रोशी गान

डाँडाकाँडा हरियाली, लेक बेँसी गाउँ
हामीलाई प्यारो लाग्छ, रोशी हाम्रो ठाउँ

महाभारत शृङ्खलामा, ताराखसे लेक
भूमिचुली घ्याङडाँडा तीनधारे भेग
कटुन्जे र मास्ती भिमसेन डम्फुपार्क राम्रो
सुन्दरताले भरिपूर्ण गौरव हो हाम्रो

फरक जाति भाषा धर्म कला थरी थरी
हाम्रो रोशी हामीलाई लाग्छ, सर्वोपरी

गोदावरी वनपाखामा निलाम्बरी फुल्छन्
पसिना र पौरखले रोशी हाम्रो झुल्छन्
हाम्रो आफ्नै संस्कृति छन् कला पहिचान
सिर्जनाले बढाउँछौ, रोशीको यो शान

डाँडाकाँडा हरियाली, लेक बेँसी गाउँ
हामीलाई प्यारो लाग्छ, रोशी हाम्रो ठाउँ

स्थानीय पाठ्यपुस्तक, कक्षा ८

मेरो रोशी

स्थानीय पाठ्यपुस्तक
कक्षा ८

रोशी गाउँपालिका
कटुन्जे, काभ्रेपलान्चोक

मेरो रोशी

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ४

लेखन तथा संयोजन

उद्धवप्रसाद प्याकुरेल

गुणराज मोक्तान

लेखन समूह

कान्छा गौतम
गण बहादुर लामा
महेन्द्र थिङ
रचना मोक्तान
राम कुमार शाही
रामहरी राय
सरोज सापकोटा
कुमार लामा
जीवन श्रेष्ठ
महेन्द्र श्रेष्ठ
राजकुमार रायमाझी
रामगोपाल तिवारी
श्याम सुन्दर कार्की
साधुराम राना

रोशी गाउँपालिका

कटुन्जे, काभ्रेपलान्चोक

प्रकाशक : रोशी गाउँपालिका

कटुन्जे, काभ्रेपलान्चोक

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : पहिलो

प्रकाशन : २०७८

भाषा सम्पादन : दिवाकर ढुङ्गेल

रूप विन्यास : जयराम कुइँकेल

मुद्रक :

हाम्रो भनाइ

स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तु तथा स्थानीय विज्ञको सहभागितामा पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ को मर्म र भावनानुसार आधारभूत तह कक्षा १-८ स्थानीय पाठ्यक्रम विकास गरी कार्यन्वयन गरिएको छ । भौगोलिक अवस्थिति, प्राकृतिक विविधता, सांस्कृतिक सम्पदा, जातिगत अवस्था, आर्थिक तथा सामाजिक परिवेशका साथै स्रोत साधनका दृष्टिकोणबाट हेर्दा रोशी गाउँपालिकाको आफ्नै विशेषता रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तकमा रोशीको सेरोफेरो, स्थानीय सम्पदा संरक्षण, पर्यटन, कृषि तथा पशुपालन, स्थानीय सिपगत शिक्षा, मूल्य मान्यता, स्वास्थ्य, विपत् व्यवस्थापनका साथै सूचना र प्रविधिलाई समावेश गरिएको छ । स्थानीय पाठ्यक्रमका यी विषय क्षेत्रमा आधारित रही तहगत सक्षमता तथा कक्षागत सिकाइ उपलब्धिहरू विद्यार्थीहरूले सहज ढङ्गबाट प्राप्त गर्न सकून् भन्ने उद्देश्यले स्थानीय विज्ञको सहयोगमा प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा ४ तयार गरिएको छ। यस पाठ्यपुस्तकमा जम्मा १९ ओटा पाठ र सोहीअनुसारका अभ्यास समावेश गरिएका छन् । स्थानीय पाठ्यपुस्तकमा समावेश गरिएका यी पाठ र अभ्यासले स्थानीय पाठ्यक्रमका विषय क्षेत्र, सिकाइ उपलब्धि समेट्न सकेको छ। पाठहरू बालकविता, बालकथा, प्रबन्ध, संवाद, चिठी जस्ता शैलीमा स्थानीय विषयवस्तु समेटेर विद्यार्थीलाई अध्ययन गर्न आकर्षक बनाइएका छन्। यस्तै, चित्रहरूमा पनि पाठअनुसार स्थानीयता प्राप्त गर्न सकिने छ। प्रयोगात्मक अभ्यासहरू विद्यार्थीको सिकाइलाई सहज हुने गरी प्रस्तुत गरिएको छ। यसरी हेर्दा यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सिकारु केन्द्रित छ। यसमा विद्यार्थीको रुचि र क्षमतालाई ध्यान दिइएको छ।

यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण तथा विकास गर्ने क्रममा स्थानीय विज्ञताको प्रयोग गरिएको छ। यस महत्त्वपूर्ण अभियानमा सहभागी भई सहयोग गर्नुहुने शिक्षक, बुद्धिजीवी, सहयोगी संस्था, विषय विज्ञ, रोशी गाउँपालिका शिक्षा शाखालगायत सम्पूर्णमा रोशी गाउँपालिका परिवार हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछ ।

रोशी गाउँपालिका

कटुन्जे, काभ्रेपलान्चोक

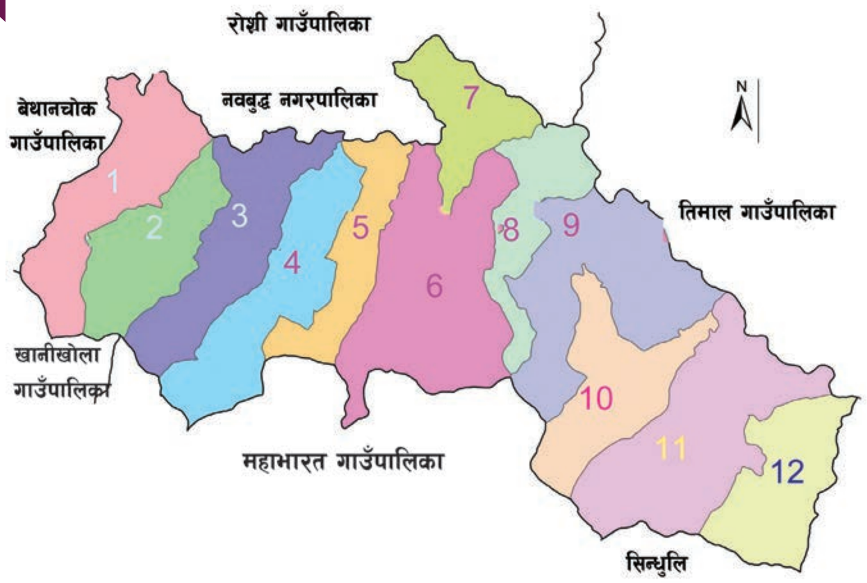
स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयारी

पाठ	पाठ शीर्षक	लेखक
१	रोशीको नक्सा	श्याम सुन्दर कार्की
२	हाम्रो संस्कृति	जीवन श्रेष्ठ
३	रोशी गाउँपालिकाको चिनारी	रामहरी राय
४	हाम्रा सम्पदा	राजकुमार रायमाझी
५	हाम्रो अभियान	साधुराम राना
६	हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू	सरोज सर
७	पर्यटकीय स्थलको प्रचारप्रसार	कुमार सर
८	हाम्रो स्थानीय कृषि	महेन्द्र सर
९	हाम्रो स्थानीय पशुपालन	रामकुमार शाही
१०	हाम्रा घरेलु सामान	रचना मोक्तान
११	गुन्द्री र डालो	उद्धवप्रसाद प्याकुरेल
१२	हाम्रो चरित्र	रामगोपाल सर
१३	रोग र उपचार	कान्छा गौतम
१४	जोखिम न्यूनीकरण	गण बहादुर लामा
१५	आगलागि	गण ब लामा
१६	सूचना प्रविधि	महेन्द्र थिङ
१७	रोशीको सूचना प्रविधि	महेन्द्र थिङ

विषयसूची

पाठ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
पाठ १	रोशीको नक्सा	१
पाठ २	हाम्रो संस्कृति	५
पाठ ३	रोशी गाउँपालिकाको चिनारी	९
पाठ ४	हाम्रो सम्पदा	१३
पाठ ५	हाम्रो अभियान	१९
पाठ ६	हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू	२३
पाठ ७	पर्यटकीय स्थलको प्रचारप्रसार	२९
पाठ ८	हाम्रो स्थानीय कृषि	३५
पाठ ९	हाम्रो स्थानीय पशुपालन	४१
पाठ १०	हाम्रा घरेलु सामान	४५
पाठ ११	गुन्द्री र डालो	५१
पाठ १२	हाम्रो चरित्र	५५
पाठ १३	रोग र उपचार	६१
पाठ १४	जोखिम न्यूनीकरण	६६
पाठ १५	आगलागी	७१
पाठ १६	सूचना प्रविधि	७५
पाठ १७	रोशीको सूचना प्रविधि	७९

१ रोशीको नक्सा



भाइबहिनीहरू हो, मलाई चिन्नुभयो त ? पक्कै चिन्नुभयो होला । म नक्सा हुँ । कहाँको नक्सा होला ? तपाईँलाई जिज्ञासा लाग्यो होला । म तपाईंकै रोशीको नक्सा हुँ नि । तपाईंलाई थाहा छ ? म बागमती प्रदेशअन्तर्गत काभ्रेपलान्चोक जिल्लामा छु । म काभ्रेपलान्चोक जिल्लाको १३ ओटा पालिकामध्येको एउटा गाउँपालिका हुँ । म १२ ओटा वडामा फैलिएको छु । म पहिला खहरेपाँगु, शिखरआम्बोटे, महादेबटार, सिसाखानी, सिपाली चिलाउने, कटुन्जेबेँसी खार्पाचोक, मङ्गलटार, वाल्टिङ्ग, र भिमखोरी गरी १० ओटा गाउँविकास समितिमा विभाजित थिएँ । अहिले त एउटै रोशी गाउँपालिका भएको छु । अहिले मेरो कुल क्षेत्रफल १७६ वर्ग किमि रहेको छ । मेरो पूर्वमा सुनकोसी गाउँपालिका (सिन्धुली) पर्छ भने पश्चिममा नमोबुद्ध नगरपालिका पर्छ । उत्तरमा तिमाल गाउँपालिका पर्छ । दक्षिणमा महाभारत र बेथानचोक गाउँपालिका रहेका छन् ।

मेरो जमिन कस्तो छ ? यो त तपाईंहरूलाई थाहा नै छ । हेर्नुहोस्, म काभ्रेपलान्चोक जिल्लाको पूर्वी भागमा पर्ने महाभारत श्रृंखलाको उत्तरी मोहडामा पर्ने अधिकांश उच्चपहाडहरू, खोँच र बेँसीहरूमा फैलिएर रहेको छु । मेरा ऐतिहासिक र पर्यटकीय महत्त्व बोकेका स्थलहरू लगायतका सुन्दर र मनोरम डाँडाकाँडाहरू रहेका छन् ।

मेरा भिरालो परेका जमिन छन् । मेरो ६८ प्रतिशत जमिन वनजङ्गलले ढाकेको छ । मेरो भूमिमा खेतीयोग्य जमिनहरू छन् । वडा न.१ देखि १२ सम्म धेरै खोलानालाहरू छन् । ती सबै खोलानालाहरू सबै रोशी खोलामा मिसिएर बग्छन् । ती खोलानालाहरूबाट खेतबारीमा सिँचाइ गरी यहाँका मानिसले अन्न, तरकारी र फलफूल उत्पादन गर्छन् । यिनै खोलाबाट प्रत्येक गाउँवस्तीहरूमा स्वच्छ खानेपानी लगिएको छ ।

तथ्याङ्क विभागले २०६८ मा रोशीमा कति मानिस बसोबास गर्छन् भनेर जनगणना गरेको थियो । मेरो क्षेत्रभित्र २८,७४६ जनसङ्ख्या बसोबास गर्छन् । जसमध्ये महिलाको सङ्ख्या १५,२१५ र पुरूषको सङ्ख्या १३,५३१ रहेको छ । पछि गाउँपालिकाले वस्तुस्थिति निर्माणका लागि आफैंले जनगणना गऱ्यो । पछिल्लो तथ्यांकअनुसार हाल ३९,०६८ कुल जनसङ्ख्या मध्ये महिलाको सङ्ख्या १९,११० र पुरूषको सङ्ख्या १९,९५८ रहेको छ । मेरो क्षेत्रभित्र ६,२६२ घरधुरी देखिएको छ । मेरो क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी तामाङ जातिले बसोबास गर्छन् । यसै गरी यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, मगर, पहरी र हायु जातिको बसोबास रहेको छ। यहाँ तामाङ भाषा बोल्ने ५९.६ प्रतिशत, ३५ प्रतिशत नेपाली भाषा, २१ प्रतिशत नेवारी र २.९ मगर भाषा बोल्ने मानिस बस्छन् । यहाँ पहरी र हायु पनि आफ्नै भाषा बोल्छन् । मेरो भूमिमा ६१.१ प्रतिशत बौद्ध धर्म, ३५.५ प्रतिशत हिन्दु धर्म, १.४ प्रतिशत क्रिस्चियन धर्म मान्ने मानिस बसोबास गर्छन् ।

अब त मलाई झनै राम्रोसँग चिन्नुभयो होला । तपाईंहरूले मलाई राम्रोसँग चिन्नुभयो र सेवा गर्नुभयो भने म पनि तपाईंहरूको सेवा गर्छु ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) रोशी गाउँपालिकामा जम्मा कति ओटा वडाहरू रहेका छन् ?

(ख) रोशी गाउँपालिकाले कति क्षेत्रफल ओगटेको छ ।

(ग) रोशी गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफलको कति प्रतिशत जमिन वनजङ्गले ओगटेको छ ।

(घ) रोशी गाउँपालिकामा जम्मा कति जनसङ्ख्या रहेको छ ।

(ङ) रोशी गाउँपालिकामा कुन-कुन जातिका मासिहरूको बसोबास रहेको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) रोशी गाउँपालिकामा जम्मा .... वडा रहेको छ ।

(ख) रोशी गाउँपालिकामा महिलाको सङ्ख्या .... रहेको छ

(ग) रोशी गाउँपालिकामा पुरुषको सङ्ख्या .... रहेको छ

घ) रोशी गाउँपालिकामा जम्मा .... घरधुरी रहेको छ ।

(ङ) रोशी गाउँपालिकामा .... प्रतिशत मानिसले बौद्ध धर्म मान्दछन् ।

३. **तपाईंको वडाको नक्सा बनाउनुहोस् र खोला, मोटरबाटो, नदी, वन, खेतबारीको सङ्केत भर्नुहोस् ।**

४. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क)	मङ्गलटार	१० नं. वडा
(ख)	वाल्टिङ	९ नं. वडा
(ग)	खार्पाचोक	६ नं. वडा
(घ)	सिपली	५ नं. वडा
(ङ)	सिसाखानी	८ नं. वडा

५. तपाईँको आफ्नो वडामा बोलीने भाषाहरूको नामकरण गर्नुहोस् ।

६. तपाईँको आफ्नो वडाका मानिसहरूले मानिने धर्महरूको नाम लेखी त्यस धर्मको बारेमा छोटकरीमा परिचय लेख्नुहोस ।

७. तपाईँको वडाको भौगोलिक आवस्था वर्णन गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

२ हाम्रो संस्कृति

पहरी छन् हायु ब्राह्मण क्षेत्री मगर जाति
नेवार दलित रोशीमा धेर तामाङ जनजाति
नेपाली र तामाङ भाषा धेरैजसो बोल्छौँ
आफ्नो जात आफ्नै भाषा मनका कुरा खोल्छौँ

वौद्ध धर्म हिन्दु धर्म क्रिश्चियन मान्छौँ
मन्दिर गुम्बा मेला भर्न सबै जाति जान्छौँ
दसैँ आए सबै मिली टीका लगाउँछौँ
तिहारमा देउसी खेल्छौँ सेल पकाउँछौँ

तिज मान्न नाच्न गाउन मन्दिरमा जान्छौँ
पूर्णिमामा जनै लगाई क्वाँटी पनि खान्छौँ
डम्फु बजाइ, नाच्दै, गाउँदै रमाइलो मानी
सबै पर्व आफ्नै ठान्ने नेपाली हौँ हामी

सङ्क्रान्ति नि मनाउँछौँ लुतो फाल्दै हामी
पूर्णिमामा ढ्याङ्ग्रो बजाई हिँड्ने गर्छन धामी
भिन्न जात भिन्न धर्म रोशीका हौँ हामी
भिन्न फूल यौटै माला नेपाली हौँ हामी

कोही छैन सानो यहाँ कोही छैन ठुलो
थरी थरी खाना पाक्ने एउटै छ चुलो
मिली बस्छौँ छिमेकमा सबै आफ्नो ठानी
संस्कृतिमा गर्व गर्छौँ नेपाली हौ हामी

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) रोशी गाउँपालिकामा कुन कुन जातिका मानिसहरू रहेका छन् ?

