स्थानीय पाठ्यपुस्तक

हाम्रो बुद्धभूमि

कक्षा

६

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 पुऱ्याउनुका 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, जेहरुद्दिन 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 वडा समिति र सेवा ८
पाठ : २ नगरमा सुरक्षा निकायको अवस्थिति र सेवा १२

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ : ३ हाम्रा धर्म र धार्मिक स्थल १८
पाठ : ४ हाम्रा मेलाजात्रा २३
पाठ : ५ हाम्रा संस्कारहरू २८
पाठ : ६ हाम्रा बाजा ३१

एकाइ तीन : हाम्रो नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार

पाठ : ७ सामाजिक सञ्जाल ३७
पाठ : ८ सञ्चार सिप ४१
पाठ : ९ सामाजिक सद्भाव ४५

एकाइ चार : वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ : १० विपद् व्यवस्थापन ५०
पाठ : ११ करेसाबारी र वृक्षरोपण ५४

पाठ : १२ वातावरण प्रदूषण र रोकथाम ५८
पाठ : १३ खानेपानी र शुद्धीकरण ६२
पाठ : १४ दिगो विकास लक्ष्य ६७

एकाइ पाँच :स्वास्थ्य पोषण सरसफाइ र खेलकुद

पाठ : १५ सरसफाइ ७२
पाठ : १६ हाम्रा स्थानीय खेल ७५
पाठ : १७ प्राकृतिक चिकित्सा ७९
पाठ : १८ हाम्रा स्थानीय जडीबुटी ८३

एकाइ छ : पेसा व्यवसाय, पर्यटन आयआर्जन र प्रविधि

पाठ : १९ हाम्रा तालतलैया ८९
पाठ : २० पशुपक्षीपालन ९५
पाठ : २१ स्थानीय परम्परागत प्रविधि १००

एकाइ सात : मेरो भविष्य

पाठ : २२ हाम्रो परिवारको आम्दानी र खर्च १०४
पाठ : २३ सहयोग र आत्म जागरण १०८

एकाइ : एक

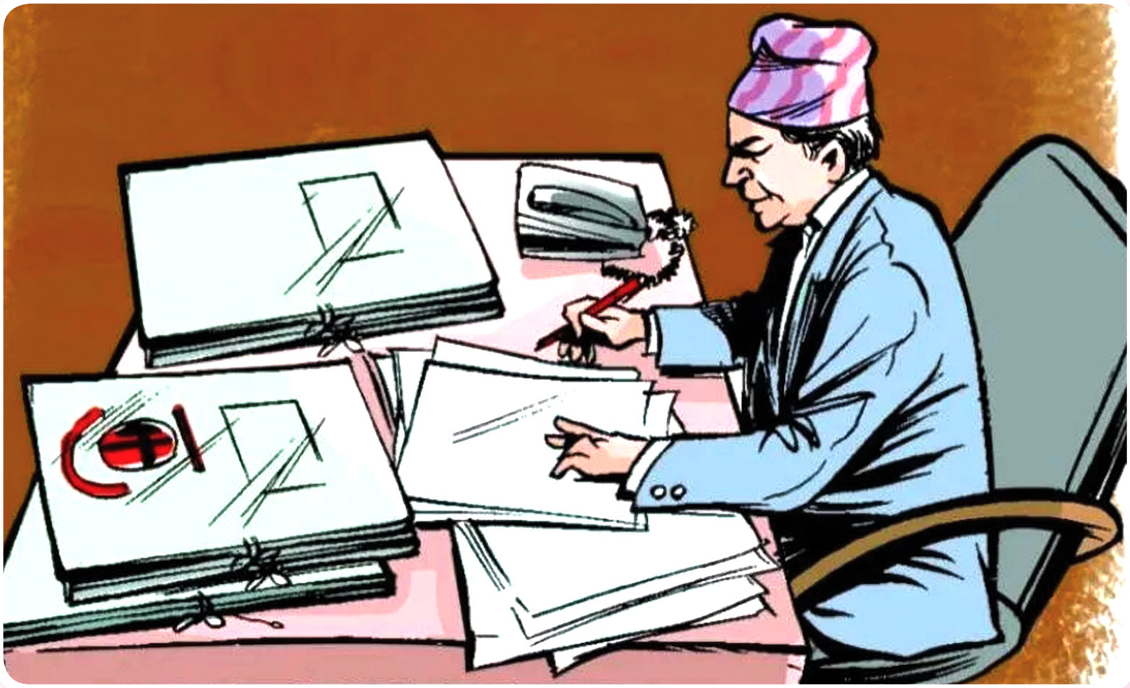
म र मेरो बुद्धभूमि

पाठ १

वडा समिति र सेवा

नेपालको संविधानअनुसार नगरपालिकामा वडा समिति गठन हुन्छ। नगरपालिकाको वडा समितिमा एक जना वडा अध्यक्ष र चार जना सदस्य हुन्छन्। स्थानीय तहको निर्वाचनमा प्रत्येक वडाबाट एक जना वडा अध्यक्ष, दुई जना महिला सदस्य र खुलाबाट दुई जना सदस्य निर्वाचित हुन्छन्। दुई जना महिलामध्ये एक जना दलित समुदायकै हुनुपर्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकामा १० ओटा वडा रहेका छन्। प्रत्येक वडा कार्यालयको आफ्नै भवन रहेको छ।

वडा कार्यालय



वडा कार्यालय सेवा

नगरपालिकाको प्रत्येक वडामा वडाको काम गर्नका लागि एक वडा समिति रहने छ। स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारका बारेमा निम्नानुसार व्यवस्था गरेको छ :

क. वडाभित्रका योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन तथा अनुगमन

(१) सहभागितामूलक योजना तर्जुमा प्रणालीअनुसार बस्ती वा टोलस्तरीय योजनाको माग सङ्कलन, प्राथमिकीकरण तथा छनोट गर्ने,

(२) टोल विकास संस्थाको गठन र परिचालन तथा वडाभित्र सञ्चालन हुन योजनाका लागि उपभोक्ता समितिको गठन तथा सोको अनुगमन गर्ने,

(३) वडाभित्र योजना तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण, मर्मतसम्भार, रेखदेख तथा व्यवस्थापन गर्ने

ख. सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने

(१) नाता प्रमाणित गर्ने

(२) नागरिकता तथा नागरिकताको प्रतिलिपि लिनका लागि सिफारिस गर्ने,

(३) बहाल करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(४) बन्द घर तथा कोठा खोल्न रोहबरमा बस्ने,

(५) मोही लगत कट्टाको सिफारिस गर्ने,

(६) घर जग्गा करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(७) जन्म मिति प्रमाणित गर्ने,

(८) व्यापार व्यवसाय बन्द भएको, सञ्चालन नभएको वा व्यापारव्यवसाय हुँदै नभएको सिफारिस गर्ने,

(९) विवाह प्रमाणित तथा अविवाहित प्रमाणित गर्ने,

(१०) निःशुल्क वा सशुल्क स्वास्थ्य उपचार सिफारिस गर्ने,

(११) वडाबाट जारी हुने सिफारिस तथा अन्य कागजलाई अङ्ग्रेजी भाषामा समेत सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने,

(१२) घर पाताल प्रमाणित गर्ने,

(१३) व्यक्तिगत विवरण प्रमाणित गर्ने,

(१४) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा घर कायम गर्न सिफारिस गर्ने,

(१५) कुनै व्यक्तिको नाम, थर, जन्ममिति तथा वतन फरक फरक भएको भए सो व्यक्ति एकै हो भन्ने सिफारिस गर्ने,

(१६) नाम, थर, जन्ममिति संशोधनको सिफारिस गर्ने,

(१७) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा हराएको सिफारिस गर्ने,

(१८) कित्ताकाट गर्न सिफारिस गर्ने,

(१९) संरक्षक प्रमाणित गर्ने तथा संस्थागत र व्यक्तिगत संरक्षक सिफारिस गर्ने,

(२०) जीवितसँगको नाता प्रमाणित गर्ने,

(२१) मृतकसँगको नाता प्रमाणित तथा सर्जमिन सिफारिस गर्ने,

(२२) जीवित रहेको सिफारिस गर्ने,

(२३) हकवाला वा हकदार प्रमाणित गर्ने,

(२४) नामसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(२५) जग्गाको हक सम्बन्धमा सिफारिस गर्ने,

(२६) उद्योग ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(२७) आधारभूत विद्यालय खोल्न सिफारिस गर्ने,

(२८) जग्गा मूल्याङ्कन सिफारिस गर्ने,

(२९) विद्यालय कक्षा थप गर्न सिफारिस गर्ने,

(३०) अशक्त, असहाय तथा अनाथको पालनपोषणका लागि सिफारिस गर्ने,

(३१) वैवाहिक अङ्गीकृत नागरिकता सिफारिस गर्ने,

(३२) आर्थिक अवस्था कमजोर वा सम्पन्न रहेकोसम्बन्धी सिफारिस गर्ने,

(३३) विद्यालय ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(३४) धारा तथा विद्युत् जडानका लागि सिफारिस गर्ने,

(३५) प्रचलित कानुनअनुसार प्रत्यायोजित अधिकारबमोजिमको अन्य सिफारिस वा प्रमाणित गर्ने ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा ११ ओटा वडा रहेका छन्।

(ख) वडामा एउटा वडाध्यक्ष र चार जना सदस्य हुन्छन्।

(ग) सबै वडामा वडा समिति हुँदैन।

(घ) वडा कार्यालयले नागरिकता बनाउँछ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईं आफ्नो जन्ममिति सच्याउन कहाँ जानुहुन्छ ?

(ख) मृत्यु दर्ता तथा विवाह दर्ता कहाँ गरिन्छ ?

(ग) आधारभूत विद्यालय खोल्ने सिफारिस कसले गर्छ ?

(घ) घरजग्गाको कर कहाँ तिर्ने गरिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) वडा कार्यालयले गर्ने कुनै पाँचओटा काम लेख्नुहोस्।

(ख) तपाईंको गाउँ/टोलमा वडा कार्यालयले गरेका कुनै पाँचओटा काम लेख्नुहोस्।

(ग) हामीले वडा कार्यालयबाट कुन कुन सुविधा लिन सक्छौँ ?

परियोजना कार्य गरौँ

कक्षाका सबै साथी फरक फरक समूहमा विभाजन हुनुहोस् र सबै समूहले वडाले गर्ने कामका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। तपाईंको छलफलबाट प्राप्त निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ २

नगरमा सुरक्षा निकायको अवस्थिति र सेवा

जनताको जिउधनको सुरक्षा गर्न तथा सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षाका लागि सुरक्षा निकायको स्थापना गरिएको हुन्छ। सुरक्षा निकायले सामाजिक विकृतिलाई हटाएर सुसभ्य र सुसंस्कृत समाज निर्माणका लागि काम गरेका छन्। जिल्ला प्रहरी कार्यालयको निर्देशन र नियन्त्रणमा रहने गरी आफ्नो जिम्मेवारी क्षेत्रभित्र सुरक्षा चौकीले गर्ने काम, कर्तव्य र अधिकार तथा सेवाहरू निम्नलिखित रहेका छन् :

(क) आवश्यकताअनुसार गस्ती, पालोपहरा आदिको व्यवस्था मिलाउने, शान्ति सुरक्षासम्बन्धी अन्य काम गर्ने,

(ख) अपराध नियन्त्रण वा अनुसन्धान गर्ने सिलसिलामा घर वा डेरामा बस्ने व्यक्तिको व्यक्तिगत विवरण सङ्कलन गर्ने,

(ग) आफ्नो क्षेत्राधिकार भित्र स्थायी वा अस्थायीरूपमा बसोबास गर्ने गैरनेपाली व्यक्तिको गतिविधिको जानकारी राख्ने,

(घ) सुरक्षा प्रतिकूल क्रियाकलाप तथा अपराध रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने तथा जनमुखी प्रहरी सेवा प्रदान गर्ने,

(ङ) शान्ति सुरक्षामा खलल पुऱ्याउने, सुरक्षा प्रतिकूल क्रियाकलाप, खराब चरित्र भएका व्यक्ति, अदालतबाट सजाय पाएका अपराधीको निगरानी राख्न लगाउने, त्यस्ता व्यक्ति वा गतिविधिको सूचना तथा विवरण अद्यावधिक राख्ने व्यवस्था मिलाउने साथै प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई प्रतिवेदन गर्ने,

(च) समाजमा कुनै किसिमका अपराधिक गतिविधि, झैझगडा, हुलदङ्गा हुन नदिने,

(छ)	मादक पदार्थ, लागु पदार्थ जस्ता सामाजिक विकृतिलाई नियन्त्रण र रोकथाम गर्ने,
(ज)	समाजमा भएका झैझगडालाई मेलमिलापका माध्यमबाट समाधान गर्ने,
(झ)	ठुला खालका कसुर र अपराध गर्नेलाई कानुनअनुसार सजाय दिने,
(ञ)	नागरिकको जिउधनको सुरक्षा गर्न रात्रि तथा दिवा गस्ती गर्ने,
(ट)	विभिन्न चाडपर्वका वेलामा हुन सक्ने चोरी, डकैती, झगडा आदिलाई नियन्त्रण गर्ने आदि ।

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. २ स्थित गोरुसिङ्गे बजार क्षेत्रमा इलाका प्रहरी कार्यालय गोरुसिङ्गे रहेको छ । यो कार्यालय २०३७ सालमा साबिकका छओटा गाउँ विकास समितिलाई प्रत्यक्ष रूपमा हेर्ने गरी अस्थायी प्रहरी पोस्टका रूपमा स्थापना भएको हो । यो २०४७ सालमा ख स्तरको इलाका प्रहरी कार्यालय र २०५३ सालमा पुनः स्तरवृद्धि भई क श्रेणीको इलाका प्रहरी कार्यालय भएको हो । यस कार्यालय मातहत प्रहरी चौकी पत्थरकोट र अस्थायी प्रहरी पोस्ट प्रेमनगर रहेका छन् । यस इलाका प्रहरी कार्यालय र प्रहरी चौकी पत्थरकोट आफ्नै जग्गामा नयाँ भवन निर्माण भई कार्यालय सञ्चालन भएको छ। अस्थायी प्रहरी पोस्ट प्रेमनगर बुद्धभूमि नगरपालिका कार्यालयबाट भाडा रकम भुक्तानी गर्ने गरी भाडामा रही दैनिक कार्य सञ्चालन गर्दै आएको छ। प्रहरी चौकीमा कार्यरत प्रहरीले नागरिकलाई सुरक्षा दिनुका साथै सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्छन् ।

प्रहरी चौकी पत्थरकोटले बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. १ को वडा एरिया र अस्थायी प्रहरी पोस्ट प्रेमनगरले बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ४ ,५, ६ र वडा न. १० मा रहेका सम्पूर्ण वडा एरिया हेर्ने गरेको छ। प्रहरी चौकी बुड्ढी कृषि तथा पशुपक्षी कार्यालयको एक तले पक्की भवन बुड्ढी चोकमा रहेको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाले नगरभित्र शान्ति सुरक्षा कायम राख्न नगर प्रहरी राखेको छ । नगर प्रहरीले नगरभित्रका विपद् व्यवस्थापनदेखि लिएर सरसफाइ कार्य गर्दै आएको छ।

बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ५ मा २०६३ सालमा सुरक्षा बेस क्याम्प राजपुर चौकी स्थापना भएको छ। प्रहरी निरीक्षकको नेतृत्वमा उक्त चौकीमा ४५ जना जवान रहेका छन्। यस चौकीले शान्ति सुरक्षा कायम गर्ने, वनपैदावार संरक्षण गर्ने, घटनाहरूको रोकथाम गर्ने जस्ता काम गर्दै आएको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाका विभिन्न स्थानमा प्रहरी चौकी रहेका छन्। यी प्रहरी चौकीले अपराधिक तथा सामाजिक नियम बाहिरका कार्य, चोरी डकैतीलगायतका अन्य गलत कार्यहरू नियन्त्रण गर्छन्।

गोरुसिङ्गे प्रहरी चौकी

पत्थरकोट प्रहरी चौकी

नगरपालिकामा रहेका प्रहरी चौकीको विवरण यसप्रकार रहेका छन् :

क्र.स.	प्रहरी चौकीको नाम	रहेको स्थान
१	इलाका प्रहरी कार्यालय	गोरुसिङ्गे
२	प्रहरी चौकी पत्थरकोट	पत्थरकोट
३	प्रहरी चौकी बुड्ढी	हनुमान चोक, बुड्ढी
४	अस्थायी सशस्त्र प्रहरी पोस्ट	प्रेमनगर
५	जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय	गोरुसिङ्गे
६	नेपाली सेनाको ब्यारेक	गोरुसिङ्गे

प्रहरी चौकीले गर्ने विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रमका मुख्य विषय

१. आधारभूत सुरक्षा चेतना
२. सडक सुरक्षा
३. आकस्मिक नम्बरहरूको प्रयोग : नजिकको प्रहरी कार्यालय–१००, सवारी साधन दुर्घटना भएमा ट्राफिक प्रहरीलाई खबर गर्ने– १०३, बालबालिका खोजतलास केन्द्र–१०४
४. लागुऔषध,मादक पदार्थ र सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नियन्त्रण र रोकथाम
५. बालबालिकालाई यौनजन्य हिंसा र दुर्व्यवहारसम्बन्धी
६. सामाजिक विकृति, दाइजो प्रथा, बोक्सी आरोपसम्बन्धी
७. विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी
८. लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरू
९. एक द्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र आदि ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) जनताको जिउधनको सुरक्षा गर्नका लागि सुरक्षा निकायको स्थापना गरिएको हुन्छ।

(ख) अपराध नियन्त्रण गर्ने काम प्रहरीको होइन।

(ग) सामाजिक विकृतिलाई नियन्त्रण र रोकथाम गर्ने काम प्रहरी चौकीले गर्छ।

(घ) नागरिकको जिउधनको सुरक्षा गर्न रात्रि तथा दिवा गस्ती गर्ने काम प्रहरीको होइन।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) प्रहरी चौकी किन स्थापना गरिएका हुन्छन् ?

(ख) स्थानीय स्तरमा सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्ने काम कसले गर्छ ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकामा प्रहरी चौकी कहाँ कहाँ रहेका छन् ?

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कतिओटा प्रहरी चौकी रहेका छन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौं :

(क) तपाईंको गाउँ समाजमा विवाद हुँदा समाधान गर्न कहाँ जानुहुन्छ ?

(ख) प्रहरी चौकीले प्रदान गर्ने सेवाहरू के के हुन् ?

(ग) प्रहरी चौकीले गर्ने विद्यालय सम्पर्क कार्यक्रमका मुख्य विषय लेख्नुहोस्।

(घ) हामीलाई किन शान्ति सुरक्षा आवश्यक पर्छ ?

