स्थानीय पाठ्यपुस्तक

हाम्रो बुद्धभूमि

कक्षा ४

प्रकाशक :

बुद्धभूमि नगरपालिका

बुड्ढी, कपिलवस्तु

प्रकाशक : **बुद्धभूमि नगरपालिका**
हनुमानचोक, बुड्ढी, कपिलवस्तु, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल
इमेल : buddhabhumi.mun@gmail.com
info@buddhabhumimun.gov.np

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा निहित

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र,
तिलोत्तमा, रूपन्देही

स्थानीय विज्ञ सल्लाहकार : रामप्रसाद अर्याल

लेखक तथा सम्पादक : डा. शालिकराम पौड्याल
डा. प्रेमप्रसाद तिवारी
मोहनप्रसाद गौतम

संस्करण : वि.सं. २०८१

मूल्य : रू. ..../-

डिजाइन : पि.एस. डिजाइन (मनोज मनोहर), काठमाडौँ, नेपाल

मुद्रण :

बुद्धभूमि नगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका निम्ति यसको पुरै वा आंशिक अंश हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन । अन्यथा प्रतिलिपि अधिकारसम्बन्धी कानुनअनुसार कारबाही हुने छ।

प्रकाशकीय

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको सन्दर्भमा बुद्धभूमि नगरपालिकाले समावेशी तथा गुणस्तरीय शिक्षालाई आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरण माध्यमका रूपमा लिएको छ। शैक्षिक सुशासन कायम गर्न नीति, योजना, कानुन तर्जुमाको साथै गुणस्तरीय तथा सान्दर्भिक शिक्षाको विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयनलाई महत्त्वपूर्ण प्रयासको रूपमा लिइएको छ। स्थानीय पाठ्यपुस्तकको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रूपमा सोच्ने र स्थानीय आवश्यकताअनुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुको साथसाथै स्थानीय सन्दर्भमा सोच्ने, कार्य गर्ने र समालोचनात्मक हुने क्षमताको विकास गर्छ। यसको साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई विश्वसँग जोड्न र विश्वव्यापी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न जोड दिन्छ। यसले स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पऱ्याउनुका साथै तिनको हस्तान्तरणमा यसले योगदान पुऱ्याउँछ। बुद्धभूमि नगर कार्यपालिकाको निर्णयानुसार शैक्षिक सत्र २०८० मा कक्षा १ देखि ३ को स्थानीय पाठ्यपुस्तक विकास गरी लागु गरिएको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाबाट शैक्षिक सत्र २०८१ मा कक्षा ४ देखि ६ सम्मको हाम्रो बुद्धभूमि निर्माण गरिएको छ। यो पुस्तक २०८१ को शैक्षिक सत्रबाट लागु हुने छ। स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, व्यवसाय, परम्परा, संस्कार, भूगोल, विकास तथा प्रविधिको विकास तथा संरक्षण गर्नुरहेको हुन्छ। त्यसैगरी यसले विद्यार्थीको स्थानीय कला तथा सौन्दर्यप्रतिको अनुराग, मानवीय मूल्य, मान्यता र आदर्शको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने भावनाको विकास गरी पाठ्पुस्तकको सहयोगले अनुभवबाट प्राप्त परम्परागत ज्ञान, सिप, परम्परा र संस्कृतिलाई पहिचान गरी उजागर गर्नेदेखि संस्करण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि भावना र तद्अनुकूलको व्यवहार निर्माणमा समेत अहम् भूमिका खेल्छ। हाम्रो बुद्धभूमि पाठ्यपुस्तक निर्माणको अपेक्षा पनि यही रहेको छ।

हाम्रो बुद्धभूमि स्थानीय पाठ्यपुस्तकको लेखनमा प्राविधिक सहकार्य गर्ने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र मोहनप्रसाद गौतम एवम् स्थानीय विज्ञ सल्लाहकार रामप्रसाद अर्याललाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। पाठ्यपुस्तक निर्माणका क्रममा अमूल्य सुझाव दिनुहुने विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरू एवम् स्थानीय प्रबुद्ध व्यक्तित्वलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु। त्यस्तै उपप्रमुखज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख, वडाध्यक्ष एवम् कार्यपालिकाका सदस्यहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। अन्त्यमा, शैक्षिक सत्र २०८१ बाट यस पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा लागु हुने कुरामा म विश्वस्त छु। पाठ्यपुस्तकमा रहेका केही कमीकमजोरी भएमा औँल्याएर सुझाव दिनुहुन अनुरोध गर्दै पाठ्यपुस्तक समयसापेक्ष परिमार्जन र परिष्कार हुँदै जाने पनि प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु।

केशवकुमार श्रेष्ठ
नगरप्रमुख
बुद्धभूमि नगरपालिका

प्राक्कथन

एक्काइसौँ शताब्दी विज्ञान प्रविधिको युग हो । आज घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरू प्रत्यक्ष हेर्न र सुन्न पाइन्छ । यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्ना स्थानीय कुराहरू आधुनिकता र सुविधातर्फ ढल्किँदै गएको अवस्थामा स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय आवश्यकताअनुरूपका कार्य गर्न सक्ने बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेसा, व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागु गर्ने योजना गरेको छ । यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जातजाति, पेसा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश, संस्कार संस्कृति, चाडपर्व जस्ता कुराहरूको जानकारी गराउने प्रयास गरिएको छ । प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने स्थानीय विज्ञ सल्लाहकार रामप्रसाद अर्याल तथा लेखक एवम् सम्पादकको भूमिकामा रहनुभएका डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र मोहनप्रसाद गौतमप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा सूचना र साामग्री उपलब्ध गराउनुहुने स्थानीय जानकार विजय भुसाल, मंगल थारु, नारायणप्रसाद खनाल, अनन्तराज पौडेल, खिमकुमारी सुबेदी, रामहरख यादव, इजहार अहमद चौधरी, झविन्द्रराज शास्त्री, हिमलाल न्यौपाने, राम अचल तिवारी, भरत श्रेष्ठ, नवीन भण्डारी, निरन्जनप्रसाद चौधरी, टानबहादुर रेश्मी मगर (प्रमुख लामा), लालबहादुर मुसलमान, देवराज पाण्डे, कुलमणि श्रेष्ठ, जेहरुद्धिन खाँ, टेकराज पौडेल, माधव दमासे, नाथु थारुप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ ।

कक्षा ४ देखि ६ सम्मको हाम्रो बुद्धभूमि पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रलाई दिएकामा बुद्धभूमि नगरपालिकाप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ । रचनात्मक सुझाव दिनुहुने विभिन्न विद्यालयका प्रधानाध्यापक, शिक्षक, कार्यपालिका, स्थानीय जानकार, शिक्षाविद्लगायत सम्पूर्णमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ । त्यस्तै नगरपालिकाका प्रमुख केशवकुमार श्रेष्ठ, उपप्रमुख मीरा थारु, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चूडामणि पन्थी, सम्पूर्ण वडाध्यक्ष एवम् कार्यपालिका सदस्यज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख कृष्णप्रसाद भट्टराईलगायत सम्पूर्ण नगरपालिका परिवारप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौँ । यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण विद्यालयमा कार्यान्वयन हुँदा विषय शिक्षकको सल्लाह र सुझावको अपेक्षासमेत गर्दछौँ ।

नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र,

रूपन्देही

विषयसूची

एकाइ एक : म र मेरो बुद्धभूमि

पाठ : १ हाम्रो नगरपालिका ८

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ : २ हाम्रा चाडपर्व १३

पाठ : ३ जन्मोत्सव २१

पाठ : ४ स्थानीय नृत्य २४

एकाइ तीन : हाम्रो नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार

पाठ : ५ असल व्यक्तित्व २९

पाठ : ६ सहयोग ३३

एकाइ चार : वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ : ७ स्थानीय प्रकोप ३७

पाठ : ८ प्राकृतिक तथा जैविक विविधता ४१

पाठ : ९ वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लब ४५

पाठ : १०	स्थानीय जलस्रोत	४९
पाठ : ११	फोहोरमैला व्यवस्थापन	५३

एकाइ पाँच : स्वास्थ्य पोषण सरसफाइ र खेलकुद

पाठ : १२	पौष्टिक खाना र पत्रु खाना	५९
पाठ : १३	सर्पदंश	६३
पाठ : १४	विद्यालयको सरसफाइ	६८
पाठ : १५	योग परिचय	७१

एकाइ छ : पेसा व्यवसाय, पर्यटन आयआर्जन र प्रविधि

पाठ : १६	हाम्रा पेसा र व्यवसाय	७७
पाठ : १७	स्थानीय परम्परागत प्रविधि	८१
पाठ : १८	हाम्रा धार्मिक र पर्यटकीय स्थल	८५
पाठ : १९	हाम्रा अन्नबाली	९०

एकाइ सात : मेरो भविष्य

पाठ : २०	असल स्वभाव	९७
पाठ : २१	कामकाज कार्यतालिका	१०१

एकाइ : एक

म र मेरो बुद्धभूमि

पाठ १

हाम्रो नगरपालिका

बुद्धभूमि नगरपालिकाको नामकरण शान्तिका अग्रदूत गौतम बुद्धको नामबाट गरिएको हो। यो कपिलवस्तु जिल्लाको उत्तरी भागमा अवस्थित छ। बुद्धभूमि नगरपालिका बुद्धवाटिका र भृकुटी नगरपालिका तथा मानपुर, महुवा र धनकौली गाउँ विकास समिति मिलेर बनेको हो । यस नगरपालिकाको पूर्वमा वाणगङ्गा र कपिलवस्तु नगरपालिका, पश्चिममा शिवराज नगरपालिका, उत्तरमा अर्घाखाँची जिल्लाको शितगंगा नगरपालिका तथा दक्षिणमा महाराजगन्ज तथा कपिलवस्तु नगरपालिका रहेका छन् । हाम्रो नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल ३६६.६७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । २०७८ सालको जनगणनाअनुसार ७६५०७ जनसङ्ख्या रहेको छ। पुरुष जनसङ्ख्या ३६९५१ (४८.३ प्रतिशत) र महिला जनसङ्ख्या ३९५५६ (५१.७ प्रतिशत) रहेको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाको जनघनत्व २०९ प्रति वर्ग किलोमिटर रहेको छ भने घरधुरी सङ्ख्या १५३७९ रहेको छ। यहाँको साक्षरता दर ७१.५ प्रतिशत छ। यो नगरपालिका कपिलवस्तु जिल्लामा रहेको १० ओटा स्थानीय तहमध्ये क्षेत्रफलको हिसाबले सबैभन्दा ठुलो र बसोबासको हिसाबले सबभन्दा कम जनघनत्व भएको नगरपालिका हो। हाम्रो नगरपालिकामा पूर्व पश्चिम राजमार्ग, गोरुसिंगे–पत्थरकोट–अर्घाखाँची सडक, टिक्कर–बिजगौली सडक, डुमरा–महाराजगन्ज सडक आदि रहेका छन्। विभिन्न वडामा सडक सञ्जालको विकास भएको छ। नगरपालिकाको मुख्य कार्यालय जान र सबै वडामा जान सडक सुविधा रहेको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकामा १० ओटा वडा रहेका छन् । बुद्धभूमि नगरपालिकाका वडा र वडा कार्यालय रहेको स्थान यसप्रकार रहेको छ :

कार्यालय	कार्यालय रहेको स्थान
नगरपालिकाको मुख्य कार्यालय	बुड्ढी
वडा न. १	महेन्द्रकोट भेलाई
वडा न. २	जयनगर गोरुसिंगे

वडा न. ३	दुविया रनगाई
वडा न. ४	बुड्ढी
वडा न. ५	राजपुर चौरी
वडा न. ६	महुवा
वडा न. ७	मानपुर
वडा न. ८	हरिहरपुर
वडा न. ९	बरकुलपुर (बकलीपुर)
वडा न. १०	धनकौली

नगरपालिका भवन

नगर कार्यपालिकाको संरचना

नगरपालिकामा नगरपालिकाका प्रमुखको अध्यक्षतामा नगर कार्यपालिकाको गठन हुन्छ । बुद्धभूमि नगरपालिकामा २० जनाको कार्यपालिका गठन भएको छ । बुद्धभूमि नगरपालिकाको कार्यपालिकामा यसप्रकार पदाधिकारी रहेका हुन्छन् :

१. नगरपालिका प्रमुख – कार्यपालिका अध्यक्ष

२. नगरपालिका उपप्रमुख – सदस्य

३. नगरपालिकाभित्रका सबै वडाध्यक्ष – सदस्य

४. नगरसभाका सदस्यले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका पाँच जना महिला सदस्य र तीन जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गरी ८ जना – सदस्य

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल ....वर्ग किलोमिटर रहेको छ।

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकामा........................... ओटा वडा रहेका छन्।

(ग) नगरपालिकामा नगरपालिकाका प्रमुखको अध्यक्षतामा ....को गठन हुन्छ।

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिकाको जनघनत्व .... प्रति वर्ग किलोमिटर रहेको छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाको नाम केका आधारमा राखिएको हो ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकाको सिमाना कुन कुन पालिकासँग जोडिएको छ ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

(घ) बुद्धभूमि जिल्लाको साक्षरता प्रतिशत कति छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) कुन कुन गाविस मिलेर बुद्धभूमि नगरपालिका बनेको हो ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकाको कार्यपालिकामा कति सदस्य रहेका छन् ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाका वडा कार्यालय कहाँ कहाँ रहेका छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाकाको तपाईँ बस्ने वडाको कार्यालयमा जानुहोस् र त्यहाँबाट वडाको जम्मा जनसङ्ख्या, महिला, पुरुष आदिको तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको वडामा रहेका सडकको नाम र तिनको अवस्थाका बारेमा जानकारी लिनुहोस् र ती सडकका बारेमा कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

नक्सा बनाऔँ :

तपाईँको नगरपालिकाको नक्सा बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : दुई

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ २

हाम्रा चाडपर्व

चाडपर्व भन्नाले कुनै खास दिन तथा तिथिमा विभिन्न जातजातिका मानिसले विशेष पर्वको रूपमा मान्ने र विभिन्न देवदेवीको पूजाआजा गरी भोज भतेर खाई नाचगान गरी रमाइलो गर्ने दिनलाई भनिन्छ। हाम्रो समाजमा विभिन्न चाडपर्व मनाइन्छन्। हामी यस पाठमा केही चाडपर्वका बारेमा विद्यार्थीको समूह निर्माण गरी समूह छलफल गर्दै छौँ।

हाम्रो समूहको नाम बुद्ध सदन हो । मैले समूहको नेतृत्व गरेकी छु । मेरो नाम दिनानाथ रेग्मी हो । म बुद्धभूमि नगरपालिकामा बस्छु । हामीले दसैँ पर्व मनाउँछौँ । हाम्रो समूहले दसैँ पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ। हाम्रो समूहले तयार गरेको दसैँका विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ ।

दसैँ नेपालीको प्रमुख चाड हो । हिन्दु धर्मावलम्बीले आश्विन महिनाको शुक्ल प्रतिपदाका दिनदेखि नवमीसम्म शक्तिको आराधना गर्छन् । दसौँ दिन बिहान दशमीका दिन आफूभन्दा ठुला मान्यजनको हातबाट टीका र प्रसाद ग्रहण गरेर मनाउने गर्छन्। यो कोजाग्रत पूर्णिमासम्म पनि मानिन्छ। घटस्थापना, सप्तमी वा फूलपाती, महाअष्टमी वा कालरात्रि, महानवमी, विजयादशमी र कोजाग्रत पूर्णिमा दसैँका प्रमुख तिथि हुन्। दशमीको दिन भगवतीले दानवी शक्तिमाथि र रामले रावणमाथि विजय हासिल गरेको उपलक्ष्य र खुसियालीमा रातो टीका र जमरा लगाउने चलन छ।

दसै

दसैँका वेलामा हामीले नयाँ नयाँ पोसाक लगाउँछौँ । गाउँघरमा पिङ खेल्छौँ । साथीहरू मिलेर रमाइलो गर्छौं ।

हाम्रो समूहको नाम बृजा ताल सदन हो । मैले समूहको नेतृत्व गरेकी छु । मेरो नाम सबिता क्षेत्री हो । म बुद्धभूमि नगरपालिकामा बस्छु । हामीले तिहार मनाउँछौँ । हाम्रो समूहले तिहारका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ । हाम्रो समूहले तयार गरेको तिहारका विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ ।

तिहार दसैँपछिको अर्को ठुलो पर्व हो । यो पर्व कार्तिक कृष्ण पक्ष त्रयोदशीका दिनदेखि कार्तिक शुक्ल पक्षको द्वितीया तिथिसम्म पाँच दिन मनाइन्छ । यति वेला कुकुर, गाई, लक्ष्मी, गोवर्धन पर्वत र भाइ पूजा गरी मनाइन्छ। तिहारलाई धन र ऐश्वर्यकी देवी लक्ष्मीको पूजाउपासना गर्ने पर्वका रूपमा लिइन्छ। लक्ष्मीपूजाका दिन दीपावली गरिन्छ। भाइतिहार कार्तिक शुक्ल द्वितीया तिथिका दिन पर्छ। यस पर्वमा दिदीबहिनीले विधिपूर्वक दियो, कलश तथा गणेशको पूजा गर्छन्। उनीहरूले फूल, अक्षता, चन्दन तथा लाभाले दाजुभाइको पूजा गर्छन् । यही दिन दिदीबहिनीले दाजुभाइको यश, आरोग्य, दीर्घायुको कामना गर्दै निधारमा सप्तरङ्गी टीका लगाइदिन्छन्। टीकासँगै दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई मखमली, सयपत्री तथा दुबाको माला लगाइदिन्छन् । टीका लगाएपछि दाइभाइ तथा दिदीबहिनीले उपहार आदानप्रदान गर्छन्। तिहारमा हामी देउसी भैलो खेल्छौँ। तिहार उज्यालो पर्व हो।