(ख) रोशी गाउँपालिकामा सबैभन्दा धेरै बोलिने भाषा कुन रहेको छ ?

(ग) मन्दिरमा मानिसहरू किन जान्छन् ?

(घ) क्वाँटी भनेको के हो ?

(ङ) साउने सङ्क्रान्ति कसरी मानाइन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

(क) मन्दिरमा	क) फुटवब खेल्छन
(ख) खेल मैदानमा	ख) टिका लगाइन्छ
(ग) दसैँमा	ग) देउसीभैलो खेलिन्छ
(घ) तिहारमा	घ) महिला दिदीबहिनीहरू नाच्छन
(ङ) तीज	ङ) श्रद्धालु भक्तजन जान्छन्

३. **तलका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।**

(क) रोशी गाउँपालिकामा सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या हायु जातिको छ ।

(ख) रोशी गाउँपालिकामा सबैभन्दा धरै जनसङ्ख्या तामाङ जातिको रहेको छ ।

(ग) रोशी गाउँपालिकामा जम्मा १० ओटा वडाहरूरहेको छ ।

(घ) देउसी भैलो दसैँमा खेल्ने गरिन्छ ।

(ङ) मानिसहरू मन्दिर गुम्बामा खेल खेल्न जान्छन् ।

४. **पाठ पढेर अभ्यास १ बाहेकका पाचओटा प्रश्न निर्माण गर्नुहोस् र उत्तर दिनुहोस्**

५. **सांस्कृतिक सम्पदा झल्कने एउटा कविता लेख्नुहोस् ।**

६. **तपाईँको समुदायमा मनाउने चाडपर्वहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

७. **तपाइँको गाउँमा रहेको एउटा मन्दिर अवलोकन गर्नुहोस् र त्यस मन्दिरको चित्र बनाउनुहोस् ।**

३ रोशी गाउँपालिकाको चिनारी

भाइबहिनीहरू तपाइँहरूले रोशीको नक्सा पढ्नुभयो। रोशीमा कतिओटा वडाहरू छन् त्यो पनि अघिल्लो पाठमा जानकारी पाउनुभयो। अब हामी हाम्रा प्रतिनिधिको हुन् ? हाम्रा जनप्रतिनिधिले के के काम गर्नुहुन्छ ? हामी यी कुराहरूको जानकारी राख्छौँ ।

तपाइँहरूले २०७४ सालमा स्थानीय सरकारको चुनाव भएको थाहा पाउनुभयो कि भएन ? हो स्थानीय सरकारको चुनाव के हो ? चुनाव कसरी हुन्छ ? र स्थानीय सरकारमा को को प्रतिनिधि हुनुहुन्छ ? हामी जानकारी राख्ने छौँ ।

हाम्रो देश नेपालको संविधान २०७२ अनुसार हाल सङ्घीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकार गरी ३ तहका सरकार रहेको छ । त्यसमध्ये प्रदेश सरकार

७ ओटा र स्थानीय सरकार ७५३ ओटा छन् । यसैगरी काभ्रेपलान्चोक जिल्लामा १३ओटा स्थानीय तहहरू गठन भएका छन् । यो रोशी गाउँपालिका साविकका खहरेपाँगु, शिखरआम्बोटे, महादेबटार, सिसाखानी, सिपालीचिलाउने, कटुन्जेबेँसी खार्पाचोक, मङ्गलटार, वाल्टिङ्ग, र भिमखोरी गरी १० ओटा गा.वि.स.का भूभाग मिलेर बनेको हो । यस गाउपालिकाको क्षेत्रफल १७६ वर्ग किलो मिटर रहेको छ र १२ ओटा वडा रहेका छन् । नेपाल सरकार मन्त्री परिषद्को मिति २०७३ फाल्गुण २२ गतेको निर्णयअनुसार रोशी गाउँपलिका गठन भएको हो । साविक १० ओटा गा.वि.स.मध्ये शिखरआम्बोटे गा.वि.स.र भिमखोरी गा.वि.स.लाई २/२ वडा बनाएको छ । बाँकी ८ ओटा गा.वि.स लाई एक गा.वि.स.१ वडा बनाइएको छ । यो गाउँपालिका काभ्रेपलान्चोक जिल्लाको पूर्वी भागमा पर्छ । यहाँ महाभारत श्रृङ्खलाको उत्तरी मोहडामा पर्ने अधिकांश उच्च पहाडहरू, खोँच र बेँसीहरू रहेका छन् । यस गाउँपालिकाको पूर्वमा सिन्धुली जिल्लाको सुनकोशी गाउँपालिका, पश्चिम, उत्तर तथा दक्षिणमा काभ्रेपलान्चोक जिल्लाकै क्रमशः नमोबुद्ध नगरपालिका, तिमाल गाउँपालिका र महाभारत तथा बेथानचोक गाउँपालिकाहरू पर्दछन् । साविकका गाउँविकास समितिहरूको पुनर्संरचनापछि यसको नाम रोशी गाउँपालिका रहेको हो ।

अठार वर्ष उमेर पुगेका बालिग मतदाताले स्थानीय सरकार चुन्नका लागि भोट हाल्न पाउँछन् । चुनावमा विभिन्न राजनीतिक दलहरूले उमेदवार उठाएका हुन्छन् । मतदाताले आफूलाई मन परेका मतदातालाई मत दिन पाउनेछन् । गणना गर्दा जसले सबैभन्दा धेरै मत ल्याउँछन्, उनीहरू नै विजयी हुन्छन् । २०७४ साल जेठ ३१ गते भएको स्थानीय सरकारको पहिलो चुनाव भएको थियो । त्यस चुनावमा रोशी गाउँपालिकाबाट एक जना अध्यक्ष र एक जना उपाध्यक्ष निर्वाचित हुनुभएको छ । यसैगरी प्रत्येक वडाबाट एक एक जना वडा अध्यक्ष र चार चार जना वडा सदस्य निर्वाचित हुनुभएको छ । चुनावमा राजनीतिक दलहरू आफ्ना सदस्यहरूलाई उमेदवार उठाउँछन् । त्यसरी उमेद्वार उठाउँदा महिला, जनजाति र दलितलाई समावेशी गराउनुपर्ने व्यवस्था पनि

गरेको छ । यसरी निर्वाचित भएर आएका जनप्रतिनिधिलाई स्थानीय सरकार भनिन्छ । स्थानीय सरकारले स्थानीय नियम कानुन बनाउने र लागु गर्ने काम गर्छ । गाउँपलिकाका जनतालाई आवश्यक पर्ने शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, बाटो, खानेपानी, विद्युत् जस्ता विकासका योजना बनाउँछ । स्थानीय सरकारले योजनानुसार बजेटको व्यवस्था गरी विकासका कामहरू गर्छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) रोशी गाउँपालिकाको पहिलो निर्वाचन कति सालमा भएको थियो ?

(ख) नेपालमा कुन कुन तहका सरकारहरू छन् ?

(ग) रोशी गाउँपालिकामा कति ओटा वडाहरू छन् ?

(घ) एउटा वडामा कति जना जनप्रतिनिधि हुन्छन् ?

(ग) जनप्रतिनिधिले के के काम गर्दछन् ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) हाम्रो देशमा स्थानीय सरकार .... ओटा छन् ।

(ख) काभ्रेपलान्चोक जिल्लामा............ओटा स्थानीय तहहरू गठन भएका छन् ।

(ग) गाउँपालिकाको क्षेत्रफल .... वर्ग किलो मिटर रहेको छ ।

(घ) ....वर्ष उमेर पुगेका बालिगहरूले चुनावमा भोट हाल्न पाइन्छ ।

(ङ) स्थानीय सरकारले योजनानुसार ....को व्यवस्था गरी विकासका कामहरू गर्छ ।

३. **ठिक वाक्य मात्र कापीमा लेख्नुहोस् :**

(क) रोशी गाउँपालिकाको पूर्वमा सिन्धुली जिल्लाको सुनकोशी गाउँपालिका पर्छ ।

(ख) मतदाताले आफूलाई मन परेका मतदातालाई मत दिन पाउँदैनन् ।

(ग) रोशी गाउँपालिका काभ्रेपलान्चोक जिल्लाको पूर्वी भागमा पर्छ ।

(घ) गाउँपालिकाका प्रत्येक वडाबाट एक एक जना वडा अध्यक्ष निर्वाचित हुनेछन् ।

(ङ) स्थानीय सरकारले स्थानीय नियम कानुन बनाउने काम गर्छ ।

४. **पाठबाट अभ्यास १ बाहेक पाँचओटा प्रश्न बनाउनुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् ।**

५. **तपाईँका वडाका निर्वाचित वडा अध्यक्ष र सदस्यरूको नाम लेख्नुहोस् ।**

६. **स्थानीय निर्वाचन कसरी हुन्छ, अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।**

७. **शिक्षकको सहयोग लिई कक्षामा स्थानीय निर्वाचनको अभ्यास गर्नुहोस् ।**

४ हाम्रो सम्पदा

नानीबाबु हो, तपाइँहरू रोशी गाउँपलिकामा बस्नुहुन्छ । यहाँ के कस्ता सम्पदाहरू छन्, देख्नुभएकै छ । रोशी गाउँपालिका काभ्रेपलान्चोक जिल्लाको हरियाली डाँडाकाँडाले भरिपूर्ण सुन्दर ठाउँ हो । यस गाउँपालिकाको सबै नागरिकहरूको साझा सम्पत्ति नै हाम्रा प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदा हुन् । हाम्रा वरिपरि विभिन्न स्थानमा रहेका धार्मिक स्थल, देवालय, वन जङ्गल, पहाड, नदीनाला, पोखरी, झरना, भाषा, लवाइ, खवाइ हाम्रा अमूल्य सम्पदा हुन् । यस्तै विभिन्न जाजातिका भेषभूषा, लोक बाजाहरू, नृत्य, चाडपर्व, गीत, सङ्गीत, जात्रा, मेला पनि हाम्रा मौलिक सम्पदाहरू हुन् । यी सम्पदामाथि हामी सबै नागरिकहरूको बराबर अधिकार हुन्छ ।

प्राकृतिक सम्पदा: हाम्रा गाउँघरमा थुप्रै प्राकृतिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू रहेका छन् । ती सम्पदाहरू मध्ये कतिपय प्रकृति आफैँले सिर्जना गरेका छन् भने कुनै मानिसद्वारा बनाइएका छन् । यस्ता प्रकृति आफैँले सिर्जना गरेका सबै सम्पत्तिहरूलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ । यसअन्तर्गत महाभारत पर्वत शृङ्खला, भूमिचुली पहाड, तीनधारे झरना, रोशीखोला, पञ्चकन्या कुण्ड, पाण्डवडाँडा, उत्तरी हिमशृङ्खलादेखि दक्षिणी तराई फाँट देखिने घ्याङडाँडा, गोदावरी, हात्तीआहाल, ताराखसे लेक आदि पर्दछन् । यस्तै यहाँ ४७ ओटा सामुदायिक वन छन् भने ३७ ओटा कबुलियत वन छन् । २७८० हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको वन रोशीको महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो । यहाँका जमिन एवम् जङ्गलहरूमा विभिन्न जडीबुटीहरू पाइन्छन् । ती जडीबुटीहरूमा निलाम्बरी फूल, लालीगुराँस, घिउकुमारी, चिराइतो, निमपत्ता, जटामसी, हर्रो, बर्रो अमला पर्दछन् । रोशीमा पाइने वन्यजन्तु तथा पशुपन्छीहरूमा चितुवा, भालु, दुम्सी, बाँदर, बँदेल, मृग, मयूर, मुनाल, काग, ढुकुर, हलेसो, कालिज, आदि पर्दछन् । रोशीमा प्रशस्त खोला नालाहरू छन् । यहाँको सबैभन्दा ठुलो खोला रोशी हो । पहाडदेखि बग्दै आउने खोलाहरू रोशी खोलामा आएर मिसिन्छन् । यी हाम्रा

सर्वजानिक सम्पदा हुन् । अहिले रोशीका वनपैदावार मासिँदै गएका छन् । वनपैदावर मासिँदा जडीबुटी हराउँदै जान्छन् । वन्यजन्तु लोप हुँदै जान्छ । मनोरम देखिने डाँडापाखाहरू उराठ लाग्दा हुन्छन् । यसै गरी रोशी नदीमा जथाभावी ढुङ्गा बालुवा झिक्ने क्रम बढेको छ । यसले रोशी नदीको स्वरूप विगारेको छ । यी प्रकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी हामी सवैको हो ।

सांस्कृतिक सम्पदाः मानिसले बनाएका विभिन्न किसिमका सम्पत्तिहरूलाई सांस्कृतिक सम्पदा भनिन्छ । सांस्कृतिक सम्पदाहरूमा हाम्रै गाउँघरमा बोलिने भाषाहरू नेपाली, तामाङ, मगर, नेवारी पर्दछन् । नृत्यहरूमा झाँक्रीनाच, डम्फू नाच, खैंजडीनाच, मारुनीनाच पर्दछन् । बाजाहरूमा पन्चैबाजा, मादल, डम्फु बाँसुरी पर्छन् । भेषभूषामा रोशीमा बसोबास गर्ने जातजातिले लगाउने पहिरन पर्दछन् । गीतहरूमा तामाङ सेलो, भजन, कीर्तन आदि पर्दछन् । यी सम्पदाले आ-आफ्नै जात, धर्मको विशेषता बोकेको छ । यी सांस्कृतिक सम्पदाले रोशीको पहिचान गराउँछ । हामी हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदा जोगाउन धेरैभन्दा धेरै प्रयोगमा ल्याउनुपर्ने हुन्छ । भाषा, गीत, नृत्य, भेषभूषा र संस्कारको संरक्षण गर्न आफ्नो जातिअनुसारका भाषा बोल्नु पर्दछ । गीत नृत्यमा सहभागी हुनु पर्दछ । सांस्कृतिक पहिरनहरू लगाउनु पर्दछ । हाम्रा संस्कारहरूमा सहभागी हुनुपर्दछ ।

धार्मिक सम्पदा: रोशीमा धेरै धार्मिक सम्पदाहरू रहेका छन् । रोशी अवस्थित मास्तीको भीमसेन मन्दिर, केराबारीको नारायण मन्दिर, मिन्दुपाको सत्यकाली, शिखरपुरको बौद्ध स्तुपा, पिन्थलीको बुद्धमूर्ति, शिखरआम्बोटेको महांकालदेवी, पिप्लेको अखण्डधुनी जस्ता धेरै देवमन्दिरहरू पर्दछन् ।

यी सम्पदाहरू हाम्रा ठाउँका गौरव हुन् । गाउँका नमुना हुन् । यी सम्पदाहरूले आ-आफ्नै विशेषता बोकेका छन् । यिनले हाम्रो ठाँउको परिचय दिएको छ । हाम्रो पुर्खाहरूको योगदान बताएको छ । पर्यटनको क्षेत्रमा विकास पुऱ्याएको छ । हाम्रा स्थानीय आम्दानीका स्रोत बनेका छन् । हामीले यी सम्पदाहरूको संरक्षण गरी सदुपयोग गर्न सक्यौँ भने धेरै फाइदा पाउँनेछौँ ।

यी सम्पदाहरूको उपयोगसँगै संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । हामी सबै मिलेर सम्पदाको सरसफाइ गर्ने, भत्केका ठाउँको पुनर्निर्माण तथा मर्मत गर्ने, जिर्णोद्धार गर्ने, सुरक्षाको कडा व्यवस्था गर्ने, सम्पदाहरूको प्रचारप्रसार गर्ने, खाली रहेका जग्गामा वृक्षारोपण गर्ने, अतिक्रमण हुनबाट जोगाउनुपर्छ । यदि हामीले यी सम्पदाहरूको संरक्षण गरेनौँ भने सम्पदाको नाश हुन्छ । हाम्रो परिचय हराएर जान्छ । कला संस्कृतिको लोप हुन्छ । वातावरणको विनाश हुन्छ ।

यसरी हाम्रा सम्पदाको संरक्षण र संवर्धनका लागि यी सम्पदाको तस्बिर र भिडियोहरू इन्टरनेटमा राखेर, स्थानीय व्यक्तिहरूलाई सम्पदाको महत्त्वका बारेमा जानकारी गराएर, लेख रचना तयार गरेर, सडकनाटक र जनचेतना विस्तार गरेर, रेडियो तथा टिभीमार्फत प्रचारप्रसार गर्नुपर्दछ । प्राकृतिक, सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नु हामी सबैको महत्त्वपूर्ण दायित्व हो ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) प्रकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

(ख) प्राकृतिक सम्पदालाई जोगाइराख्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) कबुलियत वन भनेको के हो ?