परियोजना कार्य गरौं

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेको प्रहरी चौकीलाई आफ्नो टोलमा सुरक्षा व्यवस्थाको प्रबन्ध मिलाइदिन अनुरोध गरी पत्र लेख्नुहोस्।

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेको कुनै एक प्रहरी चौकीको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँको सुरक्षाकर्मीसँग भेटघाट गर्नुहोस्। प्रहरी चौकीले गर्ने कार्य सम्पादनको प्रक्रियाका बारेमा बुझ्नुहोस् र त्यसलाई टिपोट गरी प्रतिवेदन बनाउनुहोस्।

एकाइ : दुई

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ ३

हाम्रा धर्म र धार्मिक स्थल

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिका सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण छ । यस नगरपालिकामा बसोबास गर्ने प्रमुख जातिमा थारु, ब्राह्मण, मुसलमान, यादव, क्षेत्री, केवट, विश्वकर्मा, मगर, कुर्मी, दुषाध/पासवान/पासी, नेवार आदि रहेका छन्। यी जातिका आआफ्नै प्रकारका मौलिक चाडपर्व, परम्परा, भाषा रहेका छन् । हाम्रो नगरपालिकामा यहाँ हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, क्रिस्चियन, प्रकृति, बहाइ आदि धर्मावलम्बीको बसोबास रहेको छ। २०७८ को जनगणनाअनुसार नगरपालिकामा कुल जनसङ्ख्या ७६५०७ रहेको छ। हिन्दु धर्मावलम्बी ६९१७४ (९०.४ प्रतिशत), बौद्ध धर्मावलम्बी २८९ (०.४ प्रतिशत), इस्लाम धर्मावलम्बी ६८६९ (९.० प्रतिशत) रहेका छन्। हाम्रो नगरपालिकामा बोलिने प्रमुख भाषामा अवधी, नेपाली, थारु, भोजपुरी, मगर ढुट, नेवारी, उर्दु रहेका छन्। हाम्रो नगरपालिकामा विभिन्न मठमन्दिर, गुम्बा, मस्जिद आदि धार्मिक स्थल रहेका छन्।

भीमसेन मन्दिर

भीमसेन मन्दिर

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. २ पूर्व पश्चिम राजमार्ग गोरुसिङ्गे अर्घाखाँची चोकको दक्षिण भागमा अवस्थित भीमसेन मन्दिरको स्थापना २०५३ (नेपाल संवत् १११६) सालको चैते दसैँ महाअष्टमीका दिन महेन्द्रकोट, जयनगर, बरकलपुर, धनकौली, बुड्ढी (साबिकका गाउँ विकास समिति) मा बसोबास गर्ने नेवार जातिको अगुवाइ र सक्रियतामा निर्माण सुरु भएको हो। यस मन्दिरको सम्पूर्ण निर्माण कार्य २०७३ सालमा सम्पन्न भएको हो । यस मन्दिरको प्राण प्रतिष्ठा गर्ने क्रममा पाटनको भीमसेनको मूर्ति र

दोलखाको भीमसेन मन्दिरको फूल, अक्षता, घण्टीसहित सामग्री ल्याइएको हो। यो मन्दिर धार्मिक पर्यटकीय स्थल हो। यस मन्दिरमा बडादसैँ र चैते दसैँको अष्टमीमा तथा नेपाल संवत्को नयाँ वर्ष मनाउँदा धार्मिक परम्पराअनुसार विशेष गरी नेवार समुदायका मानिसले श्री भीमसेन महाराजको पूजा आराधना गर्छन्।

झडुलामाई मन्दिर

झडुलामाई मन्दिर

झडुलामाई मन्दिर बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ४ मा अवस्थित एक प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हो। यो मन्दिर विभिन्न आस्था बोकेर जाने भक्तजनको आकर्षणको केन्द्र हो । पूर्व पश्चिम राजमार्गसँग सटेको झडुलामाई मन्दिरको महिमा निकै महत्त्वपूर्ण छ। राजमार्गमा धेरै दुर्घटना भएपछि सडकमा काम गर्ने मजदुरहरूले देवीको आराधना गरी मन्दिरको स्थापना गरेर पूजाआजा गर्न थालेपछि दुर्घटनामा कमी भएको विश्वास गरिन्छ। त्यसपछि यस ठाउँमा मन्दिर स्थापना गरी दैनिक पूजाआराधना हुँदै आएको छ। यस मन्दिरमा विवाहसँगै विभिन्न शुभकार्य गर्नका लागि स्थानीय आउँछन्। यस झडुलामाई मन्दिरको प्रचारप्रसार तथा प्रर्वद्धन गर्न सके नगरको पर्यटन विकास हुने र आर्थिक समुन्नतिमा टेवा पुग्ने छ।

नयाँ बस्ती दुर्गा मन्दिर

दुर्गा मन्दिर

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ५ चौरीमा नयाँ बस्ती दुर्गा मन्दिर अवस्थित छ। त्यहाँ बस्तीको विकास भएदेखि यस मन्दिरको स्थापना गरी पूजा गर्ने चलन सुरु भएको हो । यस मन्दिरलाई सम्झेर भाकल गरेपछि मनले चिताएको कुरा पूरा हुने धार्मिक

विश्वास छ। हरेक वडा दसैँ र चैते दसैँका अवसरमा विशेष पूजा गरिन्छ। मन्दिरमा नियमित रुपमा पूजा गरिन्छ।

श्री गन्ज जानकी मन्दिर

श्री गन्ज जानकी मन्दिर

श्री गन्ज जानकी मन्दिर बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ६ मा रहेको छ। धेरै वर्ष पहिले साधु मनोरथ दासले स्थापना गरेको यस मन्दिरमा दैनिक पूजाआजा गरिन्छ। यस मन्दिरमा विभिन्न स्थानबाट भक्तजन पूजा गर्न आउने गर्दछन्। यस मन्दिरको दर्शन गरी स्वच्छ मनले कामना गरेको कुरा पूरा हुने विश्वास रहिआएको छ। यस मन्दिर क्षेत्रमा माघ महिनामा मेला लाग्ने गर्छ। यस मेलामा नेपाललगायत छिमेकी देश भारतबाटसमेत तीर्थालु भक्तजन तथा साधुसन्त आउने गर्छन्।

महादेवा मन्दिर

महादेवा मन्दिर

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ७ मा रहेको महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक स्थल महादेवा मन्दिर हो। त्रेता युगमा शिव भगवान्ले यस क्षेत्रमा आई बास गरेकाले सोही स्थानमा मन्दिरको स्थापना गरिएको किंवदन्ती छ। यस मन्दिरमा विभिन्न समुदायले आआफ्नो परम्पराअनुसार पूजाआजा गर्छन्।

खैरनिया माई मन्दिर

बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ८ मा रहेको खैरनिया माई मन्दिर धार्मिक हिसाबले महत्त्वपूर्ण स्थलका रुपमा परिचित छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ९ डुमरा चोकबाट

दक्षिणतर्फ २ कि.मी. कालोपत्रे सडक यात्रा गरेपछि खैरनिया माई मन्दिर पुग्न सकिन्छ। यहाँ विशेष गरी बडादसैँ, शिवरात्रि, चैते दसैँलगायतका चाडपर्वमा पूजाआजा हुन्छ। यस मन्दिरमा आएर दर्शन गर्नाले मनोकाङ्क्षा पूरा हुने विश्वास गरिन्छ।

खैरनिया माई मन्दिर

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) झडुलामाईको मन्दिर पूर्वपश्चिम राजमार्गको छेउमा छ। ....

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकामा ९०.४ प्रतिशत मानिसले हिन्दु धर्म मान्छन्। ....

(ग) नयाँ बस्ती दुर्गा मन्दिरमा बडादसैँमा पूजाआजा गरिन्छ। ....

(घ) खैरनिया माई मन्दिर वडा न. १० मा रहेको छ। ....

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकामा केकस्ता धार्मिक स्थल रहेका छन् ?

(ग) भीमसेन मन्दिरका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेको नयाँ बस्ती दुर्गा मन्दिरको केकस्तो विशेषता रहेको छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेका धार्मिक स्थलको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

(ख) श्री गन्ज जानकी मन्दिरका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेका धार्मिक स्थलको प्रचारप्रसारका लागि के गर्नुपर्ला ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईंको टोल वा वडामा रहेका धार्मिक स्थलको नाम टिपोट गर्नुहोस् र ती धार्मिक स्थलका केकस्ता विशेषता रहेका छन् ? ती विशेषता पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ ४

हाम्रा मेलाजात्रा

मेला भनेको विभिन्न पर्व, उत्सवका अवसरमा मानिसहरू जमघट हुनु हो । देवदेवीका स्थानमा निश्चित दिनमा पूजासहति मनाइने विशेष प्रकारको उत्सव जात्रा हो । बुद्धभूमि नगरपालिका विभिन्न जातजाति र समुदायका मानिसको बसोबास रहेकाले यहाँ विभिन्न अवसरमा मेलाजात्रा हुने गर्छ। यस्ता मेलाजात्राले जाति विशेषको संस्कार र पहिचानलाई बुझाउँछ।

सराय नाच

राक्षसी प्रवृत्तिमाथि दैवीशक्तिको विजयी भएको उपलक्ष्यमा सराय नाच नाच्न सुरु गरिएको हो। किंवदन्तीअनुसार देवीले महिषासुरको वध गरेपछि त्यसलाई विजय प्रतीकका रूपमा लिँदै देवीको गुणगान गाउँदै यो नाच नाच्न थालिएको हो। सराय नाचको क्रममा बिच बिचमा आलम पनि नचाउने चलन छ। आलमलाई देवीको झन्डाका प्रतीकका रूपमा लिने गरिन्छ । आलम चार, पाँच, सात र नौओटी हुने गर्छन्। ती आलम शक्तिपीठअनुसार घटबढ पनि हुन्छन् । यहाँ पूर्णिमाको दिन आलम सेलाएपछि देवीलाई पनि विसर्जन गर्ने मान्यता रहँदै आएको छ । बुद्धभूमि नगरपालिकाको विभिन्न ठाउँ जस्तै वडा न. १ को बिरपुर, वडा न. २ को गोरुसिंगे, वडा न. ३ को रनगाईमा त्रयोदशीदेखि पूर्णिमासम्म सराय नाच गरिन्छ।

सराय नाच

गाईजात्रा

गाईजात्रा नेवार समुदायमा प्रचलित पर्व हो । गाईजात्रा जनैपूर्णिमाको भोलिपल्ट मनाइन्छ । गाईजात्रा नेवार जातिको ठुलो पर्व हो । गाईजात्रा पितृको सम्झनामा निकालिन्छ । यसमा गाई र जोगीका साथ सडकमा जुलुस निकालिन्छ । मान्छेको मृत्यु भएको वर्ष दिनमा गाईजात्रा निकालिन्छ । गाईजात्रामा रङ्गीबिरङ्गी पोसाक लगाइन्छ । गाईजात्राका दिन नेवार जातिले मिलीमिली चोलो, जामा, पेरुङ्गे टोपी, झल्लर, सेतो पटुका लगाउँछन् । उनीहरू आफ्नै संस्कृति झल्कने बाजागाजा घन्काउँदै टोलसहर घुम्छन् । बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेका नेवार जातिले यो पर्व मनाउँदै आएका छन् ।

गाईजात्रा

नहान मेला

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. १० मा रामघाट रहेको छ । रामघाटमा कार्तिक पूर्णिमाका दिन ठुलो नहान मेला लाग्छ । नहान मेलामा स्थानीयलगायत छिमेकी भारतबाट पनि मानिस आउँछन् । यहाँका स्थानीय महिलाहरूले कार्तिक महिनाभरि बिहान स्नान गरेर तुलसीको मोठमा बत्ती बाल्छन् । मानिसले यहाँ कार्तिक महिनाको अन्तिम दिन ३६० ओटा बत्ती बाल्छन् । यही नदीमा नुहाउँछन् । आफूले सकेको दानदक्षिणा गर्छन् । बुद्धभूमि नगरपालिकाका नदी, तालका किनारमा पनि नहान मेला हुने गर्छ ।

नहान मेला (रामघाट)

मोहम्मद जयन्ती

इस्लाम धर्मका भगवान् अल्लाह हुन्। अल्लाहको सन्देश जनतासम्म पुऱ्याउने सन्देशवाहक हजरत मोहम्मद हुन् । हजरत मोहम्मदको जन्म इस्लामी पात्रोअनुसार हिजरी संवत्को रब्बिअबल महिनामा साउदी अरबको मक्कामा बिबी आमिनाको कोखबाट भएको उल्लेख छ। उनै हजरत मोहम्मद पैगम्बरको जन्मदिवसका रूपमा मोहम्मद जयन्ती मुस्लिम समुदायले हरेक वर्ष जात्रा निकाली मनाउँछन्।

मोहम्मद जयन्ती

गोरु बेडे

प्रकृतिसँग पानीको याचना गर्दै गोरु बेडे प्रचलन आदिवासी थारु जातिमा रहेको छ। थारु समुदायमा लामो समयसम्म पानी नपरी खडेरी पर्दा गोरु (गाई), बडगर (थारुको अगुवा) अपहरण गर्ने चलन छ, । यसलाई थारु समुदायमा गोरु बेहर्ना पनि भनिन्छ। पानी पार्नकै लागि कतिपय स्थानमा गोरु बेडे जाने समयभन्दा अगाडि महिलाहरूले मध्यरातमा निर्वस्त्र भई गोरु बनी जुवा नारेको र हलो जोत्ने गरेको पनि बताइन्छ। कसैले हलीको, कोदालेको अभिनय पनि गर्छन्। अर्को दिन महिलाहरू पुरुषको पोसाकमा गाउँ गाउँ, तरकारी बारी डुल्दै गैयाको खोजी गर्छन्।

विशेष गरी बैशाख, जेठतिर समयमा पानी नपरी खेती लगाउन समस्या पर्न पर्दा खडेरीबाट मुक्ति पाउन वर्षाको याचनास्वरूप गोरु बेडे गर्ने प्रचलन रहेको छ। यो प्रचलन महाभारतको विराट् पर्वसँग जोडिएको किंबदन्ती रहेको छ। गोरु बेडेमा संलग्न थारु महिला विराट् राजाको दरबारमा एक वर्ष गुप्तवासमा बसेका अर्जुनको

गोरु बेडे

बृहन्नला (तेस्रो लिङ्गी) रूप रहेको मानिन्छ। थारु महिला पुरुषको पहिरनमा हुनुलाई बृहन्नलाको प्रतीक मानिन्छ। गोरु बेडेमा सबैजना भेला भई छरछिमेकका गाउँबाट गोरु समातेर ल्याई गोठमा बाँधी दिन्छन्। गोरु ल्याउन नसकेको खण्डमा उनीहरूले मान्छेलाई पनि समाएर ल्याउन आफ्नो गाउँभन्दा उत्तरको गाउँमा जाने गर्छन्। थारु जातिमा उत्तरमा हिमाल रहेको हुँदा उत्तरको गाउँबाट मान्छेको अपरहण गरी ल्याउँदा पानी पर्छ भन्ने किंबदन्ती रहेको छ। अपहरण गरेर ल्याएका मान्छेलाई मिचिमिचि नुहाई दिन्छन् अनि ससम्मान खुवाउँछन्, पिलाउँछन्। सबैजना कलवा (बिहानको खाना) खाएर पुरुषको पहिरनमा सिँगारिएर महिला सजना गाउँदै घर घर पुग्छन्। यतिवेला छतरी (बाँसले बुनेको छाता) सबै जनाले ओढेका हुन्छन्। जुन गाउँको गोरु या मान्छे ल्याइएको हुन्छ त्यही गाउँका महिलाहरू मलिया (दही जमाउने माटोको भाँडो) मा दही, तरकारी लिएर छुटाउन आउँछन्। दुवै तर्फबाट सजनामा दोहोरी खेल्छन्। दोहरी प्रतिस्पर्धात्मक हुन्छ र त्यो दोहोरीको अन्तिम शब्द कुरहेर, कुरहेर रहेको हुन्छ। दोहोरी गीत गाएर जिते भने मात्र गोरु या मान्छे छुटाएर लैजान पाउँछन्। नजितेमा उनीहरूले गोरु वा मान्छे लैजान पाउँदैनन्। दोस्रो दिन पनि त्यसैगरी सजनामै प्रतिस्पर्धा हुन्छ। जितेर मात्र आफ्ना गोरु वा मान्छे लिएर जान्छन्। भ्यागुतालाई दुध, भात खुवाएर पानीमा छोडी दिन्छन् र सबैजना हाँसो खुसीका साथ आफ्नो सुख, दुःख साँट्दै खाने र रमाइलो गर्ने गर्छन्। दुध, भात खाएर छुटेको भ्यागुतो गोँ–गाँ, गोँ–गाँ गर्दै कराउन थालेपछि बादल मडारिन थाल्छ। भ्यागुतो कराए पानी पर्छ भन्ने जनविश्वास भएकोले गोरु बेडे काम गरेपछि पानी पर्छ भन्ने विश्वास थारु समुदायमा छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) देवदेवीका स्थानमा निश्चित दिनमा पूजासहित मनाइने विशेष प्रकारको उत्सव जात्रा हो। ....

(ख) मेलाजात्राले जाति विशेषको संस्कार र पहिचानलाई बुझाउँदैनन्। ....

(ग) सराय नाचको क्रममा बिच बिचमा आलम पनि नचाउने चलन छैन। ....

(घ) गाईजात्रामा रङ्गीबिरङ्गी पोसाक लगाइन्छ। ....

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) मेलाजात्रामा के के गरिन्छ ?

(ख) सराय नाच कहिले नाचिन्छ ?

(ग) नहान मेला कहाँ लाग्छ ?

(घ) मोहम्मद जयन्तीकमा के गरिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) गोरु बेडे प्रचलनमा के के गरिन्छ ?

(ख) हाम्रा मेलाजात्राको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ग) हामीले किन मेलाजात्राको संरक्षण गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईंको जातिमा कुन कुन मेला र जात्रा प्रचलित रहेका छन् ? ती मेला र जात्राको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ? कापीमा टिपेर साथीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।**

जात्राको अभिनय गरौँ :

तपाईंलाई आआफ्ना जातिमा प्रचलित मेलाजात्राका विषयमा थाहा नै छ। ती मेलाजात्रामा गरिने क्रियाकलापका बारेमा पनि तपाईं जानकार हुनुहुन्छ। कक्षाका साथी मिलेर कुनै जात्रामा गरिने जस्तै क्रियाकलाप गरेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ ५

हाम्रा संस्कारहरू

हामीले जन्मदेखि मृत्युसम्म गर्ने विभिन्न कर्म नै संस्कार हुन्। मानिसले जुनसुकै धर्ममा विश्वास गरे पनि जन्मदेखि मृत्युसम्म कुनै न कुनै कर्म गर्छन्। तिनै मानिसले गर्ने कर्मलाई संस्कार भनिन्छ। संस्कारको पालनाले मानिसलाई अनुशासित बनाउँछ।

कर्णवेध संस्कार

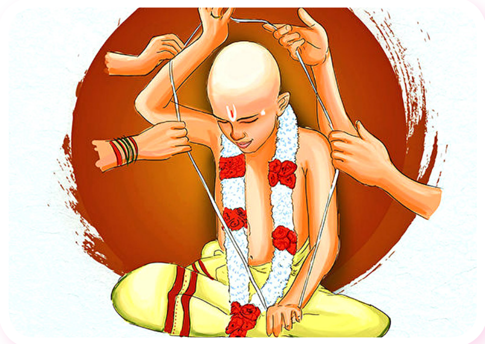
शिशुको पहिलो पटक कान छेड्ने संस्कारलाई कर्णवेध भनिन्छ। शिशु जन्मिएको छ वा सात महिनामा दाँत निस्कनुभन्दा पहिले कान छेड्नुपर्छ। कान छेड्ने काम संसारका मानिसहरूले गहना लगाउने उद्देश्यले गरेका हुन्छन्। यसको हिन्दु संस्कारमा फरक मान्यता रहेको पाइन्छ। हिन्दु संस्कारका अनुसार कानका विभिन्न ठाउँमा शरीरका अनेक रोगहरू नियन्त्रण गर्ने विन्दु हुन्छन्। ती ठाउँमा छेडेर धातुका मुन्द्रा लगाउँदा रोगबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ। यसलाई रोग निदानको प्राचीन पद्धतिका रूपमा लिन सकिन्छ। कान छेड्दा मानिसमा रहेको कामशक्ति पनि नियन्त्रण हुन्छ।

कर्णवेध संस्कार

व्रतबन्ध

व्रतबन्धलाई उपनयन पनि भनिन्छ। संस्कृतमा व्रत भन्नाले प्रतिज्ञा भन्ने बुझिन्छ। बालक ८ वर्षको भएपछि ऊ व्रतवन्धका लागि योग्य भएको मानिन्छ। व्रतबन्धले मानिसलाई

बाल्यावस्थादेखि नै आदर्शवान् बनाउँछ। मानिसको जीवनलाई सार्थक बनाउन व्रतबन्ध आवश्यक छ । व्रतबन्धमा केश काटिन्छ । जनै लगाउन दिइन्छ अनि मन्त्र सिकाइन्छ। अनुशासनको शिक्षा दिइन्छ । यसैलाई उपनयन संस्कार भनिन्छ । उपनयन संस्कारपछि बटुकलाई ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेदका मन्त्र पढ्न लगाइन्छ।



व्रतबन्ध

वेदारम्भ संस्कार

हिन्दु धर्मका सोह्र संस्कारमध्ये वेदारम्भ निकै महत्त्वपूर्ण संस्कार हो । उपनयन संस्कार गरेपछि वेदारम्भ संस्कारको गरिन्छ । वटुकलाई जनै लगाइदिएपछि वेद अध्ययन गर्ने बाटो खुल्छ । उपनयन संस्कार गरेपछि बालकलाई ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अर्थवेदका मन्त्र पढ्न लगाइन्छ । पहिले बालकलाई उपनयन संस्कार गरेकै दिन वा भोलिपल्ट गुरुकुलमा प्रवेश गराइन्थ्यो । त्यहीँबाट बालकको गायत्री मन्त्रदेखि वेदको अध्ययन प्रारम्भ हुन्थ्यो । यसैलाई वेदारम्भ संस्कार भनिन्छ।

वेदारम्भ संस्कार

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) सबै धर्ममा आआफ्ना संस्कार रहेका हुन्छन्। ....

(ख) कान छेड्ने संस्कारलाई कर्णवेध भनिन्छ। ....

(ग) व्रतबन्ध विवाहपछि गरिने संस्कार हो। ....

(घ) पढ्न लगाउने संस्कारलाई नै वेदारम्भ भनिन्छ। ....

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) संस्कार भनेको के हो ?

(ख) हामीलाई संस्कार किन आवश्यक छ ?

(ग) कर्णवेध संस्कार किन आवश्यक छ ?

(घ) व्रतबन्ध संस्कारको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँको घरपरिवारले मनाउने संस्कारका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) संस्कारले हामीलाई कसरी अनुशासनमा राखेका हुन्छन् ?