भैलो, लक्ष्मी पूजा र भाइटीका

हाम्रो समूहको नाम कपिलमुनि सदन हो । मैले समूहको नेतृत्व गरेकी छु । मेरो नाम रामलखन चौधरी हो । म बुद्धभूमि नगरपालिकामा बस्छु । हामीले माघी पर्व मनाउँछौँ । हाम्रो समूहले माघी पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ । हाम्रो समूहले तयार गरेको माघी पर्वको विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ ।

माघी (खिचडी) पर्व

बुद्धभूमि नगरपालिकामा बसोबास गर्ने विभिन्न समुदायले माघी पर्व मनाउँछन् । यस पर्वलाई माघी, मकर सङ्क्रान्ति, माघे सङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ । माघीलाई थारु जातिको विशेष पर्व मानिन्छ । थारु जातिले माघी पर्वलाई नयाँ वर्ष मान्ने गर्छन् । यो पर्व मगर जातिले पनि धुमधामका साथ मनाउँछन् । यस जातिले पर्वलाई माघ्या/सेल्हेंस भन्छन् । नेवार समुदायले यस पर्वलाई घिउचाकु सँल्हु भन्छन् । यस दिनमा उनीहरू चाकुमा तिल मिलाएर लड्डु बनाई खाने र दान दिने गर्छन् । नेपालको हिमाल, पहाड र तराईमा बसोबास गर्ने क्षेत्री, ब्राह्मण, मगर, नेवार, गुरुङ, मगर आदि सबै जनजातिले माघेसङ्क्रान्तिलाई आआफ्ना परम्पराअनुसार मनाउँछन् । माघे सङ्क्रान्तिका दिन विशेष गरी वनतरुल, सखरखन्न (सुठुनी), खुदो, चिउरा, घिउ, चाकु र विभिन्न परिकार खाइन्छन् ।

माघी थारु जातिको मौलिक संस्कृतिले भरिएको पर्व हो । थारुहरूले माघी पर्व बडो उत्साहका साथ मनाउँछन् । माघी पर्वका अवसरमा मासको दाल र चामलबाट बनाइएको खिचडी खाने चलन छ । यही दिन खिचडी खाइने भएकाले कतिपयले यसलाई खिचडी पनि भन्छन् । माघीको अघिल्लो दिन प्रत्येक घर घरमा मासु, ढिकरी (पिठाको एक परिकार), माछालगायतका परिकार बनाइन्छन् । माघीमा रातभर यिनै मिठा परिकार खाँदै नाचगान गरिन्छ ।

हाम्रो समूहको नाम सेखुनिया सदन हो । मैले समूहको नेतृत्व गरेकी छु । मेरो नाम पिया खातुन हो । म बुद्धभूमि नगरपालिकामा बस्छु । हामीले इद पर्व मनाउँछौँ । हाम्रो समूहले इदका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ । हाम्रो समूहले तयार गरेको इदका विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ ।

बुद्धभूमि नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मुसलमान समुदायले रमजान/इद पर्व मनाउँछन् । हिजरी पात्रोको नवौँ महिनामा रमजान पर्छ । यस महिनामा विश्वभरका मुसलमानले एक महिने व्रत (रोजा) बस्छन् । त्यसको तिसौँ दिनमा इद उल फित्र पर्व मनाउँछन् ।

इद

मुसलमानले मनाउने अर्को पर्व इदउल अजहा (बकर इद) हो । यसलाई उनीहरू तीर्थाटन र बलिदानका रूपमा मनाउँछन् । यो पर्व तीन दिनसम्म मनाइन्छ । यस पर्वमा रोजा (व्रत) बस्नुपर्दैन । रमजान इदुलफित्रको ठिक दुई महिना दश दिनमा मनाइन्छ । यस्तै मुसलमानले मोहर्रम पर्व पनि मनाउँछन् ।

हाम्रो समूहको नाम तारेकश्वर सदन हो । मैले समूहको नेतृत्व गरेकी छु । मेरो नाम हरिवंश यादव हो । म बुद्धभूमि नगरपालिकामा बस्छु । हामीले होली पर्व मनाउँछौँ । हाम्रो समूहले होलीका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ । हाम्रो समूहले तयार गरेको होलीका विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ ।

होली

होली हिन्दु संस्कृतिमा मनाइने पर्व हो । यो प्रत्येक वर्षको फाल्गुण शुक्ल पूर्णिमाका दिन मनाइन्छ। होली रङहरूको चाड हो। होलीलाई होरी वा फगुवा पनि भनिन्छ। होली पर्वले वसन्त ऋतुको आगमनको सङ्केत गर्छ। होलीको दिन मानिसहरूले एक अर्कामाथि विभिन्न प्रकारका रङ लगाएर रमाइलो गर्छन् । युवा–युवतीहरू गीत गाउँदै–नाच्दै होली खेल्छन् । होली तराई मधेशमा विशेष हर्षोल्लासका साथ मनाउने गरिन्छ। हामी पनि होलीका अवसरमा साथी साथी मिलेर एकआपसमा रङ लगाउँछौँ। खुसीयाली बाँड्छौँ। पुरानो रिस, शत्रुता त्यागेर मित्रवत् व्यवहार गर्छौं।

हाम्रो समूहको नाम पशुपति सदन हो । मैले समूहको नेतृत्व गरेकी छु । मेरो नाम अखिलेश चौधरी हो । म बुद्धभूमि नगरपालिकामा बस्छु । हामीले नागपञ्चमी पर्व मनाउँछौँ । हाम्रो समूहले नागपञ्चमीका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ । हाम्रो समूहले तयार गरेको नागपञ्चमीका विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ ।

नागपञ्चमी

नागपञ्चमी पर्व श्रावण शुक्ल पक्षको पञ्चमी तिथिमा मनाइन्छ । यस पर्वमा नागको पूजा अर्चना गरिन्छ। यो दिन घरको मूल ढोकामा नागको तस्बिर टाँसिन्छ। घरमा नागको तस्बिर टाँस्दा वर्षभरि नाग, सर्प, बिच्छी आदि किरा तथा जीवले दुःख नदिने विश्वास गरिन्छ। थारु समुदायमा नागपञ्चमी गुड्डिन (गुरही) पर्वका रूपमा मनाइन्छ। गुड्डिन पर्वमा नागबाबालाई पूजा गर्दा विषालु सर्प घरमा नआउने विश्वास छ। थारु समुदायले नागपञ्चमीका अवसरमा खुसीयाली साटासाट गर्छन् । उनीहरूले आफ्ना चेलीबेटीलाई अघिल्लो दिन नै घरमा बोलाउँछन्। घरका सबै सदस्य नागपञ्चमीका दिन बिहान नुहाएर नजिकको डिउहारमा जान्छन्। उनीहरूले नागलाई धानको लावा र भिजाएको चना चढाएर खुसी बनाउँछन्। घरमा आएका चेलीबेटीहरूले कपडाको गुड्डिन (खेतारीको पुत्ला) बनाई तिनीहरूलाई सिँगारेर दिनको पाँच पटक केराको पातमा खाना (भिजाएको चनाको घुघुरी र धानको लावा) चढाइ खुसी बनाउँछन् । साँझ परेपछि उक्त गुड्डिनलाई डफला बाजा

जजाएर नाच्दै दियो बत्ती बाली नजिकको नदी, पोखरी, खोलामा लगेर बिदाइ गर्छन्। यस अवसरमा उपस्थित युवक (केटा) ले कनैलको फूलको लौरोलाई सिँगारेर उक्त लौरोको सहायताले गुड्डिनलाई नदीमा (विसर्जन) गर्छन्। गुड्डिन पिटेर विसर्जन गरिसकेपछि थारु युवतीले आफूसँगै घरबाट लगेका विभिन्न परिकारका भुजा वितरण गर्छन्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो समाजमा विभिन्न .... मनाइन्छन्।

(ख) दसौँ दिन बिहान दशमीका दिन आफूभन्दा ठुला ....को हातबाट टीका र प्रसाद ग्रहण गरेर मनाउने गर्छन्।

(ग) भाइतिहार कार्तिक शुक्ल .... तिथिका दिन पर्छ।

(घ) थारु जातिले .... पर्वलाई नयाँ वर्ष मान्ने गर्छन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) चाडपर्वलाई किन विशेष दिन भनिन्छ ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकामा दसैँ कसरी मनाइन्छ ?

(ग) तिहारलाई किन रमाइलो पर्व मानिन्छ ?

(घ) माघी पर्वमा केकस्ता खानेकुरा खाइन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) दसैँ किन मनाइन्छ ?

(ख) नागपञ्चमी पर्वमा किन नागको पूजा गरिन्छ ?

(ग) माघी पर्वका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईँको परिवारले मनाउने मुख्य पर्व कुन हो ? त्यस पर्वमा तपाईँले के के गर्नुहुन्छ ? आफूले पर्व मनाउँदा गरेका क्रियाकलाप टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

तालिका बनाऔँ :

तपाईँले मनाउने मुख्य पर्व र ती पर्वमा खाइने मुख्य परिकारको तालिका बनाएर देखाउनुहोस्। तपाईँलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने कुनै एक परिकार निर्माण गर्ने तरिका पनि लेख्नुहोस् ।

पाठ ३
जन्मोत्सव

मानिसलाई राम्रा र असल चालचलन सिकाउनका लागि विकास गरिएका कुरा संस्कार हुन् । यस्ता संस्कार हामीले हाम्रा पूर्वजबाट पाएका हुन्छौँ । मानिसमा रहेका नराम्रा बानीव्यवहार हटाएर राम्रा कुरा सिकाउने उद्देश्यले संस्कारको विकास गरिएको हुन्छ । हामी पूर्वीय परम्परासँग जोडिएका छौँ। पहिलेदेखि नै चल्दै आएका राम्रा कुरा नै संस्कार हुन्। मानिसको जीवनका लागि असल संस्कार अनिवार्य हुन्छन्। आज हामी यस पाठमा जन्मोत्सवका बारेमा पढ्ने छौँ।

जन्मोत्सव

आज गरिमाको जन्मदिन हो। गरिमा बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ५ मा बस्छिन्। गरिमा र म कक्षाका पनि साथी हौँ। गरिमाकी आमाले हाम्रो कक्षाका साथीलाई घरमा बोलाउनुभएको छ। हामी बिहान ८ बजे नै गरिमाको घरमा पुग्यौँ। गरिमाकी आमाले अरू साथीलाई पनि बोलाउनुभएको रहेछ । हामी जाँदा सबै जना आइसक्नुभएको थियो । आमाले विभिन्न

मिठाई र खानेकुरा बनाउनुभएको रहेछ। हामीले आमासँग केक ल्याउँछौँ भन्यौँ। आमाले मान्नुभएन। उहाँले त घरमै खुवा पकाएर त्यसैको केक आकार बनाउनुभएको रहेछ। हामी कुराकानीमा रमाएका थियौँ। ठिक त्यही समयमा गरिमाका बुबा पनि आउनुभयो। उहाँले घरका लागि चाहिने सामान ल्याउनुभएको रहेछ। आमाले हामीलाई खानका लागि धेरै खाने कुरा पकाइसक्नुभएको थियो। बाबाले हामीलाई अर्को कोठामा बोलाउनुभयो। त्यस कोठामा जन्मोत्सव मनाउने तयारी गर्नुभएको रहेछ। आमाले ठुलो पाला (दियो) मा बत्ती बाल्नुभयो। गरिमा र आमाबुबाले पूजा गर्नुभयो। उहाँले विभिन्न फलफूलको प्रसाद बनाउनुभयो। एउटी साथीले जन्मदिन मनाउँदा त बत्ती निभाउनुपर्छ भन्नुभयो। आमाले सबैले सुन्नेगरी चर्को आवाजमा भन्नुभयो, "हामी जन्मोत्सव मनाउँदा बत्ती निभाउने होइन, बाल्नुपर्छ। बलेको बत्तीको पूजा गर्नु हाम्रो संस्कार हो।" हामीलाई पनि आमाको कुरा मन पर्‍यो। केकको सट्टामा खुवा खायौँ। फलफूल खायौँ। आमाले बनाउनुभएका धेरै खानेकुरा खायौँ। निकै समय नाचगान गर्‍यौँ। गरिमाको जन्मोत्सव त निकै रमाइलो पो भयो त।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानिसमा रहेका नराम्रा बानीव्यवहार हटाएर राम्रा कुरा सिकाउने .... ले संस्कारको विकास गरिएको हुन्छ।

(ख) मानिसको जीवनका लागि असल संस्कार .... हुन्छन्।

(ग) गरिमाकी आमाले हाम्रो कक्षाका साथीलाई ....मा बोलाउनुभएको छ।

(घ) आमाले हामीलाई .... का लागि धेरै खाने कुरा पकाइसक्नुभएको थियो।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) संस्कार भनेका के के हुन् ?

(ख) हामीलाई संस्कार किन आवश्यक छ ?

(ग) कसको जन्मदिन मनाउने तयारी रहेछ ?

(घ) आमाले कुन कुरालाई केकको आकार दिनुभएको रहेछ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) कस्ता संस्कारलाई हामी आफ्ना संस्कार मान्छौँ ?

(ख) हाम्रो संस्कारअनुसार जन्मदिन कसरी मनाउनुपर्छ ?

(ग) जन्मदिनमा केकस्ता खानेकुरा खाइन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँको परिवारले जन्मदिन मनाउनुहुन्छ कि मनाउनुहुँदैन ? मनाउनुहुन्छ भने त्यस दिनमा बिहानदेखि बेलुकासम्म गरिने क्रियाकलापका बारेमा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

कक्षामा रमाऔँ :

आफ्ना विषय शिक्षकको अनुमतिमा कक्षामा आफूले जानेका लोकगीत सुनाउनुहोस् । आआफ्ना जातिमा प्रचलित गीत गाउनुहोस् । सबैभन्दा राम्रो गीत गाउने साथीलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् ।

पाठ ४

स्थानीय नृत्य

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा प्रचलित रहेका नाचलाई नै स्थानीय नृत्य भनिन्छ। कुनै स्थान विशेषमा प्रचलित नृत्य नै स्थानीय नृत्य हुन्। गीत र सङ्गीतको सुरताल मिलाई शारीरिक चालचलन र हाउभाउसहित गरिने क्रियाकलाप नै नृत्य हो। विभिन्न पर्व तथा जात्रा आदिका आधारमा नाचिने नृत्यलाई सांस्कृतिक नृत्य भनिन्छ। नाच थरी थरीका हुन्छन्। ती विभिन्न नाचमध्ये बुद्धभूमिको स्थानीय समुदायमा प्रचलित रहेका केही मुख्य नाचमा थारु नाच, झुमरा नाच, जोगिडा नाच, मयूर नाच, मारुनी नाच, लाखे नाच आदि रहेका छन्। विभिन्न नाचमा बजाइने बाजा फरक फरक छन्। बुद्धभूमि नगरपालिकामा थारु तथा यादव जातिको बाक्लो बस्ती रहेको छ। यी समुदायमा प्रचलित बाजामा सखिया मादल, झुमरी मादल, कारा, टिम्की, ठेकारा, बौसी, मजैरा, मनार, मुरली, तमौरा, रेउनी, द्वाल, डफा, झर्रा, नारा, झाइल, पिपही, पिङ्री, पिलरु, बसिया माटाको बाजा, चट्कौली, कस्टार, डिग्री दफ मुख्य रहेका छन्। यहाँ केही नाचको परिचय दिइएको छ।

झुमरा नाच

झुमरा नाच थारु समुदायको एक प्रचलित पुरानो सांस्कतिक नाच हो। झुमरा नाच आज थारु समुदायमा पनि कम हुँदै आएको छ। दिनभरि खेतीपातीमा काम गरेको थकाइ मेटाउन पुर्खाले यो नाच नाच्ने गर्थे। झुमरा नाच दशहरा (दसैँ) देखि माघी (माघ) सम्म नाच्ने गरिन्छ। एकल र समूह मिलेर झुमरा गीत गाइन्छ। गीतमा मौलिक बाजा मनरा (मादल जस्तै), मजिरा बजाइन्छ। यिनै गीत र बाजाको सुरतालमा बढीमा १५/१६ जना महिला, पुरुष मिलेर झुमरा नाच नाचिन्छ। यस नाचमा थारु जातिमा रहेको चलन चल्तीको वेशभूषाको प्रयोग गरिन्छ। पुरुषले धोती, फेटा, आसकोट, बहकट्टी लगाउँछन्। महिलाले लेहना, लहङ्गा, अघरान, फरिया लगाउने गर्छन्।

झुमरा गीत

पूर्व मे समिरी ल सुरजु गोसइयाँ हो
कि पछि मे देवी हो के थान मैया मोर विनती सुनो
उत्तर मे सुमिरी ल पाँच पाण्डव भाइयो हो जी के
कि दखिने श्री हनुमान् मैमा मेरो विन्ती सुनो ।

(स्रोत : मंगल थारु)

झुमरा नाच

मयूर नाच

थारु समुदायमा प्रचलित मयूर नाच केटा केटा र केटीकेटीको समूहमा नाचिन्छ । मयूरको जस्तो प्वाँख पिठ्युँमा लगाएर हातमा लट्ठी लिएर एकआपसमा मयूरको जस्तै हाउभाउसहित यो नाच नाचिन्छ। तिहारमा नाचिने यस नाचमा गीतको बोल हुँदैन । ढोलको तालमा नाचिन्छ। यो राधाकृष्णको प्रेमकथाबाट सिर्जना भएको मानिन्छ।

मयूर नाच

लाखे नाच

लाखे नाच नेवार समुदायले कुनै विशेष जात्रा अथवा पर्वको उपलक्ष्यमा लाखेको मुखुन्डो पहिरिएर गरिने परम्परागत नृत्य हो। कृष्णलाई मार्नका लागि कंशले बहिनी पुतनालाई प्रयोग गरेपछि पुतनाको मृत्युको कामना गर्दै राक्षसको स्वरूपमा सजिएर नेवार समुदायमा लाखे नाच नचाउने प्रचलन छ । नाग पञ्चमीका दिनबाट सुरु गरिएको पुतनाको मृत्युको कामना ऋषि पञ्चमीका दिन मृत्यु भएको सम्झँदै बन्दुक पड्काएर विर्सजन गरिने परम्परा छ । राक्षसको स्वरूपमा बनाइने खप्पर, कालिकाको वस्त्रसहित व्यक्तिलाई सिँगारेर लाखे नचाउने गरिन्छ। लाखे नाचमा ढोलक, ट्याम्को, सनई, मजुरालगायतका बाजा बजाइन्छन्। लाखे नाचका क्रममा समाजका विभिन्न विकृतिमाथि व्यङ्ग्य प्रहार गर्ने र सर्वसाधारणलाई मनोरञ्जन दिने गरिन्छ।

लाखे नाच

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौं :

(क) विभिन्न पर्व, जात्रा आदिका आधारमा नाचिने नृत्यलाई .... नृत्य भनिन्छ।

(ख) झुमरा नाच आज थारु .... मा पनि कम हुँदै आएको छ।

(ग) झुमरा नाचमा थारु जातिमा रहेको चलन चल्तीको .... को प्रयोग गरिन्छ।

(घ) थारु समुदायमा प्रचलित मयूर नाच केटा केटा र केटीकेटीको .... मा नाचिन्छ।

पाठ पढेर छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) नृत्य भनेको के हो ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकाका प्रमुख नाच के के हुन् ?