(घ) सामुदायिक वन भनेको के हो ?

(ङ) सांस्कृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) रोशी गाउँपालिकामा जम्मा ..... वडा सामुदायिक वनहरू छन् ।

(ख) रोशी गाउँपालिकामा जम्मा .... वडा कबुलियत वनहरू छन् ।

(ग) प्रकृतिले बनाएको विभिन्न किसिमका सम्पत्तिहरूलाई .... सम्पदा भनिन्छ ।

(घ) भीमसेन थानको मन्दिर .... मा रहेको छ ।

(ङ) खाली रहेको जग्गाहरूमा .... गर्नुपर्दछ ।

३. **तपाईँको गाउँमा भएका धारा, पाटीपौवा, खेल्ने चउरको भौगोलिक अवस्था वर्णन गर्नुहोस् ।**

४. जोडा मिलाउनुहोस्

(क) भिमसेन थान मन्दिर	क) शिखरआम्बोटे
(ख) नारायण थान मन्दिर	ख) केराबारी
(ग) महाँकालदेवी मन्दिर	ग) माम्ती
(घ) अखण्डधुनी	घ) पिन्थली
(ङ) बुद्धमुर्ति	ङ) पिप्ले

५. तपाईँको गाउँमा भएका धारा, पाटीपौवा, खेल्ने चउरको सरसफाइ योजना बनाउनुहोस् ।

६. तपाईँ बसोबास गर्नुभएको नजिकैको मन्दिर अवलोकन गर्नुहोस् र अवलोकनका आधारमा मन्दिरको अवस्था उल्लेख गर्नुहोस ।

७. तपाईँको गाउँमा भएका धारा, पाटीपौवा, खेल्ने चउर वरपर वृक्षारोपण एवम् फूल बगैँचा निर्माण कार्यमा सहभागी हुनुहोस् ।

५

हाम्रो अभियान

साथीसङ्गी मिलिजुली बगैँचामा जान्छौँ
गोडमेल मलजल गरी हरियाली पाछौँ
नचाहिँदा झिँजामिजा हटाएर फाल्छौँ
संरक्षण अभियान आजैदेखि थाल्छौँ

साथीसङ्गी मिलिजुली मन्दिर गुम्बा जान्छौँ
मेला जात्रा पूजा पाठ संस्कृति यो मान्छौँ
मन्दिरका फोहोर मैला सफा गरी फाल्छौँ
संरक्षण अभियान आजैदेखि थाल्छौँ

बाटोघाटो खाल्डाखुल्डी सम्याएर छाड्छौँ
पाटी पौवा चौतारीमा खुसीयाली बाड्छौँ
झासझुस झाडी काँडा उखेलेर फाल्छौँ
संरक्षण अभियान आजैदेखि थाल्छौँ

नदी नाला पँधेराको रेखदेख गर्छौं
मुख ताक्ने बानी छैन आफ्नै भर पर्छौं
खाली ठाउँ देख्नासाथ वृक्षारोपण गर्छौं
आफ्नो ठाउँ राम्रो गाउँ सिर्जनाले भर्छौं

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) बगैँचा कसरी सफा गर्न सकिन्छ ?

(ख) हामीले कसरी आफ्नो परिचय दिन सकिन्छ ?

(ग) शुद्ध पानी खाँदा के के फाइदा हुन्छ ?

(घ) तपाईँको गाउँमा रहेका विभिन्न सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) पँधेरोको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस ।

२. **ठिक उत्तर मात्र कापीमा लेख्नुहोस् :**

(क) साथीभाइसँग आदार संत्कारको व्यवहार गर्नुपर्दछ ।

(ख) साथीभाइसँग जहिले पनि झगडा गर्नुपर्दछ ।

(ग) मन्दिर सधैँभरि सफा राख्नुपर्दछ ।

(घ) बाटो बिग्रियो भने मर्मत सम्भार गर्नुपर्दछ ।

(ङ) खाली ठाउँ देख्नासाथ वृक्षारोपण गर्नुपर्दछ ।

३. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

क) फलफूल गोडेमा .... हुन्छ ।

ख) हामी .... जस्तै हाँसेर बाँच्नुपर्छ ।

ग) राम्रो काम गरेर आफ्नो .... दिनुपर्छ ।

घ) शुद्ध पानी खाएमा .... टाढा भाग्छ ।

ङ) मठमन्दिर, धारा पाटीपौवा हाम्रा .... हुन् ।

४. **'सार्वजानिक स्थल सरसफाइ अभियान' गीत लेख्नुहोस् र कक्षामा गाएर सुनाउनुहोस् ।**

५. **वडा स्तरमा रहेका सार्वजानिक स्थलको सूची बनाई छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।**

६. तपाईँ बसोबास गर्नुभएको गाउँको सार्वजानिक स्थल अवलोकन गर्नुहोस् र सार्वजानिक स्थलको अवस्था दर्शाउँदै छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

७. सार्वजानिक स्थलको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।

६

हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू

नानीबाबु हो, तपाईंहरू रोशीको कुन कुन ठाउँ भ्रमण गर्नुभएको छ ? तपाईंलाई भ्रमण गरेको ठाउँको के के मन पऱ्यो ? कस्तो लाग्यो, बताउनुहोस् त । हो, रोशी गाउँपालिका पर्यटनको सम्भावना रहेको गाउँपालिका हो । यो विभिन्न कला-संस्कृति, धर्म परम्परा, रीतिरिवाज मान्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको ठाउँ हो । रोशी गाउँपालिका हुँदै बग्ने रोशीखोलाको नामबाट गाउँपालिकाको नामकरण गरिएको छ । फुल्चोकी मुहानबाट सुरु भएको रोशीको डाँफेखोला, मिकुखोला, चारखोला र पुण्यमाता सहायक खोला हुन् । यहाँ रामायण कालमा सीताको पवित्र पाइला परेको चिह्न अङ्कित ढुङ्गा छ । महाभारतको लडाइँमा सेनाहरू

चढी आएका हात्तीलाई पानी खुवाउने र आहल राख्ने हात्तीआहाल छ । कुनै कालखण्डमा पुच्छ्रेतारा खसेर डाँडाको टुप्पोमा बनेको पानीपोखरी छ। बाह्रवर्षमा मात्र फुल्ने अनौठो जातको निलाम्बरी फूल यही ठाउँमा पाइन्छ। यो फूल फुलेको वर्ष मात्र निस्कने प्राकृतिक धारा यहाँका विशेषताहरू हुन् । यी यस्ता अनेकौं मिथक र यथार्थले बनेको गाउँपालिका हो, रोशी ।

काफलडाँडाको तीनधारे झरना, ताराखसे लेक, चौकीडाँडा, गोदावरी चैतेपानी रोशीका मनमोहक स्थान हुन् । यसै गरी कटुन्जेबेँसी, मङ्गलटार, कालढुङ्गा, शिखरअम्बोटेको बेंसी व्यापारिक र बस्ती विस्तारका दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण रहेका छन् ।

कृषि यस गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण गहना हो । करिब ९० प्रतिशत यहाँका जनता निर्वाहमुखी कृषिमा संलग्छन् । चार सय मिटरको उचाइका सुन्दर फाँटदेखि २४०० मिटरको उचाइमा बसोबास भएका बस्तीहरू यस गाउँपालिकाको विविधता हो । महाभारतकालीन युद्धका अनेकन गाथा समेटेको काभ्रेको रोशी गाउँपालिकामा दानव र दैत्यको अस्तित्वलाई स्थापित गर्ने अनेकौं प्राकृतिक संरचना विद्यमान छन् । त्यस क्षेत्रलाई महाभारत क्षेत्र भनिन्छ । सामाजिक चेतनालाई विभेदले थिचेका बेला विभिन्न आठ जातका लागि निर्माण गरिएको आठओटा ऐतिहासिक कुवाहरू वडा नम्बर ११ पौवामा छन् ।, बसाहाको अति प्राचीन भव्य ढुङ्गे प्रतिमा, तामाको धाउ पखाल्ने

गुफा, प्राकृतिक उच्च पहाडी भेगमा रहेको कुण्डचउर जस्ता अनेकन यथार्थले पर्यटनको सम्भावनालाई रोशीले अँगालेको छ ।

स्थानीय बुढापाकाको दाबीलाई मान्ने हो भने रोशीको सोझो सम्बन्ध महाभारतकाल र त्यसभन्दा अघिको रामायणकालसम्म पुग्दछ । पत्याउनै गाह्रो हुने गरी महाभारत लेकको शिरमा रहेको ताराखसे लेक (पोखरी), वरपर मानवनिर्मित ढुङ्गे संरचनाले रोशीको ऐतिहासिकतालाई व्यापक खोजबाट उजागर गरिनुपर्ने देखिन्छ । यहाँ मानवनिर्मित ढुङ्गाको गारो अहिले पनि सजिलै देख्न सकिन्छ । यो ठाउँ कुनै प्राचीन वा अति प्राचीन किल्ला हो पनि भनिन्छ । यो दरबारको भग्नावशेष हो भन्ने भनाई छ । यो बटुवाहरूका लागि बनाइएको संरचना हो पनि भनिन्छ । यी संरचना यसै हो भनेर ठोकुवा गर्न सकिने अवस्था छैन । महाभारत शृङ्खलाले ढपक्क ढाकेको छ रोशीलाई । प्रख्यात धार्मिक स्थल भूमिचुली मन्दिर पनि यसै क्षेत्रमा पर्छ । गाउँमा खडेरी परेका बेला २३०० मिटर उचाइमा रहेको भूमिचुली मन्दिरमा प्रत्येक घरधुरीबाट एक एक जना पुगेर पानी माग्दै पूजा गर्ने चलन छ । उनीहरू फर्केर आफ्नो घर नआइपुग्दै ठुलो पानी पर्ने

गरेको अनेकौं उदाहरण छन् । भूमिचुलीको टाकुरामा एउटा विशाल ढुङ्गो छ । त्यो ढुङ्गा कसैले टुक्रुक्क राखिदिएको जस्तो देखिन्छ । त्यो ढुङ्गालाई बाघका रूपमा पूजा गरिन्छ। त्यो बाघले यस क्षेत्रको संरक्षण गरिरहेको जनविश्वास छ।

हाम्रा वडा स्तरमा यस्ता धेरै पर्यटक स्थलहरू धेरै छन् । हामीले ती पर्यटकीय स्थलहरू पहिचान गर्न सक्नुपर्दछ। तिनीहरूको विशेषता खोजी गर्दै परिचय दिन सक्नुपर्दछ। जसले गर्दा पर्यटकहरूलाई हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू भ्रमण गराउन आकर्षण गराउन सकिन्छ।

यस गाउँपालिकामा विशेष गरी हिन्दु र बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको बसोबास रहेको छ । करिब ६२ प्रतिशत तामाङ जातिको बसोबास रहेको यस गाउँपालिकामा ब्राह्मण, क्षेत्री, मगर, नेवार, ठकुरी, हायु, कामी, सार्की, दमाईको पनि बसोबास छ । यहाँका नागरिकले कृषि, पशुपालन र व्यापारलाई मुख्य पेसाको रूपमा अँगाल्दै आएका छन् । यी जातजाति, भाषा, धर्म, मठ, मन्दिर, गुम्वा पेसा, रहनसहन र संस्कार हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदा हुन् । सांस्कृति सम्पदाले सांस्कृतिक पर्यटकलाई आकर्षण गर्दछ । हामी हाम्रा वडा स्तरमा रहेका सांस्कृतिक सम्पदाको पहिचान गरी परिचय दिन सक्नुपर्दछ । जसले पर्यटन विकासमा सहयोग पुग्दछ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) रोशी गाउँपालिकामा पर्यटनका लागि सम्भावित क्षेत्रहरू कुन कुन रहेका छन् ?

(ख) रोशीमा रामायण कालको के अङ्कित ढुङ्गो रहेको छ ?

(ग) रोशी पाउँपालिकामा मनमोहक स्थानहहरू कुन कुन रहेका छन् ?

(घ) रोशी गाउँपालिकामा व्यापार र बस्ती विस्तारको दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण रहेका ठाँउहरू कुन कुन हुन ?

(ङ) रोशी गाउँपालिकामा कुन कुन जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) महाभारतको लडाइँमा सेनाहरू चढिआएका हात्तीलाई पानी खुवाउन ....आहाल बनाएको. थियो ।

ख) बाह्रवर्षमा फुल्ने अनौठो जातको .... फूल हो ।

ग) .... यस गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण गहना हो ।

घ) ताराखसे लेक रोशीको .... क्षेत्रमा रहेको छ ।

ङ) प्रख्यात धार्मिक स्थल ......मन्दिर रोशीको महाभारत क्षेत्रमा पर्दछ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) भूमिचुली मन्दिरमा पानी माग्दै पुजा गर्ने चलन छैन ।

(ख) रोशी पर्यटकीय स्थान नभएको पालिका हो ।

(ग) यस गाउँपालिकामा विशेष गरी हिन्दु र बौद्ध धर्मावलम्बीहरू बसोबास गर्दछन् ।

(घ) कृषि यस गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण गहना हो ।

(ङ) रोशी खोलाको मुहान फुलचोकी डाँडा हो ।

४. **वडा स्तरमा रहेका पर्यटकीय स्थलको सूची तयार गर्नुहोस् ।**

५. **तपाईँले भ्रमण गर्नुभएको कुनै मन्दिर स्थलको विशेषता लेख्नुहोस् ।**

६. **तपाईँको गाउँ स्थानमा रहेका मन्दिरहरूलाई कसरी आकर्षक राख्न सकिन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

७. **तपाईँको क्षेत्रमा आउने पर्यटकलाई तपाईँ कसरी सत्कार गर्नुहुन्छ, अभिनय गरी देखाउनुहोस् ।**

७ पर्यटकीय स्थलको प्रचारप्रसार

सिन्धुपाल्चोक

२०७८/१२/२५

प्यारी साथी रमिता

सुमधुर सम्झना,

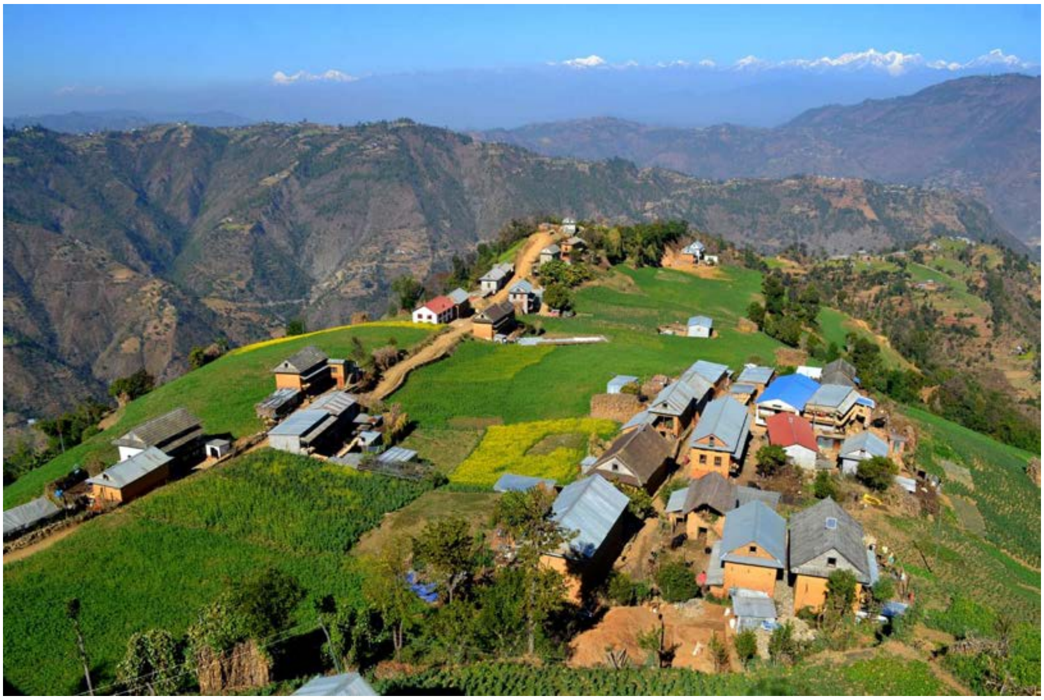
यहाँ मलाई आराम नै छ। त्यहाँ तिमी र तिम्रो सम्पूर्ण परिवारको कुशलताको कामना गर्दछु। तिमीले चिठी नलेखेको धेरै भएछ। मैले पनि विद्यालयको व्यस्तताको कारण चिठी लेख्न पाइनँ। अहिले अलि फुर्सद भएर तिम्रो हाल खबर पनि बुझौँ र आफ्नो ठाउँ तिरको सांस्कृतिक ऐतिहासिक, पुरातात्विक वस्तुहरूबारे सुसूचित गरौँ भन्ने हेतुले पत्र लेख्दै छु। खासै नौलो खबर त केही छैन तर हाम्रो रोशीभित्रका सुन्दर मनमोहक ठाउँहरूका बारेमा तिमीलाई जानकारी दिने प्रयत्न गरेकी छु। मलाई लाग्छ, तिमीले यसलाई सहज रूपमा ग्रहण गर्नेछ्यौ।