(ग) संस्कार हाम्रो जीवन चलाउने कला हुन् भन्ने भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँको जातिमा प्रचलित कुनै दुई संस्कारका मुख्य विशेषता टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

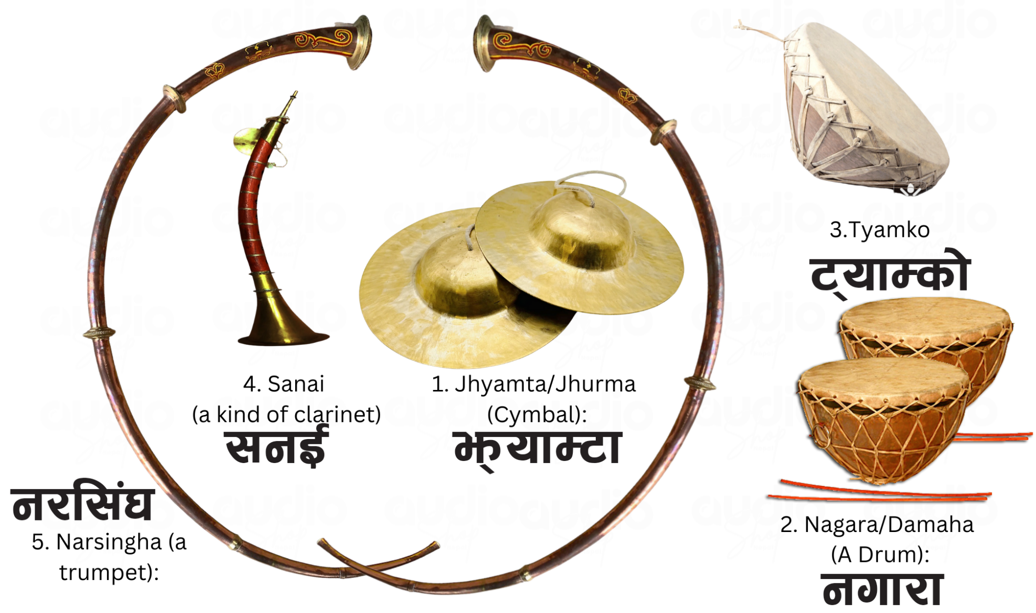
चिठी लेखौँ :

संस्कारले मानिसलाई जिउने कला सिकाउँछन् भन्ने भनाइ समावेश गरी आफ्नो मन मिल्ने साथीलाई चिठी लेख्नुहोस्।

पाठ ६

हाम्रा बाजा

धार्मिक एवम् सांस्कृतिक बाजाका रूपमा प्रयोग हुँदै आएको पन्चेबाजा र नौमती बाजा मौलिक संस्कृतिको धरोहर हो । बाजा विभिन्न धार्मिक तथा सामाजिक उत्सव विवाह, व्रतबन्ध, चाडबाड, जात्रा, रोपाईं, पूजाआजा आदिका वेलामा बजाउने गरिन्छ । नेपाली संस्कृतिमा कुनै ठुलो कार्य गर्दा साइतको महत्त्व हुन्छ। त्यस्ता साइतमा मङ्गल धुन बजाएर उक्त साइतलाई शुभ बनाउने चलन छ। मङ्गल धुन बजाउनका लागि पन्चेबाजा सबैभन्दा प्रचलित बाजा हो। पन्चेबाजा र नौमती बाजा विभिन्न समुदायका पुरुष र पछिल्ला दिनमा महिलाले पनि व्यावसायिक रूपमा बजाउन थालेका छन् । पन्चेबाजा र नौमती बाजामा नेपाली संस्कृति झल्किने भएकाले यस बाजाको विशेष स्थान रहेको छ।



पन्चेबाजा

पाँच बाजाको समूह पन्चेबाजा हो । यो बाजा नेपालको पहाडी मूलका मानिसमा अत्यन्त लोकप्रिय बाजा हो। पन्चेबाजामा दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलकी र सनई पर्छन्। नौमती

बाजा नौओटा बाजाको सामूहिक बाजा हो। यो पन्चेबाजाको ठुलो रूप हो जसमा चारओटा अरू बाजा थपिएको हुन्छ। दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलक, सनई, कर्नाल, नरसिङ्गा बाजा हुन्छन्। नौमती बाजामा सनई र दमाहा दुई दुईओटा हुन्छन्। नौ जना वाद्यवादक लोककलाकारले सुर र ताल मिलाएर एकैपटक बजाउने गरेकाले यस वाद्यसमूहलाई नौमती बाजा भनिएको हो।

नौमती बाजा

(क) सनई :

पन्चेबाजा र नौमती बाजाका रूपमा सनईलाई लिइन्छ। यो एक प्रकारको सुरबाजा हो। सनईलाई सनही, सनै, सहनाई वा सनाई पनि भन्ने गरिन्छ। मुरलीमा झैँ सनईमा पनि आठओटा प्वालमा औँला चाल्दै फुकेर बजाइन्छ। विशेष गरी सिल्बर र पित्तलबाट सनई बनाइन्छ। आठओटा प्वालको भाका निर्माणबाट छत्तिस रागरागिनीयुक्त धुन निकाल्ने गरिन्छ। यसमा सुर दिने सनईलाई भाले र औँला चाल्दै भाका हालेर बजाइने सनईलाई पोथी सनई भनिन्छ। दुवै सनईको प्रयोग गरेमा पन्चेबाजाको धुन मनोरञ्जक हुन्छ।

(ख) ढोलकी :

ढोलकी पन्चेबाज र नौमती बाजामध्ये एक विशेष बाजा हो । यो तालबाजा हो । ढोलकी हात र गजोको सहायताले बजाइन्छ। यसको एकापट्टि हात र अर्कापट्टि गजोले हिर्काएर बजाइन्छ । यो पनि मादल जस्तै गरी काठको मुढालाई खोपेर ढुङ्ग्रो पारेर घार तयार पारिन्छ। घारको दुवैतर्फ छालाले मोरिन्छ। यसलाई छालाकै तनाले पनि कसिन्छ। यो सोरठी मादल जस्तै करिब करिब दुवैपट्टि बराबर आकार बनाइन्छ अर्थात् यसको दुवै छेउको व्यास बराबरको हुन्छ। तर यो सोरठी मादलभन्दा छोटो र मोटो हुन्छ। यो बाजा खुट्टामा राखेर, कम्मरमा भिरेर वा अन्य कुनै तरिकाले बजाइन्छ।

(ग) ट्याम्को :

ट्याम्को पन्चेबाजा र नौमती बाजाअन्तर्गतको सबैभन्दा सानो तालबाजा हो। प्रायः गरेर यो बाजा कम्मरमा भिरेर बजाइन्छ। यो बाजा दुवै हातमा एक एकओटा गजो लिई त्यसले हिर्काएर बजाइन्छ। ट्याम्को र दमाहाको स्वरूप एकै प्रकारको हुन्छ। दमाहा ठुलो हुन्छ भने ट्याम्को सानो आकृतिको हुन्छ। करिब एक बित्ता अर्धव्यास राखी ट्याम्को बनाइन्छ। काठ तथा माटाको पात्रमा छालाले मोरेर ट्याम्को बनाइन्छ।

(घ) दमाहा :

दमाहा पन्चेबाजा र नौमती बाजाको प्रमुख तालबाजा हो। यो पिँधतिर सानो र मुखतिर ठुलो हुँदै बनेको बाटा वा कचौरा आकृतिको बाजा हो। ट्याम्को र दामाहाको आकृति उस्तै उस्तै हुन्छन्। तामाको भाँडालाई छालाले मोरेर दमाहा बनाइन्छ। दमाहा गजोले हानेर बजाइन्छ। यसलाई सानो खालको नगरा पनि भनिन्छ। दमाहाको छालालाई पानीमा भिजाएर बजाएमा राम्रोसँग बज्छ। यसलाई घाँटीमा भिरेर ठुलो गजाले हिर्काउँदै बजाइन्छ। नौमती बाजामा सानो दमाहा पनि हुन्छ।

(ङ) झ्याम्टा/झ्याली :

झ्याम्टा पन्चेबाजा र नौमती बाजामा पर्ने एक प्रकारको तालबाजा हो। यो काँसको प्रयोग गरी बनाइन्छ। गोलाकार आकृतिका काँसका दुईओटा थाल जस्तै देखिने पात्र बनाइन्छ। तिनलाई बलियो डोरी वा धागाले बाँधेर जोडिन्छ। त्यसपछि झ्याम्टा

बन्छ। यिनलाई एकआपसमा जुँधाएर ताल दिने गरिन्छ। बजाइका आधारमा यसको ताल र लय निकालिन्छ। यसलाई झुर्मा पनि भन्ने प्रचलन छ। झ्याम्टा झ्यालीभन्दा केही ठुलो आकारको हुन्छ।

(च) नरसिङ्गा

मानिसले आफ्नो टाउकामाथि सिङ जस्तो ठाडो मारेर बजाउने भएकाले यसलाई नरसिङ्गा भनिएको हो। फुक्ने ठाउँ सानो हुन्छ र नरसिङ्गाको मुख ठुलो हुन्छ। तामाले बनेको यो वाद्ययन्त्र दुई खण्डमा हुन्छ। यसलाई बजाउने वेलामा जोडिन्छ। यो नौमती बाजामा पर्छ।

(छ) कर्नाल

कर्नाल नौमती बाजामा पर्छ।कर्नाल बजाउन सबैभन्दा कठिन बाजा हो। साह्रै मोटो आवाजका लागि फुकेर बजाइन्छ। तामाले बनेको कर्नाल बाजामा दुई खण्ड हुन्छ। यसलाई बजाउने वेलामा जोडिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) नेपाली संस्कृतिमा कुनै ठुलो कार्य गर्दा साइतको .... हुन्छ।

(ख) पन्चेबाजा र नौमती बाजामा नेपाली संस्कृति झल्किने भएकाले यस बाजाको .... स्थान रहेको छ।

(ग) नौमती बाजा नौओटा बाजाको ....बाजा हो।

(घ) आठओटा प्वालको भाका निर्माणबाट छत्तिस .... धुन निकाल्ने गरिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बाजा कहिले कहिले बजाइन्छन् ?

(ख) पन्चेबाजा भनेको के हो ?

(ग) नौमती बाजामा कुन कुन बाजा हुन्छन् ?

(घ) ढोलकी कसरी बजाइन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) ट्याम्को कसरी बजाइन्छ ?

(ख) दमाहाको कसरी बनाइन्छ ?

(ग) झ्याली कसरी बनेको हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) कक्षाकोठाका सबै साथी मिलेर बाजाको नाम भन्ने खेल खेल्नुहोस् । सबैभन्दा धेरै बाजाका नाम भन्न सक्ने साथीलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् ।

(ख) शिक्षक वा अभिभावको सहयोग लिएर विद्यालयमा रहेका बाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

चिठी लेखौँ :

पन्चेबाजा संरक्षणका लागि हामी सबै सक्रिय हुनुपर्ने विषय जनाउँदै आफ्ना साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

एकाइ : तीन

हाम्रो नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार

पाठ ७

सामाजिक सञ्जाल

कम्प्युटर वा मोबाइलमा इन्टरनेट प्रविधिमार्फत आफूले प्राप्त गरेका वा आफूले सिर्जना गरेका विचार, डिजिटल फोटो वा भिडियो आदानप्रदान गर्न प्रयोग गरिने माध्यमलाई सामाजिक सञ्जाल भनिन्छ। यो वेभसाइट एवम् इन्टरनेटको माध्यमद्वारा प्रत्यक्ष कुराकानी गर्ने, सूचना आदानप्रदान गर्ने साधन हो । यो समुदायमा आधारित सामग्री आदानप्रदान गर्ने सञ्चार च्यानल भएकाले यसलाई सामाजिक सञ्जाल भनिएको हो । यो सूचना आदानप्रदान गर्ने अनलाइन च्यानलहरूको सामूहिक रुप हो। फेसबुक, युट्युब, भाइबर, ट्विटर आदि यसका उदाहरण हुन्। हरेक व्यक्तिले हरेक क्षेत्रमा प्रयोग गर्न सकिने सरल प्रविधि भएकाले यो अहिले मानिसको साथी बनेको छ।

सूचना प्रविधि

सूचना प्रविधिको विकास हुनुभन्दा अघि बालबालिका साथीहरूको समूहमा खेल्ने, परिवारसँग बस्ने, कुराकानी गर्ने जस्ता कार्य गर्थे। आजका बालबालिका एकान्तमा बसेर कम्प्युटर, मोबाइल, ल्यापटप, भिडियो गेम आदिमा रमाएका छन्। यसले एकोहोरो हुने बानी बस्ने अनि सामाजिकता हराउँदै जाने अवस्था आएको छ। यसरी प्रविधिमा तल बद्दै जाँदा बालबालिकामा सृजनशीलताको ह्रास हुँदै गएको छ। शब्दकोश प्रयोग गर्न, विभिन्न सामग्री खोज तथा भण्डारण गर्न र प्रोजेक्टरबाट देखाउन सकिने हुनाले शैक्षिक क्षेत्रमा प्रविधिको महत्त्व रहेको छ। प्रविधिका साधनको सदुपयोग गर्ने तरिका अभिभावकलाई पनि सिकाउनुपर्छ। सूचना प्रविधिका माध्यमबाट खोजमूलक जानकारी प्राप्त हुन्छ। शिक्षण सिकाइमा प्रविधिको प्रयोग सहयोगी हुने देखिन्छ। प्रविधिको प्रयोगले मानिसलाई कम समयमा थोरै परिश्रमले धेरै काम सम्पन्न गर्न सफल बनाएको छ। प्रविधिबारे जिज्ञासा राख्नु र त्यसको प्रयोग गर्नु आवश्यक छ। प्रविधिको सदुपयोग गर्न जाने बालबालिकालाई फाइदा हुन्छ।

सामाजिक सञ्जालका फाइदा

- सूचना आदान प्रदान छिटोछरितो गर्न सकिने,
- घरमै बसेर स्वदेश तथा विदेशमा प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्न सकिने,
- महत्त्वपूर्ण कागजात, फोटो एवम् भिडियो तुरुन्तै आदानप्रदान गर्न सकिने,
- कुनै घटना वा खास विषयवस्तुको प्रत्यक्ष प्रसारण गर्न सकिने,
- घरमै बसेर खरिदबिक्री गर्न सकिने,
- आफ्ना विचार भावना राख्न सजिलो हुने,
- सारा विश्वलाई एउटै गाउँमा ल्याउन सहयोग पुग्ने,
- अध्ययन अनुसन्धान एवम् लेखन कार्यमा सघाउ पुग्ने,
- व्यक्ति, परिवार, समुदाय, कार्यालय, व्यापार व्यवसाय सबैले हरेक काममा प्रयोग गर्न सकिने।

समाजिक सञ्जालका बेफाइदा

- सामाजिक सञ्जालमा बढी समय खर्च गर्ने,
- अरूप्रति नकारात्मक टीकाटिप्पणी सेयर गर्ने,
- समाजलाई हानिनोक्सानी गर्ने विषयवस्तु बढी सेयर गर्ने,
- अश्लील भिडियो तथा फोटो खिचेर अपलोड गर्ने, सेयर गर्ने,
- नचिनेको व्यक्तिलाई जिस्क्याउने, अर्काको फोटो तथा भिडियोको दुरुपयोग गर्ने,
- समाजिक सञ्जाललाई अध्ययन अनुसन्धानको साधनभन्दा मनोरञ्जनको साधनका रुपमा प्रयोग गर्ने,
- गलत समाचार सम्प्रेषण गर्ने।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सामाजिक सञ्जाल भनेको के हो ?

(ख) तपाइँ कुन कुन सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(ग) सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्न कुन कुन यन्त्रको प्रयोग गरिन्छ ?

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सामाजिक सञ्जालका फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) सामाजिक सञ्जालका बेफाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) ट्याम्को कसरी बजाइन्छ ?

(ख) दमाहाको कसरी बनाइन्छ ?

(ग) झ्याली कसरी बनेको हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफुले प्रयोग गर्ने गरेको सामाजिक सञ्जालको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् । यसका फाइदा तथा बेफाइदाका बारेमा कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।**

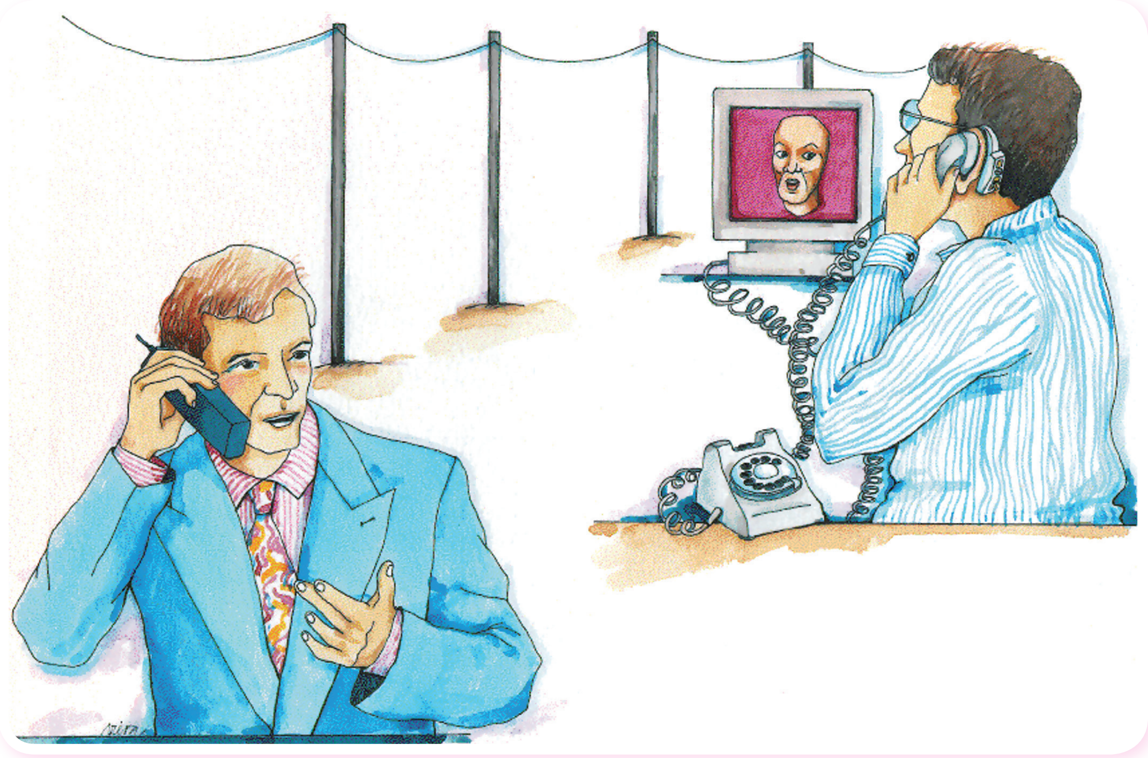
कविता लेखौँ :

सामाजिक सञ्जालले विश्वलाई जोडेको छ तर बढी सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा विद्यार्थीलाई ठुलो असर पर्न सक्छ भन्ने कुरा जनाउँदै कविता लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ८

सञ्चार सिप

विनोद अधिकारी र विनिता रानाको घर बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ३ मा छ। स्कुलबाट फर्केर खाजा खाएपछि उनीहरू खेल्न घरछेउको चौरमा गए। त्यहाँ हरिश यादव, ममता कुर्मी, दिनेश परियारलगायतका साथी खेलिरहेका थिए। हरिशले विनोद र विनितालाई तिमीहरू पनि खेल्ने हो भनेर सोधे। विनोद र विनिता बोलेनन्। टाउको हल्लाएर हुन्छ भन्ने सङ्केत गरे। हरिशले उनीहरूको कुरा बुझेर खेलमा सहभागी गराए। हरिश, विनोद र विनिताबिच भएको कुराकानी तथा टाउको हल्लाएर गरिएको सङ्केतलाई सञ्चार भनिन्छ।



दुई जना व्यक्ति सञ्चार गर्दै

हामीले गाउँघरमा पन्चेबाजा बजेको सुनेका छौँ । पन्चेबाजा बजेमा हामीले कसैको घरमा विवाह हुन लागेको वा कुनै शुभकार्य हुन लागेको अनुमान लगाउँछौँ । यो पनि एक प्रकारको सञ्चार हो ।

ध्वनि, सङ्केत, इसारा वा लिपिका माध्यमबाट आफ्नो मनको कुरा अरूलाई भन्नु र अरूको कुरा सुन्नुलाई सञ्चार भनिन्छ । भन्न खोजिएको कुरा प्रभावकारी तरिकाले अरूसामु पुऱ्याउने वा आफूसमक्ष ल्याउने प्रक्रियालाई सञ्चार सिप भनिन्छ। सञ्चार गर्दा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति वा समूहमा सूचनाको आदानप्रदान भइरहेको हुन्छ। सूचनाको आदानप्रदान गर्दा विभिन्न माध्यमको प्रयोग गरेर एकै पटक ठुलो समूहमा पठाउन सकिन्छ। यसलाई हामी आम सञ्चार भन्छौँ। सूचनालाई प्रस्टसँग अरूले बुझ्ने गरी पठाउनका लागि सञ्चार सिपको आवश्यकता पर्छ।

आधुनिक प्रविधिमार्फत समूह सञ्चार गर्दै

सञ्चार हाम्रो जीवनका लागि अति आवश्यक सिप हो। सञ्चार सिपले हाम्रो दैनिक जीवन यापनलाई ज्यादै सहज बनाएको हुन्छ। सञ्चार सिपअन्तर्गत आफ्नो कुरा प्रस्टसँग भन्नु, अरूको कुरा ग्रहण गर्नु, अरूको कुरामा सहमति वा असहमति जनाउनु आदि कुरा पर्छन्। सक्रिय सुनाइ, आफ्नो सोचाइ स्पष्टसँग व्यक्त गर्ने, पृष्ठपोषण लिने तथा दिने आदि कुरा सञ्चार सिपअन्तर्गत पर्छन्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र ठिक बेठिक छुट्याऔं :

(क) टाउको हल्लाएर पनि आफ्नो विचार राख्न सकिन्छ।

(ख) कतै बाजा बज्यो भने शुभकार्यको जानकारी पाइन्छ।

(ग) विभिन्न माध्यमको प्रयोग गरेर एकै पटक ठुलो समूहमा पठाइयो भने त्यसैलाई आम सञ्चार भनिन्छ।

(घ) सञ्चार सिप हामीलाई आवश्यक छैन।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) सञ्चार सिप भनेको के हो ?