(ग) झुमरा नाच कुन जातिसँग सम्बन्धित छ ?

(घ) मयूर नाच कसरी नाचिन्छ ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) लाखेनाच कुन जातिसँग सम्बन्धित छ ?

(ख) झुमरा नाचका लागि के के आवश्यक हुन्छन् ?

(ग) लोकनाचको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईंको वडा वा टोलमा केकस्ता लोकनाच प्रचलित रहेका छन् ? तिनको नाम र जातिको नाम टिपेर तालिका बनाउनुहोस् र तपाईंले बनाएको तालिका कक्षामा देखाउनुहोस् ।

(ख) विद्यालयको कुनै विशेष उत्सवमा आफ्नो जातिको प्रतिनिधित्व गर्ने कुनै नाचको तयारी गर्नुहोस् । आफ्ना विषय शिक्षकको सहयोग लिएर पालैपालो नाच्नुहोस् ।

एकाइ : तीन

हाम्रो नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार

पाठ ५

असल व्यक्तित्व

शिक्षक : ठुलो भएपछि के बन्छौ ?

विद्यार्थी : ठुलो मान्छे बन्छु ।

शिक्षक : कस्तो ठुलो मान्छे बन्ने त ?

विद्यार्थी : सबैले सम्मान गर्ने, सबैले चिन्ने, समाजको हित हुने काम गर्ने असल मान्छे सर ।

शिक्षक : ल सुन है । सबैले सम्मान गर्ने, सबैले चिन्ने असल मान्छे बन्नका लागि अरूको भलाइ गर्ने सोच राख्नुपर्छ, सबैप्रति सहानुभूति राख्नुपर्छ, कसैलाई भेदभाव नगरी निष्पक्ष हुनुपर्छ, उदार भावना राख्नुपर्छ, आपत् परेका वेला अरूलाई मद्दत गर्नुपर्छ, इमानदार बन्नुपर्छ, सबैप्रति दयालु बन्नुपर्छ, विनम्र हुनुपर्छ, जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्छ ।

विद्यार्थी : राम्रो र असल व्यक्तिको लक्षण के हो सर?

शिक्षक : अरूप्रति कति दयालु हुनु, प्रशंसा गर्न योग्य हुनु, करुणा र सहानुभूति राख्नु, इमानदार हुनु, अरूलाई सम्मान गर्नु, रिस नराख्नु, सबैसँग मेलमिलाप गर्नु, सामाजिक काममा सहभागी हुनु आदि हुन् । असल मान्छेका बारेमा नीतिश्लोकमा यस्तो भनिएको छ :

यथा चित्तं तथा वाचो यथा वाचस्तथा क्रियाः ।
चित्ते वाचि क्रियायांच साधुनामेक्रूपता ॥

असल व्यक्ति जे बोल्छन् त्यही व्यवहारमा पनि उतार्छन् । यसैगरी यस्ता व्यक्तिको मन, वचन र कर्ममा समानता रहन्छ। मन वचन र कर्ममा समानता हुनु असल व्यक्तिको लक्षणअन्तर्गत पर्छ। एउटा कुरा बोल्ने र व्यवहारमा अर्कै गर्ने व्यक्ति असल मान्छे होइनन् । मनमा जे आउँछ त्यो वचनमा र वचनले जे बोलिन्छ त्यो कर्ममा उतार्नु नै असल व्यक्तिको लक्षण हो।

विद्यार्थी : हाम्रो समाजमा कस्ता कस्ता असल व्यक्ति हुनहुन्छ सर ?

शिक्षक : हाम्रो समाजमा पनि धेरै असल मान्छे हुनुहुन्छ । उहाँहरू टोलछिमेकमा आपत्विपद् परेकालाई सहयोग गर्नुहुन्छ। गाउँटोलका विकासका काममा सहभागी हुनुहुन्छ। विद्यालय बनाउने, बाटोघाटो बनाउने, अस्पताल बनाउने, खानेपानीको व्यवस्था गर्ने, कुलो निर्माण गर्ने, सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने जस्ता काम गर्नुहुन्छ । दुःखी गरिबलाई आर्थिक सहयोग गर्ने, अनाथ बालबालिकाको संरक्षण र हेरचाह गर्ने, वृद्धवृद्धालाई सहयोग गर्ने, समाजमा झैभगडा हुन नदिने, झैझगडा भएमा मेलमिलाप गराउने जस्ता काम पनि गर्नुहुन्छ।

सामाजिक विकासमा सहभागी

विद्यार्थी : म पनि राम्रोसँग पढेर भविष्यमा असल मान्छे बन्छु र समाजसेवाका काममा लाग्छु ।

शिक्षक : ल खुसी लाग्यो तिम्रो अठोट देखेर । राम्रो र असल मान्छे बन्नु है । हाम्रो सदा आशीर्वाद र सहयोग रहन्छ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो समाजमा पनि धेरै ....मान्छे हुनुहुन्छ ।

(ख) म पनि राम्रोसँग पढेर भविष्यमा असल मान्छे बन्छु र ....का काममा लाग्छु ।

(ग) गाउँटोलका विकासका काममा .... हुनुहुन्छ ।

(घ) मनमा जे आउँछ त्यो....................मा र वचनले जे बोलिन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँ ठुलो भएपछि के बन्न चाहनुहुन्छ ?

(ख) असल मान्छे बन्नका लागि कुन कुन कुरा आवश्यक हुन्छन् ?

(ग) असल मान्छे बन्नका लागि संस्कृतको श्लेकमा के भनिएको छ ?

(घ) हामी समाजका असल मान्छेलाई कसरी चिन्न सक्छौँ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँले अहिलेसम्म गरेका राम्रा कामको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) समाजका मानिसको हितका लागि तपाईँले के के काम गर्नुभएको छ ?

(ग) तपाईँले भोलिका दिनमा असल मान्छे बनेर के के काम गर्न चाहनुहुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँले कुनै असल मानिसलाई भेट्नुभएको छ होला ? उहाँले तपाईँलाई प्रभाव पार्ने कुन कुन काम गर्नुभयो ? तपाईँ उहाँको कुन कामबाट बढी प्रभावित हुनुभयो ? राम्रा कामका बारेमा लुखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

सूची बनाऔँ :

कक्षाका साथी विभिन्न समूहमा विभाजन हुनुहोस् । तपाईँले राम्रा कामका बारेमा त सुन्नुभएकै होला ? प्रत्येक समूहले पाँच पाँचओटा राम्रा काम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ६

सहयोग

मानिस सामाजिक प्राणी हो । समाजमा मिलेर बस्नु मानिसको कर्तव्य हो । हामीले एकअर्कालाई सम्मान र सहयोग गर्नुपर्छ । सम्मान र सहयोगको भावना मानिसको गहना हो । हरेक मानिसले आफूलाई अरूले सम्मान गरून् भन्ने चाहन्छन् । हरेक मान्छे अरूबाट सहयोग चाहन्छ । त्यसैले अरूलाई पनि सहयोग गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ । अरूबाट सम्मान र सहयोग प्राप्त गर्नका लागि आफूले पनि अरूलाई सम्मान र सहयोग गर्नुपर्छ ।

रमेश मेरो साथी हो । खेल खेल्दा लडेर उसको दायाँ खुट्टा मर्कियो । ऊ मजाले हिँडडुल गर्न सक्दैन । त्यसैले म उसलाई ह्विल चेयरमा विद्यालय लैजाने गर्छु । यसरी सहयोग गर्दा मलाई आनन्द र सन्तुष्टि आउँछ ।

घाइते व्यक्तिलाई सहयोग

कमलाको घरमा पूजाको कार्यक्रम छ । हामी सबै जना कमलाको घरमा जान्छौँ । त्यहाँ गएर पूजामा आउनुभएका पाहुनालाई सत्कार गर्छौं । पूजामा आउनुभएकालाई प्रसाद वितरण गर्छौं । पूजा सकिएपछि घर वरपर भएका फोहोर सफा गर्छौं ।

हामी गाउँघरका साथीहरू हौँ । हामी विद्यालय जाँदा सँगै जान्छौ । हामी आफ्नो टोल सफा गर्न जाँदा पनि सँगै जान्छौँ । बिहानबेलुका चउरमा भेला भएर सँगै खेल्छौँ । पढ्न नजानेको कुरा एक आपसमा सोधासोध पनि गर्छौं ।

हामीले अशक्त व्यक्तिलाई सडक पार गर्दा सहयोग गर्छौं । घरमा हुनुभएका वृद्ध बुबाआमालाई नुहाइदिन्छौं, कपाल कोरिदिन्छौं। साना भाइबहिनीलाई गृहकार्य गर्न सहयोग गर्छौं। बुबाआमालाई खेतबारीमा काम गर्दा सहयोग गर्छौं।

खेलेको र मिलेर पढेको

वृद्ध व्यक्तिलाई सहयोग गरेको

हामी कक्षाका साथीलाई अप्ठ्यारो परेका वेलामा सकेको सहयोग गर्नुपर्छ। शारीरिकरूपमा अशक्त व्यक्तिलाई सकेको मद्दत गर्नुपर्छ। आफूभन्दा सानालाई सहयोग र माया गर्नुपर्छ। हामीले अरूलाई सहयोग गरेमा हामीलाई पनि आवश्यक पर्दा अरूले सहयोग गर्नुहुन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र खाली ठाउँ भरौं :

(क) समाजमा मिलेर बस्नु मानिसको .... हो।

(ख) बिहानबेलुका ....मा भेला भएर सँगै खेल्छौं।

(ग) शारीरिकरूपमा .... व्यक्तिलाई सकेको मद्दत गर्नुपर्छ।

(घ) आफूभन्दा सानालाई सहयोग र .... गर्नुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) हामी समाजमा कसरी बस्नुपर्छ ?

(ख) हामी अरूलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौँ ?

(ग) तपाईँले अहिलेसम्म कति जनालाई सहयोग गर्नुभएको छ ?

(घ) हामी किन अरूलाई सहयोग गर्छौँ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँ कुनै सरसफाइका कार्यक्रममा सहभागी हुनुभएको छ ?

(ख) तपाईँले गाउँका कुनै असहाय मानिसलाई सहयोग गर्नुभएको छ ?

(ग) तपाईँलाई कस्ता काम गर्दा सबैभन्दा बढी आनन्द मिल्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) हामीले हाम्रो समाजका लागि गर्न सक्ने सहयोगका काम के के हुन सक्छन् ? हामीले आफ्नै घरपरिवारका लागि के के सहयोग गरेका छौँ ? आफूले गरेका सहयोगी कामको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सहयोग गरौँ :

तपाईँले सहयोग पाठ पढेपछि कुनै दुईओटा सहयोगका काम गर्नुहोस् र तपाईँले के के सहयोग गर्नुभयो र कसलाई सहयोग गर्नुभयो भन्ने विषय कक्षामा सुनाउनुहोस् । आजदेखि तपाईँ एक दिन एक सहयोग भन्ने अभियान चलाउनुहोस् र तपाईँको अभियानमा सकेसम्म धेरै साथीलाई पनि समावेश गर्नुहोस् ।

एकाइ : चार

वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ ७

स्थानीय प्रकोप

मानव जीवनमा अचानक आइपर्ने दुर्घटनालाई प्रकोप भनिन्छ। प्रकोपबाट हुने विपत्तिलाई विपद् भनिन्छ। प्रकोप प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित गरी दुई किसिमका हुन्छन्। प्रकृतिमा आउने परिवर्तनका कारण हुने विपत्ति प्राकृतिक विपत्ति हो। मानवीय क्रियाकलापका कारण आउने प्रकोप मानव सिर्जित प्रकोप हो।

आगलागी

अक्सिजनसँगको रासायनिक प्रतिक्रियाबाट उत्पन्न हुने शक्ति नै आगो हो। यसमा ताप तथा प्रकाश हुन्छ। हामीले सहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रमा आगलागीका कारण जनधनको क्षति बेहोरिरहेका छौँ। सुक्खा यामको सुरुवातसँगै आगलागीका दुर्घटना हुन्छन्। आगोबारे जान्ने तथा केही सुरक्षा सतर्कता अपनाउने हो भने हामी आगलागीबाट हुन सक्ने जनधनको क्षतिलाई रोक्न सक्छौँ।

आगलागी

आगलागीबाट सावधानी

साना बच्चाबच्चीले भेट्न सक्ने ठाउँमा सलाई, लाइटर जस्ता सामग्री राख्नुहुँदैन। भान्सामा खाना बनाउँदा ग्याँस वा आगो बल्ने अवधिभरि भान्सा छाडेर टाढा जानुहुँदैन। सम्भव भएसम्म ग्याँस सिलिन्डरलाई भान्सा कोठाभन्दा बाहिर नै राख्नुपर्छ। सिलिन्डरको पाइप, सिलिन्डर समय समयमा जाँच गर्नुपर्छ। कुनै खराबी वा टुटफुट भएमा तुरुन्त मर्मत गराउनुपर्छ। खाना बनाइसकेपछि ग्याँसको रेगुलेटर बन्द गर्नुपर्छ। समय समयमा ग्याँस

सिलिन्डर र पाइपको सफाइ गर्नुपर्छ। घरमा भएका विद्युत् उपकरण सही अवस्थामा छ/छैन नियमित जाँच गर्नुपर्छ। राती सुत्ने वेलामा वा घर छाडेर बाहिर जानुपर्दा सम्पूर्ण विद्युतीय उपकरण बन्द गर्नुपर्छ। हावा चलेको अवस्थामा खुला स्थानमा आगो बाल्नुहुँदैन। घरमा पेट्रोल, डिजेल, मट्टितेलको भण्डारण गर्नुहुँदैन।

चट्याङ

चट्याङ भनेको आकाशबाट खराब मौसमका वेलामा जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट हो। हुरीबतासको मौसम वा वर्षा याममा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिको वायु एक आपसमा ठोक्किँदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जान्छ। यसैलाई नै चट्याङ भनिन्छ। यो अचानक हुने विद्युतीय विस्फोटन हो। यो पूर्णतः प्राकृतिक खतरा हो।

चट्याङ

चट्याङबाट सावधानी

चट्याङबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय घरभित्र बस्नु नै हो। घरभित्र बस्दा पनि टेलिभिजन र टेलिफोन आदि विद्युतीय उपकरण बन्द गर्नुपर्छ। पानीका धारा सबै बन्द गर्नुपर्छ। झ्यालको छेउ तथा भित्तामा अडेस लगाएर बस्नुहुँदैन। हामीले सावधानी अपनाउनुपर्छ। पक्की घरको छानामा चट्याङ भगाउने यन्त्र जडान गर्ने वा राम्रोसँग अर्थिङ गर्नु उचित हुन्छ। रुख वा अग्ला वस्तु भए त्यसको नजिक बस्नुहुँदैन। चउरमा भए सकेसम्म थोरै ठाउँमा घुँडाले भुइँमा टेकेर टाउकालाई निहुराउनुपर्छ। दुवै हात टाउकामाथि राखेर बस्नुपर्छ। खेलमैदानमा बिजुली चम्केको वेला सतर्क रहनुपर्छ।

हावाहुरी

हावाहुरी

पृथ्वीको चारैतिर हावा फैलिएको हुन्छ । हावा मानिसका लागि नभइनहुने कुरा हो । हावाबिना मानिसको जीवनको परिकल्पना गर्न सकिँदैन । यही अत्यावश्यक हावा कहिलेकाहीँ मानिसको जीवनको विनाशक पनि बनिदिन सक्छ। हावाको गति निकै बढेर चल्नुलाई हावाहुरी भनिन्छ। निकै जोडसित बग्ने हावालाई हुरी भनिन्छ । हुरीले मानिसलाई सङ्कटमा पारिदिन सक्छ । यसले मानिसको घरै उडाइदिन सक्छ। यसले मानिसलाई अकालमा नै मृत्युको अवस्थामा पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई प्राकृतिक विपत्तिका रूपमा लिइन्छ।

हावाहुरीबाट सावधानी

हावाहुरी चलेको वेला घरभित्र बस्नुपर्छ। घरका झ्यालढोका बन्द गर्नुपर्छ। बिजुलीका पोल तथा ठुला रुखको नजिक बस्नुहुँदैन। घरबाहिर भएको वेला खुला स्थानमा बस्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानव जीवनमा अचानक आइपर्ने दुर्घटनालाई .... भनिन्छ।

(ख) प्रकोपबाट हुने विपत्तिलाई .... भनिन्छ।

(ग) जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट .... हो।

(घ) हुरीले मानिसलाई ....मा पारिदिन सक्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) प्रकोप भनेको के हो ?

(ख) विपद् भनेको के हो ?

(ग) चट्याङ भनेको के हो ?