प्रिय साथी, हाम्रो रोशी गाउँपालिकामा धार्मिक, ऐतिहासिक, पुरातात्विक तथा प्राकृतिक दृष्टिकोणले उच्च नै देखिन्छ। रोशी वडा नम्बर १ देखि १२ नम्बर वडाभित्र हेर्नुपर्ने सुषुप्त दृश्य थुप्रै छन्। निलाम्बरी फूलका कारण रोशीको

शान विशिष्ट छ । यो १२ वर्षमा फूल्ने गर्छ । जुन फूल भारतमा पनि दुर्लभ मान्ने गरिन्छ । त्यसैगरी रोशीका ताराखसे लेक, हात्ती आहाल र पाण्डव डाँडा अन्तरसिँगे र महाभिर झरना, घाउ पखाल्ने गुफा, शिखर आम्बोटेको नारायण मन्दिर, पिप्लेको अखण्ड धुनी, विपी राजमार्ग रहेको माम्ती भिमसेन, घ्याङडाँडा पर्यटकीय सम्भावनाभित्र रहेका स्थान हुन् । साथै यहाँ महत्त्वपूर्ण जडिबुटी, वन्यजन्तु चरचुरुङ्गीहरू छन् । यस्ता अथाह पर्यटकीय स्थलमा स्थानीयहरूको आस्था र विश्वास जोडिएको छ । यो स्थानलाई पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्न यहाँका मानिसहरू लागि परेका छन् । साथी तिमीले तीनधारे झर्नाको नाम त सुनेकै छैन होला । यो त रोशीको अति रमणीय ठाउँ हो । यो सुन्दर ठाउँ रोशी गाउँपालिका वडा नम्बर २ मा छ । यो झरनाको बारेमा प्रस्ट पार्न चाहन्छु । रोशी गाउँपालिकाले तत्काल नै तीनधारे झरनालाई केन्द्र विन्दुमा राखेर एकीकृत विकास विकास योजना अघि सारेको छ । यस योजनामा यहाँ वरपरका अतुलनीय प्राकृतिक उपहारलाई समेत समेटिएको छ । तीनधारे एकीकृत विकास समितिद्वारा मोटरबाटो खन्ने काम गरिसकेको छ । यहाँ होम स्टे जस्ता सुविधा राखी विश्राम गर्न र खानपानको व्यवस्था मिलाइएको छ । उपयुक्त गन्तव्यनजिकै क्याम्प फायरसहित रात बिताउने सुविधा छ । होम

स्टेमा बसेर वरिपरि सदावहार हरियालीको आनन्द लिन सकिन्छ। बोटविरूवाको ताजा अक्सिजनले मनलाई फुरुङ्ग तुल्याएको छ।

रोशी भित्रका प्राकृतिक दृश्यावलोकनका लागि उत्कृष्ट पर्यटकीय गन्तव्य बनेको छ। यति मात्र होइन, यहाँ ऐतिहासिक कुरा पनि धेरै छन्। यहाँ रामायणकालमा सीताको पवित्र पाइला परेको चिन्ह अङ्कित ढुङ्गा छ। महाभारतको लडाइँमा सेनाहरू चढिआएका हात्तीहरूलाई खुवाउने र आहाल राख्ने हात्ती आहाल छ। पुच्छ्रेतार खसेर डाँडाको टुप्पामा बनेको पानी पोखरी जस्ता ऐतिहासिक ठाउँहरू छन्। यस्ता अनेकौं मिथक यथार्थ काभ्रेको रोशी पर्यटकको अनुपम र सौन्दर्यमूलक ठाउँको रूपमा परिचित छ। तसर्थ तिमीले मेरो ठाउँको दृश्यहरू देखेर लाभान्वित हुन्छ्यौ होला। घुम्नु भनेको आनन्द लिनु मात्र होइन नि, सुनेको कुरा बिर्सिन्छ, देखेको कुरा अविस्मरणीय हुन्छ। यो चिठी पढ्दै गर्दा कतिखेर



पुगौं जस्तो भयो होला तिमीलाई ! तिमीमात्र होइन तिम्रा साथी नाता गोतालाई पनि यो कुरा सुनाऊ। उहाँहरू यो कुरा सुनेर पक्कै आउन मन गर्नुहुने छ। यहाँ

आएपछि सबै ठाउँ देखाउन म सहयोग गरूँला । एक पटक तिमीले दृश्यावलोकन गरेपछि अरू पर्यटकहरूलाई ल्याउन सक्छ्यौ । जसले रोशीको महिमा, समृद्धि साथै शानको उचाइ अग्लिन्छ । यसले तिमीलाई रोजगारीको बाटो खुल्दछ । तिम्रो प्रचारप्रसारले म र मेरो रोशीको संरक्षण संवर्धन र पर्यटकीय थलो हुन सक्छ भन्ने आशा राखेकी छु ।

तिमी आजभन्दा २/३ वर्ष अगाडि घुम्न आउँदाको दृश्य र अहिलेको परिवर्तन निकै फरक छ । तिमीले त्यहाँको जनमानसमा सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट प्रचारप्रसारबाट गर्न सक्छौ । यसरी रोशीमा पर्यटकहरू ल्याउने वातावरण तय गर्छौ भन्ने पूर्ण विश्वास छ । विकास हुनका लागि होस्टेमा हैँसे गर्नुपर्छ । साथी भएर मैले यो अर्ति दिन खोजेको होइन । तिमीलाई यहाँको जानकारी दिएर तिम्रो मन भ्रमण तिर तान्न खोजेको हुँ । तीनधारे झरना घुम्न र यहाँको मनोरम वातावरणभित्रको रहस्य जान्नका लागि सम्मिलित हुन र पर्यटकको चाप बढाउन तिमीलाई विनम्र विन्ती बिसाउँछु । यसको जबाफ तिम्रो हातले लेखेको पत्रद्वारा पाउने छु । यही आशा र विश्वासको साथ आजलाई बिदा हुन्छु ।

तिम्रो प्रिय साथी

रचना तामाङ

रोशी - ३, काभ्रे

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) प्रसिद्ध तीनधारे झर्ना रोशीको कुन वडाको कहाँ रहेको छ ?

(ख) तपाईंको वडामा रहेका पर्यटकीय क्षेत्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) यस पाठमा चिठी कसले कसलाई लेखेको हो ?

(घ) रोशी गाउँपालिकामा पाइने पक्षीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) यस पठको उद्देश्य के रहेको छ ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) रोशी गाउँपालिकाको वडा नं. ११ माम्तीमा .... को मन्दिर रहेको छ ।

(ख) अखण्ड धुनी .... मा रहेको छ ।

(ग) तीनधारे झरना वडा नं. .... मा रहेको छ ।

(घ) ताराखसे लेक रोशीको .... वडामा पर्दछ ।

(ङ) भूमिचुली मन्दिर रोशी गाउँपालिकको .... वडामा पर्दछ ।

३. **तलका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) रोशी गाउँपालिकामा तीनधारे झरना पर्छ ।

(ख) रोशी गाउँपालिकामा पर्यटकीय क्षेत्रहरू छैनन् ।

(ग) आफ्नो वडामा आउने पर्यटकहरूलाई स्वागत गर्नुपर्छ ।

घ) जहाँ पर्यटकीय क्षेत्र हुन्छन् त्यहाँ मानिसहरू घुम्म आउँछन् ।

(ङ) पर्यटकहरूलाई होम स्टेको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

४. **आफ्नो वडामा रहेका पर्यटकीय क्षेत्र भम्रण गर्न साथीलाई एउटा चिठी लेख्नुहोस् ।**

५. **तपाईँको वडामा कुनै महोत्सव हुँदैछ । त्यस महोत्सवमा सहभागी हुन र महोत्सव मनाउन साथीका लागि एउटा निमन्त्रणा कार्ड तयार गर्नुहोस् ।**

६. **होम स्टेको बारेमा तपाईंले आफ्नो समाजमा कसरी बताउनुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।**

७. **पर्यटकीय स्थलको प्रचारप्रसार गर्न केके सामग्री निर्माण गर्न सकिन्छ सूची बनाउनुहोस् ।**

८ हाम्रो स्थानीय कृषि

जेठ महिना प्रचण्ड गर्मी थियो । दिउँसोको १:०० बजे डाँडागाउँको चौतारीमा कृषक अमृत स्याङतान बसिरहनुभएको थियो । रोशी गाउँपालिका कृषि तथा पशुशाखामा कार्यरत जे.टी.ए. हरिप्रसाद घिमिरे पनि आइपुग्नुभयो ।

हरि : नमस्कार, अमृत दाइ !

अमृत : नमस्कार जे.टी.ए. भाइ ! विशेष कामले हिँड्नुभयो कि ?

हरि : हो दाइ, माथि रमेश काकाको फर्मसम्म जादैँ छु । केही समस्या छ त खेतीपातीमा, अमृत दाइ ?

अमृत : जे.टी.ए. भाइ ! यो मकै लगाएको, कलिलो अवस्थामै मकैको गुवामा प्वालहरू र पातहरूमा पनि प्वालहरू देखिन थालेको छ । पातहरू

झिल्लिदार भएको छ । कुन किरा लागेको हो, मेरो त यसपालिको मकै सखापै पार्ने भो त ।

हरि : अमृत दाइ ! हजुरले भनेअनुसार त यो लक्षण पक्कै पनि अमेरिकन फौजी किराले अक्रमण गरेको हुनुपर्छ ।

अमृत : ए, हो है भाइ ! यो कस्तो किरा हो नि ?

हरि : यो एक प्रकारको पुतली वर्गमा पर्ने किरा हो । यो किराको लार्भाले विभिन्न बाली, जस्तै : मकै, धान, जुनेलो, कोदो, काउली, काँक्रो, गोलभैँडा, आलु आदिमा कोतरेर खाएर नोक्सान पुऱ्याउँछ ।

अमृत : ए, भनेपछि धेरै बालीहरू नोक्सान पुऱ्याउने रहेछ !

हरि : हो नि दाइ, अझ यस किराले एकैचोटि आक्रमण गर्छ । छिट्टै ठुलो क्षेत्रमा फैलिएर ठुलो क्षति पुऱ्याउन सक्छ । आहारको खोजीमा २०० किलोमिटर टाढासम्म पनि उडेर जान सक्दछ ।

अमृत : ए, निकै घातक प्रकारको किरा पो रहेछ ! पहिले त यस्तो खास्सै देखिँदैनथ्यो । तर आजभोलि जतातत‌ै कहाँबाट फैलिएको होला ?

हरि : हो, अमृत दाइ ! नेपालमा यस किसिमको किराको प्रवेश वि.स. २०७६ सालमा भएको हो । यो किरा त अमेरिकाको रैथाने किरा हो । यस किरा अमेरिकाबाट अफ्रिकी महादेश हुँदै एसिया महादेशमा प्रवेश गरेको पुष्टि गरेका छन् । यो हाल काभ्रेपलान्चोक जिल्ला मात्र नभई अरु विभिन्न जिल्लाहरूमा पनि फैलिसकेको छ ।

अमृत : अनि जे.टी.ए. भाइ, यस किराको जीवनचक्रका बारेमा नि भनिदिनुहोस् न ।

हरि : अन्य पुतली किराको जस्तै यस किराको पनि ४ किसिमको जीवनचक्रका अवस्थाहरू हुन्छन् । ती ४ ओटा जीवनचक्र अवस्थाहरू अण्डा, लार्भा, प्युपा र वयस्क हुन् । यसले आफ्नो जीवनचक्र २७ देखि ३२ दिनसम्ममा पूरा गर्दछ । पोथी पुतलीले रातको समयमा पातको तल्लो सतहमा फुल पार्दछ । त्यसले सरदर १०० देखि २०० सम्मको सङ्ख्याको झुन्डमा फुल पार्दछ र खैरो भुवा थैली ढाकेर सुरक्षित राख्दछ । फुलबाट दुई तीन दिनमा लार्भा निस्कन्छ । लार्भाको विशेष पहिचान आँखाको बिचको भागमा अङ्ग्रेजी अक्षरको उल्टो "Y" जस्तो आकारको धर्को हुन्छ । लार्भा अवस्था अन्नबालीहरूलाई क्षति पुऱ्याउने अवस्था हो । यो अवस्था १४ देखि २१ दिनसम्म

रहन्छ । त्यसपछि रातो खैरो रङको प्युपा ६ देखि ८ दिनसम्म अचल अवस्थामा रहन्छ । त्यसपछि खरानी मिश्रित खैरो रङको वयस्क पुतली निस्कन्छन् ।

अमृत : जे.टी.ए. भाइ, यो किराको बारेमा धेरै जानकारी दिनुभयो । अब यो किराको रोकथाम तथा नियन्त्रणको बारेमा नि भनिदिनुहोस् न ।

हरि : अवश्य, अमृत दाइ ! यो अमेरिकन फौजी किराको रोकथाम तथा नियन्त्रण हामीले विभिन्न तरिकाले गर्न सकिन्छ । जस्तैः

१) खेत बारीमा नियमित अनुमगन हेरचाह गर्ने ।

२) मकैलाई अन्य बालीहरूसँग मिश्रित बालीको रूपमा लगाउने ।

३) सन्तुलित मलखादको प्रयोग गर्ने ।

४) कीटनाशक विषादीको प्रयोग गर्ने ।

अमृत : जे.टी.ए. भाइले आज धेरै महत्त्वपूर्ण समसामायिक रोगका बारेमा जानकारी गर्नुभयो । म पनि तपाईंले भने जस्तै यो अमेरिकन फौजी किराको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने उपायहरू अपनाउने छु । अनि अरू कृषकहरूलाई पनि सल्लाह सुझाव दिने छु ।

हरि : अँ ! तपाईंलाई थाहा छ ? हाम्रो पालिकाले यस्ता अमेरिकन फौजी किरा र अन्य रोग किराहरू लागेमा तपाईंहरूले तुरुन्तै जानकारी गराउनु भएमा निःशुल्क विषादीहरूको वितरण पनि गर्छ नि ।

अमृत : ए, हो र ? त्यसो भए हामी जस्ता कृषकहरूलाई झनै राम्रो हुने भयो ।

हरि : (आकाशमा कालो बादल मडारिन थाल्छ) पानी पर्ला जस्तो भयो । हवस् त, म लाग्छु होला, नमस्कार !

अमृत : हुन्छ जे.टी.ए. भाइ, तपाईंलाई धेरै धेरै धन्यवाद ! फेरिफेरि भेटौँला, नमस्कार !

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

क) अमृतको मकै बारीमा के समस्या देखापऱ्यो ?

ख) अमेरीकन फौजी किराले कुन कुन बालीमा क्षति पुऱ्याउँछ ?

ग) पुतलीका अण्डाबाट कति दिनमा लार्भा बन्दछ ?