(ख) भाषिक सञ्चार कसरी हुन्छ ?

(ग) बाजा बज्दा हामी के थाहा पाउँछौं ?

(घ) गैरभाषिक सञ्चारमा के के पर्छन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौं :

(क) हामी कसरी सञ्चार गर्छौं ?

(ख) भाषिक सञ्चार र गैरभाषिक सञ्चारमा के भिन्नता छ ?

(ग) हाम्रा पुर्खाले सञ्चारका लागि केकस्ता साधन विकास गरेका थिए ?

परियोजना कार्य गरौँ

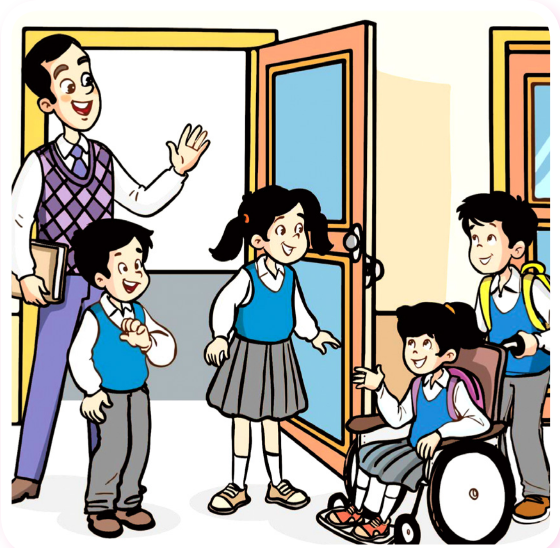
(क) तपाईँलाई शङ्ख, दमाहा, बन्दुक, कर्नाल जस्ता सञ्चारका साधनका बारेमा त थाहा छैन होला । कुनै जमाना थियो सञ्चार आदानप्रदानका लागि यिनै साधन उपयोग हुन्थे । यिनै परम्परित साधनबाट आधुनिक साधनको विकास भएको हो । माथि भनिएका साधनको उपयोग केकस्ता सूचनाका लागि हुन्थ्यो होला ? आफ्ना जानकार अभिभावकलाई सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् । तपाईं पनि कुनै एउटा फरक खालको सञ्चारको साधनका बारेमा बुझेर कक्षाका साथीलाई बुझाउनुहोस् ।

(ख) आफ्ना अभिभावकको सहयोग लिएर परम्परित सञ्चारका साधनका बारेमा एउटा प्रतिवेदन लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ९

सामाजिक सद्भाव

सद्भाव भनेको एकअर्कामा शुद्ध भावनाद्वारा गरिने असल व्यवहार हो । अरूप्रति गरिने असल व्यवहार र सहयोगी भावनालाई सद्भाव भनिन्छ । सद्भाव समानतामा आधारित हुन्छ । सद्भाव भेद नरहेको चेतना र सामाजिक परिवेशमा आधारित हुन्छ । भेदभाव नगर्ने, सहयोग आदानप्रदान गर्ने, आदरसम्मान गर्ने, अनुशासनमा रहने, सबै कार्यक्रममा सहभागी हुने, जनसहभागिता जुटाउने क्रियाकलाप नै सामाजिक सद्भावका कायम गर्ने उपाय हुन् । हामी जात, लिङ्ग, वर्ग र क्षेत्रका आधारमा विभाजित हुनुहुँदैन । समाजमा बस्ने मानिसका बिचमा ठुलोसानाको भेदभाव रहनुहुँदैन ।



सम्मान र सहयोग

सामाजिक सद्भावअन्तर्गत व्यक्तिले गर्नुपर्ने असल काम

- बाटो काट्न नसकेर सडकको छेउमा उभिएका ज्येष्ठ नागरिक तथा दृष्टिविहीनलाई बाटो काट्न सहयोग गर्ने,

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई साथी बनेर हरेक पाइलामा सहयोग गर्ने, छिमेकीका सुखदुःखमा आफूले सकेको सहयोग गर्ने
- आफ्नो परिवारका सदस्यसँग आफ्नै मातृभाषा प्रयोग गरे पनि अन्य व्यक्तिसँग कुरा गर्दा नेपाली भाषाको प्रयोग गर्ने,
- आफ्नो धर्मअनुसारका सामान्य नीतिनियम पालना गर्ने, सबै धर्मका मानिससँग असल व्यवहार गर्ने,
- आफ्ना चाडपर्व, मेलाजात्रा, रीतिरिवाज आदि अवसरमा सहभागी भएर त्यसका राम्रा कुरा सिक्ने,
- अन्य जातिका चाडपर्व, मेलाजात्रा, रीतिरिवाज आदि अवसरमा सहभागी भएर शुभकामना व्यक्त गर्ने,
- बाटो, स्वास्थ्य चौकी, खानेपानी, स्कुल, कलेज, पार्क, मन्दिर आदि निर्माणमा सबै जातजातिका मानिसले बराबररूपमा सहयोग गर्ने
- एउटा जातिको विवाह, उत्सव, चाडपर्व, मेला, जात्रा र धार्मिक स्थलमा अन्य जातिका मानिस पनि उपस्थित भएर खुसी र शुभकामना साटासाट गर्ने
- कसैको घरमा दुःख तथा आपत्विपत् पर्दा समुदायका सबै मानिस जम्मा भएर सक्दो सहयोग गर्ने।

नेपाल सांस्कृतिक विविधता भएको देश हो। यहाँ विभिन्न जाति, धर्म, भाषाका मानिस एउटै समाजमा मिलेर बसेका छन्। सामाजिक सद्भाव नेपालको पहिचान हो। बहुधर्म र

बहुसंस्कृतिले हाम्रो समाजलाई पारस्परिक सम्मानसहित अगि बढ्न अभिप्रेरित गरिरहेको छ। प्रेम र सद्भावको आदानप्रदान नेपाली समाजका एकताका सूत्र हुन्। हरेक समुदायका आफ्नै चाडपर्व र मूल्यमान्यता रहेका छन्। त्यसभित्र सम्बन्धित समुदायको गहिरो आस्था र श्रद्धा छ। विविध खाले आस्था र विश्वासको सम्मान गर्दै राष्ट्रिय एकता र सामाजिक सद्भाव कायम गर्नु हाम्रो मूल विशेषता हो। पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रयोगले सामाजिक सद्भावमा खलल पुग्ने घटना बढेका छन्। कुनै समुदायप्रति चोट पुग्ने सामग्री प्रकाशन प्रसारण गर्ने र त्यसको प्रतिशोधमा सम्बन्धित समुदायले पनि उग्रता प्रस्तुत गर्ने काम गर्नुहुँदैन। जातीय, भाषिक, धार्मिक आदि समूहको अगुवाइमा सामाजिक सद्भावका अभियान चलाउनुपर्छ। विभिन्न समुदायका सांस्कृतिक परम्परालाई समृद्ध बनाउँदै एकले अर्काको संस्कृतिको सम्मान गर्ने परिपाटीको विकास गर्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) अरूप्रति गरिने असल व्यवहार र सहयोगी भावनालाई ....भनिन्छ।

(ख) बहुधर्म र बहुसंस्कृतिले हाम्रो समाजलाई पारस्परिक सम्मानसहित अघि बढ्न .... गरिरहेको छ।

(ग) प्रेम र सद्भावको .... नेपाली समाजका एकताका सूत्र हुन्।

(घ) जातीय, भाषिक, धार्मिक आदि समूहहरूको अगुवाइमा सामाजिक .... का अभियान चलाउनुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सामाजिक सद्भाव भनेको के हो ?

(ख) सामाजिक सद्भाव कायम गर्ने उपाय के के हुन् ?

(ग) हामी कसरी सामाजिक सद्भाव कायम गर्न सक्छौँ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सामाजिक सद्भावका लागि व्यक्तिले गर्नुपर्ने काम के के हुन् ?

(ख) सामाजिक सद्भाव खलबलिएमा के हुन्छ ?

(ग) सामाजिक सद्भावलाई बलियो बनाउने आधार के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईंको टोलमा/गाउँमा फरक जाति, फरक भाषा, फरक संस्कृतिका मानिसको बसोबास रहेको छ । कसैलाई आपत् पर्दा अर्काले सहयोग गर्नु नै हाम्रो सामाजिक जिम्मेवारी हो । तपाईंको गाउँटोलका मानिसलाई तपाईं कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ? उहाँका चाडपर्वमा उपस्थित हुनुहुन्छ ? शुभकामना दिनुहुन्छ ? तपाईंले गरेको राम्रो व्यवहार साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) हामी सबै मानिस दाजुभाइ हौँ भन्ने शीर्षकमा वक्तृत्व प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् र राम्रो विचार राख्ने साथीलाई ताली बजाएर सम्मान प्रकट गर्नुहोस् ।

एकाइ :चार

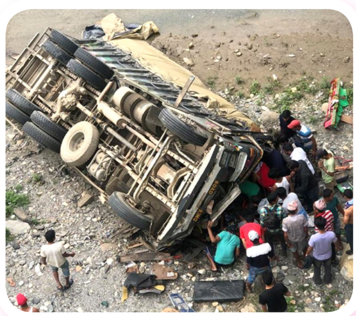
वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ १०

विपद् व्यवस्थापन

मानिसको जीवनमा आउने समस्यालाई प्रकोप भनिन्छ। त्यही प्रकोपका कारण देखिने समस्यालाई विपद् भनिन्छ। मानिसको जीवनमा प्रकोपले विपद् ल्याइदिने गर्छ। मानिसको जीवनमा आउने विपद् व्यवस्थानका लागि सम्भाव्य क्षेत्र पहिचान गर्नुपर्छ। त्यस्तो क्षेत्रको समुदायलाई जोखिम क्षेत्र भनिन्छ। पूर्वतयारीदेखि पुनःस्थापनासम्मको कामलाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ। विपद्बाट मानव समुदाय तथा वातावरणमा पर्न जाने नोक्सानी कम गर्नु विपद् व्यवस्थापनको चुनौती हो। हरेक राष्ट्र, राष्ट्रका निकाय र समुदायले संयुक्तरूपमा कार्य गरेमा विपद्को असरलाई कम गर्न सकिन्छ।

शीतलहर



सडक दुर्घटना

बाढी

विभिन्न विपद्

विपद् व्यवस्थापनको कामलाई सजिलो बनाउनका लागि यसलाई विभिन्न तहमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ :

१. पूर्वतयारी

- कार्यदल निर्माण
- खुला स्थान पहिचान
- जनशक्ति व्यवस्थापन
- सामग्री व्यवस्थापन

- सूचना प्रणाली विकास
- स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापन
- जोखिम नक्साङ्कन

२. उद्धार र राहत

- सचेतना, उद्धार तथा राहत सामग्री वितरण
- पुनर्स्थापना
- सुरक्षित स्थान
- सहयोग
- स्वास्थ्य सेवा
- परामर्श

विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय तहको उद्देश्यपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। यसै सन्दर्भमा बुद्धभूमि नगरपालिका क्षेत्रमा हुन सक्ने र हुने गरेका विभिन्न किसिमका विपद् बाढी, आगलागी, सडक दुर्घटना, सङ्क्रामक रोग आदि प्रमुख हुन्। बाढी, नदीकटान, डुबान जस्ता प्रकोप बर्खाको समयमा आउँछन्। त्यस्तै आगलागी, खडेरी प्रकोप आदि हिउँद तथा सुक्खा समयमा आउँछन्। यस्ता विपद्का घटनाका कारणले जनधनको ठुलो क्षति हुने गरेको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाले संस्थागत तथा स्रोतको प्रबन्ध र विभिन्न निकायको समन्वयबाट विपद्को व्यवस्थापन गरेको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाले विपद् व्यवस्थापन कोष स्थापना गरी विपद्सम्बन्धी जनचेतना, सजगता, उद्धार तथा राहतका कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ।

राहत वितरण

विपद् व्यवस्थापनभित्र उद्धार, राहत तथा पुनर्स्थापना काम पर्छन् । नदीमा डुबेको व्यक्तिको उद्धार गर्न गोताखोर तथा स्वास्थकर्मी आवश्यक पर्छन्। आगलागी हुँदा अग्नि नियन्त्रक यन्त्र आदि आवश्यक पर्छन्। गाडी, दमकल, एम्बुलेन्स, डोरी, डुङ्गा, त्रिपाल, हाते उपकरण आदि विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सामग्री हुन्। त्यसैले विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पर्ने जनशक्ति र उपकरण सधैँ तयारी अवस्थामा राखेको हुनुपर्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकामा विपद्सम्बन्धी काम गर्नका लागि उपकरण तथा सामग्री रहेका छन्। विपद्को अवस्थामा बस्नका लागि खुला स्थान आवश्यक पर्छन्।

विपद् व्यवस्थापन एउटा कठिन कार्य हो । नगरपालिकाले स्थानीय प्रशासन, सुरक्षा निकायलगायतका निकाय तथा समुदायका बिच समन्वय गरेर विपद्को जोखिम न्यूनीकरण तथा उद्धार कार्य सञ्चालन गर्छ। विपद् व्यवस्थापनमा विभिन्न सङ्घसंस्था तथा स्थानीय समुदायको भूमिका हुन आवश्यक छ। विपद् व्यवस्थापनमा संलग्न संस्थामा नेपाल प्रहरी, सशत्र प्रहरी, नेपाली सेना, गैरसरकारी संस्था, रेडक्रस, जेसिस, स्काउट आदि रहेका छन्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) प्रकोपका कारण देखिने असर वा प्रभावलाई विपद् भनिन्छ।

(ख) विपद् व्यवस्थापन निकै चुनौतीपूर्ण छ।

(ग) प्रकोप आउनुभन्दा अगाडि पूर्व तयारी गर्नुपर्दैन।

(घ) प्रकोपमा परेका मानिसलाई सहयोग गर्नुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) विपद् भनेको के हो ?

(ख) विपद् व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ग) विपद् व्यवस्थापन गर्न के के चाहिन्छ ?

(घ) कस्ता घटनालाई प्रकोप भनिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) विपद् व्यवस्थापनको पूर्व तयारीमा कुन कुन काम पर्छन् ?

(ख) विपद् व्यवस्थापनको उद्धार र राहत कार्यमा के के गर्नुपर्छ ?

(ग) विपद् व्यवस्थापनका चुनौती के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **कक्षाका सबै साथी एक ठाउँमा जम्मा भएर बाढी आएको वेलामा के के पूर्व तयारी गर्नुपर्छ ? बाढीमा परेको व्यक्तिको कसरी उद्धार गर्न सकिन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।**

(ख) **बुद्धभूमि नगरपालिकाले विपद् व्यवस्थापनका केकस्ता पूर्वतयारी गरेको छ ? बुँदामा टिपेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

(ग) **विपद् व्यवस्थापनका लागि चाहिने सामग्रीको चार्ट बनाउनुहोस् र ती सामग्री केकस्ता विपद्मा प्रयोग गरिन्छन् ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

पाठ ११

करेसाबारी र वृक्षरोपण

घरका दायाँबायाँ र पछाडि तरकारी खेती गरिने बारीलाई करेसाबारी भनिन्छ। करेसाबारी भनेको घरमै खाने उद्देश्यले वर्षभरि ताजा तरकारी र मसला बाली उत्पादन गर्न प्रयोग गरिने घरवरिपरिको जग्गा हो। यहाँ लसुन, प्याज, बेसार, धनिया आदि लगाइन्छ। करेसाबारीको आकार कत्रो हुने भन्ने कुरा परिवार सङ्ख्यामा भर पर्छ।

करेसाबारी

हरियाली प्रवर्धन हरित विद्यालय कार्यक्रमको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। हामी सबैलाई हरियाली मन पर्छ। हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्न हरियाली प्रवर्धन गर्नुपर्छ। स्वच्छ र हरियालीयुक्त वातावरणबाट हामीले धेरै किसिमका फाइदा लिन सक्छौँ। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हामीलाई बाँच्नका लागि चाहिने अक्सिजन हरिया बिरुवाबाट नै प्राप्त हुन्छ। विद्यालयको वरिपरि रहेका खाली क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका वनस्पति रोपेर त्यस ठाउँको हरियाली कायम गर्न र वातावरणको स्वच्छता बढाउन सकिन्छ। विद्यालय क्षेत्रमा

हरियाली प्रवर्धन गर्न विद्यालय क्षेत्रमा करेसाबारी निर्माण गर्न सकिन्छ। करेसाबारीमा विभिन्न किसिमका बिरुवा लगाउन सकिन्छ। करेसाबारीमा प्रायः तरकारीका बिरुवा लगाएर उत्पादन लिन सकिन्छ।

विद्यालय तथा घरको आसपासमा सानो करेसाबारीबाट आफूलाई खाने सागसब्जी उत्पादन गर्न सकिन्छ। बार्दली, छत, कौसी, विद्यालयमा खाली रहेको जग्गालाई करेसाबारीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। करेसाबारी बनाउँदा शुद्ध, ताजा र जैविक सागसब्जी खान पाइन्छ। घरमा करेसाबारी बनाउँदा जैविक सागसब्जी मात्र खान पाइने होइन, यसले अरू थुप्रै फाइदा पुग्छ। विद्यालयमा करेसाबारी बनाउँदा हरियाली प्रवर्द्धन हुन्छ। करेसाबारीमा तरकारी लगाएमा पैसा र समयको बचत हुन्छ। हानिकारक रसायन र विषादी प्रयोग नभएका तरकारी खान पाइन्छ। करेसाबारीमा उत्पादन गरिएको ताजा र पोषिला तरकारी खान पाइन्छ। ताजा तरकारीले मानिसको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। यसका साथै करेसाबारीमा काम गर्दा शारीरिक व्यायाम हुन्छ। हाम्रो शरीर फुर्तिलो पनि हुन्छ। हामी अनावश्यक तनावबाट पनि मुक्त हुन सक्छौँ। भान्छाबाट निस्कने फोहरहरू, घरको वरपर उम्रिएका अनावश्यक झारपात, जुठेल्नुमा जम्मा भएको र धाराबाट खेर जाने पानीको सदुपयोग गर्न सकिन्छ। घरवरिपरिको वातावरण स्वच्छ र सफा हुन्छ। उपयोग नगरिएको जमिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ। आफूलाई उत्पादनमूलक काममा लगाउन पाइन्छ। बालबच्चाले करेसाबारीमा रमाउन र सागसब्जीको बारेमा जानकारी लिन सक्छन्।

वृक्षरोपण

वृक्ष रोप्ने कार्य नै वृक्षरोपण हो। वृक्षरोपणले कृषकको आवश्यकता पूर्तिसँगै वातावरण सन्तुलन कायम गर्छ। वृक्षरोपण कार्यले वातावरण सन्तुलन, खाद्यान्न आपूर्ति, दैनिकी सञ्चालनमा सहयोग पुऱ्याएको छ। वृक्षरोपणले सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय फाइदाहरू पुऱ्याइरहेको हुन्छ। वन तथा भूसंरक्षण मन्त्रालयअन्तर्गतका निकाय तथा सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहले वृक्षरोपण गर्दै आएका छन्।

वृक्षरोपणका लागि प्रजाति छनोट गर्दा स्थानीय जलवायुको अवस्था ख्याल राख्नुपर्छ। वृक्षरोपणका लागि माटाको अवस्था, व्यवस्थापन, बजारको माग र आपूर्ति ख्याल गर्नुपर्छ।

यसका लागि बिरुवाको वृद्धि दर, बिरुवाको उपलब्धता र लागत आदि कुराहरू ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ। टोल टोलका खाली क्षेत्र, सडक किनारा, पानीका मुहानलगायतका सार्वजनिक क्षेत्रमा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। वृक्षरोपण कार्यले वातावरण सफा, स्वच्छ र निर्मल राख्छ। यो भावी पिँढीका लागि सम्पत्ति बन्छ। सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय फाइदाका लागि वृक्षरोपण अभियान चलाउनुपर्छ।

वृक्षरोपण

हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्नुपर्छ। वृक्षरोपणले हरियाली बनाउँछ। स्वच्छ र हरियालीयुक्त वातावरणबाट धेरै किसिमका फाइदा लिन सकिन्छ। वृक्षले वायुमण्डलमा रहेको कार्बनडाइअक्साइड मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। बोटबिरुवाले भूक्षयलाई नियन्त्रण गर्छन्। यसले पानी र हावाको शुद्धीकरण गर्छ। बोटबिरुवाबाट अन्न, तरकारी, फलफूल, जडीबुटी, काष्ठजन्य उत्पादनहरू पनि पाइन्छन्। खाली जग्गामा हरियाली बनाउनुपर्छ। यस्तो गर्दा स्वच्छ प्राकृतिक वातावरण निर्माण हुन्छ। यसका लागि टोलमा रहेका खाली क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका वनस्पति रोप्नुपर्छ। वृक्षरोपण गरेर त्यस ठाउँको हरियाली कायम गर्न सकिन्छ। यसबाट वातावरणको स्वच्छता बढाउन सकिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) घरभन्दा वरपरको बारीलाई करेसाबारी भनिन्छ ।

(ख) करेसाबारीमा धान खेती गरिन्छ ।

(ग) चैत वैशाखमा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ ।

(घ) करेसाबारीमा ताजा तरकारी फल्छन् ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) करेसाबारीमा के के लगाइन्छ ?