(घ) हावाहुरी भनेको के हो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाका स्थानीय प्रकोपको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकाले स्थानीय प्रकोपबाट बच्न गरेको पूर्व तयारीबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) तपाईँलाई केकस्ता प्रकोपका बारेमा थाहा छ ? कापीमा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईँले आफ्नो वरिपरि केकस्ता प्रकोप देख्नुभएको छ ? ती प्रकोपबाट बच्नका लागि के के गर्नुपर्ला ? तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।**

सहयोग गरौँ :

तपाईँले प्रकोप पाठ पढेपछि प्रकोपमा परेका मानिसलाई भेट्नुहोस् । प्रकोपमा परेका मानिसलाई कसरी उद्धार गर्न सकिएला भन्ने विषयमा कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् । तपाईँ र तपाईँका साथी मिलेर सहयोगका कार्यक्रम पनि बनाउनुहोस् ।

पाठ
८

प्राकृतिक तथा जैविक विविधता

पृथ्वीमा रहेका विभिन्न जीवात्माहरू मानिस, वनस्पति, प्राणी, जीवजन्तु, जडीबुटी आदिको विविधता तथा भिन्नतालाई जैविक विविधता भनिन्छ । बुद्धभूमि नगरपालिकाको कुनै स्थानमा भएका झारपात, बुट्यान, रूखहरू, फलफूलका बिरुवा, किराफट्याङ्ग्रा, सर्प, चराचुरुङ्गी, स्याल, कुकुर, गाई, भैँसी, जङ्गली जनावरहरूका विभिन्न प्रजातिहरूको समष्टिगत सङ्ख्या र तिनको भिन्नताले त्यस स्थानको जैविक विविधता जनाउँछ। जीवित प्राणी एवम् वनस्पतिमा भिन्नता हुनुलाई जैविक विविधता भनिन्छ।

वन्यजन्तु

बुद्धभूमि नगरपालिकाको हावापानी र यहाँको भौगालिक वातावरणअनुसार यहाँ पाइने प्रमुख वन्यजन्तुहरूमा वन्यजन्तुहरूमा निलगाई, बाह्रसिंगे, बाँदर, बँदेल, चितुवा, हरिण, स्याल, वन बिरालो, मुसा, मलसाप्रो, न्याउरी मुसा आदि रहेका छन् । बुद्धभूमि नगरपालिकामा घरपालुवा जनावरका रुपमा गाई, भैँसी, बाख्रा, कुकुर, बंगुर, सुँगुर आदि हुन् ।

घरपालुवा जनावर

बुद्धभूमि नगरपालिकामा पाइने प्रमुख पक्षी प्रजातिमा गिद्ध, चिल, काग, मैना, लाटोकोसेरो, परेवा, हाँस, कुखुरा, ढुकुर, भँगेरा, सुगा, चमेरो, बकुला, कोइली, पन्डुपी, जुरेली, फिस्टा, वन कुखुरा आदि प्रमुख छन् ।

पक्षी

बुद्धभूमि नगरपालिकामा पाइने घिस्रने जीवजन्तुअन्तर्गत सर्प, छेपारो, गोहोरा, सुन गोहोरो, कछुवा, भ्यागुता, चिप्कली, अजिंगर, लोखर्के आदि पर्छन् । किराफट्याङ्ग्राहरूमा मौरी, खागो, पुत्को, कठेउरी, गोब्रेकिरा, जुका, बिच्छी, खजुरो, झुसिलो, बारुलो,

घिस्रने जीवजन्तु

उडुस, अरिङ्गाल, शङ्खेकिरा, बच्छ्युँ, माकुरा, डाँस, पतेरो, साङ्लो, लामखुट्टे आदि रहेका छन् ।

किराफट्याङ्ग्राहरू

बुद्धभूमि नगरपालिकामा पाइने प्रमुख जडीबुटीमा अमला, हर्रो, बर्रो, बेल, जामुन, घिउकुमारी, तुलसी, बकाइनो, पिपला, बोझो, नीम, पत्थरचट्टा, घोडटाप्रे, लजावती आदि रहेका छन् ।

जडीबुटी

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) जीवित प्राणी एवम् वनस्पतिमा भिन्नता हुनुलाई जैविक विविधता भनिन्छ।

(ख) गाई, भैँसी घरपालुवा जनावर होइनन्।

(ग) सर्प, छेपारो, गोहोरा घिस्रने जीवजन्तुअन्तर्गत पर्छन्।

(घ) अमला, हर्रो, बर्रो जडीबुटी हुन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) जैविक विविधता भनेको के हो ?

(ख) बुद्धभूमिमा पाइने वन्यजन्तु कुन कुन हुन् ?

(ग) तपाईँको घरमा कुन कुन जडीबुटी छन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाको जैविक विविधताबारे लेख्नुहोस्।

(ख) जैविक विविधताको संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कामबारे लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा पाइने विभिन्न जीवजन्तु, वनस्पतिका बारेमा जानकारी लिनुहोस्। जीवजन्तु र वनस्पतिको तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकको जैविक विविधताको संरक्षणका लागि विशेष कार्यक्रम र योजना बनाउन अनुरोध गर्दै नगरप्रमुखलाई निवेदन लेख्नुहोस्।

मिलेर काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर विद्यालयमा खाली रहेको जग्गामा विभिन्न जडीबुटीका विरुवा लगाउनुहोस्। यसका लागि सबैले घरबाट एक एकओटा विरुवा लिएर आउनुहोस्। यस कार्यका लागि विषय शिक्षकको सहयोग लिनुहोस्।

पाठ ९

वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लब

इको क्लब भनेको हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई सञ्चालन गर्न विद्यालयमा गठन गरिएको विद्यार्थीको समूह हो। यसलाई प्रकृति क्लब पनि भनिन्छ। हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न र विद्यार्थीको सक्रिय सहभागिता गराउन विद्यालयमा इको क्लब गठन गरिन्छ। इको क्लब विद्यालयको प्रधानाध्यापकको प्रमुख संरक्षकत्वमा गठन गरिन्छ। विद्यालयमा अध्ययन गर्ने सबै विद्यार्थी यसका सदस्य हुन सक्छन्। इको क्लबका माध्यमबाट विद्यालय तथा विद्यार्थीको हितमा हुने सम्पूर्ण कार्य सम्पन्न गर्न सकिन्छ। विद्यार्थीमा वातावरणीय चेतना अभिवृद्धि गरी विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्न यसको भूमिका हुन्छ। इको क्लबबाट सांस्कृतिक महत्त्वका स्थलको सरसफाइ, संरक्षण तथा संवर्धन गर्न, वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माण, विद्यालयमा अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ। यस पाठमा वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणका बारेमा छलफल गरिएको छ।

वृक्षरोपण

वृक्षरोपण र इको क्लब

इको क्लबले विद्यालय क्षेत्रमा खालि रहेको जग्गामा विभिन्न बिरुवा रोपेर हरियाली बढाउन सक्छ। बिरुवा रोप्नुभन्दा पहिला कुन जातका बिरुवा रोप्ने हो भन्ने योजना बनाउनुपर्छ। विभिन्न जडीबुटीसँग सम्बन्धित बिरुवा, अन्य जातका बिरुवा लगाउन सकिन्छ। विद्यालयमा लगाउने बिरुवा धेरै अग्लो नहुने र शोभा बढाउने खालको राम्रो हुन्छ। बिरुवा रोपेपछिको प्रमुख काम त्यसको संरक्षण हो। समय समयमा बिरुवामा सिँचाइ गर्ने, गोडमेल गर्ने, मल हाल्ने, वरिपरि बार्ने गर्नुपर्छ। यसका लागि इको क्लबले

आफ्ना सदस्यको समूह बनाएर प्रत्येक समूहलाई एउटा बिरुवा जिम्मा लगाउनुपर्छ। एक पटक बिरुवा लगाएर हुर्काएपछि धेरै वर्षसम्म रहिरहन्छ। सुन्दर बनाउनका लागि समय समयमा काटछाँट गर्ने र राम्रो बनाउने गर्नुपर्छ।

बगैँचा

वृक्षरोपणसँगै इको क्लबले बगैँचा बनाउन सक्छ। ठुला रुख हुने बिरुवा रोप्ने ठाउँ नभएको विद्यालयमा बगैँचा बनाएर सुन्दर बनाउन सकिन्छ। बगैँचामा फूलका बिरुवा रोप्नुअघि ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ। विद्यालयमा एकभन्दा बढी स्थानमा बगैँचा बनाउन सकिन्छ। बगैँचामा रोप्ने बिरुवा नर्सरीबाट वा घरबाट सङ्कलन गर्न सकिन्छ। बगैँचा बनाउन बिरुवा रोपेपछि त्यसलाई हुर्काउन मिहिनेत गर्नुपर्छ। इको क्लबका सदस्यले समूह बनाएर सिँचाइ, गोडमेल, तारबार आदि गरी बगैँचाको हेरचाह गर्नुपर्छ। बगैँचा बनाउने ठाउँ नहुने विद्यालयमा इको क्लबले गमला बगैँचा बनाउन सक्छ। विद्यालय भवनका खाली ठाउँ, बरन्डा आदिमा गमला राखेर फूलका बिरुवा लगाउन सकिन्छ। यस्ता गमला कक्षाकोठा, कार्यालय आदि ठाउँमा राख्दा सौन्दर्य बढ्छ। इको क्लबका सदस्यले समूह निर्माण गरेर कुन समूहले कतिओटा गमलामा बिरुवा हुर्काउने र संरक्षण गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

सुन्दर बगैँचाको फोटो

वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माण गर्ने कार्यले विद्यार्थीलाई घरवरिपरि पनि बिरुवा रोप्ने र बगैँचा बनाउने प्रेरणा मिल्छ। केही न केही काम गरिरहने बानीको विकास हुन्छ। अभिभावक र छिमेकमा कामको सकारात्मक प्रभाव पर्छ। गाउँघरमा हरियाली वृद्धि गर्न सघाउ पुग्छ। प्राकृतिक सौन्दर्य बढ्छ। हाम्रो वातावरण हरियाली हुन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) विद्यालयमा लगाउने ....धेरै अग्लो नहुने र शोभा बढाउने खालको राम्रो हुन्छ।

(ख) विद्यालयमा लगाउने बिरुवा धेरै अग्लो नहुने र .... बढाउने खालको राम्रो हुन्छ।

(ग) बगैँचामा फूलका .... रोप्नुअघि ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ।

(घ) अभिभावक र छिमेकमा कामको .... प्रभाव पर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) प्रकृति क्लब भनेको के हो ?

(ख) बगैँचा भनेको के हो ?

(ग) वृक्षरोपण भनेको के हो ?

(घ) तपाईँको बगैँचामा के के रोप्नुभएको छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनका लागि इको क्लबको भूमिका वर्णन गर्नुहोस् ?

(ख) वृक्षरोपणबाट के के फाइदा हुन सक्छन् ?

(ग) बगैँचा निर्माणका लागि के के गर्नुपर्ला ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफ्नो कक्षामा इको क्लब गठन गर्नुहोस् र त्यसको काम, कर्तव्य र अधिकार पनि निर्धारण गर्नुहोस् ।**

चार्ट बनाएर प्रस्तुत गरौँ :

वृक्षरोपण र बगैँचा निर्माणमा इको क्लबको भूमिका लेखी चार्ट बनाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको चार्ट कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

बगैँचा निर्माण गरौँ :

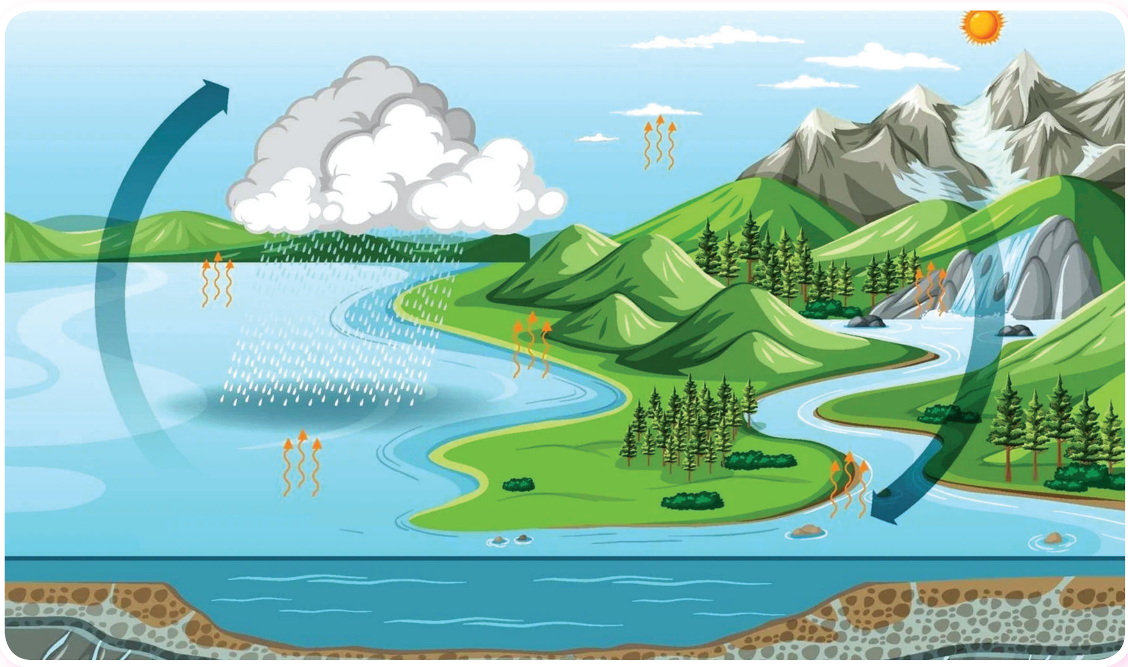
पाठमा भनिए जस्तै आआफ्नो विद्यालयको खाली जग्गामा बगैँचा निर्माण गर्नुहोस् । यसका लागि विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा विषय शिक्षकको अनुमति लिनुहोस् । म मैले लगाएको बिरुवा जोगाउँछु भन्ने अभियान सञ्चालन गर्नुहोस् ।

पाठ १०

स्थानीय जलस्रोत

पानी हिमताल, हिउँ र हिमनदीका रूपमा हिमालमा रहन्छ। त्यस्तै पानी खुला र मिश्रित रूपमा जमिनमा रहन्छ। वायुमण्डलमा पानी बाफका रूपमा रहेको हुन्छ। पानीको स्वरूप परिवर्तन भइरहन्छ। पानी बरफका रूपमा समुद्रमा रहको हुन्छ। पानी तरल, बाफ र ठोस रूपमा रहन्छ।

तरल र बाफका रूपमा रहेको पानी एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्छ। पानीको यही परिवर्तनलाई जलचक्र भनिन्छ। पानी प्राप्त गर्ने ठाउँलाई जलस्रोत भनिन्छ। हामीले घोला, खोला, नदी, पोखरी, ताल, इनार आदि ठाउँबाट पानी पाउँछौँ। यही पानी प्राप्त गर्ने ठाउँ नै पानीका स्रोत हुन्। पानीका स्रोतबाट हामी पानी पाउँछौँ। यस्ता स्रोतको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो।



जलचक्र

पानी मानिसको जीवन हो। पानीबिनाको जीवनको कल्पना गर्न सकिँदैन। मानिसलाई मात्र नभएर जीवजन्तु तथा वनस्पतिलाई पानी आवश्यक हुन्छ। पानीले नै यी सबैको जीवन सञ्चालन गर्छ। पानी नै सजीवको जीवनको आधार हो। यसैले पानीको निकै ठुलो महत्त्व रहेको छ।

पानीका स्रोतको संरक्षण नगर्ने हो भने सजीवको जीवन खतरामा पर्न सक्छ। पानीका स्रोतको संरक्षण गर्नु नै हामी सबैको दायित्व हो। बुद्धभूमि नगरपालिकामा विशेष गरी इनार, पोखरी, ताल, चापाकल, बोरिङ, खोला, घोला र नदी नै पानीका स्रोतका रूपमा रहेका छन्।

इनार

इनार

पानी निकाल्नका लागि खनिएको गहिरो खाल्डालाई नै इनार भनिन्छ। विशेष गरी तराईमा निकै गहिरो खनेपछि त्यहाँ पानी पाइन्छ। हाम्रा पुर्खाले त्यसैलाई जलको स्रोतका रूपमा उपयोग गर्दै आएका थिए। त्यही खाडललाई व्यवस्थित बनाएर पानी उपयोग गरिन्थ्यो। हिजोआज पनि कुनै कुनै ठाउँमा पुराना इनार रहेका छन्। पहिले टोल टोलमा इनार खनिन्थ्यो। त्यही इनारलाई नै पानीको स्रोतका रूपमा उपयोग गरिन्थ्यो।

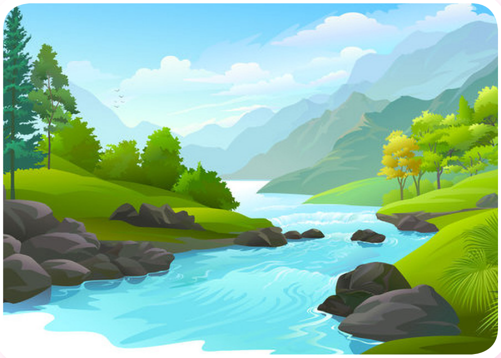
पोखरी तथा ताल

ताल

पानी जम्मा भएको ठाउँलाई पोखरी भनिन्छ। पोखरीमा वर्षा यामको पानी जम्मा हुन्छ। पोखरीमा मूलको पानी पनि जम्मा हुन्छ। यस्तै पोखरी निर्माणका लागि बाहिरबाट पानी ल्याएर भर्ने गरिएको पनि पाइन्छ। पोखरी सिमसार क्षेत्रमा पनि हुन्छन्। पोखरीमा जम्मा

भएको पानी गाईभैँसीका लागि उपयोगी हुन्छ। पोखरीको पानीले पर्यावरण सन्तुलनमा पनि भूमिका खेलेको हुन्छ। पोखरीको पानीलाई सिँचाइमा पनि उपयोग गर्न सकिन्छ। बुद्धभूमि नगरपालिका क्षेत्रमा पानी जम्मा हुने पोखरी रहेका छन्। बुद्धभूमि नगरपालिकामा बृजा ताल, राम लक्ष्मण ताल, सेखुनिया ताल, बुड्ढी ताल आदि ताल रहेका छन्। यी तालबाट सिँचाइ पनि गरिन्छ।

नदी तथा खोला



खोला

कुनै ठाउँबाट बगेर आएको धेरै पानीलाई नदी भनिन्छ। नदी पानीको ठुलो स्रोत हो। नदीमा बगेको पानीलाई सिँचाइका लागि उपयोग गर्न सकिन्छ। यस्तो पानी गाईवस्तुलाई खुवाउनका लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। नदी हाम्रो सभ्यतासँग जोडिएका हुन्छन्। बुद्धभूमि नगरपालिकामा मुख्य गरी कुन्द्रा खोला, गुडरुङ खोला, घोगवा खोला, अगैया खोला, कुमच्या खोला, मझगवा खोला, वाणगङ्गा नदी, बेल नदी, झिगवा खोला, घोरही खोला, कुचुवा खोला रहेका छन्। यी नदी तथा खोलाले हाम्रो सांस्कृतिक महत्त्व बचाएका छन्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) पानी तरल, बाफ र ठोस रूपमा रहन्छ।

(ख) पानीका स्रोतको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व होइन।

(ग) पोखरीको पानीले पर्यावरण सन्तुलनमा भूमिका खेलेको हुँदैन।

(घ) नदी तथा खोलाले हाम्रो सांस्कृतिक महत्त्व बचाएका छन् ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) नदी भनेको के हो ?