घ) यस किराको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) यो किरा लागेमा कसरी निःशुल्क औषधी पाउन सकिन्छ ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

क) अमृत स्याङतान एक जना स्थानीय..................हुन् ।

ख) अमृतको मकैमा............किराले आक्रमण गरेको छ ।

ग) अमेरिकन फौजी किरा...........वर्गमा पर्दछ ।

घ) नेपालमा अमेरिकन फौजी वि.स.......... सालमा देखापरेको हो ।

ङ) लार्भा अवस्थामा अन्नबाली खाएर बढी.......... पुऱ्याउँछ ।

३. **तलका भनाइ ठिक भए ठिक (√) र बेठिक भए बेठिक (X) चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) फौजी किराले बालीनालीलाई सखाप पार्दछ ।

(ख) खेत बारीमा नियमित अनुगमन गरी हेरचाह गर्नुपर्दछ ।

(ग) बालीनालीमा कीटनाशक विषादीको प्रयोग गर्नु हुन्न ।

(घ) खेतबारीमा फौजी किरा लाग्यो भने त्यसलाई संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

(ङ) फौजी किरा आहारको खोजीमा २०० किलोमिटर टाढासम्म उडेर जान्छ ।

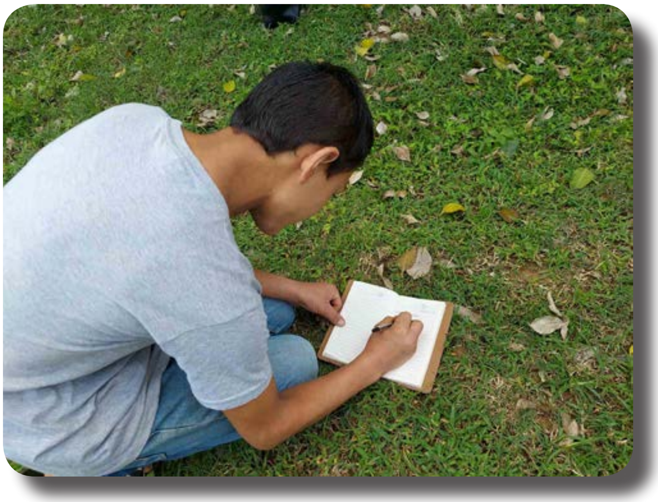
४. पुतलीले बालीनालीमा कसरी क्षति पुऱ्याउँछ, पुतलीको जीवन चक्रसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

५. अन्न तथा तरकारीबालीमा लाग्ने रोगहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

६. तपाईँको स्थानमा हुने तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

७. कृषि बालीमा तपाईँको अभिभावकले कसरी रोग उपचार गर्नुभएको छ, सोधेर वा अनुभवका आधारमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

५ हाम्रो स्थानीय पशुपालन



मिति : २०७८/०३/०५

श्री भूमेस्थान प्रा.वि.

रोशी गाउँपालिका
वडा नं. ८, मच्छेगाउँ

प्रिय साथी

प्रकृति बस्नेत

यहाँ हामी सबैजना आरामै छौँ । त्यहाँ पनि आरामै होला, आराम कुशलताको कामना गर्दछु । म मामाको घरमा घुम्न जाँदा तिमीसँग भेट भएको थियो । तिम्रो घर पनि मेरो मामाको घरनजिकै रहेछ । म पनि श्री भूमेस्थान प्रा.वि. रोशी गाउँपालिका ८ मा कक्षा ४ मा पढ्छु । तिमी पनि श्री सरस्वती प्रा.वि. रोशी गाउँपालिका वडा नम्बर १० डाँडाखर्कमा कक्षा ४ मा पढ्ने रहेछौ । ४ महिना अगाडि तिमीसँग भेट हुँदा धेरै खुसी भएको थिएँ । हाम्रो भेट नभएको पनि धेरै

भयो । भेट नभए पनि चिठीबाट एकअर्काबिचको खबर साटासाट गर्न सक्छौं । तिमीलाई आज हाम्रो नयाँ खबर सुनाउन यो चिठी लेख्दै छु । पढेर मलाई नि तिम्रो प्रगतिको केही कुरा लेखेर पठाउनु, है ?

हाम्रो रोशीमा कृषि र पशुपालनका लागि राम्रै जमिन र ठाउँहरू रहेको छ। यो कुरा तिमीलाई पनि थाहै छ । यहाँको हावापानी स्वच्छ र न्यानो भएकाले कृषि र पशुपालन परम्परागत तरिकाले गर्दा फस्टाएको पाइन्छ । यहाँका मानिसले कृषिमा धान, मकै, गहुँ, कोदो, तरकारी खेती गर्छन् । यस क्षेत्रमा प्रशस्त डालेघाँस पाइन्छ । त्यसैले यस भेगमा स्थानीय रूपमा बाखा, भैसी, कुखुरा, सुँगुर पालेको पाइन्छ ।

अहिले हाम्रो परिवारले व्यावसायिक कृषि र पशुपालनको काम सुरु गरेको छ । कृषि प्राविधिकको सल्लाहअनुसार बाखाको खोर टाँड छापेर व्यवस्थित बनाइएको छ । उन्नत जातका बाखा पाल्न शुरु गरिएको छ । भैंसीको गोठमा पनि भुइँमा ढुङ्गा छापेको छ। घाँस, दाना, पानी गर्न टाँड बनाएको छ। गोठमा दुईओटा लाहुरी भैंसी पालेका छौं। भैंसीका लागि खेतबारीमा बाबियो, खर, सिरु, विकासे घाँस, इपिल इपिल, बन्सो र नेपियर प्रशस्तै छन्। साथै भैंसीलाई पराल पनि दिने गरेका छौं । दुध दिने भैंसीलाई ढुटो, मकैको पिठो, पिना र भिटामिन दिने गरेका छौं । त्यस्तै गरी बाखाका लागि डाले घाँस, धुमा, दुधे , कुटमिरो, धनकाठ, गोवन, तिमाली, इपिल इपिल, आदि दिने गरेका छौं । बाखा पाल्नका लागि डाले घाँस मात्र दिएर नहुँदो रहेछ। मेरो घरमा दानाको रूपमा मकै दिने गरिन्छ। फुर्सदमा म पनि बाबा आमासँग बाखा चराउन जान्छु। बाखा चराउन जाँदा त कति रमाइलो हुँदो रहेछ । आजकल लोकल कुखुरा पहिलाको जस्तो पाउन छोडेको छ रे । त्यही भएर हामीले लोकल कुखुरा पनि पाल्न लागेका छौं । लोकल कुखुराका लागि मकै दिने गरिएको छ । हाम्रो छिमेकमा पनि कसैले सुँगुर, कसैले कुखुरा पालन गरेका छन् ।

बाख्रा भैंसी पालेपछि वस्तुको मल पनि प्रशस्त हुने रहेछ । खेतबारीमा बाख्रा वस्तुको मल हालेपछि अन्न र तरकारी सप्रने रहेछ । यसरी पशुपालन र खेती गर्दा प्रशस्त आम्दानी हुने रहेछ । हिजोआज म पनि पढाइको फुर्सद हुँदा घरमा आमालाई सघाउने गरेको छु ।

मैले आफ्नो अनुभव चिठीमा लेखेँ । तिम्रो पनि अनुभव पढ्न पाउने आशा गरेको छु ।

उही तिम्रो मिल्ने साथी

आकाश ठकुरी

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) चिठी कसले कसलाई लेखेको हो ?

(ख) आकाश ठकुरी अध्ययन गर्ने विद्यालय कुन हो ?

(ग) आकाशको परिवारले कुन व्यवसाय गर्न सुरु गरेको छ ?

(घ) पशुपालन र खेतीबाट हुने तीन फाइदाहरू लेख्नुहोस् ?

(ङ) चिठी कहिले र कहाँबाट लेखिएको हो ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) रोशीमा .... र .... का लागि राम्रै जमिन रहेको छ ।

(ख) रोशी गाउँपालिकामा ..... जातका बाख्रा पाल्न सुरु गरिएको छ ।

(ग) बाख्राका लागि .... घाँस मात्र उपयुक्त हुँदैन ।

(घ) बाखा भैँसी पालेपछि प्राङ्गारिक .... प्रशस्त प्राप्त हुन्छ ।

(ङ) म पनि बाबा आमासँग .... चराउन जान्छ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) पशुपालनबाट हामीले मनग्गे पैसा कमाउन सकिन्छ ।

(ख) भैँसीबाट हामीले दुध प्राप्त गर्न सक्छौँ ।

(ग) खेती गर्नका लागि उर्वर जमिनको आवश्यकता पर्दैन ।

(घ) आकाश ठकुरी कक्षा १० मा पढ्ने विद्यार्थी हो ।

(ङ) सिँचाइ गर्नका लागि पानीको आवश्यकता पर्दैन ।

४. **तपाईँका परिवारमा कुन कुन पशुपन्छी पालिएका छन् र कसरी स्याहार गरिएको छ, अनुभवका आधारमा लेख्नुहोस् ।**

५. **तपाईँका परिवारमा पालिएका पशुपन्छीलाई कस्तो रोग लागेको थियो र कसरी उपचार गरियो, अभिभावकलाई सोधेर वा आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् ।**

६. **पशुपन्छीमा रोग लागेमा के कस्ता उपचार विधि अपनाउन सकिन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

७. **मौरीपालनबाट हुने फाइदाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।**

१० हाम्रा घरेलु सामान

परिचय :

नानीबाबु हो, तपाईंहरूले घरमा डोको, नाम्लो, डाला, मान्द्रो, थुन्से, गुन्द्री, कोदालो, कोदाली, कुचो जस्ता सामग्री देख्नुभएको होला । प्रयोग पनि गर्नुभएको होला । यी हाम्रा घरमा दैनिक रूपमा प्रयोग गरिने सामानलाई घरेलु सामान भनिन्छ । घरेलु सामान गाउँघरमा स्थानीय सिप प्रयोग गरी बनाइन्छ । मानिसले जीवन निर्वाहका लागि स्थानीय सिप प्रयोग गरी स्थानीय वा घरेलु सामान बनाउँछन् । हाम्रै वरिपरि गाउँघर, छरछिमेक र प्रकृतिमा कच्चा पदार्थ खेर गइरहेका हुन्छन् । ती खेर गएका कच्चा पदार्थहरूलाई प्रयोग गरी बनाइने सामग्रीहरूलाई स्थानीय वा घरेलु सामान भनिन्छ ।

आफूसँग रहेको श्रम र सिप खर्चेर विभिन्न आकार र प्रकारहरूमा आवश्यकता परेका उपयोगी सामानहरू बनाउन सकिन्छ। समाजमा रहेका विभिन्न व्यक्तिहरूको विभिन्न सिप र कलाद्वारा बनाइएको घरेलु सामानहरू सस्तो, बलियो र भरपर्दो किसिमको हुन्छ । आफूसँग रहेको सिपलाई जाँगरपूर्वक प्रयोग गरेर सामान बनाउँदा आफ्नो आर्थिक अवस्था सुधार्नसमेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । स्थानीय सिपहरू प्रयोग गरेर बनाउने घरेलु सामानहरूका लागि ठुलो पैसा

लगानी गर्नु पर्दैन । सजिलैसँग सामानहरू बनाउन र बजार व्यवस्थापन गर्न पनि सकिन्छ । अब हामी केही स्थानीय घरेलु सामानहरूको परिचय पढ्ने छौँ ।

१. डोको

डोको बाँस निगालोको चोयाबाट निर्मित घरेलु सामान हो । जसको आकार सानो मझौला र ठुलो गरी तीन खालको हुन्छ । डोकाको पिँधको भाग सानो र माथिको भाग फैलिएर फराकिलो अवस्थामा बनाएको हुन्छ । बलियो, टिकाउ र लच्किनबाट बचाउनका लागि बाँसका खुट्टाहरू राखिन्छ । यसरी बनाएको डोको मल, घाँस र विभिन्न सामानहरू राखेर सजिलै बोक्ने काममा प्रयोग गरिन्छ ।

२. डालो

डालो बाँसको चोयाबाट बनाइएको घरेलु सामान हो । स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध बाँसलाई आवश्यक नापमा काटिन्छ र टुक्रा पारिन्छ । ती टुक्राबाट चोया निकालिन्छ । चोयाबाट नियम र सिपअनुसार डालो बनाइन्छ । डालालाई बाँस वा काठको चार खुट्टा राखेर टक्क अडिने बनाइएको हुन्छ । यसको आकार पनि पिँधमा सानो र मुखमा फराकिलो हुन्छ । डालो स्थानीय रूपमा सजिलै पाइने सामान पनि हो । डालो विभिन्न अनाजहरू राख्ने काममा प्रयोग गरिन्छ ।

३. मान्द्रो

मान्द्रो बाँसको चोयाबाट बनाइने सामाग्री हो । यो आयताकारमा आवश्यकतानुसारको सानो ठुलो साइजमा निर्माण गर्न सकिन्छ । मान्द्रो ओछ्याउन मिल्ने फराकिलो घरेलु सामान हो । यसको प्रयोग विशेष गरी गाउँ घरमा ओछ्याएर बस्न प्रयोग गरिन्छ । धान, मकै, गेडागुडी जन्य खाद्य वस्तुहरू सुकाउन प्रयोग गरिन्छ । मान्द्राबाट भकारी पनि बनाइन्छ । भकारीमा धान मकै राखिन्छ ।

४. गुन्द्री

गुन्द्री पराल वा अन्य सुकेको रेसादार वनस्पतिको पातबाट निर्मित घरेलु सामान हो । गुन्द्री बुन्नका लागि भिजाइएको पराल, प्लास्टिकको डोरी वा बाबियाको डोरी चाहिन्छ । चारै कुनामा चौकुना मिलाएर काठको किलो गाडिन्छ । चारपाटे चिल्लो करिब ४ फुटको काठबाट हतासो बनाइएको हुन्छ । हतासामा प्वालहरू हुन्छन् । ती प्वालभित्र डोरी छिराएर तान बनाइन्छ । त्यसरी बनाइएको डोरीको तानमा पराल घुसाएर सिपअनुसार गुन्द्री बनिन्छ । गुन्द्री एक वा दुई दिनमा बुनेर सकिन्छ । यसरी बुनेको गुन्द्री वा सुकुल ओछ्याएर बस्दा न्यानो र सजिलो हुन्छ ।

५. दुना टपरी

हाम्रो गाउँघर वरिपरि रहेका वन जङ्गलमा सजिलै सालका पातहरू पाइन्छ । सालका पातबाट दुना टपरी बनाउन सकिन्छ। सालका पातहरूलाई सानो सिन्काले एक आपसमा गाँसेर बनाइने सामानलाई दुना टपरी भनिन्छ। दुना टपरीहरू पूजाआजाको सामान राख्ने कामदेखि लिएर विभिन्न भोज भतेरमा खाने कुरा हालेर खान पनि सकिन्छ ।

६. मुढा

बाँसलाई सामानान्तर लम्बाइमा काटेर चिरेर बराबरीको आकारमा टुक्रा पारिन्छ । नाइलन वा जुटको डोरीको सहायताले सिपअनुसार मुढा बनाइन्छ। मुढाको फेदको र माथिल्लो भाग फराकिलो हुन्छ। मुढाको बिचको भाग कस्सिएर साँगुरो बनाइएको हुन्छ। यसरी बनाइएको मुढामाथि सजिलै बस्न मिल्छ ।

७. जाँतो

जाँतो स्थानीय घरेलु सामान हो। खोला किनारामा रहेको कडा ढुङ्गालाई काटेर गोलाकारमा निर्माण गरिएको हुन्छ । माथिल्लो र तल्लो गरी जाँताको दुई

भाग हुन्छ । माथिल्लो भाग अस्थायी रूपमा हुन्छ भने तल्लो भाग स्थायी रूपमा अड्याएको हुन्छ । माथिल्लो भागको बिचमा प्वाल बनाइएको हुन्छ । उक्त प्वालबाट पिस्ने वस्तुहरू खसालिन्छ । माथिल्लो भागको छेउमा प्वाल हुन्छ र उक्त प्वालमा काठको हातो अड्याइन्छ । त्यही हातोमा समाएर जाँतोलाई घुमाइन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको गाउँघरमा प्रयोग हुने घरेलु सामानहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) घरेलु सामान बनाउन सकियो भने यसबाट हामी के फाइदा प्राप्त गर्न सक्छौँ ?