(ख) करेसाबारीमा फलेका तरकारी कस्ता हुन्छन् ?

(ग) वृक्षरोपण किन गरिन्छ ?

(घ) वृक्षरोपणका मुख्य फाइदा के के हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) हामीलाई करेसाबारी किन आवश्यक पर्छ ?

(ख) करेसाबारीबाट हामीले केकस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ?

(ग) करेसाबारीको महत्त्व र विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँको घरको करेसाबारीमा कुन कुन तरकारी फलेका छन् ? मौसमअनुसारका तरकारीका नाम लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको विद्यालयको खाली जग्गामा वृक्षरोपण गर्नुहोस् । यसका लागि विद्यालयका प्रधानाध्यापकसँग अनुमति पनि लिनुहोस् ।

(ग) तपाईँको घरमा करेसाबारी छैन भने निर्माण गर्नुहोस् र सबैले आआफ्नो करेसाबारीका विषयमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ १२

वातावरण प्रदूषण र रोकथाम

हाम्रो वरपरको सेरोफेरोलाई वाताावण भनिन्छ। यही सेरोफेरोमा आउने परिवर्तन नै वातावरण प्रदूषण हो । वातावरणीय प्रदूषण भनेको वातावरणका भौतिक, रासायनिक तथा जैविक वस्तुमा अनावश्यक परिवर्तन हो । प्रदूषण हाम्रो वातावरणका जल, वायु, जमिन, ध्वनि सबैमा हुन सक्छ। यीमध्ये कुनै एउटा क्षेत्रमा हुने प्रदूषणको प्रत्यक्ष असर प्राणीलाई हुन्छ।

जल प्रदूषण

जल प्रदूषण भनेको पानीमा हुने प्रदूषण हो। विभिन्न कारणले गर्दा पानीको वास्तविक गुणमा परिवर्तन आउँछ । यसबाट मानव र सजीवको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्छ । मानिसले विभिन्न किसिमका फोहोरलाई खोलामा फाल्दा जल प्रदूषण हुन्छ। मानिसले वन फँडानी गर्दा पानीका स्रोत सुक्छन्। कम्पोस्ट र कीटनाशक जस्ता कृषि रसायनको प्रयोगका कारण पनि जल प्रदूषण बढेको छ।

जल प्रदूषण

जल प्रदूषणबाट झाडापखाला, हैजा, हेपाटाइटिस ए, पोलियोमाइलाइटिस, टाइफाइड ज्वरो जस्ता रोग फैलिन्छन्। जल प्रदूषण नियन्त्रण गर्न मरेका जीवजन्तुलाई पानीमा नफ्याँकी निश्चित ठाउँमा गाँड्ने वा जलाउने गर्नुपर्छ। उद्योग, बस्ती आदिबाट निस्कने फोहोरलाई पानीमा मिसाउनुहुँदैन। वनफँडानी रोकी वृक्षरोपण गर्नुपर्छ।

वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण भनेको हावा दूषित हुनु हो। वायुमण्डलमा धुलाका कण, हानिकारक ग्याँस, उद्योगबाट निस्केका खनिज कण, उद्योगबाट निस्कने धुवाँ आदिका कारण वायु प्रदूषण हुन्छ । वायु प्रदूषणबाट श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग, निमोनिया, दम, ब्रोकाइटिस, रुघाखोकी, क्यान्सर र अन्य छालाका रोग लाग्छन्। सडक किनारा तथा घरवरिपरि वृक्षरोपण गर्ने गर्नुपर्छ । बाटामा फोहोर जलाउनुहुँदैन । घरायसी फोहोर जथाभावी फाल्नुहुँदैन । धेरै प्लास्टिकको प्रयोग गर्नुहुँदैन। उद्योगबाट निस्कने धुवाँ तथा फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। वनजङ्गल फँडानी गर्नुहुँदैन। यी क्रियाकलापबाट वायु प्रदूषण नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

जमिन प्रदूषण

जमिन प्रदूषण

जमिनको बाहिरी वा भित्री तहको विनाश वा प्रदूषणलाई जमिन प्रदूषण भनिन्छ। जमिन प्रदूषण नियन्त्रण गर्न रासायनिक पदार्थ, फलाम, स्टिल, प्लास्टिक जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन । कीटनाशक औषधीको प्रयोग गर्नुहुँदैन । घरायसी कामकाजका लागि प्रयोग हुँदा निस्केका पदार्थ जथाभावी फाल्नुहुँदैन । जमिन प्रदूषणका कारणले स्थानीय वातावरणमा विभिन्न असन्तुलन देखा पर्छन्। माटाको उर्वराशक्ति कम हुन्छ। माटो प्रदूषणका कारणले त्यहाँ रहेका बोटबिरुवा पनि मर्छन्। माटामा विसर्जन गरिने ठोस फोहोरमैलाको कारणले विभिन्न किसिमका रोग

महामारीका रूपमा फैलिन सक्छन्। यसको व्यवस्थापनका लागि कीटनाशक औषधीको प्रयोगमा कमी ल्याउनुपर्छ। फोहोरलाई कम्पोस्ट मल बनाउनुपर्छ।

ध्वनि प्रदूषण

सवारी साधन, औद्योगिक प्रतिष्ठान, तोपगोला, होहल्ला, चर्को आवाज आदिबाट निस्कने ध्वनिका कारण ध्वनि प्रदूषण हुन्छ। बिजुली, हावा र आँधी जस्ता अन्य प्राकृतिक घटनाका कारण पनि ध्वनि प्रदूषण हुन्छ। ठुलो आवाज, बजारको होहल्ला, सङ्गीत प्रदर्शन, सवारी साधनको आवाज, उद्योगबाट निस्कने आवाजका कारण ध्वनि प्रदूषणका हुन्छ। ध्वनि प्रदूषणले अनिद्रा, मानसिक तनाव, बेचैनी, श्रवण शक्तिमा ह्रास आउँछ। ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रण गर्न आवाजसम्बन्धी जनचेतना फैलाउनुपर्छ।

ध्वनि प्रदूषण

वातावरणीय प्रदूषणको असर सबैलाई पर्छ। त्यसैले वातावरण जोगाउनु हामी सबैको दायित्व हो। प्रदूषणलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि विभिन्न तरिका अपनाउन सकिन्छ। सरकारी तहबाट मात्र नभई स्थानीय तहबाट पनि चेतनामूलक कार्य गर्ने हो भने वातावरण स्वच्छ राख्न सकिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) प्रदूषण हाम्रो वातावरणका जल, वायु, जमिन, ... सबैमा हुन सक्छ।

(ख) विभिन्न कारणले गर्दा पानीको वास्तविक ....मा परिवर्तन आउँछ।

(ग) उद्योग, बस्ती आदिबाट निस्कने फोहोरलाई ....मा मिसाउनुहुँदैन।

(घ) उद्योगबाट निस्कने धुवाँ आदिका कारण वायु .... हुन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

(ख) जल प्रदूषण भनेको के हो ?

(ग) वायु प्रदूषण कसरी हुन्छ ?

(घ) जमिन प्रदूषणका मुख्य कारण के के हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) ध्वनि प्रदूषणले पार्ने असरका बारेमा लेख्नुहोस्।

(ख) जमिन प्रदूषणका मुख्य कारण के के हुन् ?

(ग) वायु प्रदूषणले हाम्रो स्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक प्रभाव के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) आफ्नो टोल सरसफाइ कार्यक्रममा सहभागी हुनुहोस् । त्यस अभियानमा गरिएका क्रियाकलाप समेटेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) कक्षाका साथी फरक फरक समूहमा विभाजन भई विद्यालय वरपर सफा राख्नुहोस् ।

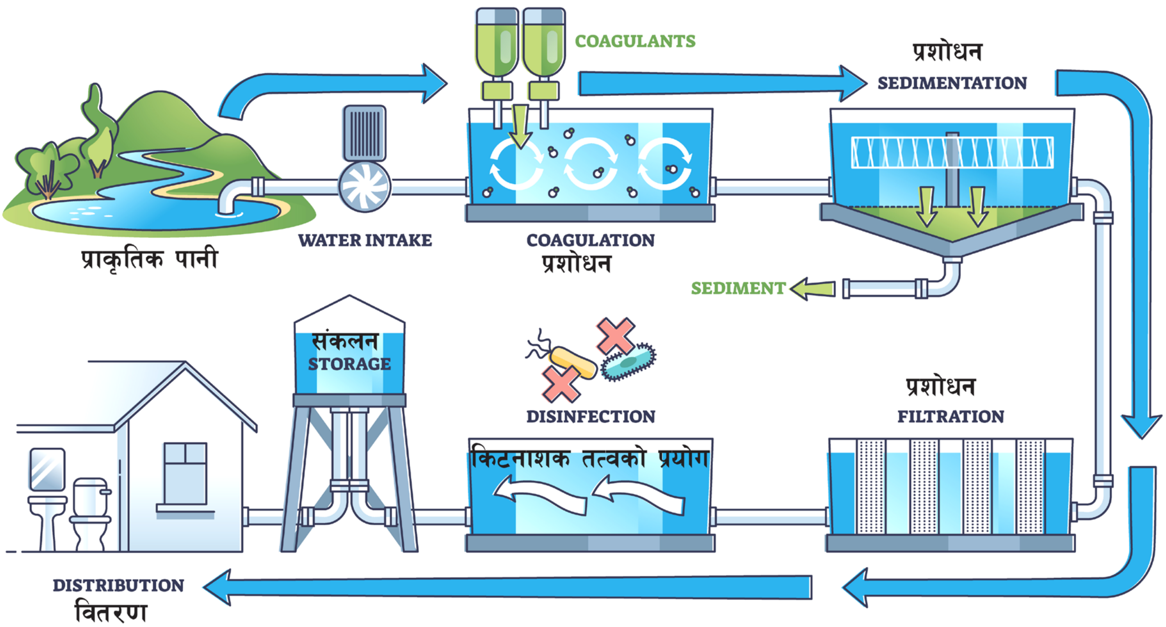
पाठ १३

खानेपानी र शुद्धीकरण

बुद्धभूमि नगरपालिकाको खानेपानीको मुख्य स्रोतका रूपमा भूमिगत पानी रहेको छ। भूमिगत पानीलाई कुवा, इनार, चापाकल, बोरिङ आदिबाट निकाली प्रयोग गरिन्छ। परम्परागत रूपमा कुवा र इनारबाट खानेपानीको प्रयोग गरिन्थ्यो। समयको विकास क्रमसँगै समुदाय र घर घरमा चापाकलको प्रयोग हुन थाल्यो। हाल यस नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसको पानीको स्रोत भनेकै चापाकल हो। यहाँका अधिकांश समुदायका मानिसले चापाकलबाट खानेपानीको प्रयोग गर्ने गरेका छन्। धेरै परिवारले आफ्नै घर परिसरमा चापाकल गाडेका छन् भने अन्यले सबैलाई पायक पर्ने स्थानमा सामूहिक चापाकल गाडेर पानीको प्रयोग गरिरहेका छन्। हिजोआज चापाकलको प्रयोगमा पनि क्रमशः घट्दै गएको छ। केही घरमा चापाकललाई बिजुलीबाट चल्ने मोटर लगाई स्वचालित पानी आउने व्यवस्था गरिएको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाले चापाकलको पानीलाई विस्थापित गर्दै जाने नीति लिएको छ। खानेपानी उपभोक्ता समितिमार्फत सबैका लागि स्वच्छ खानेपानी सुविधा पुऱ्याउने नीति नगरपालिकाको छ। ओभरहेड टङ्की निर्माण गरी पाइपमा माध्यमबाट स्वच्छ खानेपानी वितरण गर्ने नगरपालिकाको योजना रहेको छ। नगरपालिकाले एक घर एक धारा भन्ने नाराका साथ खानेपानी तथा सरसफाइसम्बन्धी रणनीतिक योजना तयार गरेको छ।

स्वच्छ पानीको प्रयोग गर्नु नै आजको आवश्यकता हो। अहिले पानीका स्रोतको संरक्षण गर्नुपर्ने वेला आएको छ। पानीको स्रोत संरक्षण गर्न नसकिएमा भविष्यमा ठुलो समस्या आउन सक्छ। पानीको स्रोत संरक्षण गर्नका लागि हामीले स्रोत वरिपरि रुखबिरुवा लगाउनुपर्छ। पानीको मुहानलाई असर पर्ने किसिमबाट बाटोघाटो खन्नुहुँदैन। त्यसै गरी जताततै पिच गर्ने काम रोक्नुपर्छ। वर्षाको पानी जमिनमुनि जाने प्रबन्ध गर्नुपर्छ। वर्षाको भल मुहानमा पस्न नदिने, मुहानलाई ढुङ्गाको बार लगाइ ढकनी राख्ने र वेला वेलामा मुहानको पिँधमा थिग्रिएको वस्तु झिकी सफा गर्ने गर्नुपर्छ। यति गरेमा पनि प्रदूषित पानीबाट लाग्ने अनेकौँ प्रकारका सङ्क्रामक रोग बाट बच्न सकिन्छ।

प्रदूषित पानीको सेवनले झाडापखाला, हैजा, आँउ जस्ता सरुवा रोगको सङ्क्रमण हुन्छ। त्यसैले पानी सधैँ शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ। पानी शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनु भनेको पानीको स्रोतबाट जस्तो पानी आयो त्यस्तै सेवन नगरी सुरक्षित बनाएर पिउनु हो। पानीको प्रदूषणको अवस्था हेरी विभिन्न उपायका माध्यमबाट पानीलाई शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ।



खानेपानी शुद्धीकरण

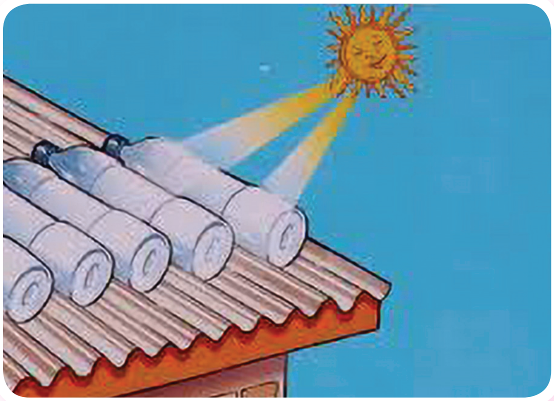
उमाल्ने विधि

पानी शुद्धीकरण गर्ने गर्ने सबैभन्दा सजिलो उपाय उमाल्ने विधि हो । पानी भकभकी उमालेर पिउने हो भने पानीमा आँखाले देख्न नसकिने सबै कीटाणु मर्छन् । पानी तताएर मात्र पिउनुहुँदैन। किनकि ४० डिग्री सेल्सियससम्मको तापक्रममा कीटाणु सजिलै बाँच्न सक्छन्।

उमाल्ने विधि

सोडिस विधि

सोडिस विधि पनि पानी शुद्धीकरण गर्ने सजिलो उपाय हो। यसका लागि चर्को घाम र पारदर्शक बोतल हुनुपर्छ। सबैभन्दा पहिले प्रकाश छिर्ने रबरको बोतल राम्ररी सफा गरेर पानी भर्ने र बिर्को लगाउनुपर्छ। त्यसपछि पारिलो घाम लाग्ने ठाउँमा ढल्काएर राख्नुपर्छ। सात घण्टा पारिलो घाममा राख्दा कीटाणु नष्ट भई पानी सुरक्षित हुन्छ।



सोडिस विधि

फिल्टर विधि

पानीलाई फिल्टर गरेर पनि शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ। फिल्टर गर्नुभनेको पानीलाई छानेर सफा र सुरक्षित बनाउनु हो। बजारमा विभिन्न फिल्टर पाइन्छन्। फिल्टरमा पानी हालेपछि बिस्तारै छानिँदै तल्लो भागमा जम्मा हुन्छ । यसरी फिल्टर भएको पानीलाई सफा गिलासमा पिउँदा पानीबाट हुने रोग लाग्न पाउँदैन। बजारमा क्यान्डल, कोलाइडल सिल्भर फिल्टर र बायोस्यान्ड फिल्टरलगायत विभिन्न थरीका फिल्टर पाइन्छन्।

फिल्टर विधि

क्लोरिनेसन विधि

खानेपानीमा रसायन हालेर शुद्धीकरण गर्ने विधिलाई क्लोरिनेसन भनिन्छ। खानेपानीमा यस्तो रसायन हालेपछि पानीमा रहेका कीटाणु नष्ट गर्नुका साथै पानीमा पाइने अन्य अजैविक तत्त्वलाई समेत केही कम गर्छ। यसमा पानीको परिमाण र रसायनको अनुपात

नमिलेमा पानीको स्वाद फरक हुने र गन्ध आउने हुन सक्छ। बजारमा विभिन्न नामका क्लोरिन पाइन्छ। क्लोरिनेसन गरेर पानी शुद्धीकरण गर्दा क्लोरिनेसन उत्पादक वा डाक्टरको सल्लाहबमोजिम मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

क्लोरिनेसन विधि

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र ठिक वा बेठिक छुट्याऔं :

(क) परम्परागत रूपमा कुवा र इनारबाट ....को प्रयोग गरिन्थ्यो।

(ख) धेरै परिवारले आफ्नै घर परिसरमा .... गाडेका छन्।

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाले चापाकलको पानीलाई .... गर्दै जाने नीति लिएको छ।

(घ) पानी भकभकी उमालेर पिउने हो भने पानीमा आँखाले देख्न नसकिने सबै .... मर्छन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाको पानीको स्रोत के हो ?

(ख) तपाईँको वडाको खानेपानीको स्रोत के हो ?

(ग) पानी सफा नभए के हुन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) खानेपानीका स्रोत संरक्षणका लागि समुदाय स्तरबाट गर्नुपर्ने कामको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) खानेपानी शुद्धीकरणका तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँ घरमा पानीका कुन कुन स्रोत प्रयोग गर्नुहुन्छ ? पानी शुद्धीकरणका लागि कस्तो विधि अवलम्बन गर्नुभएको छ ? कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) पानी शुद्धीकरणका मुख्य विधिलाई विद्यालयमा पनि उपयोग गर्नुहोस् । यसका लागि आवश्यक सहयोग विषय शिक्षकबाट लिनुहोस् ।

पाठ १४

दिगो विकास लक्ष्य

लामो समयसम्म टिक्न सक्ने विकासलाई नै दिगो विकास भनिन्छ। यस्तो विकास चिरस्थायी हुन्छ। यस्तो विकास वातावरणमैत्री हुन्छ। नेपालको संविधान र दिगो विकास लक्ष्य दुवैले विकासलाई मानव केन्द्रित अवधारणाबाट हेरेका छन् । यस अवधारणाले विकासलाई एकीकृत तरिकाबाट व्यापकरूपले मानवीय अवस्थामा सुधार गर्दै आर्थिक, सामाजिक, पूर्वाधार, वातावरणीय तथा संस्थागत विकास गर्ने माध्यमका रूपमा हेर्छ। दिगो विकास लक्ष्यले विकासको आधारभूत मानवीय आवश्यकता जस्तै भोकमरी तथा गरिबीको अन्त्य, सबैका लागि सुरक्षित खानेपानी तथा सरसफाइको सुनिश्चितता जस्ता विषय समेटेको छ। गुणात्मक जीवनका पक्षमा यसलाई स्वस्थ जीवन एवम् सम्पन्नता, गुणात्मक शिक्षा तथा जीवन उपयोगी सिकाइ एवम् उच्च मानवीय आकाङ्क्षा (लैङ्गिक समानताको

प्राप्ति, असमानताको कमी, शान्ति स्थापना, न्यायमा पहुँच, समावेशी संस्था) को आधारको तयारीका रूपमा हेरिएको छ। दिगो विकास लक्ष्यले विकासलाई अधिकारमुखी विकासको फराकिलो दायराबाट हेरेको छ। दिगो विकास लक्ष्यका देहायका पाँचओटा स्तम्भ रहेका छन् :

(क) **पृथ्वी** : पृथ्वीमा रहेका प्राकृतिक साधनस्रोत र वातावरण भावी पुस्ताका लागि पनि संरक्षण गर्ने,

(ख) **मानव** : सबै प्रकारका गरिबी र भोकमरीको अन्त्य गर्ने अनि मर्यादा एवम् समानता कायम गर्ने,

(ग) **समृद्धि** : प्रकृतिसँग सामञ्जस्य कायम गरी समृद्ध र समुन्नत जीवनको सुनिश्चितता गर्ने,

(घ) **शान्ति** : शान्तिपूर्ण, समन्यायिक र समावेशी समाजको निर्माण गर्ने

(ङ) **साझेदारी** : सशक्त विश्वव्यापी साझेदारीद्वारा दिगो विकासका कार्यसूचीको कार्यान्वयन गर्ने।

दिगो विकासका लक्ष्यहरू

- सबै क्षेत्रबाट सबै प्रकारका गरिबीको अन्त्य गर्नुपर्छ।
- भोकमरीको अन्त्य गरेर खाद्य सुरक्षा तथा उन्नत पोषण सुनिश्चित गर्ने र दिगो कृषि प्रवर्धन गर्ने कार्यमा लाग्नुपर्छ।
- सबै उमेर समूहका व्यक्तिका लागि स्वस्थ जीवन सुनिश्चित गर्दै समृद्ध जीवनस्तर प्रवर्धन गर्नुपर्छ।
- सबैका लागि समावेशी तथा समतामूलक गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गर्दै सबैका लागि जीवनपर्यन्त सिकाइका अवसरहरू प्रवर्धन गर्नुपर्छ।
- लैङ्गिक समानता हासिल गर्ने र सबै महिला, किशोरी र बालिकालाई सशक्त बनाउनुपर्छ।

- सबैका लागि स्वच्छ खानेपानी र सरसफाइको उपलब्धताका साथै यसको दिगो व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
- सबैका लागि किफायती, विश्वसनीय, दिगो र आधुनिक ऊर्जामा सबैका लागि पहुँच सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
- भरपर्दो, समावेशी र दिगो आर्थिक वृद्धि तथा सबैका लागि पूर्ण र उत्पादनशील रोजगारी र मर्यादित कामको प्रवर्धन गर्नुपर्छ।
- उत्थानशील पूर्वाधारको निर्माण, समावेशी र दिगो औद्योगीकरणको प्रवर्धन र नवीन खोजलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ।
- मुलुकभित्र तथा मुलुकबिचको असमानता घटाउनुपर्छ।
- सहर तथा मानव बस्ती समावेशी, सुरक्षित, उन्नतिशील र दिगो बनाउनुपर्छ।
- दिगो उपभोग र उत्पादन प्रणाली सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
- जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभाव नियन्त्रण गर्न तत्काल पहल थाल्नुपर्छ।
- दिगो विकासका लागि महासागर, समुद्र र समुद्री साधनस्रोतको संरक्षण र दिगो प्रयोग गर्ने अवस्था सिर्जना गर्नुपर्छ।
- पारिस्थितिकीय प्रणालीको संरक्षण, पुर्नस्थापना र दिगो उपयोगको प्रवर्धन गर्दै वनको दिगो व्यवस्थापन गर्ने, मरुभूमीकरण र भूक्षय रोक्ने तथा जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ।
- दिगो विकासका लागि शान्तिपूर्ण र समावेशी समाजको प्रवर्धन गर्ने, सबैको न्यायमा पहुँच सुनिश्चित गर्ने र सबै तहमा प्रभावकारी, जवाफदेही र समावेशी संस्था निर्माण गर्ने कार्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।
- दिगो विकासका लागि विश्वव्यापी साझेदारीलाई सशक्त बनाउने र कार्यान्वयनका लागि स्रोतसाधन सुदृढ गर्ने कार्यमा अग्रसर हुनुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) दिगो विकास लक्ष्यका पाँचओटा स्तम्भ रहेका छन् ।

(ख) दिगो विकासका १७ ओटा लक्ष्य रहेका छन् ।

(ग) सहर तथा मानव बस्ती समावेशी, सुरक्षित, उन्नतिशील र दिगो बनाउनुहुँदैन ।

(घ) सबै क्षेत्रबाट सबै प्रकारका गरिबीको अन्त्य गर्नुपर्दैन ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) दिगो विकास भनेको के हो ?