(ख) पोखरी भनेको के हो ?

(ग) इनार भनेको के हो ?

(घ) तपाईंको घरमा कुन पानीको स्रोत प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) जलचक्रको परिचय दिँदै यसको चित्र बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको टोलमा रहेका स्थानीय पानीका स्रोतका नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेका जलस्रोतको विवरण तयार गर्नुहोस् । यसका लागि नगरपालिकाको सहयोग लिनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

(क) तपाईंले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीसँग उनीहरूको गाउँमा रहेका स्थानीय पानीका स्रोतका बारेमा सोध्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) जलस्रोतको संरक्षणका लागि नगरपालिकाले के कस्तो नीति बनाउनुपर्ला ? छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ११ फोहोरमैला व्यवस्थापन

फोहोरमैला मानिसलाई काम नलाग्ने वस्तु हुन् । मानिसले प्रयोगमा ल्याएर छाडेका वस्तु नै फोहोरमैला हुन् । हामी फोहोरमैला भन्नाले घरेलु फोहोरमैला, औद्योगिक फोहोरमैला, रसायनिक फोहोरमैला, स्वास्थ्य संस्थाबाट निस्कने हानिकारक वस्तुलाई चिन्छौँ । प्रयोगमा नआउने तथा फालिएका वस्तु फोहोर हुन् । सडेगलेका वस्तु र वातावरणमा ह्रास आउने वस्तु पनि फोहोर हुन् । जथाभावी फालिएका वस्तु, सार्वजनिक स्थलमा टाँसिएका पोस्टर, पम्प्लेट आदि पनि फोहोरअन्तर्गत पर्छन् । फोहोरमैला वातावरण प्रदूषित गराउने वस्तु हुन् । नराम्रो देखिने वस्तु र विभिन्न रोग फैलाउन सहयोग गर्ने वस्तु नै फोहोरमैला हुन् ।

ठोस फोहोरमैला :

ठोस अवस्थामा रहेका फोहोर ठोस फोहोरमैला हुन् । हाम्रा घरमा प्रयोग गरेर बाँकी रहेका काम नलाग्ने वस्तु, कलकारखानाबाट निस्किएका वस्तु, खेतबारीबाट फालिने वस्तुलाई नै ठोस फोहोरमैला भनिन्छ । यस्ता ठोस फोहोरलाई कुहिने र नकुहिनेमा छुट्याएर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । कुहिने फोहर केही दिनपछि आफैँ कुहिएर मल बन्छ । खेतबारीमा मल प्रयोग गर्न पाइन्छ । कागज, प्लास्टिक, काँचका टुक्रा, सिसा, रबर, धातु, लुगा आदि नकुहिने फोहोर हुन् । यिनलाई कच्चा पदार्थका रूपमा प्रयोग गरेर पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

फोहोर व्यवस्थापन र डस्टबिन

तरल फोहोरमैला :

झोल अवस्थामा रहेको फोहोरलाई तरल फोहोरमैला भनिन्छ। पानीका स्रोतमा फोहोर वस्तु फाल्दा, ढल मिसाउँदा कारखानाबाट निस्केका रसायन फाल्दा, खोलानालामा जथाभावी नुहाउँदा, लुगा धुँदा हुने फोहोरलाई तरल फोहोरमैला भनिन्छ। पानीका स्रोतवरिपरि फोहोर वस्तु फाल्नुहुँदैन। पानीका स्रोत स्वच्छ राख्नुपर्छ।

पानीमा फोहोर भएको चित्र

ग्याँस फोहोरमैला :

वातावरणको वायुमण्डलमा हुने फोहोरलाई ग्याँस फोहोरमैला भनिन्छ। कलकारखानाबाट निस्केको धुवाँ, सडक चउरको धुलो, काठ दाउरा जलाउँदा निस्कने धुवाँ, सवारी साधनबाट निस्कने धुवाँ, प्लास्टिक तथा अन्य फोहोर जलाउँदा हुने धुवाँ, रसायनहरू जलाउँदा हुने प्रदूषण आदि ग्याँस फोहोरका कारण हुन्।

वायुमण्डलीय फोहोर

फोहोरमैलाको व्यवस्थापन

फोहोरमैला मानव स्वास्थ्यका लागि मात्र हानिकारक नभई वातावरणकै लागि हानिकारक वस्तु हो। फोहोरमैला जतातत‍ै फाल्नाले वातावरण नै दूषित हुन्छ। फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि मानिस सचेत हुन आवश्यक छ। वातावरणमा रहेका ठोस फोहोर, तरल फोहोर र ग्याँस फोहोरमैलामा कमी ल्याउनुपर्छ। यस्तो अवस्थामा वातावरण सफा राख्न सकिन्छ।

तीन किसिमका डस्टबिन

फोहोर घटाउने :

फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याउनुपर्छ। कुहिने फोहोरलाई कुहाएर मल बनाउन सकिन्छ।

पुनः प्रयोग :

नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग वा प्रशोधन गर्न सकिन्छ। प्लास्टिक, धातुका बोतल बट्टा, बाकस आदिलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। यस्ता फोहोरबाट सजावटका सामान बनाउन सकिन्छ।

प्रशोधन :

प्लास्टिक, धातुजन्य फोहोरबाट पुनः अर्को वस्तुमा निर्माण गर्नु प्रशोधन हो। प्लास्टिकजन्य फोहोरबाट पाइप, खेलौना बनाउन सकिन्छ। यस्तै धातुका फोहोरबाट भाँडाकुडा, मूर्ति बनाउन सकिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् : :

(क) मानिसले सुरक्षित गरेर राखेका काम लाग्ने वस्तु नै फोहोरमैला हुन्।

(ख) कागज, प्लास्टिक, काँचका टुक्रा, सिसा, रबर, धातु, लुगा आदि ठोस फोहोर हुन्।

(ग) झोल अवस्थामा रहेको फोहोरलाई तरल फोहोरमैला भनिन्छ।

(घ) धुवाँ ग्याँस फोहोरमैलामा पर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

(ख) ठोस फोहोरमैला भनेको के हो ?

(ग) तरल फोहोरमैला भनेको के हो ?

(घ) ग्याँस फोहोरमैला भनेको के हो?

(ङ) तपाईं आफ्नो घरमा निस्कने फोहोरमैला कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौं :

(क) फोहोरमैलाको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ख) समुदायको फोहोर व्यवस्थापनका लागि के कस्ता उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ला ?

(ग) फोहोर व्यवस्थापन गर्नका लागि केकस्ता काम गर्नुपर्ला ? तपाईँको अवधारणा कापीमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँको कक्षाकोठा निस्किने फोहोरको व्यवस्थापन कसरी गर्नुहुन्छ ? पाठमा भनिए जस्तै कक्षाकोठाबाट निस्किने फोहोरलाई व्यवस्थापन गर्ने योजना बनाएर कार्यान्वयन गर्नुहोस् ।

फोहोर व्यवस्थापन गरौँ :

तपाईँको टोलका घर घरबाट निस्किने फोहोरलाई जम्मा गरेर व्यवस्थित गर्ने अभियान सञ्चालन गर्नुहोस्। कक्षाका सबै जना मिलेर फोहोरलाई मोहोरममा परिवर्तन गर्ने उपायका विषयमा छलफल चलाउनुहोस् । तपाईँको छलफलको निष्कर्षलाई व्यवहारमा परिवर्तन गर्दै सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्नुहोस्।

एकाइ : पाँच

स्वास्थ्य पोषण सरसफाइ र खेलकुद

पाठ १२

पौष्टिक खाना र पत्रु खाना

आज हामी कक्षामा हामीले खाने खानेकुराका बारेमा छलफल गर्छौं । कक्षालाई दुई समूहमा बाँडौँ अनि दुवै समूहले पालैपालो स्वस्थ खाना र पत्रु खाना कस्तो खाना हो र यसबाट हुने फाइदा र बेफाइदाका बारेमा छलफल गरौँ ।

पोसिला खानेकुरा

कक्षा ४ को समूह क मा रहेका विद्यार्थीले स्वस्थ खाना भनेको के हो र यसबाट के फाइदा हुन्छ भन्ने बारेमा तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै छन् ।

प्रकृति खानाको भण्डार हो । हामीले प्रकृतिबाट खानेकुरा पाउँछौँ । प्रकृतिबाट पाइने खानालाई स्वस्थ खाना भन्छौँ । यस्तो स्वस्थ खानाले मानिसलाई स्वस्थ राख्छ । यस्ता खानेकुरा वनस्पति वा प्राणीबाट पाइन्छन् । स्वस्थ खानेकुरामा कुनै कुराको मिसावट हुँदैन । यस्ता खानेकुरा खाने मानिस स्वस्थ हुन्छ । यस्ता खानेकुरामा कुनै प्रकारको औषधी प्रयोग गरिँदैन । यस्ता खानेकुरामा मानिसको स्वास्थ्यमा असर पुर्‍याउने तत्त्वको प्रयोग गरिँदैन ।

हाम्रा खेतबारीमा फल्ने अन्न स्वस्थ खाना हुन् । हामीले खाने फलफूल, तरकारी तथा अन्नको बोक्रा फाल्नुहुँदैन । यिनका बोक्रामा शरीरलाई चाहिने तत्त्व पाइन्छ । हामीले खानेकुरामा विषादी, कीटनाशक औषधी तथा रासायनिक मल प्रयोग गर्नुहुँदैन । हामीले

सकेसम्म स्वस्थ खाना खानुपर्छ। घरमा नै बनाएका खानेकुरा खानुपर्छ। सन्तुलित खानालाई नै स्वस्थ खाना भनिन्छ।

सन्तुलित खाना

फलफूल तथा खाद्यान्न

कक्षा ४ को समूह ख मा रहेका विद्यार्थीले पत्रु खाना भनेको के हो र यसबाट के बेफाइदा हुन्छ भन्ने बारेमा तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै छन्।

विभिन्न प्रकारका रसायनको मिश्रण गरी बनाइएका खानेकुरालाई अप्राकृतिक भनिन्छ । अप्राकृतिक खानालाई नै पत्रु खाना भनिन्छ। यस्ता खाना खाँदा मिठो स्वाद पाइन्छ। यस्तो खाना मिठो भए पनि स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पार्दैन । पत्रु खानाले शरीरका विभिन्न अङ्गमा असर पुऱ्याउँछ । बोतल तथा प्याकेटमा राखिएका खाना अस्वस्थ हुन्। बजारमा पाइने चाउचाउ,

बजारमा पाइने पत्रु खाना

बिस्कुट, पाउरोटी आदि पत्रु खाना हुन्। यस्ता खानाले मानिसको पाचन प्रणालीमा असर पुऱ्याउँछन्। यस्ता खानेकुरा खाँदा आँखा, हाडजोर्नी, मानसिक अवस्थामा असर पर्छ। पत्रु खानाले मानिसलाई कमजोर बनाउँछ र उसका विभिन्न अङ्गमा असर पार्छ। हामीले स्वस्थ खाना खानुपर्छ। पत्रु खाना खानुहुँदैन।

स्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर पार्ने खाना नहुने पत्रु खाना

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामीले प्रकृतिबाट .... पाउँछौँ।

(खानेकुरा, घुम्ने कुरा)

(ख) स्वस्थ खानेकुरामा कुनै प्रकारको .... प्रयोग गरिँदैन।

(जडीबुटी, औषधी)

(ग) हामीले .... खाना खानुपर्छ। (स्वस्थ, पत्रु)

(घ) बोतल तथा प्याकेटमा राखिएका खाना .... हुन्। (पत्रु, स्वस्थ)

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) हामी खानेकुरा कहाँ पाउँछौँ ?

(ख) कस्तो खानालाई स्वस्थ खाना भनिन्छ ?

(ग) कस्ता खानालाई पत्रु खाना भनिन्छ ?

(घ) पत्रु खानाले मानिसलाई कस्तो बनाउँछ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) कस्ता खानेकुरा स्वस्थ हुन्छन् ?

(ख) तपाईँ घरमा के के खानेकुरा खानुहुन्छ ? ती खानेकुरा कहाँबाट पाउनुहुन्छ ?

(ग) स्वस्थ खानाका स्रोत के के हुन् ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(घ) पत्रु खानाले कुन कुन कुरामा असर पुऱ्याउँछ ? नाम टिपेर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँले खाने खानाका सूची बनाउनुहोस् । तपाईँले खाने गरेका खाना स्वस्थ र पत्रु कुन कुन वर्गमा पर्छन् ? तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

छलफल गरौँ :

पत्रु खानाले मानिसको स्वास्थ्यमा पार्ने असरका बारेमा समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस् । छलफलको निष्कर्ष समूहगत रूपमा सुनाउनुहोस् ।

पाठ १३

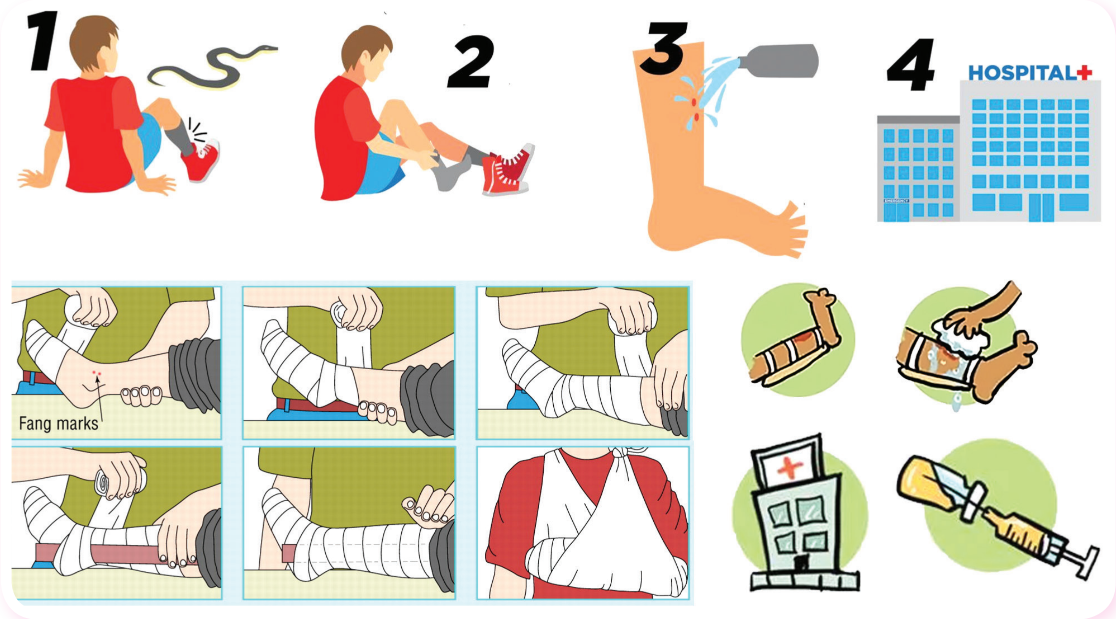
सर्पदंश

सर्पले टोक्नुलाई सर्पको टोकाइ भनिन्छ। यसलाई सर्पदंश पनि भनिन्छ। सर्पको टोकाइबाट मानिस वा जनावर मर्न पनि सक्ने खतरा हुन्छ। राज गोमन, गोमन, करेत आदि विषालु सर्प हुन्। बुद्धभूमि नगरपालिकामा राज गोमन, गोमन, करेत (घोडक्राइस), हरियो सर्प, अजिङ्गर, धामिन, नागिन, भाटे सर्प, अन्धो साप आदि पाइन्छन्।

सर्पको टोकाई

सर्पको टोकाइका कारण देखिने लक्षण

सर्पले टोकेको वा डसेको भाग दुख्ने, सुन्निने, घाउ हुने, रगत बग्ने, फोका उठ्ने, नीलडाम बस्ने हुन्छ। वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, कमजोरी महसुस हुने, पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, बेहोस हुने आदि लक्षण पनि सर्पको डसाइमा देखिने गर्छन्। आँखाको ढकनी भारी हुने, थुक निल्न गाह्रो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने र नसकिने, हातखुट्टा लुलो हुने र पूरै शरीरको पक्षघात हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन्।



सर्पले टोकेकामा उपचार गर्दै

सर्पले टोकेमा के गर्ने ?