(ग) डोको केबाट बनाइन्छ र यसको बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

(घ) डालो केबाट बनाइन्छ र यसको बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

(ङ) दुना टपरी केबाट बनाइन्छ र यसको बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) डोको	क) बिस्कुन सुकाउनका लागि
(ख) मान्द्रो	ख) घाँस दाउरा बोक्नका लागि
(ग) गुन्द्री	ग) मान्छे बस्नका लागि
(घ) जाँतो	घ) मान्छे बस्न वा बिस्कुन सुकाउनका लागि
(ङ) मुढा	ङ) अन्नहरू पिस्नका लागि

३. **ठिक उत्तर मात्र कापीमा लेख्नुहोस् :**

(क) मान्द्रोमा विस्कुन सुकाउन प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) दुना टपरी बाँसबाट बनाइन्छ ।

(ग) गुन्द्री परालबाट बनाइन्छ ।

(घ) डालो काठबाट बनाइन्छ ।

(ङ) डोको चोया वा बाँसबाट बनाइन्छ ।

४. **गुन्द्री बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।**

५. **कपडाका टुक्रा प्रयोग गरी पुतली वा खेलौना बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

६. **तपाईँहरूले आफूले जानेको सिपको प्रयोग गरी कुनै घरेलु सामग्री बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

७. **तपाईँको परिवारमा स्थानीय घरेलु सामग्री के के बनाउनुहुन्छ र कसरी बनाउनुहुन्छ, अभिभावकलाई सोधेर वा अनुभवका आधारमा लेख्नुहोस् ।**

११ गुन्द्री र डालो

आँगनमा गुन्द्री लम्पसार सुतिरहेको थियो । गुन्द्रीमा मकैको बिस्कुन हालिएको थियो । बिस्कुनका मकै घामको तातोले सुक्तै थिए । गुन्द्रीको छेउमा डालो ठिङ्ग उभिएको थियो । बिस्तार बिस्तार डालाले घाम छेकेर ओझेल बिस्कुनमा पुग्दै थियो ।

"ए भाइ तिमी को हौ ? त्यहाँ किन उभिरहेको ? तिमीले घाम छेक्न लाग्यौ । घाम छेकियो भने बिस्कुन सुक्न पाउँदैन । अलिपर गएर बस ।" गुन्द्रीले डालालाई भन्यो । गुन्द्रीको कुरा सुनेर डालाले झोक्किँदै भन्यो, "के आजसम्म मलाई तिमीले चिनेका थिएनौ र ? अघिसम्म यो मकै मैले नै बोकेर राखेको थिएँ । सुकेपछि फेरि मैले नै बोकेर राख्ने छु । एकछिन घाममा मकै सुकाउने काम पाएँ भनेर धाक लगाएको ? ल, नचिनेको भए चिनिराख । म डालो हुँ डालो । मसँग धेरै ठुला कुरा नगर ।"

“हा हा हा.........हेर डालो भाइ जसले ठुलो र उपयोगी काम गर्छ, उसले कुरा पनि ठुलै गर्छ । तिमीले मैले जति काम गर्न सकेका छौ र ?” गुन्द्रीले भन्यो ।

किन छैन ? ल हेर, तिमीभन्दा म धेरै बलियो छु । मानिसले बाँसको चोयाबाट निकै मिहिनेत गरेर मलाई बनाउँछन् । म पानीले छिट्टै गल्दिनँ । घामले छिट्टै डढ्दिनँ । अनि म तिमीभन्दा के कुराले सानो भएँ । यस अन्नलाई मैले नै सुरक्षित गरेर राख्ने हुँ । अरु विभिन्न सामानको सुरक्षा गर्छु । बिहे, पास्नी, चाडपर्वमा कोसेली बोकेर जान्छु ।” डालाले आफ्नो कामको महत्त्व फुर्तीसाथ सुनायो ।

“ल, मेरो पनि काम सुन, म पराल र डोरीबाट बनेको हुँ । मानिसले तान बनाएर हतासोको सहायताले मलाई बनाउँछन् । अहिले बिस्कुन सुकाइरहेको छु । मानिसहरू सधैँ मैमाथि बसेर सुतेर आराम गर्छन् । पाहुना आए बस्न मै चाहिन्छ । भकारी बनेर म पनि अन्नको सुरक्षा गर्नसक्छु । कहिलेकाहीँ छेकबारको पनि काम गर्छु । अनि म तिमीभन्दा ठुलो भइन त ?” गुन्द्रीले कामका आधारमा आफैँ ठुलो भएको कुरा सुनायो ।

त्यतिखेरै पाठो नाँच्दै आयो र बिस्कुन छरिदियो । कागहरू आए र मकै खान लागे । "ए, बिस्कुन छरिहालेछन् नि !" भन्दै बिनु तामाङकी आमाले बिस्कुन उठाउनुभयो र डालामा राख्नुभयो । डालालाई त्यहीँ गुन्द्रीले छोप्नुभयो ।

डालाभित्रबाट मकैले हाँस्दै भने, "हा हा हा ! ल हेर, हाम्रो सुरक्षा गर्न तिमीहरू दुवै उपयोगी छौ !"

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) गुन्द्री केबाट बन्छ र यसको बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

(ख) डालो केबाट बन्छ र यसको बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

(ग) गुन्द्री र डालो के कुरा गर्दै थिए ?

(घ) गुन्द्रीमा के सुकाएको थियो ?

(ङ) डालाको काम के हो ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) गुन्द्री .... बाट बनाइएको हुन्छ ।

(ख) डालो .... बाट बनाइएको हुन्छ ।

(ग) गुन्द्रीमा .... सुकाइएको थियो ।

(घ) ....मा बिस्कुन उठाएपछि सुरक्षितसँग राख्नुपर्दछ ।

(ङ) डालो बिहेबटुलोमा .... बोक्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर कापीमा लेख्नुहोस् :**

(क) गुन्द्री निगालो र बाँसबाट बनाइन्छ ।

(ख) डालो निगालो र बाँसबाट बनाइन्छ ।

(ग) गुन्द्रीमा मानिसहरू बस्ने र बिस्कुन सुकाउने काम गरिन्छ ।

(घ) डालो घाँस दाउरा बोक्न प्रयोग गरिन्छ ।

(ङ) पोखिएको बिस्कुन खान कुकुर आएको थियो ।

४. **डालो बनाउन के के सामग्री चाहिन्छ, सूची तयार गर्नुहोस् ।**

५. **झिल्लीदार पात उसिनेर विभिन्न आकृति निर्माण गरी साथीलाई उपहार दिनुहोस् ।**

६. **तपाईँको घरमा कुन कुन घरेलु सामान के के काममा प्रयोग भएका छन्, अवलोकन खोज गरी लेख्नुहोस् ।**

७. **बाँसबाट बन्ने सजावटका सामग्रीको सूची तयार गर्नुहोस् ।**

१२ असल चरित्र

शनिबारको दिन थियो । थान्सिङबेँसीको चौतारामा श्री अमरनाथ प्राविमा पढ्ने कक्षा ४ का अन्जना न्यौपाने र कर्साङ लामा को संवाद ।

कर्साङ लामा थान्सिङबेँसीको चौताराबाट रोशी खोलातर्फ ढुङ्गा हानिरहेका हुन्छन् । अन्जना न्यौपानेकी आमा चौतारानजिकै वनमा घाँस काट्दै हुनुहुन्छ । आमालाई सघाउन गएकी अन्जना एकछिन चौतारामा आएर बसेकी हुन्छिन् ।

अन्जना : ए कर्साङ, तिमीले बिना काममा किन ढुङ्गा हानेको ? खोलाको छेउमा कोही मानिस हिँडिरहेका हुन सक्छन् । त्यस्तो काम गर्नु हुँदैन । हिजो मात्रै कक्षामा मिसले असल चरित्र पाठ पढाउनुभएको थियो । तिमीले बिर्सियौ कि के हो ?

कर्साङ : अँ, मैले सबै कुरा बुझेको छु । मिसले हिजो खोलामा ढुङ्गा हान्नहुन्न भन्नुभएको त मैले सुनिन !

अन्जना : हेर कर्साङ, हामी कक्षा ४ मा पढ्ने विद्यार्थीले यति कुरा त बुझ्नुपर्ने हो नि ।

एत्तिकैमा कर्साङ छेउमा एउटा छेपारो आउँछ । त्यस छेपारोलाई पनि कर्साङले ढुङ्गाले हानिदिन्छन् ।

अन्जना : ए ए, त्यसो नगर न ! तिमीमा त अलिकता पनि माया रहेनछ । त्यस छेपाराले तिमीलाई के गरेको थियो र तिमीले त्यसलाई ढुङ्गाले हानेको ?

कर्साङ : यसले मलाई टोक्यो भने नि ?

अन्जना : हेर कर्साङ, यो पृथ्वी सबै प्राणीहरूको बासस्थान हो । यहाँ प्राणीले बाँच्न पाउनुपर्छ । फेरि यसले टोक्यो भने के गर्ने, भन्यौ नि । यहाँ एउटा कुरा बुझ कर्साङ ।

कर्साङ : के कुरा हो ? भन न अन्जना ।

अन्जना : यहाँ हरेक प्राणीको आ-आफ्नो स्वभाव हुन्छ । त्यो स्वभाव प्राणीअनुसार फरक फरक हुन्छ । कोही छुच्चो हुन्छ त कोही दयालु स्वभावको हुन्छ । कोही हिंस्रक स्वभावको हुन्छ । आ-आफ्नो जीवन रक्षाका लागि सबै प्राणीहरूलाई प्रकृतिले फरक फरक स्वभाव दिएको हुन्छ । त्यसैले छेपाराले टोक्छ कि भनेर हामीले त्यसलाई ढुङ्गाले हान्नु र मार्नु हुँदैन । त्यसदेखि आफू सजग रहने र त्यसलाई माया गर्ने गर्नुपर्दछ ।

कर्साङ : सबैलाई माया गर्ने रे ?

अन्जना : हो, हामीलाई थाहा छ नि त, को कस्तो हुन्छ भनेर ! मानिस यी प्राणीभन्दा बुद्धिमान् प्राणी हो । हरेक प्रणीको स्वभावप्रति

सजग हुँदै सबैलाई माया गर्नु हाम्रो असल चरित्र हो । अप्ठ्यारामा परेकालाई सहयोग गर्नु पनि असल चरित्र हो । चाहे मानिस होस् वा अरू कुनै प्राणी नै होस् ।

कर्साङ : भो भो धेरै जान्ने नबन, अन्जना ।

अन्जना : म जान्ने भएको होइन नि, कर्साङ । हिजो मात्र मिसले हाम्रो स्कुलमा असल चरित्र पाठ पढाउँदा भन्नुभएको होइन र ?

कर्साङ : त्यो त हो नि ।

(यत्तिकैमा अन्जना कि आमा घाँसको भारी बोकेर आउनुहुन्छ र चौतारामा घाँसको भारी बिसाउनुहुन्छ ।)

आमा : तिमीहरू यहाँ किन बसिरहेका छौ, हँ ?

अन्जना : आमा तपाईंको घाँसको भारी गह्रौं छ होला ? म पनि एकदुई मुठा घाँस बोक्छु र तपाईंलाई सघाउँछु भनेर आएकी नि ।

आमा : (अन्जनाको टाउको सुम्सुमाउँदै) छोरी, तिमी कति असल चरित्र भएकी छौ ।

अन्जना : आमा, हिजो मिसले असल चरित्र पढाउनुभएको थियो । मैले त थोरै मात्र बुझेँ । अझै धेरै हामीलाई बताइदिनुहोस् न !

आमा : बाबुनानी हो असल चरित्र भनेको के हो ध्यान दिएर सुन । असहाय, दुःखी, गरिबको सेवा गर्नु । सबैसँग मधुर र मिठो बोली बोल्नु । कसैसँग पनि झुठो नबोल्नु । बुबा, आमा , गुरु र गुरुआमाको आज्ञा पालन गर्नु । आफूभन्दा ठुलालाई आदर सत्कार गर्नु । सानालाई माया गर्नु । असल मनिसको

सङ्गत गर्नु। आफ्नो पढाइमा ध्यान दिनु। आफ्नो काम आफैँ गर्नु। घरको काममा सघाउनु। साथीहरूसँग मिलेर बस्नु। इमान्दार हुनु। आफ्नो स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्ने खानेकुरा मात्र खानु जस्ता कार्यलाई असल चरित्र भनिन्छ।

कर्साङ : ओहो, मैले त भुसुक्कै बिर्सेछु ! हाम्रो बाजेले गौतम वुद्धको असल चरित्रको कथा सुनाउनुभएको थियो नि। अन्जनाकी आमाले त्यस्तै भन्नुभयो। म पनि असल चरित्र भएको मानिस हुन्छु।

आमा : हो नि बाबु, असल चरित्र भएको मानिसलाई सबैले मन पराउँछन्। सबैले माया गर्छन्।

अन्जना : हो आमा, हिजो हाम्रो स्कुलमा मिसले पनि असल चरित्र पाठ पढाउँदा यस्तै भन्नुभएको थियो।

आमा : अब घर जाऊँ हिँड।

अन्जना : आमा तपाईंको भारीको २ मुठा घाँस ल्याउनुहोस् न म बोक्छु।

आमा : पर्दैन छोरी, म बोकी हाल्छु नि।

अन्जना : (जिद्दी गर्छिन्) ल्याउनुहोस् न म सघाउँछु।

आमाले दुई मुठा घाँस एउटै मुठा बनाएर अन्जनालाई बोकाइदिनुहुन्छ।

कर्साङ : म पनि घरमा गएर बाबा आमाको काम सघाउँछु। बाइ अन्जाना !

(कर्साङ पनि आफ्नो घरतिर जान्छन्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) थान्सिङबेँसीको चौतारामा ककसको कुराकानी भएको थियो ?

ख) कर्साङले थान्सिङबेँसीको चौताराबाट के गरिरहेका थिए ?

ग) अन्जना थान्सिङबेँसीको चौतारामा किन गएकी थिइन् ?

घ) सबै प्राणीहरूको स्वभाव कस्तो हुन्छ ?

ङ) कर्साङले घरमा गएर ककसलाई सघाउँछु भनेका थिए ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) कर्साङले .... मा ढुङ्गा हानेका थिए ।

ख) विद्यालयमा मिसले ..... पाठ पढाउनुभएको थियो ।

ग) सबै प्राणीहरूमध्ये मानिस ..... प्राणी हो ।

घ) आफूले जानेका कुराहरू साथीलाई भन्नु ....चरित्र हो ।

ङ) अन्जनाको आमाले ..... लिएर चौतारामा आउनुभयो ।

३. तलका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) हामीले प्रकृतिको संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

(ख) हाम्रो ठाउँमा पाइने वन्यजन्तुहरूलाई हामीले सिकार गर्नुपर्छ ।

(ग) हामीले जानेको असल कुरा अरूलाई सिकाउनु हुँदैन ।

(घ) हामीले सबैसँग मिलर काम गर्नुपर्छ ।

(ङ) दुःखमा परेका मानिसहरूलाई अझ धेरै दुःख दिनुपर्दछ ।

४. तपाईँले आजसम्म गरेका असल कामहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

५. असल अभ्यास खुल्ने गरी एउटा कथा लेख्नुहोस् ।

६. तपाईँको गाउँघरमा विभिन्न बन्यजन्तुहरू पाउन सकिन्छ यसलाई जोगाइराख्न तपाईँको भूमिका के रहन्छ, छोटकरीमा लेख्नुहोस ।

७. तपाईँको गाउँमा भएका असल व्यक्ति पहिचान गर्नुहोस् र सोधखोज गरी उहाँका असल कामको सूची तयार गर्नुहोस् ।

१३

रोग र उपचार

भाइबहिनीहरू हो, कुनै पनि इन्जिन राम्रो हुन त्यसमा भएको पाटपुर्जा बलियो हुनुपर्छ । राम्रो, खिया नलागेको हुनुपर्छ । हाम्रो शरीर पनि राम्रो, स्वस्थ हुन शरीरभित्र भएका विभिन्न अङ्गहरू राम्रो, बलियो र स्वस्थ हुनुपर्दछ ।

जसरी इन्जिनलाई बलियो बनाउन मोबिल, ग्रिज र चेकजाँच गर्नुपर्दछ, त्यसै गरी हाम्रो शरीरलाई पनि स्वस्थ राख्न पौष्टिक खानेकुरा व्यायाम, परिश्रम, आराम, निन्द्रा, मनोरञ्जनको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । स्वस्थ हुन सरसफाइको आवश्यकता पर्दछ ।

हाम्रो वरपर धुलो, धुवाँ, फोहोर वस्तु हावाले उडाएर ल्याएको हुन्छ । यदि हामीले शरीर ढाक्ने गरी कपडा लगाएनौँ भने त्यस्तो फोहोरले हाम्रो शरीरको छाला बिग्रन सक्छ । विभिन्न छालासम्बन्धीका रोगहरू लाग्दछन् । रोग लागेर उपचार

गर्न लाग्नुभन्दा रोग लाग्न नै नदिनेतर्फ हामीले ध्यान दिनुपर्दछ ।

हामीले खानेकुरा खाँदा, नुहाउँदा, सुत्दा, उठ्दा, बस्दा धेरै कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनुपर्दछ । धेरै खाँदा, धेरै सुत्दा पनि शरीरलाई फाइदा हुँदैन । हामीले दैनिक रूपमा काम गर्दै जाँदा हाम्रो शरीरमा कहिलेकाहीँ विभिन्न समस्याहरू आउन सक्छ । हामी विमारी हुन सक्छौँ । घाउ, चोटपटक लाग्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

यस्तो अवस्थामा हाम्रो बाजे पुर्खाहरूले आफ्नै घर वरपर भएको विभिन्न जडीबुटीहरूको प्रयोग गरेर उपचार गर्ने गर्दथे ।

हामीले पनि त्यस्तो जडीबुटी चिनेर उपचार गर्न सक्यौँ भने धेरै सजिलो हुन्छ । दौडिएर अस्पतालसम्म गइहाल्नुपर्ने अवस्था हुँदैन ।

हातखुट्टा भाँचियो, मर्कियो भने खयरको चुरोलाई धेरै बेरसम्म पकाइन्थ्यो ।

त्यसको रसबाट बनेको लेदो भाँचिएको ठाउँमा लगाई काम्रो बाँधेर बिसेक बनाइन्थ्यो । अहिले पनि यो विधिको प्रयोग गरिन्छ । हँसियाले हात काट्यो भने बनमाराको मुन्टा वा पात पिँधेर त्यसको रस काटेको ठाउँमा लगाएर निको पारिन्थ्यो । बुहारी झार (लज्जावती फूल) को जरालाई कुटेर त्यसको रस पिउँदा साधारण पत्थरी बाट छुटकारा पाइन्थ्यो । रूघाखोकी लाग्दा बेसार पानी पकाएर खाइन्थ्यो ।

बाबरी, तुलसी, तितेपाती, नीम, असुरो, अमला, कागती, हर्रो, बर्रो, बोझो, पाखनबेत यस्ता धेरै जडीबुटीहरू हाम्रो घर आँगनमा पाइन्छन् । यी जडीबुटीलाई हामीले चिन्न सक्नुपर्छ । हाम्रा आमाबुबा वा जानेबुझेका मानिससँग प्रयोग गर्ने तरिका सोध्न सकिन्छ ।

हाम्रो रोशी गाउँपालिकाको विभिन्न क्षेत्रमा धेरै जडीबुटीहरू पाइन्छन् । भुमेचुलीको जङ्गलमा, ताराखसे लेकमा रोशी खोलाको किनारमा तथा हाम्रा घरआँगन वरिपरि धेरै जडीबुटीहरू पाइन्छन् । हामीले यिनलाई चिन्ने र प्रयोग गर्ने तरिकाको खोजी गर्नुपर्दछ ।

परम्परागत उपचार विधिको नाममा हामी अन्धविश्वासतिर भने लाग्नु हुँदैन । बिरामी हुँदा धामी झाँक्री खोजेर कुखुरा, बोका काटेर पन्छाउनतिर नलागी जडीबुटी खोजी गरेर त्यसबाट उपचार गर्नतिर ध्यान दिनुपर्दछ । जडिबुटीको प्रयोगबाट हाम्रो पुर्खाहरूले गरेको कार्यको निरन्तरता पनि हुन्छ । हाम्रो मौलिक पहिचान पनि जोगिन्छ । हामीले सहज र सुलभ तरिकाले उपचार पनि पाउछौँ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न के के कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ ?