(ख) दिगो विकास लक्ष्यले के गरेको छ ?

(ग) गुणात्मक जीवनका पक्ष के के हुन् ?

(घ) कुन कुन कुराको गहिरो सम्बन्ध रहेको छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) दिगो विकासका लक्ष्यहरू के के हुन् ?

(ख) दिगो विकासका पाँच स्तम्भ के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकाको विकासलाई दिगो बनाउनका लागि केकस्ता काम गर्नुपर्ला ? कापीमा टिपेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ : पाँच

स्वास्थ्य पोषण सरसफाइ र खेलकुद

पाठ १५

सरसफाइ

सरुवा रोगबाट बच्न र बचाउन, शरीर सफा राख्न, लुगा धुन, आँगन, घरवरिपरि, बाटोघाटो फोहोर हुन नदिन गरिने सबै प्रकारका कामलाई सरसफाइ भनिन्छ। सरुवा रोगबाट बच्नका लागि रोग सार्ने विभिन्न माध्यमलाई रोक्नुपर्छ। यसैका लागि अपनाइने सबै प्रयासलाई सरसफाइ भनिन्छ। पानी, खाना र हावालाई प्रदूषित हुनबाट रोक्नुपर्छ। मानिसलाई लाग्ने रोगबाट बच्न अपनाइने उपाय नै सरसफाइ काम हुन्।

सरसफाइ

सरसफाइ व्यक्तिगत, घरायसी र वातावरणीय गरी तीन किसिमका हुन्छन्। हामीले आफ्ना लागि गर्ने सरसफाइलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ। घरभित्र र बाहिर, आँगन

र घरको वरिपरि गरिने सरसफाइलाई घरायसी सरसफाइ भनिन्छ। गाउँ, टोल, छरछिमेक, सहरबजारमा गरिने सरसफाइलाई वातावरणीय सरसफाइ भनिन्छ। वातावरणीय सरसफाइमा स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था, नाली र ढलको व्यवस्था, चर्पीको व्यवस्था र सरसफाइ, सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ, फोहर मैलाको विसर्जन आदि पर्छन्।

वातावरणको सरसफाइ नहुँदा हाम्रो गाउँटोलको वातावरण प्रदूषित हुन्छ। यसका कारण विभिन्न खालका स्वास्थ्य समस्या देखापर्छन्। वातावरण सरसफाइ गर्नु हरेक टोलवासी र समुदायको जिम्मेवारी हो। समदुदायले वातावरणको सरसफाइ गर्दा पानीका स्रोत धारा, कुवा, इनार, खोला, तालतलैया आदिमा फोहोर गर्नुहुँदैन। यस्ता ठाउँ सधैँ सफा राख्नुपर्छ। टोलवासी समुदाय मिलेर हरेक हप्ता पानीका स्रोतको सरसफाइ गर्ने अभियान चलाउनुपर्छ।

विद्यालयको सरसफाइ

वातावरण सरसफाइ गर्न हरेक, घर, विद्यालय तथा कार्यालयमा शौचालयको व्यवस्था हुनुपर्छ। विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, पालिका, कार्यालय, हाटबजार जस्ता सार्वजनिक ठाउँहरूमा मानिसको आवतजावत भइरहन्छ। सार्वजनिक ठाउँमा धेरै मानिसले दिनहुँ लामो समय बिताउनुपर्ने हुन्छ। सार्वजनिक ठाउँ सफा भएमा त्यहाँबाट मानिसलाई रोग सर्न पाउदैन। त्यसैले ती सार्वजनिक ठाउँ सधैँ सफा हुनुपर्छ।

फोहोर मैलालाई हामीले जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन। भान्साबाट निस्कने कुहिने प्रकारको फोहोरलाई प्राङ्गारिक मल बनाउनुपर्छ। नकुहिने र पुनः प्रयोग गर्न नसकिने फोहोरलाई व्यवस्थित गर्ने काम फोहोर जम्मा गर्ने वेलादेखि नै सुरु गर्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सरुवा रोगबाट बच्नका लागि रोग सार्ने विभिन्न ....लाई रोक्नुपर्छ।

(ख) पानी, खाना र हावालाई .... हुनबाट रोक्नुपर्छ।

(ग) हामीले आफ्ना लागि गर्ने ....लाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ।

(घ) हरेक हप्ता पानीका स्रोतको .... गर्ने अभियान चलाउनुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) सरसफाइका लागि के के गर्नुपर्छ ?

(ग) वातावरण प्रदूषण भएमा के हुन्छ ?

(घ) सरसफाइका लागि हामीले केकस्ता काम गर्नुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) वातावरण सरसफाइका लागि समुदायको के भूमिका रहन्छ ?

(ख) वातावरण सरसफाइसम्बन्धी कार्यक्रम नियमित सञ्चालन गर्न नगरपालिकाको कार्यालयलाई निवेदन लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफ्नो कक्षाकोठालाई सफा राख्ने अभियान चलाउनुहोस्। यसका लागि कामको बाँडफाँड पनि गर्नुहोस्। सरसफाइका लागि हामीले गर्नुपर्ने कामको सूची बनाउनुहोस्।

(ख) वातावरण सरसफाइमा विद्यार्थीको केकस्तो भूमिका रहन्छ ? विद्यार्थीको भूमिकालाई सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ
१६

हाम्रा स्थानीय खेल

हामी स्वस्थ रहनका लागि खेल आवश्यक हुन्छ। खेलले हामीलाई शारीरिक र मानसिक किसिमबाट स्वस्थ बनाउँछ। खेल हामी रमाइलोका लागि पनि खेल्छौँ। हामी विद्यालय अनि घरमा पनि खेल खेल्छौँ। खेल खेल्दा हाम्रा साथी पनि धेरै हुन्छन्। हामी साथीसँग रमाउन पाउँछौँ। खेलले साथीसँगको सम्बन्ध पनि नजिक हुन्छ। हामी कहिले भलिबल खेल्छौँ त कहिले फुटबल पनि खेल्छौँ। हामी गट्टा, रुमाल लुकाइ, चोरपुलिस, डन्डीबियो, लक्कुढाल आदि खेल पनि खेलेका हुन्छौँ। आज हामी विद्यालयमा खेलिने भलिबल र फुटबल खेलका बारेमा जानकारी लिन्छौँ।

खेलकुद विकास

भलिबल

भलिबल हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकाको निकै लोकप्रिय खेल हो। भलिबल खेल भकुन्डाका माध्यमबाट दुई समूहबिच खेलिने सामूहिक खेल हो। यो निश्चित आकारको कोर्टमा ६/६ जना खेलाडी मिलेर बललाई हातले हानेर भुइँमा खस्न नदिई खेलिने खेल हो। यस खेलमा सर्भिसबाट आएको बललाई तीन पटकसम्म पास खेलेर विपक्षको कोर्टमा खसाल्ने प्रयास

गरिन्छ। पाँच सेटको खेलमा तीन खेल जित्ने समूह विजयी हुन्छ। सानो खेल मैदान भए पनि खेल्न सकिने भएकाले हाम्रो नगरपालिकामा यो खेल निकै लोकप्रिय छ।

भलिबल खेल

(क) बललाई हातमा केही क्षण रोक्नुहुँदैन।

(ख) बललाई तीन पटकभन्दा बढी एउटै टिमका खेलाडीद्वारा हान्न पाइँदैन।

(ग) जाली (नेट) लाई कुनै पनि अङ्गले छुनु, विपक्षी खेलाडीलाई छुनु, मध्य रेखा पार गरेर विपक्षी क्षेत्रमा जानुहुँदैन।

(ङ) आफ्नो टिमको सर्भिसको बल अर्को टिमको गल्तीले खसेपछि अथवा बिग्रेपछि मात्र प्वाइन्ट पाइन्छ।

फुटबल

फुटबल विश्वको सबैभन्दा बढी लोकप्रिय खेल हो। हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा पनि फुटबल खेलिन्छ। फुटबल खेलमा ११/११ जना खेलाडी रहन्छन्। फुटबल आयतकार घाँसेमैदानमा खेलिन्छ। फुटबल ग्राउन्डमा दुवैतिर गोल पोस्ट हुन्छन्। जुन समूहले बढी गोल गर्छ, उही समूहले विजय पाउँछ। फुटबल खेल जम्मा ४५ / ४५ मिनेट गरेर ९० मिनेटसम्म खेलिन्छ। ९० मिनेटमा पनि कुनै समूहले गोल गर्न नसकेमा थप ३० मिनेट समय दिइन्छ। यति वेलासम्म पनि गोल नभएमा पेनाल्टी प्रहार गरेर विजयी घोषणा गरिन्छ। हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा फुटबल खेल खेलिन्छ।

फुटबल खेल

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हामी स्वस्थ रहनका लागि खेल आवश्यक हुन्छ।

(ख) खेलले हामीलाई शारीरिक र मानसिक किसिमबाट स्वस्थ बनाउँछ।

(ग) भलिबल खेल भकुन्डाका माध्यमबाट दुई समूहबिच खेलिने सामूहिक खेल हो ।

(घ) गोल नभएमा पेनाल्टी प्रहार गरेर विजयी घोषणा गरिन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) कबड्डी कस्तो खेल हो ?

(ख) कबड्डी खेलमा कति जना खेलाडी हुन्छन् ?

(ग) फुटबल खेलमा कति जना खेलाडी हुन्छन् ?

(घ) भलिबल कस्तो खेल हो ?

(ङ) भलिबलमा कति जना खेलाडी हुनछन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँलाई कुन कुन खेलका बारेमा थाहा छ ?

(ख) तपाईँको वडामा कुन कुन खेल खेलिन्छन् ?

(ग) फुटबल खेलका नियम लेखेर देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **आफ्ना विषय शिक्षकको अनुमति लिएर पाठमा भनिएको कुनै एक खेल खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।**

(ख) **खेलले हामीलाई केकस्तो फाइदा पुऱ्याउँछ ? खेलका फाइदा शीर्षकमा एउटा अनुच्छेद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

(ग) **हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा पहिलेदेखि नै प्रचलनमा रहेका कुन कुन खेल छन् होला ? तीमध्ये कुनै एक खेलको खेल्ने तरिका लेखेर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।**

पाठ १७

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक वस्तुका माध्यमबाट गरिने उपचार विधिलाई प्राकृतिक चिकित्सा भनिन्छ। प्रकृति अनुकूल भएर जिउनु नै स्वस्थ जीवनको सूत्र हो। बिहान उठेदेखि सुत्ने वेलासम्मको दैनिकीलाई व्यवस्थित गर्ने कला नै प्राकृतिक चिकित्सा हो। सन्तुलित भोजन गर्ने, नियमित नुहाइधुवाइ गर्ने, चिन्ता र तनावको व्यवस्थापन जस्ता विविध पक्ष प्राकृतिक चिकित्साको उपचार पद्धतिभित्र पर्छन्।

स्वस्थ रहनका लागि कार्बोहाइड्रेडयुक्त खाना एवम् पत्रु खाना (जङ्कफुड) को कम प्रयोग गर्नुपर्छ। चिल्लो र तारेका खानालाई निषेध गर्नुपर्छ। हप्तामा एकपटक उपवास बस्नुपर्छ। यिनै नियममा प्राकृतिक चिकित्सा अडिएको छ। यस्तो गर्दा शरीरलाई स्वस्थ हुन्छ। रोगमुक्त रहनु नै उपचार गर्नुभन्दा उत्तम हो। प्राकृतिक चिकित्सामा कुनै औषधी प्रयोग गरिँदैन। यसमा शल्यक्रिया र सुई लगाउने काम पनि हुँदैन। यो अरू उपचार विधिभन्दा निकै प्रभावकारी पनि छ। रोग लागिसकेपछि मात्र होइन, रोगमुक्त जीवन बाँच्नका लागि समेत प्राकृतिक चिकित्सा उपयोगी हुन्छ।

मानव शरीरमा जे जति रोग छन्, ती सबैको कारण र उपचार विधि एकैखालका हुन्छन्। शरीरमा विकार पदार्थ सञ्चय हुनु रोग लाग्नु हो। प्राकृतिक चिकित्साले कुनै एक विशेष रोगको मात्र उपचार खोज्दैन। यसले सम्पूर्ण शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्ने उपचार विधिमा ध्यान दिन्छ। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ।

भोजन चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्साको एउटा सूत्र भोजन चिकित्सा हो। हामीले खाने भोजनले नै शरीरलाई निरोगी वा रोगमुक्त बनाउँछ। हामीले खाने भोजनले नै शरीरको प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। खाना स्वस्थकर नभएमा मान्छे रोगी हुन्छन्। खानालाई खान जानियो भने औषधी

हुन्छ। खाना खान जानिएन भने विष हुन्छ। ताजा मौसमी फल, ताजा हरिया पात भएका सब्जी र अङ्कुरित भएका टुसायुक्त भोजन धेरै लाभकारी हुन्छ।

तरल आहार : कागतीको रस, नरिवलको पानी, वनस्पति सुप, मही, गहुँ र मकैका घाँसको रस आदि उपयोगी हुन्छन्।

सुखदायक आहार : फल, सलाद, उमालेको सब्जी, चटनी आदि।

रचनात्मक आहार : पौष्टिक पिठो (कोदो, फापर, गहुँ), अप्रशोधित चामल, दाल, दही आदि।

स्वस्थ रहनका लागि हाम्रो भोजन अम्लीय र क्षारीय हुनुपर्छ। स्वस्थ रहन सबै व्यक्तिका लागि सन्तुलित भोजन आवश्यक हुन्छ। प्राकृतिक चिकित्सामा भोजनलाई औषधीका रूपमा लिइन्छ।

हामीले बजारका प्याकेटमा राखिएका तयारी खानेकुरा खानुहुँदैन। यस्ता खाना खाँदा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्छ। शरीरमा मोटोपन बढ्छ। विभिन्न रोग लाग्छ। बजारका तयारी खानेकुराले हाम्रो पाचन क्रियालाई असर गर्छ। यसैका कारण विभिन्न रोग लाग्न सक्छ।

सन्तुलित भोजन

पत्रु खाना

हामीले घरमा बनाएका रोटी, भुटेको मकै, खट्टे आदिलाई खाजाका रुपमा खानुपर्छ। गुलियो मिठाई, चिनी आदि खानुहुँदैन। तेलमा तारेको तथा आगोमा डढाएको खानेकुरा

खानुहुँदैन। भान्सामा तेलको प्रयोग निकै कम गर्नुपर्छ। सकेसम्म उमालेमा खानेकुरा खाँदा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्छ।

उपवास चिकित्सा

उपवास भनेको स्वेच्छाले केही समयका लागि भोजन तथा पेय पदार्थ त्याग्नु हो। उपवास सम्पूर्ण, आंशिक र लामो समयसम्मका हुन सक्छ अथवा यो केही समयावधिमा बिराएर गर्न सकिन्छ। स्वास्थ्य संरक्षणका लागि उपवास उपचारको महत्त्वपूर्ण साधन हो। उपवास बस्दा पानी, रस वा काँचो सब्जी खान सकिन्छ। उपवास गर्दा शरीरमा जम्मा भएको विकारजन्य पदार्थ बाहिर निस्किन्छ। उपवास बस्दा डिब्बामा बन्द गरेर राखिएको वा जमेका रसको प्रयोग गर्नुहुँदैन। हामी पनि शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि हप्तामा एकदिन उपवास बस्नु राम्रो हुन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र खाली ठाउँ भरौं :

(क) प्राकृतिक चिकित्सामा कुनै .... प्रयोग गरिँदैन।

(ख) स्वस्थ रहनका लागि हाम्रो भोजन .... हुनुपर्छ।

(ग) हामीले बजारका प्याकेटमा राखिएका तयारी .... खानुहुँदैन।

(घ) उपवास गर्दा शरीरमा जम्मा भएको विकारजन्य .... बाहिर निस्किन्छ।

(ङ) घरमा बनाएका रोटी, भुटेको मकै, खट्टे आदिलाई ....का रुपमा खानुपर्छ।

पाठ पढौं र ठिक बेठिक छुट्याऔं :

(क) अनुकूल भएर जिउनु नै स्वस्थ जीवनको सूत्र हो।

(ख) प्राकृतिक वस्तुका माध्यमबाट गरिने उपचारलाई प्राकृतिक चिकित्सा भनिन्छ।

(ग) उपवास बस्नु राम्रो होइन ।

(घ) हामी सधैँ उपवास बस्नुपर्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) प्राकृतिक चिकित्सामा कसरी उपचार गरिन्छ ?

(ख) प्राकृतिक चिकित्सामा कस्ता कस्ता पद्धति प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) प्राकृतिक चिकित्सालाई किन राम्रो मानिन्छ ?

(घ) भोजन चिकित्सा भनेको के हो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) उपवासका मुख्य फाइदा के के हुन् ?

(ख) हामी कस्ता कस्ता आहार खानुपर्छ ?