- हलचल नगरी बस्ने,
- सर्पले टोकेको अङ्ग नचलाउने
- टोकेको भागलाई मुटुको तहभन्दा तल राख्ने
- टोकेको घाउलाई पुछेर सफा राख्ने तर पानीले नधुने
- टोकेको ठाउँलाई सफा कपडाले छोप्ने
- टोकेको ठाउँभन्दा माथि कपडाले नकस्सिने गरी बाँध्ने
- टोकेको ठाउँमा बरफ नलगाउने
- टोकेको सर्पको रङ र आकार राम्ररी ख्याल गर्ने
- सर्पलाई आक्रमण गर्ने, मार्ने काम नगर्ने
- सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई कोल्टे सुताउने
- सर्पले टोकेको घाउ चुसेर वा काटेर विष निकाल्न नखोज्ने
- घरेलु उपचार, जडीबुटीको प्रयोग र झारफुक गराउनेतिर नलाग्ने ।

सर्पको टोकाइको रोकथाम

- घर वरपरको वातावरण सफा राख्ने
- घरका भित्तामा प्वाल भए टालिदिने
- झ्याल ढोकामा जाली लगाउने
- राति अँध्यारामा नहिँड्ने, घरबाहिर जानै परे टर्च प्रयोग गर्ने,
- भुइँमा नसुत्ने, खाटमा सुत्ने, झुलको प्रयोग गर्ने
- बालबालिकालाई झाडी वरपर खेल्न नदिने
- नाङ्गो खुट्टा नहिँड्ने, खुट्टा राम्ररी छोपिने जुत्ता वा बुटको प्रयोग गर्ने
- गाईवस्तु, बाठदाउरा घरको नजिक नराख्ने ।

सर्पदंश उपचार केन्द्र

सर्पले डसेको व्यक्ति अत्यन्त डराएको हुन्छ। उसलाई सान्त्वना दिनुपर्छ। सकेसम्म चाँडो बिरामीलाई नजिकको अस्पताल वा सर्पको टोकाइको उपचार हुने केन्द्रमा लैजानुपर्छ। विषालु सर्पको डसाइको उपचार भनेको प्रतिविषको प्रयोग हो। यो सर्पदंश उपचार केन्द्रमा निःशुल्क पाइन्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. २ मा सर्पदंश उपचार केन्द्र रहेको छ। नेपाली सेनाको प्राविधिक सहयोग र बुद्धभूमि नगरपालिकाको आर्थिक सहयोगमा सर्पदंश उपचार केन्द्र सञ्चालित छ।

सर्पदंश उपचार केन्द्रको सम्पर्क मोबाइल नम्बर ९८५७०५०९७३ रहेको छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सर्पले टोक्नुलाई सर्पको टोकाइ भनिन्छ।

(ख) सर्पले टोक्दा वाकवाकी लाग्दैन।

(ग) बालबालिकालाई झाडी वरपर खेल्न दिनुपर्छ।

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. २ मा सर्पदंश उपचार केन्द्र रहेको छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सर्पदंश भनेको के हो ?

(ख) सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई उपचारका लागि कहाँ लैजानुपर्छ ?

(ग) सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ रहेको छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सर्पले टोकेमा के गर्नुपर्छ ?

(ख) सर्पको टोकाइबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **कपिलवस्तु सर्पदंश उपचार केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँबाट सर्पदंशबाट बच्ने उपाय र उपचार पद्धतिका बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।**

छलफल गरौँ :

सर्पदंशबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ? समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस् । छलफलको निष्कर्ष समूहगत रूपमा सुनाउनुहोस् ।

पाठ १४

विद्यालयको सरसफाइ

बुद्धभूमि नगरपालिकाका विद्यालयमा कक्षा ४ मा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीले विद्यालयका प्रधानाध्यापकको कार्यालयमा गएर सरसफाइ कार्यक्रमको आयोजना गर्न अनुरोध गरेका छन् । विद्यालयका प्रधानाध्यापकले शुक्रवारका दिन सरसफाइ गर्नका लागि प्रार्थना समयमा सबै विद्यार्थीलाई सूचना गर्नुभएको थियो। आज शुक्रवारको दिन भएकाले प्रत्येक कक्षाका सबै जना विद्यार्थी बिहान ठिक १० बजे विद्यालयको चउरमा जम्मा भएका छन्। विद्यार्थीले हातमा कुचो, हँसिया, डस्टबिन आदि लिएर आएका छन्। विद्यार्थीलाई कक्षागतरूपमा समूहमा बाांडिएको छ। प्रत्येक समूहको नेतृत्व कक्षाका मनिटरले गर्नुभएको छ । सबै विद्यार्थी मिलेर विद्यालयको चउरबाट सरसफाइको काम सुरु गरे । चउरको सरसफाइपश्चात् प्रत्येक कक्षाका विद्यार्थीले आआफ्नो कक्षाकोठाको सफाइ गरे। आगामी दिनका विद्यालयमा सरसफाइ कार्यक्रम कसरी गर्ने र कहिले गर्ने भनेर छलफल पनि भयो। सबै जनाले एकै स्वरमा आआफ्नो कक्षाकोठा र कक्षाकोठा अगाडिको चउरको सरसफाइ निरन्तर गर्ने कुरा बताए। विद्यालयको कक्षाकोठा र चउरमा फोहोर नगर्न सबैलाई आग्रह गर्ने निर्णय भयो। अबदेखि हरेक हप्ता शुक्रवारका दिन बिहान १० बजे प्रत्येक कक्षाबाट दश दश विद्यार्थी अनिवार्य रूपमा जम्मा हुने र सरसफाइ कार्यक्रम गर्ने निर्णय भयो।

विद्यालयमा कक्षाकोठा र विद्यालय सफा राख्न यस्ता नियम बनाइएको छ :

(क) कक्षाकोठामा कागजका टुक्रा तथा खानेकुरा फाल्नुहुँदैन।

(ख) कक्षामा पेन्सिल ताछेर फाल्नुहुँदैन।

(ग) कक्षाकोठाको भित्तामा र डेस्कमा जथाभावी लेख्नुहुँदैन।

(घ) कक्षाकोठाको फोहर डस्टबिनमा फाल्नुपर्छ।

(ङ) शौचालय सधैँ सफा राख्नुपर्छ।

(च) विद्यालयको खेल मैदान सबै साथी मिलेर सफा गर्नुपर्छ।

(छ) विद्यालय हाम्रो घर आँगन जस्तै सफा राख्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) विद्यार्थीले हातमा कुचो, हँसिया, ... आदि लिएर आएका छन्।

(ख) चउरको .... पश्चात् प्रत्येक कक्षाका विद्यार्थीले आआफ्नो कक्षाकोठाको सफाइ गरे।

(ग) सबै जनाले एकै स्वरमा आआफ्नो कक्षाकोठा र .... अगाडिको चउरको सरसफाइ निरन्तर गर्ने कुरा बताए।

(घ) सबै विद्यार्थी मिलेर विद्यालयको .... बाट सरसफाइको काम सुरु गरे।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सरसफाइ किन आवश्यक छ ?

(ख) फोहोर सफा गर्ने साधन के के हुन् ?

(ग) कहिले सरसफाइमा जुट्ने निर्णय भयो ?

(घ) हामीले कुन कुन ठाउँ सफा राख्नुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सरसफाइबाट हामीलाई कस्ता फाइदा हुन्छन् ?

(ख) सरसफाइ नगर्दा केकस्ता बेफाइदा हुन्छन् ?

(ग) हामीले सरसफाइ गर्नैपर्ने ठाउँ कुन कुन हुन् ?

(घ) तपाईँले आफ्नो घरमा कुन कुन कुरा सफाइ गर्नुभएको छ ? सफाइ गरेका कुराको नाम लेख्नुहोस्।

(ङ) पाठको तालिकामा देखाइए जस्तै तपाईँ पनि एउटा एउटा बुँदा थप्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **आज शुक्रवार हो। चार कक्षामा अध्ययन गर्ने सबै विद्यार्थी मिलेर विद्यालयको चउर सफा गर्नुहोस् । विद्यालयको चउर सफा गर्दा तपाईँको मनमा कस्तो विचार आयो ? कापीमा लेखेर साथीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।**

नेतृत्व गरौँ :

पाठमा भनिए जस्तै प्रत्येक शुक्रवारका दिन सरसफाइ कार्यक्रम आयोजना गर्नुहोस् र त्यस शुक्रवारको कार्यक्रममा फरक फरक विद्यार्थीले नेतृत्व गर्नुहोस्। कसले सबै साथीलाई राम्रोसँग काम गराउन सक्छ, उसैलाई कक्षाको नेता बनाउनुहोस्।

पाठ १५

योग परिचय

योग भनेको के हो र यसबाट के फाइदा हुन्छ ?

मानिसको शरीर र मनलाई जोड्ने क्रिया नै योग हो । योगले शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्छ, शरीरका अङ्गलाई बलियो बनाउँछ, मस्तिष्कलाई राम्रो बनाउँछ, शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । मानिसलाई स्वस्थ, सन्तुष्ट र सफल बनाउनका लागि योग आवश्यक छ। यसले मानिसमा सकारात्मक सोचाइको विकास गर्छ। योगबाट सन्तोष र आनन्द प्राप्त हुन्छ।

आउनुहोस् तलको चित्र हेरौँ र लेखेका कुरा पढेर बस्ने, उभिने र सुत्ने अभ्यास गरौँ :

विभिन्न किसिमका योग

सुखासन (बस्ने तरिका)

सुखासनमा खुट्टालाई खुम्च्याएर शान्त बसिन्छ। मेरुदण्डलाई सिधा पारिन्छ। लामो सास लिइन्छ। सबैभन्दा सजिलो आसनका रूपमा सुखासनलाई लिइन्छ। मानसिक अवस्था सन्तुलित राख्नका लागि यो निकै उपयोगी छ। यो आसनमा सबै उमेरका मानिस बस्न सक्छन्। यसले शरीर र दिमाग दुवैलाई सन्तुलित राख्छ। दैनिक सुखासनमा बस्नाले मनमा शान्ति छाउँछ। मानिसक समस्या समाधानका लागि यो निकै उपयोगी छ। आफ्नो क्षमताअनुसार यो आसन गर्नुपर्छ।

सुखासन

उभिने तरिका

खुट्टाले जमिनमा टेकेर शरीरलाई सिधासँग राख्नु नै उभिनु हो। उभिँदा खुट्टा सिधा बनाएर हात तल राखेर उभिनुपर्छ। यस क्रममा दुवै खुट्टाका पाइताला केही दूरीमा राख्दा

उभिन सजिलो हुन्छ। लामो समयसम्म उभिने गर्दा ढाड दुख्ने समस्या हुन्छ। त्यसैले लामो समयसम्म उभिदा पालैपालो एउटा एउटा खुट्टालाई मात्र भार पारे उभिनुपर्छ।

सिधा उभिने योग

सुत्ने तरिका

सुत्ने तरिका मिलाएमा स्वस्थ रहन सकिन्छ । देब्रेतर्फ कोल्टे फर्किएर सुत्नु राम्रो मानिन्छ। यसरी सुत्दा भित्री अङ्गहरूको कार्य सञ्चालन राम्ररी हुन पाउँछ। मेरुदण्ड सोझो स्थितिमा राख्नुपर्छ, खुम्चिएर, घोप्टिएर सुत्नु हुँदैन । मिलाएर सुतेमा मेरुदण्ड, नसालगायत अङ्गलाई फाइदा पुग्छ। राम्ररी निद्रा लाग्छ। रक्तप्रवाह र श्वासप्रश्वास गतिविधिमा पनि सहयोग

सुत्ने तरिका

पुग्छ। धेरै लचकदार मोटो बिछ्यौनामा सुत्नु हुँदैन। सिरानी धेरै ठुलो, साह्रो र धेरै पातलो पनि हुनुहुँदैन। धेरै तन्किएर सिधा भएर सुत्नु र धेरै नै कोल्टिएर ढाड खुम्चाएर सुत्नु घातक हुन्छ। कम्तीमा ७–८ घण्टा सुत्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) योगले शरीर र मनलाई जोड्दैन।

(ख) योगबाट सन्तोष र आनन्द प्राप्त हुन्छ।

(ग) सबैभन्दा सजिलो आसनका रूपमा सुखासनलाई लिइन्छ।

(घ) उभिँदा खुट्टा सिधा बनाएर हात तल राखेर उभिनुहुँदैन।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) योग किन आवश्यक छ ?

(ग) सुखासन भनेको के हो ?

(घ) हामी कसरी उभिनुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईंका विचारमा योग किन आवश्यक छ ?

(ख) हामी सुत्ने तरिका अनि उभिने तरिकाका बारेमा किन जानकार हुनुपर्छ ?

(ग) सुखासनबाट हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

बुँदा बनाऔँ :

योगासनबाट हुने फाइदालाई बुँदामा टिपोट गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

योग गरौँ :

कुनै एकदिन कक्षाका सबै साथी चउरमा जानुहोस् । आफ्ना विषय शिक्षकको अनुमति लिएर उहाँकै निर्देशनमा योगको अभ्यास गर्नुहोस्। यसलाई घरमा पनि निरन्तरता दिनुहोस्।

एकाइ :छ

पेसा व्यवसाय, पर्यटन आयआर्जन र प्रविधि

पाठ १६ हाम्रा पेसा र व्यवसाय

आज विद्यालयको चार कक्षामा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीका बिचमा हाम्रो बुद्धभूमि विषयको हाम्रा पेसा र व्यवसाय पाठ शीर्षकअन्तर्गत रहेर स्थानीय स्तरमा रहेका पेसा र व्यवसायका बारेमा विद्यार्थी र शिक्षकबिच छलफल गर्ने योजनाबमोजिम छलफलको सुरुवात भएको छ। यही छलफलको अंश यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

विभिन्न व्यवसायहरू

शिक्षक : विद्यार्थी भाइबहिनी हिजो हामीबिच भएको सल्लाहबमोजिम आज हामी हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेका विभिन्न पेसा र व्यवसायका बारेमा छलफल गर्दै छौँ। सबै जना मिलेर यस विषयमा छलफल गरौँ है।

विद्यार्थी : हुन्छ सर। (सबै जना एकै स्वरले)

शिक्षक : भाइबहिनी, पेसा भनेको जीवनयापन गर्नका लागि अँगालिएको काम हो। व्यवसाय भनेको कुनै पनि वस्तुको उत्पादन गर्ने र बिक्री वितरण गर्ने कार्य हो। हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा बसोवास गर्ने मानिसले विभिन्न पेसा गर्दै आएका छन्। मानिसलाई आवश्यक पर्ने सामग्री तथा सेवा प्रदान गर्न खोलिएका विभिन्न पसल तथा सङ्घसंस्था रहेका छन्।

रोहमा खातुन : हाम्रो नगरपालिकामा बसोवास गर्ने मानिसले कस्ता कस्ता पेसा गर्छन् सर ?

शिक्षक : हाम्रो नगरपालिकामा विभिन्न पेसा गर्ने मानिस छन्। शिक्षक, अधिकृत, इन्जिनियर, आन्तरिक सजावटकर्ता, प्लम्बर, डकर्मी, इलेक्ट्रिसियन, चिकित्सक, नर्स, आर्मी, पुलिस, ड्राइभर, लेखापाल, मोबाइल मर्मतकर्ता, कम्प्युटर अपरेटर आदि पेसा हाम्रा मुख्य पेसा हुन्।

कमलेश पासी : हाम्रो नगरपालिकामा बसोवास गर्ने मानिसले कस्ता कस्ता व्यवसाय गर्छन् सर ?

शिक्षक : हाम्रो नगरपालिकामा विभिन्न व्यवसाय रहेका छन्। भैँसीपालन, गाईपालन, कुखुरापालन, मौरीपालन, माछापालन, बाख्रापालन, पसल, फर्निचर, होटेल, पर्यटन आदि व्यवसाय प्रचलित छन्।

शारदा भट्टराई : सर अनि मेरो बुबाले त घरमा पाँचओटा दुध दिने भैँसी पाल्नुभएको छ। अनि दुध बेच्न गोरुसिङ्गे लैजानुहुन्छ। हाम्रो बुबाले गरेको कामलाई के भन्ने त ?

शिक्षक : शारदा तिम्रो बुबाले गरेको पेसा भैँसीपालन तथा दुग्ध व्यवसाय हो। अनि भाइ बहिनी व्यवसायमा पैसाद्वारा किनबेच गरेर पैसा कमाउने सँगसँगै त्यसबाट रोजगारीको अवसर पनि प्राप्त हुन्छ।

ललित मुराउ : मेरो घरमा बुबा र दाइ मिलेर तरकारी खेती गर्नुहुन्छ अनि पत्थरकोट र इमिलिया बजारमा बिक्री गर्न लैजानुहुन्छ । मेरो बुबा र दाइको व्यवसाय तरकारी व्यवसाय भयो हैन सर ?

शिक्षक : हो नि, तरकारी उत्पादन गरेर आफैँ बिक्रीवितरण गर्दा रोजगारको अवसर पनि घरमै प्राप्त भयो । पैसा कमाउन घर छोडेर अन्यन्त्र देशविदेश जानै परेन ।

रिना मल्लाह : अनि हाम्रो यस क्षेत्रमा कस्ता कस्ता स्थानीय व्यवसाय छन् त सर?

शिक्षक : हाम्रो यस क्षेत्रमा उत्पादनमूलक व्यवसायमा माछापालन, कुखुरापालन, गाईपालन, भैँसीपालन, बाख्रापालन आदि हुन्। यसबाहेक सेवामूलक व्यवसायमा विभिन्न पसल किराना पसल, कपडा पसल, भाँडा पसल, पुस्तक पसल, औषधी पसल, होटल, रेस्टुरेन्ट, फलफूल पसल, दुग्ध डेरी, सिलाइकटाइ, ब्युटी पार्लर आदि पर्छन्।

ललिता हरिजन : मेरो घरमा बुबाले किराना पसल खोल्नुभएको छ । यसलाई कुन प्रकारको व्यवसाय भन्ने त होला सर ?

शिक्षक : ललिता तिम्रो बुबाले बजारबाट दैनिक उपभोग्यका वस्तु किनेर गाउँसमाजमा बिक्री गर्नुभएकाले त्यो सेवामूलक व्यवसाय हुन्छ । स्थानीय स्तरमा उत्पादन गरेर बिक्रीवितरण गरी सञ्चालन गरेको व्यवसायलाई उत्पादनमूलक व्यवसाय भनिन्छ । ल भाइबहिनी आजलाई यस विषयको छलफल यत्ति नै गरौँ अर्को दिनमा कुनै नयाँ विषयमा यस्तै छलफल गरौँला ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) पेसा र व्यवसाय गर्नुभनेको घरमा बस्नु हो ।

(ख) मानिसले जीवन चलाउनका लागि पेसा व्यवसाय गरिन्छ।

(ग) शिक्षक, अधिकृत, इन्जिनियर आदि पेसा हुन्।

(घ) बाख्रापालन, पसल, फर्निचर, होटेल, पर्यटन आदि व्यवसाय हुन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) मानिसले किन पेसा व्यवसाय गर्छन् ?