(ख) हाम्रा पुर्खाहरूले कसरी उपचार गर्दथे ?

(ग) हातखुट्टा मर्कँदा वा भाँचिदा कसरी उपचार गरिन्छ ?

(घ) हात काटेको ठाउँमा कुन जडीबुटीको रस लगाइन्छ ?

(ङ) जडीबुटीको प्रयोगबाट गरिने उपचार तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?

२. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

चुरो	इन्जिनमा राख्ने चिप्लो तरल पदार्थ
लेदो	तागतिलो
मोबिल	पहिलेदेखि चलिआएको
पौष्टिक	भित्री भाग, गुदी
पुर्खा	बाक्लो रस
उपचार	औषधीका रूपमा प्रयोग गर्ने झार
परम्परा	अग्रज, बाजे बराजु
जडीवुटी	औषधी गर्ने काम

३. **मिल्ने उत्तर छानेर खालि ठाउँ भनुहोस् :**

(क) हाम्रा ....ले आफ्नै घर वरपरको जडीबुटी प्रयोग गरि उपचार गर्ने गर्दथे ।

(ख) रोशी गाउँपालिकाको विभिन्न क्षेत्रमा धेरै ....पाइन्छन् ।

(ग) गेडागुडी हरियो सागपात, माछा, मासु, दुध र फलफूल............ तत्त्व हुन् ।

(घ) हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न ....खानेकुरा खानुपर्दछ ।

(ङ) परम्परागत ....विधिका नाममा अन्धविश्वासमा लाग्नु हुँदैन ।

४. **तपाईँको घरमा कुन कुन बिरामी हुँदा कसरी उपचार गरिन्छ, अभिभावकसँग सोधेर वा आफ्नो अनुभवका आधारमा लेख्नुहोस् ।**

५. **सूर्यस्नानको तरिका सहित फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।**

६. **के तपाईँले आफ्नो घरमा वा छिमेकमा कसैलाई जडीबुटीको प्रयोग गरी उपचार गरेको देख्नुभएको छ ? यदि छ भने कुन जडीबुटीको प्रयोग केका लागि भएको थियो, सम्झेर वा सोधेर लेख्नुहोस् र शिक्षकलाई देखाइ साथीलाई पनि सुनाउनुहोस् ।**

७. **तपाईँको गाउँघरमा पाइने पाँचओटा जडीबुटीको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।**

१४

जोखिम न्यूनीकरण

२०७८-२-३०

रोशी -४

मेरी प्यारी साथी स्मृति गुरुङ

लेखनाथ न.पा पोखरा

तिमीले पठाएको चिठी मैले पाएँ। सबै आराम भएको थाहा पाएँ। मलाई खुसी लागेको छ। यहाँ पनि सबैलाई सन्चै छ।

तिमीले हाम्रो रोशी गाउँपालिकाभित्रको जोखिमका क्षेत्रहरू जान्न चाहेका रहेछौ। तिमीलाई थाहा नै छ, हाम्रो रोशी पहाडैपहाडले भरिएको क्षेत्र हो। पहाडी क्षेत्रमा बढी मात्रामा हुने जोखिम वर्षात्को समयमा हुने बाढी पहिरो हो। हाम्रो रोशीका धेरैजसो ठाउँहरू डाँडाकाँडा भिरपाखा भएकाले बर्षात्को समयमा पहिरो जाने धेरै डर हुन्छ। यहाँ खहरेखोलाहरू पनि धेरै छन्। कहिलेकाहीँ ठुलो बाढी

आउँछ । बाढी आउँदा कहिलेकाहीँ खेतबारी पनि बगाउने गर्दछ ।

हाम्रो रोशीमा वनले ओगटेको क्षेत्र धेरै छ । फागुन, चैतमा रूखका पातहरू झर्छन् र सुक्छन् । यो सुक्खा समयमा जानीजानी वा नजानेर आगलागी हुने गर्छ । आगलागी हुँदा वनजङ्गलको ठुलो क्षति हुने गर्दछ । तीनदिनसम्म डँडेलो निभाउन नसकेको कुरा बुबा सुनाउनुहुन्थ्यो । डँडेलो लाग्दा कतिपय वन्यजन्तु मर्ने गर्छन् । कतिपय वनजङ्गल नै छाडेर भाग्छन् । आगलागी हुँदा जङ्गलनजिक रहेका गाउँबस्तीमा पनि निकै डर हुन्छ । आगलागी हुँदा जमिनको माटो खुकुलो हुने गर्दछ । जसले गर्दा वर्षात्को पानीले माटो बगाउँछ र बाढी पहिरो जाने गर्दछ ।

गर्मी मौसममा कहिलेकाहीँ आँधीबेहरी आउँछ । कहिलेकाहीँ असिना पानी आउने गर्दछ । पोहर साल असिनाले च्याङबा काकाको बुद्धचित्त माला सबै झार्‍यो भन्नुहुन्थ्यो । यस्तो समयमा चट्याङ पर्ने डर हुन्छ । कहिलेकाहीँ विद्यालयबाट घर जाँदा आधा बाटो नपुग्दै आँधीबेहरी आउँछ । त्यस्तो बेलामा जोगिनै बडो गाह्रो हुन्छ अनि निकै डर पनि लाग्छ । विद्यालय जाँदा आउँदा उकालो ओरालो हिँड्नुपर्छ । भिरको बाटो हिँड्नुपर्छ । वनको बाटो हिँड्नुपर्छ । होस पुर्‍याएर हिँडिएन भने लडिने डर हुन्छ । वन्यजन्तुको डर हुन्छ । हतियार चलाउँदा हात काट्ने, घाँस काट्न जाँदा लड्ने जस्ता जोखिम हुने गर्दछ ।

कतिपय जोखिम प्राकृतिक प्रकोपका कारण हुने गर्छ । कतिपय जोखिम होस नपुग्दा आफ्नै कारणले हुने गर्दछ । तिमीलाई थाहा छ, हरेक जोखिम हुनुमा मानिसको पनि हात हुन्छ । मानिसले कतिपय जोखिमहरू जानी जानी निम्त्याउँछन् भने कतिपय जोखिम नजानेर हुने गर्दछ । जोखिम न्यूनीकरण गर्न हाम्रो विद्यालयले जनचेतना जगाउने अभियान सुरु गरेको छ । हामी जोखिम न्यूनीकरणका नारासहित गाउँगाउँमा र्‍याली गर्ने गरेका छौँ । एक हप्ताअगाडि हाम्रो विद्यालयमा सांस्कृतिक कार्यक्रम भएको थियो । त्यस कार्यक्रममा मैले

जोखिम न्यूनीकरणको गीत गाएको थिएँ । मैले गाएको सेलो गीत यस्तो थियो :

रुख काटे पहिरो त जाने छ

हाम्रो त जिउ ज्यानै खाने छ

रुख रोपौँ सङ्गी साथी हो

सुरक्षित हुनु नै जाती हो

आगलागीबाट जोगिए वन

निडर हुने छ हाम्रो मन

खेतबारी हाम्रा जोगिन्छ

सुखले दिनहरू भोगिन्छ

मैले गाएको गीत तिमी पनि गाउ है ? जोखिम न्यूनीकरणका बारेमा तिम्रा अनुभव पनि चिठीमा लेखी पठाउनू । अहिलेलाई यति नै ।

उही तिम्रो साथी

पेम्साङ तामाङ

रोशी-४ महादेवटार, माटे

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) यो चिठी कसले कसलाई लेखेको हो ?

(ख) प्रकृतिक प्रकोप भनेको के हो ?

(ग) पाढी पहिरो प्राय: कुन समयमा जाने गर्दछ ?

(घ) रुखका पातहरू प्राय: कुन समयमा झर्ने गर्दछ ?

(ङ) बोट बिरुवालाई संरक्षण गर्ने के कस्ता विधि अपनाउनुपर्दछ ।

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) एक रुख काटेमा त्यस ठाउँमा .... रोप्नुपर्दछ ।

(ख) रुखबाट हामी .... प्राप्त गर्न सक्छौँ ।

(ग) पहिरो न्यूनीकणलाई हामीले .... रोप्नुपर्दछ

(घ) आगोलागी भयो भने त्यसबाट .... हुन्छ ।

(ङ) हात हतियार चलाउँदा .... भएर चलाउनुपर्दछ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) वनजङ्गलमा आगो लगाउनुपर्दछ ।

(ख) हरियो बन रोशीको धन हो ।

(ग) वनजङ्गलबाट हामीले जडीबुटीहरू प्राप्त गर्न सक्दछौ ।

(घ) रुखबाट हामीले अक्सिजन प्राप्त गर्न सक्दछौँ ।

(ङ) यो पत्र स्मृति गरुङले पेम्साङलाई लेखेको हो ।

४. **प्राकृतिक प्रकोपसँग मानिसको सम्बन्ध कस्तो हुन्छ, वर्णन गर्नुहोस् ।**

५. **कुन कुन प्राकृतिक प्रकोपले मानवमा के के असर पुऱ्याउँछ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

६. **तपाईँको ठाउँमा भएको बोटबिरुवाहरू जोगाउनका लागि तपाईँ के कस्तो भूमिका खेल्नुहुन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

७. **प्राकृतिक प्रकोपसम्बन्धी चेतना जगाउने स्थानीय लोकलयमा एउटा गीत तयार गर्नुहोस् ।**

१५

आगलागी

"आगो, आगो, आगो !" घरको आँगनबाट फुर्बा घिसिङ बेस्सरी चिच्याए । फुर्बा चिच्याएको सुनेर अमर राना पनि घरबाट बाहिर निस्किए । अमर लामा चिच्याए, "सल्यानी पाखामा डँडेलो लाग्यो, डँडेलो ।"

फुर्बा र अमर कराएको सुनेर गाउँका मानिसहरू सबै घरबाहिर निस्किए । गाउँभरि हल्ली खल्ली भयो ।

चैत मसान्तको दिन साँझ परिसकेको थियो । धुँवाको मुस्लो उडेर आकाश ढाकेको थियो । आगाको राँकाले गाउँ नै उज्यालो भएको थियो ।

"कुनचाहिँ मूर्खको काम होला नि, सबै बोटबिरुवाहरू नाश हुने भयो ।" फुर्बाकी आमाले भन्नुभयो । "बोटबिरुवाहरू मात्र हो र ? जीवजन्तुहरू समेत नाश हुने भए ।" फुर्बाका बुबाले भन्नुभयो ।

त्यतिखेरै गाउँका सबै मानिसहरू आगो निभाउन जाने तरखरमा लागे । फुर्बाका बुबा पनि आगो निभाउन हिँड्नुभयो । बुबासँगै फुर्बा र उनकी बहिनी पनि आगो निभाउन जान तम्तयार भए ।

“बाबु नानी हो, तिमीहरू सानै छौ । अहिले राती भैसकेको छ । अप्ठ्यारो भिरको बाटो छ । होस पुऱ्याउन सकेन भने ज्यानै जाने खतरा हुन्छ । तिमीहरू आज घरमै बस ।“ फुर्बाका बुबाले सम्झाउँदै भन्नुभयो । फुर्बा र उनकी बहिनी घरमै बसे । एकछिन पछि अमर पनि फुर्बाको घर आए । उनीहरू चार कक्षामा पढ्ने साथी थिए । आँगनमा बसेर सल्यानी वनमा आगलागी भएको हेरेर बसे ।

गाउँका सबै मानिस आगलागी भएका ठाउँमा पुगे । सबैजना “होसियार, होसियार” भन्दै आगो निभाउन लागे । हेर्दा हेर्दै आगो एकैछिनमा आगो त भ्यापझुप निभ्यो । आगो निभेकामा फुर्बा र अमर खुसी भए ।

एकछिनपछि गाउँका सबै जना आएर आँगनमा बसे । फुर्बाकी आमाले सबैलाई पानी दिनुभयो । त्यहाँ रामबहादुर सर पनि आउनुभएको थियो । सरले फुर्बा र अमरलाई ”स्यावास बाबुहरू“ भन्दै पिठ्युमा सुम्सुम्याउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “आज फुर्बा र अमरले गर्दा वन जोगियो । यिनीहरू कराउना साथ मैले थाहा पाएँ । मैले थाहा पाउना साथ सिग्देल गाउँमा फोन गरेँ । त्यहाँबाट पनि सबै गाउँले आए । हामी पनि सबै गयौँ । आगो लाग्न भर्खर सुरु भएको थियो । आगो फैलन पाएको थिएन । त्यसै भएर छिट्टै निभाउन सकियो । नत्र त वन मात्र हैन, गाउँ नै जोखिममा पर्न सक्थ्यो । यसरी आगलागी भएको थाहा पाउनासाथ आगलागी भयो भनेर होहल्ला गर्नु पनि जोखिम न्यूनीकरणको उपाय हो ।”

“सर, म पनि जान आँटेको थिएँ । बुबाले सानै छ जानुहुँदैन भन्नुभयो । त्यही भएर नगएको ।” फुर्बाले भने ।

“तिमीले ठिक गऱ्यौ । जोखिम न्यूनीकरण गर्न जसले जे होसियारीपूर्वक गर्न सकिन्छ, त्यही गर्नुपर्छ । तिमीहरूले आगलागी भयो भनेर होहल्ला गर्न सक्थ्यौ

त्यही गऱ्यौ । यसरी सूचना दिनु त झनै ठुलो कुरा भयो नि ।" सरले भन्नुभयो ।

"सर, आगलागी हुन नदिन के गर्नुपर्छ ? आगलागी जस्तै अरु जोखिमबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ?"

"ल सुन । हामीले आगो, सलाई, लाइटरसँग खेल्नु हुँदैन् । जहाँ पायो त्यहीँ आगो फुक्नु हुँदैन । डँढेला जस्तै महामारी, भुकम्प, हावाहुरी, असिना, चट्याङ, हिमपात, हिमपहिरो, शीतलहर, जस्ता विपत् जोखिमहरू आइपर्न सक्छन् । सतर्कता अपनाएमा यस्ता विपत् जोखिमहरू न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । हावाहुरी, असिना, चट्याङ पर्दा घरबाहिर निस्कनु हुँदैन । बिजुली चम्किँदा विजुलीको पोलनजिक बस्नु हुदैन । भूकम्प आउँदा सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ । जथाभाबी खोलामा पस्नु हुँदैन । रुखबिरुवा रोपेर बाढीपहिरो नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यसरी जोखिम न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।" रामबहादुर सरले भन्नुभयो । रामबहादुर सरले र सबै गाउँले फुर्बा र अमरलाई धन्यवाद भन्दै घरतिर लागे । आफूले राम्रो काम गरेकामा फुर्बा र अमर खुसी भए ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) आगलागी हुदाँ सुरुमा चिच्याउने को थिए ?