(ग) प्राकृतिक चिकित्साका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **भोजन चिकित्सा र उपवासका बिचमा पाइने भिन्नता के के हुन् ? यी दुईलाई कसरी व्यवस्थित गर्न सकिन्छ ? आफूले जानेको विषय कापीमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।**

पाठ १८

हाम्रा स्थानीय जडीबुटी

औषधीका रूपमा उपयोगमा ल्याइने वनस्पतिका जरा र बुटालाई जडीबुटी भनिन्छ। कन्दमूल, ओखतीमुलो जस्ता नामबाट पनि जडीबुटीलाई चिनाइएको पाइन्छ। मानिस बिरामी पर्दा होस् वा रोगव्याधिबाट छुटकारा पाउनका लागि नै होस् जडीबुटीको उपयोग गर्न सकिन्छ। शरीरलाई स्वस्थ राख्न, मानसिक तनावबाट उन्मुक्ति पाउनका लागि पनि जडीबुटी अत्यन्त आवश्यक हुन्छन्। विश्वमा भएको चिकित्सा पद्धतिको विकासको पृष्ठभूमि नै जडीबुटी हुन्। नेपालको भौगोलिक संरचना र यहाँ पाइने हावापानीको विविधताले पनि औषधीय गुण भएका विभिन्न वनस्पति पाइन्छन्। तिनै जरा र बुटाको उपयोग गर्न सकिने वनस्पतिलाई नै जडीबुटी भनिन्छ। हाम्रा प्राचीन पुर्खाले उपयोग गर्दै आएका केही जडीबुटीलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

घोडताप्रे (टोप्रेझार)

घोडताप्रे

घोडताप्रे खेतबारी, कुलाको डिल, चिसो ओसिलो स्थानमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। यो बहुवर्षीय झार वर्गको वनस्पति हो। साना लहराका आँख्लाबाट जरा निस्किन्छ। साना च्याप्टा पात हुन्छन्। घोडताप्रेका पात, जरा, डाँठ सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। यो भोक जगाउने, ग्यास्टिक, पखाला आदिमा निकै उपयोगी हुन्छ। ज्वरो, दम, घाँटीको समस्यामा प्रयोग गरिन्छ। छारे रोग, स्नायु रोग, रगत सफा गर्ने औषधीका रूपमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। यसलाई टोनिक, स्मरण शक्ति बढाउने औषधीका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो छालाको रोग, पिसाब पोल्ने समस्यामा पनि लाभदायी हुन्छ।

तुलसी

तुलसी

तुलसी धेरै हाँगा फैलिएको एक वा बहुवर्षीय झारपात वर्गको वनस्पति हो । यसका साना च्याप्टा पात हुन्छन् । पात मिच्दा मिठो सुगन्ध आउँछ । यसमा बैजनी रङका साना वासनादार फूल फुल्छन् । तुलसीका पात, बिउ, फूल, डाँठ, जरा सम्पूर्ण भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन् । यसका पात र फूलको रस रुघाखोकी इन्फ्लुयन्जा, मलेरिया, ब्रोनकाइटिस जस्ता रोग निको पार्ने औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। मुटु रोग, रगत सफा गर्ने औषधीका रूपमा पनि यसमा प्रयोग गरिन्छ। सर्प, बिच्छी, लामखुट्टेले टोकेको दुखाइ कम गर्ने औषधीका रूपमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। यसका पातको रस ग्यास्टिक, झाडापखालामा समेत उपयोगी हुन्छ । यसको तेल एन्टिब्याक्टेरियल, इन्सेक्टिसाइडका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पात सलादका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसका दाना पिसाबसम्बन्धी समस्यामा र शक्तिवर्धक औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ।

बोझो

बोझो

बोझो नेपालका हिमाली भेगका नदी तथा खोलाको तिरमा पाइने वनस्पति हो । यो २००० मिटरसम्म दलदल परेका ठाउँमा पाइन्छ । यो बिरुवा जमिनमुनि रहेको काण्डबाट पलाउँछ । यसको काण्डलाई टुक्रा पार्न सकिन्छ । यसको स्वाद परपराउने, टर्रो र तितो हुन्छ। यसले घाँटी दुखेको सन्चो पार्छ। यसले शरीरको जोर्नी दुखाइ कम गर्छ। पेटको दुखाइ पनि कम गर्छ। मानसिक तनाव कम गर्न पनि बोझो प्रयोग गरिन्छ। यसले उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ।

असुरो

असुरो बाटाको छेउछाउ जमिन र नदी किनारामा पाइने सदाबहार झाडीदार बुट्यान प्रजातिको वनस्पति हो । यसका हाँगाबिगा चारैतिर फैलिएका हुन्छन् । बाटुला, लामा पात काण्डको दुवैतिर हुन्छन्। पात मिच्दा एक किसिमको गन्ध निस्किन्छ । वासनादार सेता फूल आँख्लाको सबैतिर झुप्पामा फुल्छन् । फूल, पात, काण्ड, जरा यसका सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन्। नाथ्री फुटेमा पातको रस लगाउनाले रगत बग्न रोकिन्छ । पुरानोभन्दा पुरानो निमोनिया पनि यसको सेवनले निको हुन्छ । लहरे खोकी, ज्वरो, दम, घाँटी बसेको निको बनाउने औषधी बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ। झाडापखाला, आउँ, ग्रन्थिको ट्युमर आदिमा यो उपयोगी छ। धमिरा, किराको प्रकोप कम गर्न पनि कीटनाशक औषधीका रूपमा यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ। तितो पात गाईवस्तुले नखाने हुँदा हरियो बारका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। जैविक मलको रूपमा धानको बिउ राख्दा, आलुको बिउ लगाउने वेला पनि खेतबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

असुरो

बकाइनो

बकाइनो सुक्खा ठाउँमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। यसको बिरुवा र पात निमका जस्तै हुन्छन्। यसका फूल सेतो र बैजनी रङका सुगन्धित हुन्छन् । फल अन्डाकार र त्यसभित्र पाँचओटा मसिना बिउ हुन्छन्। बकाइनाको पात र फल औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ । यसको फलबाट बनेका औषधी बाथ, पाठेघरको सङ्कुचनमा उपयोगी हुन्छ । रक्त विकार हराउन, पेटका जुका मार्न, कब्जियत

बकाइनो

हटाउन यसको प्रयोग गरिन्छ। यसको पातबाट बनेका औषधी मृगी रोगमा उपयोगी हुन्छ। दाल तरकारी स्वादिलो बनाउन यसका पातले झान्ने गरिन्छ।

हलेदो

हलेदोलाई कालो बेसार पनि भनिन्छ। हलेदोका लागि ओसिलो ठाउँ चाहिन्छ । यो लोपोन्मुख बोटबिरुवा हो। यसको बिरुवाको कोषहरू कालो रङको हुने हुनाले यसलाई कालो बेसार भनिएको हो । यसको एक बोटमा १०–२० ओटा पातहरू हुन्छन् । डन्डीफोर, घाउ, चिलाउने रोगहरूका लागि यो उपयोगी हुन्छ। ज्वरो, खटिरा, दम, दाँत दुखेको, फोक्सोको समस्यामा लाभदायक हुन्छ।

हलेदो

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) असुराका पात मिच्दा गन्ध आउँछ।

(ख) हलेदोलाई कलो बेसार पनि भनिन्छ।

(ग) बकाइनाको बिरुवा र पात निमका जस्तै हुन्छन्।

(घ) बोझाको स्वाद परपराउने टर्रो र तितो हुन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) जडीबुटी भनेका के हुन् ?

(ख) जडीबुडी किन आवश्यक हुन्छन् ?

(ग) घोडताप्रेको प्रयोग कुन कुन रोगको उपचारका लागि गरिन्छ ?

(घ) तुलसीका कुन कुन भाग औषधीका रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) जडीबुटीका मुख्य फाइदा के के हुन् ?

(ख) असुरो धेरै उपयोगी जडीबुटी हो भन्ने भनाइलाई पाठका आधारमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

(ग) बकाइनो र हलेदो कुन कुन रोगको उपचारमा प्रयोग हुन्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँको घरमा प्रयोग हुने जडीबुटीका नाम र तिनको प्रयोग गर्ने विधिका बारेमा तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँका अभिभावकको सल्लाहअनुसार कुनै एक जडीबुटीको बिरुवा लगाउनुहोस् र जडीबुटीको सङ्ख्या बढाउँदै लगेर त्यसलाई व्यावसायिक खेतीमा परिणत गर्नुहोस् । आफूले गरेको व्यावसायिक जडीबुटी खेतीका बारेमा कक्षाका साथीलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : छ

पेसा व्यवसाय, पर्यटन आयआर्जन र प्रविधि

पाठ १९

हाम्रा तालतलैया

बुड्ढी ताल

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ४ मा अवस्थित यो ताल पूर्व पश्चिम राजमार्ग बुड्ढी चोकदेखि झन्डै १.५ किलोमिटर दुरी र बुद्धभूमि नगरपालिकाको मुख्य कार्यालयको नजिकमा रहेको छ। लगभग ६५ बिगाहा क्षेत्रफलमा फैलिएको यस ताललाई पर्यटकीय केन्द्र बनाउन डिपिआर तयार भएको छ। डिपिआरअनुसार निर्माणाधीन संरचना बनिसकेपछि यो ताल बुद्धभूमि नगरपालिकाको मुख्य पर्यटकीय आकर्षणको केन्द्र बन्ने छ। तालको बिच भागमा मन्दिर, बालबालिका पार्क, शङ्ख आकारको भवन (सभा हल), खाजा घर, टिकट काट्ने घर, गार्ड घर निर्माणको काम भइरहेको छ। यस तालको तीनतिर जङ्गले घेरिएको छ भने दक्षिण पूर्वको भागमा गाउँ बस्ती रहेको छ। यस तालभित्र बाह्रै महिना फुलेका कमलका फूलले तालको सौन्दर्य वृद्धि गरेका छन्। यस तालको पानी सिँचाइका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ। यस तालको पानीबाट बुड्ढी गाउँ, देउरी, किलौलीसम्मका खेतमा सिँचाइ गर्न सकिन्छ। यस तालमा जलचर प्राणीका साथै विभिन्न किसिमका चरा साइबेरियाबाट जाडो मौसममा आउने र केही चरा जगदीशपुरबाट पनि आउने गरेका छन्। केही चरा जस्तै बकुल्ला, सारस, जङ्गली हाँसहरू सदाबहार देखिन्छन्।

बुड्ढी ताल

बुड्ढी तालमा विभिन्न प्रजातिका माछाहरू पालिन्छ। यसले नगरपालिकाको आर्थिक विकासमा पनि टेवा पुऱ्याएको छ। यस तालको केही भूभागमा स्थानीय बुड्ढी गाउँसमाजले मत्स्यपालन गरेका छन्। यस तालको पानी सिँचाइका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ। यस तालको पानीबाट बुड्ढी गाउँ, देउरी, किलौलीसम्मका खेतमा सिँचाइ गर्न सकिन्छ। यस तालको छेउमा नाग देवताको मन्दिर र साधुको कुटी रहेको छ। नाग देवताको मन्दिर साधुले निजी लगानीमा निर्माण गरेका थिए। पञ्चमुखी नाग सपनामा देखिएको र विपनामा नाग खोज्दै जाँदा नाग बस्ने प्वाल तालको छेउमा रहेको हुनाले यस मन्दिर निर्माण गरेको र कहिलेकाहीँ पञ्चमुखी नाग देखिने साधुको भनाइ रहेको छ।

सेखुवानिया

सेखुवानिया ताल

कपिलवस्तु जिल्लाको प्रसिद्ध स्थल तिलौराकोटदेखि ५ किलोमिटर पश्चिम तथा बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ७ को डुमरा चोकबाट १० किलोमिटर दक्षिणमा सेखुवानिया ताल रहेको छ। यो ताल बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ७ मानपुरमा रहेको छ। यो ताल ८४ बिगाहा क्षेत्रफलमा पैलिएको छ। यस तालको केही अंश शिवराज नगरपालिकाको वडा न. ११ मदोखरमा परे पनि बाँकी सबै बुद्धभूमि नगरपालिकामा नै रहेको छ। हाम्रा बुद्धभूमि नगरपालिकाका नेगडिहवा र मानपुर क्षेत्रमा ताल फैलिएको छ। यस तालमा ससाना माछादेखि ठुला माछा पाइन्छन्। यस तालमा अनेक प्रकारका वनस्पति तथा जलचर

प्राणी रहेका छन् । यस तालमा शिवराज नगरपालिकाबाट बगेर आएको जवई खोलाको पानी जम्मा हुन्छ । यस तालको पानीबाट सेखुवानिया, बिसनपुर, बडरेवा, पीयूषनगर, मानपुर आदि क्षेत्रको सिँचाइ हुन्छ। महाराजगन्ज नगरपालिकाका पल्टा, वनगाई, पचेहेरी, बरगदीसम्मको भूभागमा पनि यही तालको पानी सिँचाइका लागि प्रयोग हुन्छ।

सेखुवानिया ताल माछापालनका लागि निकै महत्त्वपूर्ण रहेको छ । यस तालमा वसन्त ऋतुको समयमा विभिन्न ठाउँबाट फरक फरक प्रजातिका चरा पनि आउँछन्। यहाँ सारस, बकुल्लो, जङ्गली हाँस पाइन्छन् । नहानका अवधिमा यस तालको पानीबाट नुहाउने र तालको बाहिरी भागमा मेला पनि लाग्ने गर्छ । निकै मनमोहक यस तालको सेरोफेरोमा खेतीयोग्य जमिन र हरियो वन रहेका छन्। यस तालमा पालिएका माछाबाट राम्रै आम्दानी गरिएको छ। यस तालको अवलोकनका लागि आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक आउने गर्छन्। यस तालमा डुङ्गा सवार, तालवरिपरिको बगैँचा, भ्यु टावर, तालको नियमित सरसफाइ अनि प्रचारप्रसार गर्न सकियो भने राम्रै आम्दानी गर्न सकिन्छ। नगरपालिकाको आय वृद्धि गर्ने स्थायी स्रोतका रुपमा यो ताल रहन सक्छ।

हरिहरपुर ताल

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ८ मा हरिहरपुर ताल रहेको छ । यो ताल पर्यटनका दृष्टिकोणले निकै महत्त्वपूर्ण छ। यो ताल जनचेतना सामुदायिक वन क्षेत्रमा रहेको छ। यो ताल बुद्धभूमि नगरपालिकाको दोस्रो ठुलो ताल हो। यो निकै प्राचीन र महत्त्वपूर्ण ताल हो। यो ताल करिब ८४ बिगाहा क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। यस तालको गहिराई करिब ८–९ मिटर रहेको छ । यस तालमा सारस, बकुल्लालगायतका अन्य पक्षीहरू टाढा टाढाबाट आउने गर्छन् । यस्ता पक्षीका कारण तालको सौन्दर्य बढेको छ । यस तालको उत्तरतर्फ हरियाली जङ्गल रहेको छ। यो ताल माछा पालनका दृष्टिकोणले राम्रो मानिन्छ। वार्षिक सामुदायिक वनले ताललाई माछा पालन गर्न ठेक्कामा दिएको छ। यस तालको पानीबाट झन्डै ७–८ गाउँमा (हरिहरपुर पूर्व र पश्चिम डी, नौडिहवा, सिमरना, चरिगवा, मधुनगरा, वनकट्टी, पचिगवा, पचगाई छिटाईडिवा) सिँचाइ गर्न सजिलो भएको छ । यस तालको आम्दानीले विद्यालयलगायत अन्य सार्वजनिक क्षेत्रमा पनि सहयोग पुगेको छ। यो ताल पूर्व

पश्चिम राजमार्ग (बुद्धभूमि–९) डुमरा वा चौबन्नबाट झन्डै ५०० मिटर दक्षिणमा रहेको छ। यस तालको विकासका लागि वडा, नगर र प्रदेशबाट समेत चासो बढाइएको छ। यसको संरक्षण, संवर्धन तथा प्रचारप्रसारबाट पर्यटनको विकासमा उल्लेख्य योगदान पुग्न सक्छ।

हरिहरपुर ताल

बृजा ताल

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ९ मा बरकुलपुरमा वृजा ताल रहेको छ। पूर्वपश्चिम राजमार्गबाट उत्तरतर्फ करिब २ किलोमिटर दुरीमा यो ताल रहेको छ। यो ताल करिब १४ बिगाहा क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। यो ताल नगरपालिकाकै पर्यटकीय स्थलका रुपमा परिचित भएको छ। घना जङ्गलसँग जोडिएको यस तालमा चराचुरुङ्गीको चिरबिर आवाजसँगै आहाराको खोजीमा आउने विभिन्न प्रजातिका चराको हुलले पनि ताललाई मनमोहक बनाएको छ।

बरकुलपुरमा रहेको हरियाली सामूदायिक वनले ताललाई व्यवस्थापन गरेको छ। सामुदायिक वनको सहयोगमा ताल क्षेत्रमा पर्यटकलाई आकर्षण गर्नका लागि तालको किनारा मिलाउने, वनभोज स्थल निर्माण गर्ने तथा वृक्षरोपण गर्ने जस्ता काम भइरहेका

छन्। यस तालको परिक्रमा गर्न डुङ्गाको व्यवस्था मिलाउने, पार्क निर्माण गर्ने हो भने पर्यटकीय स्थलका रुपमा सजिलै विकास गर्न सकिन्छ।

बृजा ताल

तालको वरिपरि थारु जातिको बाहुल्य रहेको छ। थारु जातिका मौलिक कलाकृतिका आधारमा यस क्षेत्रमा होमस्टे सञ्चालन गर्न सकिन्छ। हाम्रा कलाकृतिले सजिलै पर्यटकलाई आकर्षण गर्न सक्छन्। यस ठाउँमा छिटै पर्यटकीय पूर्वाधारको विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र ठिक बेठिक छुट्याऔं :

(क) बुड्ढी ताल ५० किलोमिटर दुरीमा रहेको छ।

(ख) बुढ्डी तालमा विभिन्न प्रकारका माछा पाइन्छन्।

(ग) सेखुवानिया ताल ८४ बिगाहा क्षेत्रफलमा फैलिएको छ।

(घ) हरिहरपुर तालको पानीबाट ७ –८ गाउँमा सिँचाइको व्यवस्था भएको छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) वृजा तालका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(ख) बुड्ढी तालमा के के बनाउन थालिएको छ ?

(ग) सेखुवानिया ताल कहाँ रहेको छ ?

(घ) हरिहरपुर तालका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) वृजा तालमा कुन कुन कुराको सम्भावना रहेको छ ?

(ख) सेखुवानिया ताललाई कसरी पर्यटकीय स्थलका रुपमा विकास गर्न सकिन्छ ?

(ग) हरिहरपुर तालको विकास र संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने मुख्य कुरा के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईं आफ्नो गाउँ, टोल वा वडा भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ तपाईंले कुन कुन ताल देख्नुभयो ? ती तालका प्रमुख विशेषता के के रहेछन् र ती तालको संरक्षणका लागि के के काम गर्नुपर्ने मान्नुभयो ? बुँदा तयार पारेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ
२०

पशुपक्षीपालन

भैँसीपालन

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा धेरै पहिलेदेखि नै भैँसी पाल्ने गरिएको छ। भैँसी खासगरी दुधका लागि पालिन्छ। यसबाहेक हलो जोत्ने काम र मासु (राँगा) का लागि समेत भैँसी पालिन्छ। भैँसी चराएर पाल्नका लागि समथर जमिन आवश्यक पर्छ। भैँसी चराएर पाल्दा चरन वा खर्क छुट्याइन्छ। भैँसीपालनमा भैँसीलाई चराउनुका साथै थप केही कृषिजन्य मिसाएर तयार गरेको दाना र डालेघाँस पनि दिनुपर्छ। व्यावसायिकरूपले भैँसीपालन गर्दा भैँसीलाई बाँधेर राखिन्छ। यसरी भैँसीपालन गर्दा भैँसीलाई गोठमा बाँधेर राखिन्छ। तिनलाई चाहिने आवश्यक घाँस, दाना पानीलगायत सबै सेवा बाँधेकै ठाउँमा दिइन्छ। यसरी भैँसीपालन गर्न थोरै जमिन भए पनि हुन्छ। यसका लागि किसानमा पशुपालन व्यवस्थापनसम्बन्धी प्राविधिक ज्ञानको राम्रो जानकारी हुन आवश्यक छ।

भैँसीपालन

भैँसीपालनबाट फाइदा

- भैँसीबाट दुध, मासु र छाला उत्पादन गर्न सकिन्छ।
- भैँसीको दुध स्वस्थकर हुन्छ। दुधबाट घिउ, दही, पनिर आदि बनाउन सकिन्छ।
- कृषिका लागि आवश्यक मल पाइन्छ र अन्नबालीको उत्पादनमा वृद्धि गर्न सकिन्छ।
- मासुजन्य खाद्य वस्तुहरू प्राप्त हुन्छ।
- भैँसीको दुध बिक्री गरी प्रशस्त आय आर्जन गर्न सकिन्छ।

पशुपालनका क्षेत्रमा पशुजन्य उत्पादनका दृष्टिकोणबाट भैँसीको धेरै योगदान छ । भैँसीपालनलाई उन्नत तरिका अपनाउनुपर्छ। पेसागतरूपमा भैँसीपालन गरेर उत्पादकत्व र उत्पादन वृद्धि गर्न सकिन्छ। यस्तो गर्न सकेमा भैँसीपालन व्यवसायबाट अरू धेरै फाइदा लिन सकिन्छ।

कुखरापालन

बुद्धभूमि नगरपालिकामा पहिलेदेखि नै कुखुरापालन हुँदै आएको छ। विगतमा कुखुरापालन घरायसी उपभोगका लागि गरिन्थ्यो । हिजोआज व्यावसासिक किसिमबाट गरिएको छ। जनसङ्ख्या वृद्धि, बढ्दो सहरीकरण र स्वास्थ्यप्रतिको सजगताका कारण कुखुरापालन व्यवसाय बलियो बनेको छ। उपलब्ध उन्नत प्रविधि तथा नश्लको विकाससँगै व्यावसायिक कुखुरापालन दिनानुदिन फस्टाउँदै छ । साना, मझौला र ठुला सबै खाले उद्यमी तथा व्यवसायीका बिचमा कुखुरापालन व्यवसाय लोकप्रिय बनेको छ। यस पेसाबाट प्रशस्त पैसा कमाउन सकिन्छ।

बुद्धभूमि नगरपालिकामा स्थानीय गाउँघरमा लोकल रैथाने जातका साकिनी, प्वाँख उल्टे (दुम्सी) र घाँटी खुइले जातका कुखुराहरू मासु तथा अन्डाका लागि पालिन्छन्। बुद्धभूमिमा विशेष गरी ब्रोइलर, लेयर्स, गिरीराज, कडकनाथ आदि जातका कुखुराहरू मासु तथा अन्डाका लागि पालिएका छन्।

कुखुरापालन व्यवसायबाट प्रशस्त फाइदा लिन सकिन्छ । यसका लागि उपयुक्त खोर निर्माण गर्नुपर्छ। निरोगी र गुणस्तरीय चल्लाहरू खरिद गर्नुपर्छ। जैविक सुरक्षाका विधि