(ख) पेसा व्यवसाय भनेको के हो ?

(ग) उत्पादनमूलक व्यवसाय भनेको के हो ?

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिकाको स्थानीय बजारमा भएका कुनै चारओटा व्यवसायका बारेमा लेख्नुहोस्।

(ङ) कस्तो व्यवसायलाई नाफामूलक व्यवसाय भनिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाका मुख्य पेसा तथा व्यवसाय के के हुन् ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकाका उत्पादनमूलक व्यवसाय कुन कुन हुन् ?

(ग) तपाईँले कुन कुन व्यापार व्यवसाय देख्नुभएको छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँको वडा वा टोलमा केकस्ता व्यापार तथा व्यवसाय चलेका छन् ? तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् । ती व्यवसायबाट केकस्तो फाइदा हुन्छ ? त्यो पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ १७

स्थानीय परम्परागत प्रविधि

हाम्रा पुर्खाले प्रचलनमा ल्याएका प्रविधि नै परम्परागत प्रविधि हुन् । यस्ता प्रचलन परम्परादेखि चलिआएका हुन्छन् । आधुनिक विज्ञान प्रविधिको विकास हुनुभन्दा अगाडि कामलाई सजिलै पूरा गर्न यस्ता प्रविधि विकसित भएका हुन् । यिनै प्रविधिका आधारमा विज्ञानले नयाँ पद्धतिको विकास गरेको हो । यस्ता प्रविधिका माध्यमबाट काम सजिलै गर्न सकिन्छ । परम्परागत प्रविधिले काम छरितो किसिमबाट सम्पन्न गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

कक्षा ४ को समूह क को नेतृत्व सम्पदाले गरेकी छन् । सम्पदाको समूहमा पाँच जना साथी छन् । समूह क ले ढिकी, जाँतोका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन् ।

ढिकी

ढिकी हाम्रो परम्परागत कुटानी पिसानी गर्ने साधन हो । यसलाई धान कुट्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । ढिकी कोदो, जौ आदिको भुस निकाल्न पनि प्रयोग गरिन्छ । चिउरा बनाउन, मसला कुट्न, चामल कुट्न पनि ढिकीको प्रयोग गरिन्छ । यो काठबाट बनेको हुन्छ । भुइँमा ढुङ्गाको ओखल बनाएर गाडिएको हुन्छ । त्यसैमा कुटानी पिसानी गर्नुपर्ने वस्तु राखिन्छ । मुसलको सहायताले कुटानी पिसानीको काम हुन्छ ।

ढिकी

जाँतो

कोदो, मकै, गहुँ, दाल, आदि पिस्न जाँतो प्रयोग गरिन्छ । यो ढुङ्गाबाट बनेको परम्परागत प्रविधि हो। आधुनिक मिलको विकास हुनुभन्दा पहिले अन्न पिस्नका लागि जाँताको प्रयोग गरिन्थ्यो। गाउँघरमा अझै पनि जाँतोको प्रयोग गरिन्छ।

जाँतो

कक्षा ४ को समूह ख को नेतृत्व मौसमीले गरेकी छन् । मौसमीको समूहमा पाँच जना साथी छन्। समूह ख ले हस्तकलाका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन्।

सामान्य औजारको प्रयोग गरी हातले सामान बनाउने कला हस्तकला हो। हस्तकलाबाट दैनिक प्रयोगमा आउने तथा सजावटको लागि प्रयोग गरिने वस्तु बनाइन्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकामा हस्तकलाबाट ढकिया, गुन्द्री, गेनरी (सातओटा रङ भएको), डेलिया, दुनाटपरी, डोको, डालो, मुढा, माटाका भाँडा, बाँसका सामान, काठका सामान, धागोबाट स्विटर, गलबन्दी आदि बनाइन्छ। हस्तकलाको प्रयोग गरी बनाइएका सामान निकै सुन्दर हुन्छन् । यस्ता वस्तुको उत्पादन व्यावसायिकरूपमा गर्न सके प्रशस्त आय आर्जन गर्न सकिन्छ।

ढकिया

गुन्द्री (गोनरी)

दुनाटपरी

डोको

डालो

मुढा

माटाका भाँडा

बाँसका सामान

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) आधुनिक विज्ञान प्रविधिको विकास हुनुभन्दा अगाडि कामलाई सजिलै पूरा गर्न यस्ता ....विकसित भएका हुन्।

(ख) चिउरा बनाउन, मसला कुट्न, चामल कुट्न पनि ....को प्रयोग गरिन्छ।

(ग) आधुनिक मिलको विकास हुनुभन्दा पहिले अन्न पिस्नका लागि ....को प्रयोग गरिन्थ्यो।

(घ) हस्तकलाको प्रयोग गरी बनाइएका सामान निकै .... हुन्छन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) परम्परागत प्रविधिमा के के पर्छन् ?

(ख) ढिकीको प्रयोग कुन कुन कामका लागि हुन्छ ?

(ग) जाँतो केबाट बनेको हुन्छ ?

(घ) हस्तकलामा के के पर्छन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँको घरमा केकस्ता परम्परागत प्रविधिको प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) परम्परागत प्रविधिले कामलाई कसरी सजिलो बनाउँछन् ?

(ग) हस्तकलाका सामान किन राम्रा हुन्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) पाठमा भनिए जस्तै कुनै काम गर्नका लागि प्रयोग गरिने कुनै एक परम्परागत प्रविधिका बारेमा आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । तपाईँले लेखेको अनुच्छेद साथीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।

काम गरौँ :

पाठमा आए जस्तै कुनै एक परम्परागत प्रविधिबाट विकसित आधुनिक प्रविधिका बारेमा पाँच वाक्य लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

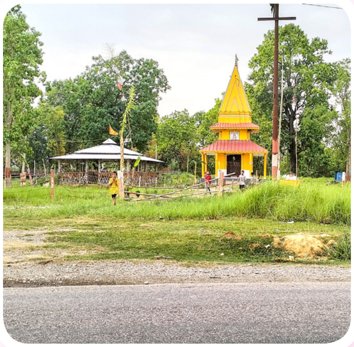
पाठ १८

हाम्रा धार्मिक र पर्यटकीय स्थल

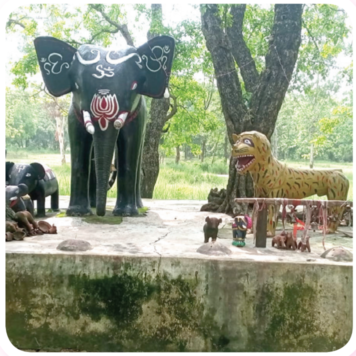
बुद्धभूमि नगरपालिका सांस्कृतिक दृष्टिले सम्पन्न रहेको छ । यहाँका विभिन्न स्थानमा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल रहेका छन् । यस्ता धार्मिक, सांस्कृतिक तथा पर्यटकीय स्थलले नगरपालिकाको पर्यटनको विकासमा भूमिका खेलेका छन् । हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. १ मा तारकेश्वर धाम (पत्थरकोट), गढीमाई दुर्गादेवी मन्दिर (पत्थरकोट), शिवालय मन्दिर (पत्थरकोट र वीरपुर), शनि मन्दिर (वीरपुर), दुर्गा मन्दिर (वीरपुर), सुपादेउराली मन्दिर (वीरपुर), कृष्ण मन्दिर, नरसिंह मन्दिर, दुर्गा मन्दिर (भेलाई), चङ्गठनिया देवी मन्दिर (चेघाट), शिव मन्दिर (वसन्तपुर) रहेका छन् । वडा न. २ मा शिवालय मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, भीमसेन मन्दिर, पशुपति मन्दिर, सुपा देउराली मन्दिर, थारु डिउहार, वडा न. ३ मा टाकुली माई मन्दिर, सुपा देउराली मन्दिर, वडा न. ४ मा झडुलामाई मन्दिर, कोटहीमाई मन्दिर, हनुमान मन्दिर, तौलेश्वर शिव मन्दिर, शिवालय मन्दिर बुड्ढी, सिद्धेश्वर शिव मन्दिर, शिव मन्दिर (प्रतापपुर, मोर्मा, गेलवार, डबरा) रहेका छन् । वडा न. ५ मा पर्कहेस्ता मस्जिद, समयमाई मन्दिर, गोलाघट शिव मन्दिर, वडा न. ६ मा समयमाई कोट, शिव मन्रि महुवा, मंगल बाबा थान, वडा न. ७ मा महदेवा घाट मन्दिर, समयस्थान मन्दिर, वडा न. ९ मा बैकुण्ठधाम, महादेव घाट, वडा न. १० मा रामजानकी मन्दिर मलवा, बडिलवा समयमाई थान, समयमाई डिउहार बाबा बैकुण्ठपुर, वनबाबा आश्रम चेतरादेही रहेका छन् ।

तारकेश्वर धाम

गढीमाई दुर्गादेवी मन्दिर


शिवालय मन्दिर

शनि मन्दिर

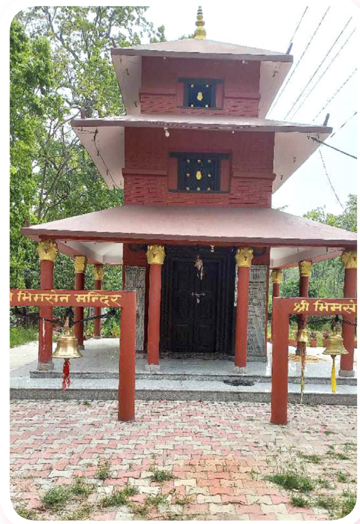


समयमाई कोट

कृष्ण मन्दिर

दुर्गा मन्दिर

झडुलामाई मन्दिर



भीमसेन मन्दिर

पशुपति मन्दिर

कोटहीमाई मन्दिर

बडिलवा समयमाई थान

बडिलवा समयमाई थान एक प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हो । बडिलवा समयमाई बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. १० मा अवस्थित छ। यस स्थानलाई नगरपालिकाको विशेष धार्मिक महत्त्वका रूपमा लिइएको छ । यस स्थानमा करिब ६ कट्ठा क्षेत्रफलमा आँपको वृक्ष फैलिएको छ। बडिलवा समयमाई थानमा वरदान मागेमा पूरा हुने पनि विश्वास रहिआएको छ । आफूले मागेको वर पूरा भएमा भक्तजनहरूले बडिलवा समयमाई थान मन्दिरमा हात्तीको मूर्ति चढाउने चलन रहेको छ । बडिलवा मन्दिरमा नेपालका विभिन्न ठाउँबाट धर्मावलम्बी पूजा गर्न आउने गर्छन् । धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व बोकेको यस मन्दिरको शक्तिले यस क्षेत्रका जनताको धर्म तथा संस्कृतिप्रतिको आस्था र भावनालाई उजागर गरेको छ। यहाँ प्रत्येक सोमवारका दिन पूजा गरिन्छ।

बडिलवा समयमाई थान

बडिलवा समयमाई थानमा रहेको आँपको वृक्ष पर्यटकीय दृष्टिले पनि प्रसिद्ध रहेको छ। पूर्वपश्चिम राजमार्गको बुड्ढी चोकदेखि दक्षिणतर्फ करिब ६ किलोमिटर कालोपत्रे तथा ग्राभेल सडक हुँदै यात्रा गरे पछि बडिलवा पुग्न सकिन्छ।

मस्जिद

बुद्धभूमि नगरपालिकाभित्र वडा न. १ पत्थरकोट , वडा न. ५ पकरेटहवा (नुरी मस्जिस), पकरेटी, बिचवापुर, गिदहवा, मोहमदनगर, नौडिहवा, किचरिहवा, मकुरघाट, वडा न. ६ लक्ष्मणपुर, कडौलिया, वडा न. ८ चरिगवा, वडा न. १० गगनी, बिजगौरी, धनकौली, पिपरहवा, भगवानपुरमा मस्जिद रहेका छन्। सबैभन्दा पुरानो मस्जिद वडा न. ५ पकरेटहवा रहेको नुरी मस्जिद हो। यो मस्जिद करिब १०० वर्ष पहिला स्थापित भएको हो। मस्जिदमा एक दिनमा ५ पटक नमाज पढ्ने चलन छ। बिहान ४ बजे फजिर नमाज, दिउँसो १ बजे जोहर नमाज, साँझ ५ बजे असर नमाज, साँझ ७ बजे मगरिव नमाज, साँझ ८:३० बजे ईसा नमाज पढिन्छ। मुस्लिम समुदायमा एवादक (नमाज पढ्ने) सबैभन्दा ठुलो धार्मिक संस्कार हो। नमाज पढाउने व्यक्तिलाई मौलाना भनिन्छ। मौलानालाई मुस्लिम समुदायले खाना, बस्न र मासिक तलबको व्यवस्था गरेका हुन्छन्। यो समुदायको मुख्य धार्मिक पुस्तक कुरान रहेको छ। नमाज पढ्दा उभिएर हात कानको नजिक राखेर पश्चिम दिशा फर्किएर पढ्ने, हात घुँडामा राखेर पढ्ने, उभिएर पढ्ने र जमिनमा सुते जस्तो तरिकाबाट पढ्ने गरिन्छ। नमाज हप्ताको १ दिन शुक्रवार दिउँसो १२ बजेदेखि २ बजेसम्म पढिन्छ।

मस्जिद

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र खाली ठाउँ भरौं :

(क) बडिलवा समयमाई बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ....मा अवस्थित छ।

(ख) बडिलवा समयमाई थानमा वरदान मागेमा पूरा हुने पनि .... रहिआएको छ।

(ग) बडिलवा मन्दिरमा नेपालका विभिन्न ठाउँबाट .... पूजा गर्न आउने गर्छन् ।

(घ) मुस्लिम समुदायमा नमाज पढ्ने सबैभन्दा ठुलो .... हो ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बडिलवा मन्दिर कहाँ रहेको छ ?

(ख) बडिलवामा रहेको आँपको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ग) बडिलवा मन्दिरमा केको मूर्ति चढाउने गरिन्छ ?

(घ) बडिलवा मन्दिरमा कहिले पूजा गरिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँको टोल वा छिमेकमा केकस्ता धार्मिक स्थल रहेका छन् ?

(ख) तपाईँको टोलमा रहेका पर्यटकीय स्थलको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ग) मुस्लिम समुदायमा नमाज पढ्ने तरिका के कस्तो रहेको छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) पाठमा भनिए जस्तै कुनै एउटा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलका मुख्य मुख्य विशेषता टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ १९

हाम्रा अन्नबाली

बुद्धभूमि नगरपालिकामा धान खेतीले महत्त्वपूर्ण स्थान ओगटेको छ। यहाँको मुख्य खाना चामल नै हो। यहाँका सबै बासिन्दा धान बालीमा निर्भर रहन्छन्। धान प्रणालीले बुद्धभूमिको कृषि क्षेत्रमा प्रधानता पाएको छ। यसले आर्थिक क्षेत्रमा नै प्रभाव पारेको छ। यहाँको प्रमुख खाद्यान्न बालीमध्ये क्षेत्रफलअनुसार धान पहिलो स्थानमा पर्छ। गहुँ दोस्रो स्थानमा पर्छ।

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा बेर्ना रोपेर धान खेती गरिन्छ। यसका लागि सर्वप्रथम ब्याडमा बिउ राखिन्छ। ब्याडमा बेर्ना तयार गरिन्छ र उक्त बेर्नालाई खेतमा लगाइन्छ। ब्याड राख्ने ठाउँ सिँचाइको सुविधा भएको मलिलो र पारिलो ठाउँ उपयुक्त हुन्छ। धान रोप्नुभन्दा तीन हप्ता अगाडि ब्याड तयार गर्नुपर्छ। हिले ब्याडको लागि बिउलाई २४ घण्टा पानीमा भिजाउनुपर्छ। माथि तैरिएको बिउलाई हटाउनुपर्छ। तल थेग्रिएको राम्रो बिउलाई २४ घण्टा जुटको बोरामा राखी टुसाउने र छर्ने गर्नुपर्छ। हिले ब्याडमा बिउ उम्रेर ३ सेन्टिमिटर भएपछि झारपात आउन नदिन छिपछिपे पानी जमाउनुपर्छ। बेर्ना २० देखि २५ दिनको भएपछि रोपाइँका लागि उपयुक्त हुन्छ।

रोपाइँ गर्नुभन्दा २–३ हप्ता अघिदेखि जमिनको तयारी सुरु गर्नुपर्छ। धान रोपाइँका लागि जमिनको तयारी गर्दा पानीले भिजाइन्छ। त्यसपछि माटो हिल्याइन्छ अर्थात् माटो पल्टाएर जोतिन्छ। ठुला ठुला माटाका डल्ला फुटाउने र जमिन सम्याउने अर्थात् हिलो पार्ने काम गरिन्छ। ब्याडमा तयार गरिएको धानको बिउलाई हिलाएर सम्याएको खेतमा रोपिन्छ। यसैलाई धान रोपाइँ भनिन्छ। धान रोपाइँ गर्नका लागि खेतमा राम्ररी हिलो बनाउनुपर्छ। हिलो सम्याउनुपर्छ, झारपात हटाउनुपर्छ र आवश्यक मात्रामा रासायनिक मल हाल्नुपर्छ। धान रोप्दा उपयुक्त दुरीमा प्रतिगाभामा २–३ बोट रोप्नुपर्छ। बेर्ना अवस्था, गाँज हाल्ने अवस्था, फूल फुल्ने अवस्था, दुध भरिएर कडा हुने अवस्था, बाला निस्कने २० दिन अगाडिदेखि बाला निस्केको १० दिनपछिसम्म सिँचाइ गर्नुपर्छ। जमिनबाट पानी निकास गरी उचित समयमा बाली काट्नुपर्छ। धान खेतीको लागि तापक्रमले मुख्य भूमिका खेलेको हुन्छ।