(ख) आगलागी हुन नदिन के गर्नुपदर्छ ।

(ग) आगोलागीबाट हुने नोक्सानीहरूको सूची तयार पार्नुहोस ।

(घ) फुर्बा र अमर कति कक्षामा पढ्छन् ?

(ङ) आगलागी न्यूनीकरणका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस ।

२. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

(क) लाइटर वा सलाई	संरक्षण गर्नुपर्दछ
(ख) बोटबिरुवा	दुईओटा बोटविरुवा रोप्नुपर्दछ
(ग) एक बोट काटेपछि	नेपालको धन
(घ) पहिरो गएको ठाउँमा	सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्दछ
(ङ) हरियो वन	बोटबिरुवा रोप्नुपर्दछ

३. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) आगलागी हुन नदिन .... उपाय अपनाउनुपर्दछ ।

(ख) आगलागी भई हालेमा सबैभन्दा पहिले .... लाई खबर गर्नुपर्दछ ।

(ग) हामीले सलाई लाइटरको प्रयोग गरिसकेपछि त्यसलाई .... ठाउँमा राख्नुपर्दछ ।

(घ) हरियो वन .... को धन ।

(ङ) रुखविरुवालाई जोगाउनाले वन्यजन्तुको .... हुन्छ ।

४. **तपाईँले आफ्नो गाउँमा घर वा जङ्गलमा आगलागी भएको देख्नुभएको छ, आगलागी हुँदाको अनुभव एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।**

५. **प्रकोपका प्रकारहरू लेखी प्रकोपबाट बच्न स्थानीय अभ्यास उल्लेख गर्नुहोस् ।**

६. **तपाईँको स्थानमा भएका वनजङ्गललाई जोगाइराख्न तपाईँ के कस्तो भूमिका खेल्नुहुन्छ, छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।**

७. **विपत् र जलवायु परिवर्तनको प्रभाव संक्षिप्त वर्णन गर्नुहोस् ।**

१६ सूचना प्रविधि

भाइबहिनीहरू हो, सूचना प्रविधि के हो ? तपाईंहरूले पक्कै जानकारी पाइसक्नुभएको छ । हामी अहिले सूचनाप्रविधिको पाठ पढ्दै छौँ । यस पाठमा सूचना प्रविधिकै सूचना पढ्न पाइन्छ । सूचना भनेको कुनै विषयवस्तु, घटनाको खबर वा जानकारीलाई व्यक्ति व्यक्तिमा पुऱ्याउनु हो । तिनै विषयवस्तु, घटनाको खबर वा जानकारीलाई विभिन्न माध्यमको प्रयोग गरी एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिसम्म पुऱ्याउनुलाई सूचनाप्रविधि भनिन्छ । पहिला पहिला डाँडाबाट कर्नल फुकेर गाउँका मानिसलाई आकर्षण गर्ने अनि आवश्यक सूचना ठुलो स्वरमा सुनाउने चलन थियो । हुलाकको प्रयोग गरी चिठी पत्रबाट सूचना आदानप्रदान गर्ने चलन अहिले पनि छ । सूचना विभिन्न माध्यमबाट दिने वा लिने गरिन्छ । सूचना लिन वा दिन प्रयोग गर्ने माध्यम भनेको सूचनाप्रविधि हो । रेडियो सुनेर, पत्रपत्रिका पढेर, किताब पढेर, टिभी हेरेर र सुनेर, इन्टरनेट हेरेर, अरुको मुखबाट सुनेर, फेसबुकमा पढेर आदि माध्यमहरूबाट सूचना लिन वा दिन सकिन्छ ।

पहिला मानिसहरूले कर्नल फुकेर, चिठी पत्रबाट मात्र किन सूचना गर्थे होला ? एकछिन विचार गरौँ त । हो, त्यतिखेर सूचनाप्रविधिको विकास भएको थिएन ।

अहिले सूचनाप्रविधिको व्यापक विकास भएको छ । अहिले हाम्रो रोशीमा कुन कुन सूचनाप्रविधिको प्रयोग भइरहेको छ त ? कुन सूचनाप्रविधि प्रयोग गर्दा हामीले बढीभन्दा बढी सूचना प्राप्त गर्न सक्छौँ, यी कुरामा हामी खोजिनिती गर्नुपर्छ ।

हाम्रो रोशीमा रेडियो रोशीले रोशी गाउँपालिकालगायत देश विदेशका खबरहरू सङ्कलन र प्रसारण गर्छ । यसले रोशीका राजनीति, आर्थिक, सामाजिक, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, उद्योग, विकास निर्माण जस्ता विषयका सूचना दिने गर्दछ । सूचनाहरू हामी समाचारका रूपमा सुन्न सक्छौँ । विषयसँग सम्बन्धित कार्यक्रमका रूपमा सुन्न सक्छौँ । हामीले यी सूचनाहरू बिना शुल्क घरमा नै बसेर सुन्न पाउँछौँ । जसले रोशीमा कहाँ के भैरहेको छ, जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ । प्राप्त जानकारीअनुसार आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न सकिन्छ ।

सूचना प्रविधिमा मोबाइल छिट्टै विकास भएको पाइन्छ । रोशीका हरेक घरमा मोबाइलको प्रयोग भएको पाइन्छ । जसले गर्दा आफ्ना आफन्तका सन्चो विसन्चोका खबर, कामका खबर आफूलाई आवश्यक परेका खण्डमा तुरुन्तै लिन सकिन्छ । इन्टरनेट वा डाटा प्रयोग गरी फेसबुकबाट अनलाइन समाचारहरू पढ्न पाइन्छ । म्याजेरबाट अडियो र भिडियो फोन गर्न सकिन्छ । जुमबाटै

कक्षाहरू सञ्चालन गर्न तथा मिटिङ सञ्चालन गर्न सकिएको छ । रेडियो टेलि(भिजनभन्दा मोवाइल केही खर्चिलो साधन हो ।

सूचना प्रविधिको विकासले सञ्चारका क्षेत्रमा धेरै ठुलो परिवर्तन ल्याएको छ । सूचनाप्रविधिले गर्दा सूचना लिन वा दिन पहिलेको जस्तो चिठी कुरेर बस्नुपर्ने आवश्यकता छैन । अहिले मोबाइल, कम्प्युटर, इन्टरनेट, फेसबुक आदिले पढाइ लेखाइमा पनि ठुलो सहयोग गरेका छन् तर आवश्यकताभन्दा धेरै समयसम्म मोबाइल, टिभी, कम्प्युटर, फेसबुक आदिको प्रयोगले हामीलाई धेरै प्रकारका समस्या निम्त्याउन सक्छन् । जस्तै आँखा दुख्ने, आँखा रातो हुने, निद्रा कम लाग्ने, टाउको दुख्ने आदि । त्यसकारण मोबाइल, कम्प्युटर, टिभी, इन्टरनेट, फेसबुकआदिको प्रयोग धेरै गर्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुँदैन ।

सूचना प्रविधिको सहयोगले ई-मेल, आवाज र भिडियो कलहरू छिटो, सस्तो र धेरै गर्न सकिन्छ । प्रविधिमा सुधार हुँदै गएपछि मानिसले गर्ने कामहरू पनि कम्प्युटर प्रणालीबाट गराउन सकिन्छ । सूचना प्रविधिको विकाससँगै मानिसले आफ्नो दैनिक जीवनमा संसारलाई नजिकैबाट हेर्ने, देख्ने अवसर पाएको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सूचना प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) सूचना प्रविधिबाट हामीले के कस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ?

(ग) सूचना प्रविधिका माध्यमहरू के के हुन् ?

(घ) मोबाइलको प्रयोगबाट हामीले के कस्ता काम गर्न सकिन्छ ?

(ङ) तपाईँहरूलाई भिडियो च्याट थाहा छ ? यसको प्रयोग कहाँ र कसरी हुन्छ, लेख्नुहोस् ।

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) मोबाइलको प्रयोगबाट हामीले एकअर्का बिच .... गर्न सकिन्छ ।

(ख) भिडियो कलबाट हामीले टाढा टाढा बसेका आफन्तसँग दुःख सुखका .... गर्न सक्छौँ ।

(ग) पहिला पहिला मानिसहरू .... सूचना आदान प्रदान गर्ने गर्दथे ।

(घ) एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नु नै .... प्रविधि हो ।

(ङ) .... प्रविधिको दुरुपयोग गर्नु हुँदैन ।

३. **तलका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) चिठीबाट हामी व्यक्ति व्यक्ति कुराकानी गर्न सक्छौँ ।

(ख) मोबाइल धेरै बेर चलाउनु हुँदैन ।

(ग) अरुको मोबाइलमा फेन गरेर गाली गर्न हुँदैन ।

(घ) मोबाइलको प्रयोगबाट घरपरिवारभन्दा टाढा टाढा भएका व्यक्तिसँग भिडियो कल गर्न सकिन्छ ।

(ङ) सूचना प्रविधिको विकासले मानिसहरूले धेरै दुःख पाएका छन् ।

४. **सूचना प्रविधिको आवश्यकता र प्रयोगको वर्णन गर्नुहोस् ।**

५. **तपाइँको परिवारमा कुन कुन सूचना प्रविधिको प्रयोग कसरी गरिएको छ, वर्णन गर्नुहोस् ।**

६. **सूचना प्रविधिको प्रयोगबाट हामीले के कस्ता फाइदा लिन सकिन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

७. **टेलिभिजन हेर्दा हुने फाइदा र बेफाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।**

१७

रोशीको सूचना प्रविधि

सूचना प्रविधिको अवस्थासम्बन्धी विद्यार्थी र वडा अध्यक्षबिचको कुराकानी पढौँ र बुझौँ ।

विद्यार्थी : नमस्कार, हजुर ! परिचय पाऊँ न ।

वडा अध्यक्ष : नमस्कार ! मेरो नाम पोते लामा हो । म रोशि गाउँपालिका वडा नं. २ को वडा अध्यक्ष हुँ ।

विद्यार्थी : ओहो, ढुङ्गो खोज्दा देउता मिले झैँ भयो । सूचना प्रविधिका विषयमा केही जनकारी लिनु थियो हजुरबाट । बताइदिन सक्नुहुन्छ कि ?

वडा अध्यक्ष : सूचना प्रविधिसम्बन्धी तपाईँलाई कस्तो जानकारी चाहिएको हो, भन्नुस् न ।

विद्यार्थी : वडा अध्यक्ष ज्यू ! तपाईँको वडामा के कस्ता सूचना प्रविधिका साधनहरू प्रयोग हुन्छन् ?

वडा अध्यक्ष : हाम्रो वडामा मोबाइल, टिभी, रेडियो, फेसबुक, साप्ताहिक पत्रिका हेर्ने, सुन्ने गर्छन् । हामीले नागरिकहरूलाई मोबाइल, टिभी, फेसबुक प्रयोग गर्न साथै रोशी गाउँपालकिाद्वारा सञ्चालित रेडियो रोशी सुन्न बढी प्रोत्साहन गर्छौं । कतिपय बुढा बाआमाहरूले पनि मोबाइल प्रयोग गर्ने, टिभी हेरेर, रेडियो सुनेर देश विदेशका ताजा खबरहरू थाहा पाउने गर्छन् ।

विद्यार्थी : वडा अध्यक्ष ज्यू ! तपाईँको वडामा सूचना प्रविधिको प्रयोगको अवस्था कस्तो रहेको छ ?

वडा अध्यक्ष : हाम्रो वडाका नागरिकहरूले परदेश बस्ने छोरा छोरीले, शहर बस्ने छोरा छोरीले पठाएका मोबाइल, टिभी प्रयोग गर्ने गर्छन् । यहाँका वयस्क, युवा युवतीहरूले, स्कुल क्याम्पस पढ्ने विद्यार्थीहरूले डाटाबाट फेसबुक चलाउने गर्छन् । फेसबुकबाटै सूचना लिने दिने गर्छन् । गीत सुन्छन् । म्यासेन्जरबाट गीत सुन्छन् । बुढा बाआमाहरूले रोशी गाउँपालकिाद्वारा सञ्चालित रेडियो रोशी १०१.६ मेगाहर्जबाट बज्ने खबर, गीत सङ्गीत र अरू कार्यक्रम सुन्ने गर्छन् । प्राय : सबैका घरघरमा टिभी छन् । टिभीबाट समाचार र धेरै किसिमका कार्यक्रम हेर्ने गर्छन् । नयाँ जानकारीहरू लिन यहाँका नागरिकहरू सूचना प्रविधिका माध्यमहरू भरपुर रूपमा प्रयोग गर्न अग्रसर देखिन्छन् ।

विद्यार्थी : अध्यक्षज्यू ! अहिले धेरै बालपुस्तकहरू डिजिटल प्रकाशन हुन्छन् । अनलाइनबाट नै पढ्न पाइन्छन् । यो कुरा म मामाघर बनेपा जाँदा थाहा पाएको । हामी अनलाइनबाट बालपुस्तक पढ्न सक्छौँ त ?

वडा अध्यक्ष : तिमीले राम्रो प्रश्न गर्‍यौँ । अहिले हाम्रो वडाका सबै विद्यालयमा इन्टरनेटको पहुँच पुगेको छैन । मेरो कार्यकाल नसक्दै ताररहित इन्टरनेट ल्याउन पहल पनि गरिरहेको छु । विद्यालयमा इन्टरनेट जोडेपछि तिमीहरूले निःशुल्क डिजिटल बालपुस्तक पढ्न पाउँछौ । अँ, तिमीले निकै चासो दिएर सोध्यौँ त ?

विद्यार्थी : नमस्कार, म कर्साङ लामा हुँ । म ताङलिङको चेतना माविमा कक्षा ४ मा पढ्छु । हामीले स्थानीय विषयमा रोशीमा सूचना प्रविधिको अवस्था पाठ पढ्नुपर्छ । परियोजना कार्य गर्नुपर्छ । त्यसैले हजुरसँग जानकारी लिएको हुँ । अझै केही घरमा गएर सूचना प्रविधि कसरी प्रयोग भएका छन्, सोधपुछ गर्न बाँकी छ । अनि मात्र परियोजना कार्य पूरा हुन्छ ।

वडा अध्यक्ष : तिमी असल विद्यार्थी रहेछौ । मलाई धेरै खुसी लाग्यो ।

विद्यार्थी : धन्यवाद वडा अध्यक्ष ज्यू ! तपाइँले आफ्नो वडामा सूचना प्रविधिको अवस्थाबारे जानकारी दिनुभयो । सूचना प्रविधिको विकासलाई देखाएको तत्परता सराहनीय रहेछ । म विद्यालय जानु छ । अहिले हिँडेँ । नमस्कार ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) यस पाठमा ककसकाबिच संवाद भइरहेको छ ?

(ख) विद्यार्थी र वडा अध्यक्षबिच के कुराकानी भएको रहेछ ।

(ग) रोशी गाउँपालिकामा सञ्चालन भएको रेडियोको नाम के हो ?

(घ) सूचना प्रविधिलाई व्यवस्थित बनाउन के कस्ता उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ ?

(ङ) सूचना प्रविधिका फाइदाहरू लेख्नुहोस ।

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) रोशी गाउँपालिकामा सञ्चालन भएको रेडियोको नाम .... हो ।

(ख) सूचनाको प्रविधिलाई .... बनाउन जरुरत छ ।

(ग) मोबाइलको प्रयोगबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिसँग .... गर्न सकिन्छ ।

(घ) विद्यालयमा इन्टरनेट जोडेपछि विद्यार्थीहरूले निःशुल्क डिजिटल .... पढ्न पाउछन् ।

(ङ) वडा अध्यक्षले विद्यार्थीलाई .... का बारेमा जानकारी गराएको थियो ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।**

(क) प्रत्येक विद्यालयमा सूचना प्रविधिको पहुँच पुऱ्याउनुपर्दछ ।

(ख) इन्टरनेटबाट हामीले घाँस दाउरा प्राप्त गर्न सक्छौँ ।

(ग) मोबाइलको धेरै बेर प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

(घ) रोशी गाउँपालिकाको वडा नं. २ को अध्यक्षको नाम डि.बी. लामा हो ।

(ङ) इन्टरनेटमा विभिन्न खालका लेख रचनाहरू पढ्न मिल्छ ।

४. **तपाईँको वडामा सूचना प्रविधिको प्रयोगको अवस्था वर्णन गर्नुहोस् ।**

५. **स्थानीय स्तरमा इन्टरनेटको आवश्यकता वर्णन गर्नुहोस् ।**

६. **तपाईँको विद्यालयमा इन्टरनेट छ कि छैन ? यदि छैन भने आफ्नो वडा अध्यक्षलाई इन्टरनेटको माग गर्दै चिठी लेख्नुहोस् ।**

७. **व्यापार क्षेत्रमा सूचना प्रविधिले पुऱ्याएका पाँचओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।**