धान लगाएको समयमा वायुमण्डलीय तापक्रम २१–३७ डिग्री सेल्सियससम्म उपयुक्त हुन्छ। तराईमा धानको बिउ राख्ने र रोप्ने समय जेठ, असार हो भने काट्ने समय कार्तिक तथा मङ्सिर हो।

रोपाईं

गहुँ

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकाको दोस्रो प्रमुख खेती गहुँ हो। गहुँ सबैभन्दा धेरै प्रयोग हुने खेती हो। गहुँको पिठोबाट रोटी र अन्य खाद्य परिकार बनाइन्छ। गहुँबाली हिउँदमा लगाइन्छ। यसलाई मध्यम आद्रता र ठन्डा वा चिसो तापक्रम भएको हावापानी उपयुक्त हुन्छ। गहुँको बिउ राम्ररी उम्रन २४ देखि २७ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम उपयुक्त हुन्छ। बढी तापक्रम भएको वेला गहुँ उम्रिँदैन। यति

गहुँको खेत

वेला गहुँ उम्रिए पनि उत्पादन कम हुन्छ। यति वेलाको गहुँका बाला छोटा हुन्छन् र बालामा दानाको सङ्ख्या घट्छ। गहुँको उम्रिएको बिरुवा राम्ररी गँजाउन १५ देखि २५ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम चाहिन्छ। बालामा दाना लाग्न र पुष्ट हुन २२ देखि ३२ डिग्री सेन्टिग्रेड उपयुक्त हुन्छ।

गहुँको खेती सबै किसिमको माटोमा गर्न सकिन्छ। यसका लागि राम्रो निकास भएको मध्यम दोमट माटो सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ। यस्तो माटो मलिलो हुन्छ र यसमा चिस्यान अड्याउने गुण पनि राम्रो हुन्छ। गहुँ धेरै अम्लीय वा क्षारीय माटोमा सप्रिदैंन। यसका लागि माटाको पिएच ६–७ हुनुपर्छ। हाम्रो नगरपालिकाका धेरै ठाउँमा गहुँ उत्पादन हुन्छ। यहाँ गहुँ खेती घरायसी प्रयोजन तथा व्यावसायिक किसिमबाट गरिएको छ।

मकै

बुद्धभूमि नगरपालिकामा मकै खेती हुन्छ। मकै उम्रन करिब २० डिग्री सेल्सियस तापक्रम आवश्यक पर्छ। मकैको बोट बढ्ने समयमा औसत २१ देखि २७ डिग्री सेल्सियस तापक्रम चाहिन्छ।

मकैको बारी

मकै उत्पादनका निमित्त पिएच ७.५ देखि ८.५ सम्म भएको राम्रो माटो चाहिन्छ। मकै खेतीका लागि निकासको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्छ। मकै खेतीका लागि प्रशस्त प्राङ्गारिक पदार्थ भएको दोमट माटो सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। मकै खेतीका लागि बुरबुराउँदो माटो हुनुपर्छ। हिउँदे मकै भादौ–असोजमा र वसन्त ऋतुको मकै फागुन–चैत महिनामा लगाइन्छ। मकैको बिउ १६–१८ घण्टासम्म भिजाउनुपर्छ। भिजाएको मकैको बिउलाई घाममा नसुकाई छहारीमा वा शीतल ठाउँमा फिँजाउनुपर्छ।

मकै बालीलाई आवश्यक पर्ने मात्रामा नाइट्रोजनयुक्त मलखाद समयमा दिनुपर्छ। फस्फोरस मल जग्गाको तयारी गर्दा अन्तिम जोताई गर्ने वेलामा वा बाली लगाउने समयमा दिनुपर्छ। पोटास मललाई पनि जग्गा तयार गर्ने वेलामा नभए बाली लगाउने वेलामा नै माटामा मिलाउनुपर्छ। सल्फर मकै बालीलाई आवश्यक हुन्छ। सल्फर तत्त्वको कमी देखिएमा बोट होचो हुन्छ। बाली पाक्न ढिलो हुने तथा पूरै मकैको बिरुवा पहेँलिने गर्छ। मकै बालीको राम्रो उत्पादन लिनका लागि प्राङ्गारिक मल चाहिन्छ। राम्ररी कुहिएको कम्पोस्ट मल वा गोबर मल प्रयोग मात्र गर्नु राम्रो मानिन्छ। प्राङ्गारिक मल प्रशस्त मात्रामा उपलब्ध भएको खण्डमा रासायनिक मलको मात्रा घटाउन पनि सकिन्छ।

मकै खेती गर्दा धानचमरा निस्कने वेलामा, जुँगा आउने वेलामा र परागेचन हुने वेलामा सिँचाइ आवश्यक पर्छ। यस समयमा पानी दिन सकियो भने धेरै मकै उत्पादन हुन्छ। मकैको दाना लाग्ने वेलामा सिँचाइ गर्दा दानाको आकार ठुलो हुन्छ र उत्पादन बढ्छ। हिउँदे मकैका लागि आवश्यकता हेरी ३–४ पटकसम्म र वसन्त ऋतुको मकैका लागि ४–५ पटकसम्म सिँचाइ गर्नुपर्छ।

जौ

जौको खेती

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा कतिपय स्थानमा जौँ खेती गरिन्छ। जौ खेती कार्तिक तथा मङ्सिर महिनामा लगाइन्छ। वैशाख तथा जेठ महिनामा बाली भित्र्याइन्छ। जौ पौष्टिक खाद्यपदार्थ साथैं स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि अति उपयोगी मानिन्छ। चिकित्सकका अनुसार सात वा नौ दिनको जौको जमरा पिँधेर झोल बनाई नित्य सेवन गर्ने हो भने उच्च रक्तचाप, अर्बुद (क्यान्सर) एवम् मधुमेह जस्ता रोगमा फाइदा मिल्छ। जौको जमराको रस सेवन गर्दा सौन्दर्यमा समेत निखार ल्याउँछ। जौ खेतीका लागि हल्का दोमट

माटो राम्रो हुन्छ। यसले क्षारयुक्त तथा नुनिलोपन भएको माटो सहन सक्छ। यसका लागि पिएच मान ६.५ देखि ७ सम्म राम्रो मानिन्छ। जौ खेती छरुवा र लाइन दुवै तरिकाले लगाउन सकिन्छ। जौसँग आलस, तोरी र केही मात्रामा चना र मुसुरो मिसाएर लगाइन्छ। जौ खेतीका लागि गाँज आउने वेलामा, बाला निस्कने समय र दाना भरिने समयमा सिँचाइ गर्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) धान रोप्नुभन्दा तीन हप्ता अगाडि ब्याड तयार गर्नुपर्दैन।

(ख) बढी तापक्रम भएको वेला गहुँ उम्रिँदैन।

(ग) मकै खेतीका लागि प्रशस्त प्राङ्गारिक पदार्थ भएको दोमट माटो राम्रो हुँदैन।

(घ) जौ खेती कार्तिक तथा मङ्सिर महिनामा लगाइन्छ।

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बुद्धभूमिको मुख्य खाना .... नै हो।

(ख) धान रोपाइँ गर्नका लागि खेतमा राम्ररी .... बनाउनुपर्छ।

(ग) धान खेतीको लागि तापक्रमले मुख्य .... खेलेको हुन्छ।

(घ) ब्याडमा बेर्ना तयार गरिन्छ र उक्त बेर्नालाई ....मा लगाइन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) धान खेती कसरी गरिन्छ ?

(ख) मकै खेतीका लागि कस्तो माटो चाहिन्छ ?

(ग) गहुँ खेतीका लागि कति तापक्रम आवश्यक पर्छ ?

(घ) जौ खेती फाइदा के के हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँको खेतबारीमा कुन कुन खेती गरिन्छ ?

(ख) तपाईँले कुन कुन खेती गरेको देख्नुभएको छ ?

(ग) धान खेती लगाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा किसानले खेतमा धान रोपेको स्थलमा जानुहोस् र रोपाई कार्यमा सहभागी हुनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन खेती हुन्छन् होला ? अनुमान गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : सात

मेरो भविष्य

पाठ २०

असल स्वभाव

तपाईंले अरूसँग कस्तो व्यवहार गर्नुभएको छ ? भन्ने कुराले तपाईंको परिचय झल्काउँछ। मानिसमा करुणा र नम्रता गुण हुनुपर्छ। करुणा यस्तो गुण हो जसले अरूको भावनात्मक स्थितिलाई बुझ्न सहयोग गर्छ। नम्रताले व्यक्तिको स्वभावलाई बुझाउँछ। तपाईंको राम्रो वा असल स्वभावले व्यक्तित्वको आकर्षणमा वृद्धि हुन्छ भने तनाव कम हुन्छ। व्यक्तिले थोरै बोल्ने र विस्तारै बोल्ने गर्नुपर्छ। मिठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गर्दै खुसी र सुखी हुने बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ। आफूसँग भएका प्रतिभा र क्षमताको स्वमूल्याङ्कन गरी निश्चित लक्ष्यका साथ अरूका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने स्वभावको विकास गर्नुपर्छ।

असल व्यवहार

असल स्वभावका लागि निम्नलिखित व्यवहार देखाउनुपर्छ :

(क) कसैसँग केही कुरा सोध्दा सधैं कृपया (प्लिज) र कसैबाट केही प्राप्त गर्दा धन्यवाद भन्नुपर्छ।

(ख) अरू बोलिरहेको बेलामा अवरोध गर्नुहुँदैन। अरूको कुरा सुन्ने बानी गर्नुपर्छ।

(ग) कसैसँग कुराकानी सुरु गर्न छ र उनीहरूको ध्यान आफूतिर तान्नु छ भने माफ गर्नुहोला भन्नुपर्छ।

(घ) आमाबुबासँग अनुमति लिने, सल्लाह गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।

(ङ) मन नपर्ने कुराहरू र कसैप्रति भएको नकारात्मक भावनाहरू आफैँभित्र राख्नुपर्छ। अरूलाई भन्नुहुँदैन।

(च) अरूका बारेमा नराम्रो प्रतिक्रिया नदिई प्रशंसा गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

(छ) अरूसँग बोल्दा अभिवादन गरेर सन्चो बिसन्चो हालखबर सोध्नुपर्छ।

(ज) कसैलाई फोन गर्दा पहिले आफ्नो परिचय दिने र आफूले फोन गरेको मानिससँग बोल्न सक्छु कि सक्दिनँ भनेर सोध्न सिकाउनुपर्छ।

(झ) सधैँ अरूको प्रंशंसा गर्ने गर्नुपर्छ। कसैले केही उपहार दियो भने धन्यवाद भन्ने गर्नुपर्छ।

(ञ) कहिल्यै पनि नराम्रा शब्दहरू बोल्नुहुँदैन।

(ट) कसैसँग पनि मजाक गर्नुहुँदैन । अरूलाई जिस्क्याउने र समूहमा बसेर अरूलाई उडाउनुहुँदैन ।

(ठ) खोक्दा वा हाछ्युँ आउँदा आफ्नो मुख छोप्नुपर्छ र मानिसको अगाडि नाक कोट्याउनुहुँदैन ।

(ड) आमाबुबाले केही गरिदिन आग्रह गर्नुहुन्छ भने नरिसाईकन मुस्कुराएर त्यो काम गर्नुपर्छ ।

(ढ) कसैले सहयोग गर्छ भने उनीहरूलाई धन्यवाद भन्नुपर्छ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) अरूसँग चर्को आवाजमा कुरा गर्नुपर्छ ।

(ख) व्यक्तिले थोरै बोल्ने र विस्तारै बोल्ने गर्नुपर्छ ।

(ग) हामी अरूसँग रिसाउनुपर्छ ।

(घ) अरू बोलिरहेको बेलामा अवरोध गर्नुहुँदैन ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) अरूसँग हामी कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ख) नम्रताले कुन कुरालाई बुझाउँछ ?

(ग) हामीसँग कस्तो बानी हुनुपर्छ ?

(घ) अरूसँग बोल्दा कस्तो व्यवहार देखाउनुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँ आफ्ना साथीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ?

(ख) हामी घरमा पाहुना आए कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **सबैसँग राम्रो व्यवहार गर्नका लागि हाम्रो बोलीवचन कस्तो हुनुपर्छ ? राम्रा कुरा जनाउने पाठमा भनिए जस्तै थप पाँच बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

राम्रो कामको थालनी गरौँ :

असल स्वभाव पाठ पढेपछि तपाईँ पनि दैनिक कुनै नयाँ अनि राम्रो काम गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। यसका लागि एक हप्ताको समय छुट्याउनुहोस्। एक हप्तामा तपाईँले कतिओटा राम्रा काम गर्नुभयो र ती राम्रा काम के के हुन् ? कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस्। यस्तै महिना दिन र वर्ष दिनमा गरिने राम्रा कामको सूची निर्माण गर्नुहोस्।

पाठ २१

कामकाज कार्यतालिका

कामकाज कार्यतालिका भनेको निश्चित समयमा निश्चित काम गर्ने तालिका हो। दिनभर के कति कार्यहरू गर्ने भन्नेबारे समयसहितको तालिका नै कार्यतालिका हो। जीवनशैलीका लागि दैनिक कार्यतालिकाको अर्थ विभिन्न गतिविधिहरूको व्यवस्थित प्रयोगका लागि तयार गरिएको दैनिक योजनासहितको कार्यान्वयन गरिने काम र समयको तालिका हो। यसमा बिहान उठेदेखि सुत्ने वेलासम्मका मुख्य मुख्य कार्यहरूलाई राखिन्छ।

समय व्यवस्थापन गर्ने तरिका नमिल्दा, नजान्दा वा समयप्रतिको लापरबाहीका कारण धेरै मानिसहरू तनाव र अव्यवस्थित जीवनशैलीबाट गुज्रनुपरेको देखिन्छ। यदि आफ्ना हरेक गतिविधि र कामहरूलाई प्राथमिकता र आवश्यकताका आधारमा समयमै सम्पन्न गर्ने हो भने जीवन नै सहज बन्छ।

साप्ताहिक काम

हरेक दिन कति बजे उठ्ने, नित्य कर्म गर्ने, व्यायाम गर्ने, योग साधना गर्ने, व्यक्तिगत वा सामाजिक कार्यहरू गर्ने, खाने, पिउने, व्यावसायिक गतिविधि एवं सामाजिक कार्यहरू गर्ने, आराम गर्ने, मनोरञ्जन गर्ने, पढ्ने, खेल्ने, सुत्ने आदि विभिन्न गतिविधि तथा कामहरू गर्दा कार्यतालिका बनाएर गऱ्यौँ भने समय सीमाभित्रै गर्न सक्छौँ। यसले समयको बचत हुन्छ।

दैनिक कार्यतालिका वा समयतालिका बनाउँदा सर्वप्रथम व्यक्तिगत स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीलाई ध्यान दिएर समय छुट्याउनुपर्छ। व्यक्तिपिच्छे प्राथमिकता र आवश्यकताहरू फरक हुन सक्छन्, त्यसैले आफ्नो कामहरूको विशिष्ट पहिचान गर्न सक्नुपर्छ।

कार्यतालिका बनाउने तर त्यसलाई पूरा नगर्ने, दुईचार दिन गरेर समयलाई ध्यान नदिने बानी धेरैको हुन्छ। यस्तो गर्नुहुँदैन। समयले कसैलाई पनि पर्खिंदैन, समयको पहिचान गरी यसको उच्चतम सदुपयोग गर्ने बानी गर्नुपर्छ। यसका लागि मनदेखि नै समयको परिपालना गर्न दृढ सङ्कल्प गर्नुपर्छ।

कार्यतालिका निर्माणका फाइदा

- दैनिक कार्यतालिकाले व्यक्तिलाई अनुशासित बनाई उसभित्र निश्चयता र आत्मविश्वास जगाउँछ।
- आफू स्वयं र परिवार, साथीभाइ तथा कामसँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई तनावरहित बनाउँछ।
- व्यक्तिलाई अनुशासित बनाउँछ, निश्चयता र आत्मविश्वास जगाउँछ।
- कामलाई सुव्यवस्थित बनाउँछ र समयको बचत हुन्छ।
- कुन काम कति समयमा पूरा गर्ने भन्ने लक्ष्य निर्धारण गर्न सकिन्छ।
- कुन कामलाई प्राथमिकता दिने भन्ने जानकारी प्राप्त पाइन्छ।
- कार्यतालिकाले कामलाई पूरा गर्न आत्मप्रेरित गर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) कार्यतालिका भनेको जे मन लाग्यो त्यही गर्ने सूची हो।
(ख) कार्यतालिकाले जीवनलाई व्यवस्थित बनाउँछ।
(ग) कार्यतालिकामा बिहान उठेदेखि बेलुकासम्म गर्ने कामको सूची रहन्छ।
(घ) कार्यतालिकाले समय बर्बाद गराउँछ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) कार्यतालिका भनेको के हो ?
(ख) कार्यतालिका किन आवश्यक छ ?
(ग) कार्यतालिका बनाएर काम गर्दा के फाइदा हुन्छ ?
(घ) कार्यतालिकाले कसरी समय व्यवस्थापन हुन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँ आफ्नो दैनिकी व्यवस्थापनका लागि कार्यतालिका बनाउनुभएको छ ?

(ख) तपाईँको विचारमा कार्यतालिकाका फाइदा के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँले एक हप्तासम्म गर्ने कामको कार्यतालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

राम्रो कामको थालनी गरौँ :

तपाईँ आफ्ना अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो दैनिक कार्यतालिका निर्माण गर्नुहोस् र कक्षा शिक्षक, विषय शिक्षक, अभिभावक र तपाईँको हस्ताक्षर गरेर आफू सुत्ने कोठामा टाँस्नुहोस् । कार्यतालिकामा भनिए जस्तै समयको पालना गर्नुहोस् । समय पालना गर्दा तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ? एक अनुच्छेद लेखेर देखाउनुहोस् ।