अपनाउनुपर्छ। गुणस्तरीय दाना प्रयोग गर्नुपर्छ। सफा स्वच्छ पानीको व्यवस्था गर्नुपर्छ। योग्य र अनुभवी भेटनरी डाक्टरको सल्लाहअनुसार भ्याक्सिनेसन तथा औषधी उपचार विधि अपनाउनुपर्छ।

कुखुरापालन

कुखुरापालनको महत्त्व

- कुखुरापालन रोजगारी र आयआर्जनका लागि सानो स्तरमा पनि अन्य पशुपक्षीको तुलनामा सजिलो व्यवसाय हो।
- व्यवसाय सुरु गर्न धेरै प्राविधिक सिप वा दक्षता र ठुलो लगानी आवश्यक नपर्ने भएकाले बर्सेनी लगानी तथा व्यवसाय विस्तार गर्दै जान सकिन्छ।
- अन्य पशुपक्षीको तुलनामा कुखुराको शारीरिक वृद्धि दर छिटो हुन्छ। यसबाट निकै कम समयमा बढी प्रतिफल लिन सकिन्छ।
- कुखुराको मासुलाई सेतो मासु मानिन्छ। यो उच्च रक्तचाप तथा मधुमेहका रोगीका लागि पनि उपयुक्त हुन्छ। कुखुराको मासुको माग दिन प्रतिदिन बढिरहेकाले प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ।
- लेयर्स तथा ब्रोइलरपालनको हकमा दाना तथा चल्लाको डेलीभरी फार्मसम्म सप्लायर्सको तर्फबाट हुने मात्रै नभई उत्पादित कुखुरा र अन्डासमेत उनीहरूमार्फत नै बजारीकरण हुने गरेकाले बिक्री वितरणमा समस्या हुँदैन।

- थोरै सङ्ख्याको श्रमिकबाट धेरै कुखुराको हेरविचार गर्न सकिन्छ।
- रोजगारी सिर्जना भई बेरोजगारीको समस्या कम हुन्छ।

बाख्रापालन

बाख्रापालन बुद्धभूमि नगरपालिकाको महत्त्वपूर्ण कृषि व्यवसाय हो। यहाँका अधिकांश कृषकले बाख्रापालन व्यवसायलाई अँगाल्दै आएका छन्। बुद्धभूमि नगरपालिकाको जुनसुकै भागमा पनि बाख्रापालन व्यवसाय गर्न सकिन्छ। सबै मानिसले बाख्राजन्य उत्पादनलाई सजिलै प्रयोग गर्छन्। त्यसैले बाख्राजन्य उत्पादन सर्वसुलभ भएको छ। मानिसका लागि आवश्यक जैविक प्रोटिन र सन्तुलित भोजनका लागि बाख्राको मासु उपयोगी हुन्छ।

बाख्रापालन

बाख्रालाई गरिबको गाई भनेर चिनिन्छ। बाख्राबाट मासु पाइन्छ। यसले अन्न र तरकारी बाली उत्पादन गर्ने मल दिन्छ। बाख्राको छाला, रौँ तथा हड्डीबाट निर्मित विभिन्न सामानको बिक्रीबाट पैसा कमाउन सकिन्छ। बाख्रापालनले साना कृषकका लागि रोजगारीको सिर्जना गरेको छ। यसले मानिसको आय वृद्धि गरेको छ। यो व्यवसाय सानो लगानी र सिपबाट पनि सुरु गर्न सकिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) भैँसी चराएर पाल्न सकिँदैन ।

(ख) कुखुरापालन व्यवसाय दिनानुदिन बढ्दै छ ।

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाका किसानले बाख्रापालन गरेका छैनन् ।

(घ) भैँसीपालन दुधका लागि गरिन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) भैँसीपालन कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन जातका कुखुरा पालिएका छन् ?

(ग) बाख्रापालन किन गरिन्छ ?

(घ) कुखुरापालनका लागि कुन विधि अपनाउनु राम्रो मानिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा भैँसीपालनलाई कसरी व्यावसायिक बनाउन सकिएला ?

(ख) हामी बुद्धभूमि नगरपालिकालाई कसरी कुखुराको मासुमा आत्मनिर्भर बनाउन सक्छौँ ?

(ग) किसानले बाख्रापालन व्यवसायबाट कसरी पैसा कमाउन सक्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईँको घरमा केकस्ता पशु पालिएका छन् ? ती पशुबाट तपाईँको परिवारले कुन कुन कुरा पाएको छ ? पशुको नाम र त्यसबाट हामीलाई पुग्ने फाइदाका बारेमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

पाठ २१

स्थानीय परम्परागत प्रविधि

हाम्रा पुर्खाले प्रचलनमा ल्याएका प्रविधि नै परम्परागत प्रविधि हुन् । यस्ता प्रचलन परम्परादेखि चलिआएका हुन्छन् । आधुनिक विज्ञान प्रविधिको विकास हुनुभन्दा अगाडि यस्ता प्रविधिको प्रचलनमा आएका हुन् । हामीले गर्नुपर्ने कामलाई सजिलै पूरा गर्नका लागि यस्ता प्रविधिको निर्माण गरिएको हो । 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 ।

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 यसको प्रयोग गरिन्छ । यो काठबाट बनेको हुन्छ । भुइँमा ढुङ्गाको ओखल बनाएर गाडिएको हुन्छ । त्यसैमा कुटानी गर्नुपर्ने वस्तु राखिन्छ । मुसलको सहायताले कुटानीको काम हुन्छ ।

ढिकी

जाँतो

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

जाँतो

कोल

कोल

कोल तेलजन्य पदार्थ निकाल्ने साधारण यन्त्र हो । कोल धेरै वर्ष पुरानो प्रविधि हो । कोल घुम्ने प्रविधिमा आधारित हुन्छ । पहिला पहिला तोरीबाट तेल निकाल्न कोलको प्रयोग हुन्थ्यो । कागती, निबुवा, ज्यामिर जस्ता अमिला फलफूलबाट अमिलो निचोरेर चुक बनाउन पनि कोल नै प्रयोग गरिन्छ । उखु पेलेर खुदो बनाउनका लागि पनि कोल प्रयोग हुन्छ ।

आरन

आरन

आरनमा फलामबाट विभिन्न किसिमका सामान बनाइन्छ । फलामबाट हँसिया, कुटो, कोदालो आदि बनाइन्छ । पहिले आरनमा फलाम तताउन आगो फुक्न खलाँतीको प्रयोग गरिन्थ्यो । अहिले यस कामका लागि बिजुलीको प्रयोग गरिन्छ । फलामसम्बन्धी कृषि औजारमा हँसिया/आँसी, कोदालो, बन्चरो, खुकुरी, दाउ, फाली आदि हुन् । कृषि औजार घास काट्न, तरकारी काट्न, खेतीबाली काट्न, खेतबारी, तरकारीबारी खन्न, रुखका मोटा हाँगा काट्न, झाडी फाँड्न, खेतबारी जोत्न प्रयोग गरिन्छ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) परम्परादेखि चलिआएका पद्धति नै परम्परागत प्रविधि हुन् ।

(ख) ढिकी तेल निकाल्नका लागि प्रयोग हुन्छ ।

(ग) जाँतो पिस्नका लागि प्रयोग हुन्छ ।

(घ) कोल पुरानो पद्धति हो ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) ढिकी भनेको के हो ?

(ख) जाँतो भनेको के हो ?

(ग) कोल भनेको के हो ?

(घ) परम्परागत प्रविधि भनेको के हो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा केकस्ता परम्परागत प्रविधि प्रचलित छन् ?

(ख) स्थानीय परम्परागत प्रविधिको महत्त्वबारे चर्चा गनुहोस् ।

(ग) परम्परागत प्रविधिले कसरी कामलाई सजिलो बनाउँछन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईंले केकस्ता परम्परागत प्रविधिसँग सम्बन्धित साधन देख्नुभएको छ ? तिनको प्रयोग केकस्तो कामका लागि हुने रहेछ ? प्रविधिको नाम र त्यसले गर्ने कामका बारेमा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : सात

मेरो भविष्य

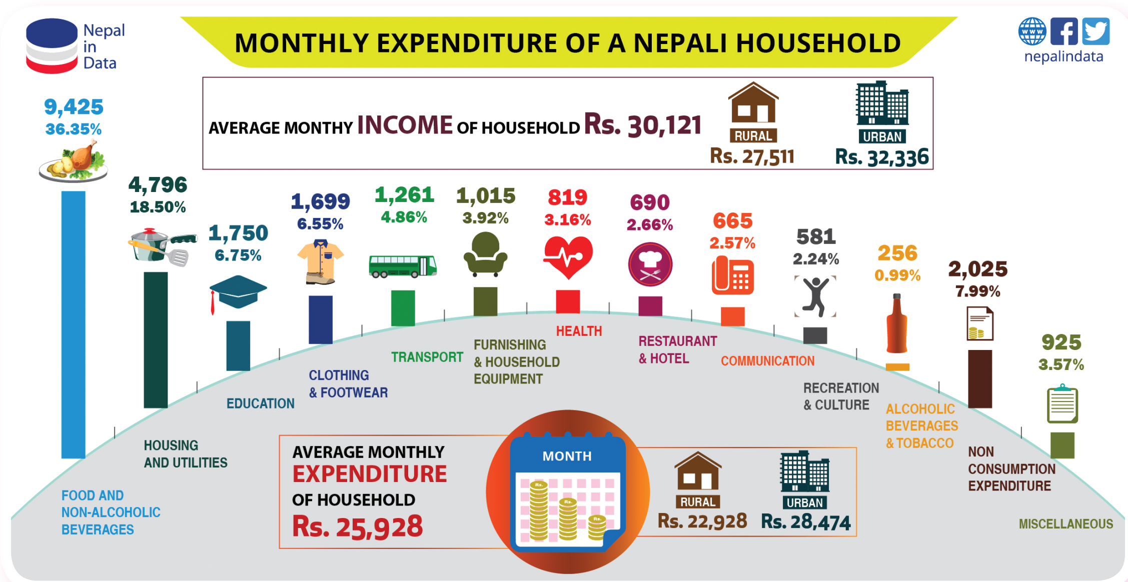
पाठ २२

हाम्रो परिवारको आम्दानी र खर्च

मेरो नाम सरिता हो। म छ कक्षामा पढ्छु। म बुद्धभूमि नगरपालिकाको गोरुसिङ्गे बजारमा बस्छु। म यहींको विद्यालयमा पढ्छु। मैले आफ्नो कक्षाका सबै साथीलाई माया गर्छु। मेरो स्वभाव देखेर विद्यालयका गुरुगुरुआमा निकै खुसी हुनुहुन्छ। मलाई गाउँटोलमा पनि सबैले माया गरेर सरु भन्नुहुन्छ। म मेरी आमालाई घरका काममा सघाउँछु। मलाई मेरा बुबाले माया गरेर विभिन्न ठाउँ घुमाउन लैजानुहुन्छ। मेरा बुबा कृषक हुनुहुन्छ। मेरी आमा घरनजिकैको विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ। आज मेरा घरमा परिवारका सबै सदस्य मिलेर मिठा मिठा खानेकुरा पकाउने योजना छ। मेरा बुबाले आफ्नै खेतबारीमा फलेका ताजा अर्गानिक तरकारी पनि ल्याउनुभएको रहेछ। मेरो भाइको नाम सरोज हो। सरोज दुई कक्षामा पढ्छन्। उनी पनि मिहिनेती छन्। मैले बुबाले आफ्नै खेतबारीबाट भर्खरै टिपेर ल्याउनुभएका बोडी भाँचिरहेकी छु।

मेरा आमा र बुबाले भान्सामा मिठा खानेकुरा पकाइरहनुभएको थियो। उहाँहरू भन्सामा तरकारी बेचेर पैसा कमाउने तरिकाका बारेमा कुराकानी गर्नुभएको थियो। मैले पनि आमाबुबाका कुरा निकै ध्यान दिएर सुनिरहेकी थिएँ। आज कक्षामा पनि तुलसी सरले

परिवारको आम्दानी र खर्चका विषयमा पढाउनुभएको थियो । त्यसैले मलाई आमाबुबाका कुरामा निकै रुचि लागेको थियो । बुबाले यो वर्ष तरकारी बेचेर धेरै पैसा कमाउने कुरा सुनाइरहनुभएको थियो । उहाँले आमालाई भन्नुभएको थियो, खेतमा लगाएको आलु राम्रो छ, त्यसबाट धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ । छोराछोरीलाई पढाउनका लागि पनि धेरै बचत गर्नुपर्छ भनेर बुबाले आमालाई भन्दै हुनुहुन्थ्यो । आफूले कमाएको पैसा पनि राम्रोसँग बचत भएको छ भन्दै आमाले आफ्नो बचतको हिसाब बुबालाइ बताइरहनुभएको थियो । मलाई पनि बुबाआमाको कुराले निकै प्रभाव पारेको थियो ।



म सरासर भान्साकोठामा गएँ । बुबाआमा दुवैलाई चकित पार्दै मैले भनें, “मैले पनि हजुरहरूकै सहयोगका लागि खाजाका लागि दिएको पैसा बचत गर्दै आएकी छु । मैले केही समयपछि आफूले जम्मा गरेको रकम पनि हजुरहरूलाई नै दिने छु ।” छोरीले आफूहरूले सोचेभन्दा फरक कुरा गरेकी हुनाले बुबाआमा दुवै जना आश्चर्यमा पर्नुभयो । आमाले सरितालाई भन्नुभयो, “छोरी, तिमीले आफ्नो खाजाको रकम किन बचाएको नि ? तिमीलाई भोक लाग्दैन ? आफ्नो पेट मारेर बचाउनुहुँदैन छोरी । खाएर बचाएको पो बचाएको त ।” आमाका कुरा सुनेर सरिताले भनिन्, “मैले भोकभोकै पैसा बचाएकी होइन आमा । बरु

मैले त नचाहिने खर्च कटाएर पैसा बचाएकी हुँ। मैले बुद्धभूमि नगरपालिकाद्वारा आयोजित निबन्धलेखन प्रतियोगितामा पाएको पैसा पनि बचत नै गरेकी छु। म मामाघर जाँदा पाएका पैसा र फुपूको घरमा जाँदा पाएका पैसा पनि त त्यहीँ जम्मा गरेकी छु नि। बुबा बरु मलाई हाम्रो परिवारको आम्दानीको स्रोत र खर्चका बारेमा भनिदिनुहोस् न ?" हेर छोरी, हाम्रो कमाइको स्रोत भनेको कृषि र आमाको तलब हो । यसैबाट हामी घरखर्च चलाउँछौँ । तिमीहरूको खर्च पनि चलाउँछौँ । तिमीहरूलाई ठुलो भएपछि पढाउने खर्च पनि जम्मा गर्छौँ । तिमी जस्ती ज्ञानी छोरी हुँदा हामीलाई निकै खुसी लागेको छ भन्दै बुबा भावुक हुनुभयो। त्यति वेला भान्सामा धेरै खानेकुरा पाकिसकेका थिए। हामी सबै जना खुसी हुँदै खानेकुरा खायौँ। मैले आफ्नो परिवारको आम्दानी र खर्चको विवरण पनि थाहा पाएँ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) गोरुसिङ्गे बजार बुद्धभूमि नगरपालिकामा पर्छ।

(ख) सरिताको बारीमा अर्गानिक तरकारी फल्छन्।

(ग) सरिताकी आमा गृहिणी हुनुहुन्छ।

(घ) सरिताको घरको आम्दानीको एउटा स्रोत कृषि हो।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सरिताकी आमा के गर्नुहुन्छ ?

(ख) सरिताका बुबाको मुख्य पेसा के हो ?

(ग) सरिताले के भाँचिरहेकी थिइन् ?

(घ) त्यस दिन सरिताको घरमा के पकाउने कार्यक्रम थियो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सरिताको परिवारको आम्दानीको स्रोत के के रहेछन् ?

(ख) आम्दानी र खर्चलाई कसरी व्यवस्थित गर्नुपर्ने रहेछ ?

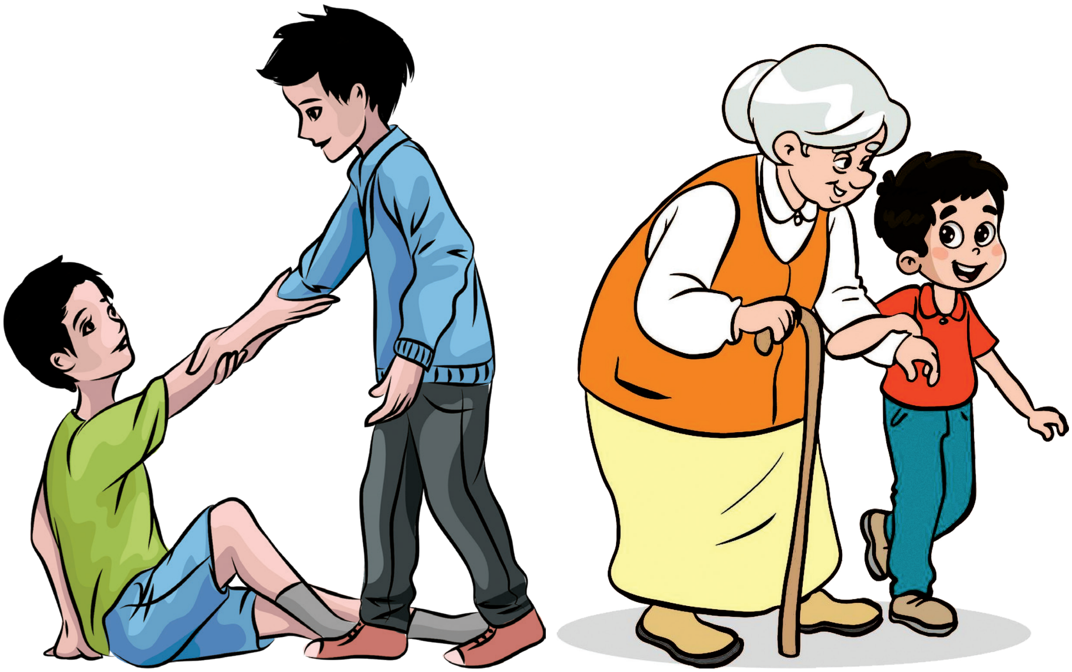
(ग) हामी आम्दानी र खर्चलाई कसरी मिलाउनुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईँले सरिताका बारेमा थाहा पाउनुभयो । सरिता निकै मितव्ययी रहिछन् । उनले आफूलाई दिएको खर्च गर्ने रुपियाँसम्म बचाएर परिवारलाई सहयोग गर्न चाहेकी छन् ? तपाईँले आफ्नो खर्च घटाएर कसरी बचत गर्नुभएको छ ? बचत गर्ने तरिकाका बारेमा बुँदा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।**

पाठ २३

सहयोग र आत्म जागरण



मानिस सामाजिक प्राणी हो । मानिस समाजमा बस्छ । मानिसले समाजकै लागि काम गरेको हुन्छ । मानिसले गर्ने सबै काम समाजसँग जोडिएका हुन्छन् । समाजमा बस्ने भएर नै मानिसलाई सामाजिक प्राणी भनिएको हो । सामाजिक प्राणी हुनका लागि सामाजिक भावना चाहिन्छ । कविशिरोमणि लेखनाथ पौड्यालले भने जस्तै मानिसमा "म खाऊँ म लाऊँ सुख सयल मोज म गरुँ । म नचूँ म बाँचू अरू सब मरुन् दुर्बलहरू" भन्ने स्वार्थी विचार रहनुहुँदैन । मानिसमा आफू भलो त जगतै भलो भन्ने साँघुरो विचार पनि रहनुहुँदैन । आफ्ना लागि त सबै जीवले काम गरेकै छन् । मानिस मात्र त्यस्तो प्राणी हो जसले आफू र अरूका लागि पनि काम गर्ने सामर्थ्य राख्छ । समाजका मानिसमा दुई किसिमको धारणा पाइन्छ । एकथरी मानिस आफ्ना लागि मात्र बाँचेका हुन्छन् भने अर्काथरी मानिस समाजको सेवाका लागि बाँचेका हुन्छन् । आफ्ना लागि बाँचेका मानिस आफ्नो मृत्युसँगै सबै कुरा लिएर

जान्छन् । उनीहरूलाई सम्झने कोही पनि हुँदैन । सामाजिक भावना लिएर बाँचेका मानिस मरणोपरान्त पनि जीवित रहन्छन् । त्यस्ता मानिस कहिल्यै पनि मर्दैनन् । उनीहरू म वा मेरो भन्ने स्वार्थी विचारको भरिया बन्न चाहँदैनन् । उनीहरूमा हामी भन्ने परोपकारी दृष्टि रहन्छ । उनीहरू समाजका ज्येष्ठ नागरिक, असहाय, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सेवाका लागि आफ्नो जीवन नै समर्पण गरेका हुन्छन् । वास्तवमा यिनले नै आफ्नो जीवनमा पूर्ण सफलता पाएका हुन्छन् । त्यसैले हामी पनि समाजका लागि बाँच्ने बन्न सक्नुपर्छ । स्वार्थी र साँघुरो विचार त्यागेर उदार बन्न सक्नुपर्छ । सबैको भलो गर्ने व्यक्तिको नै भलो हुन्छ ।

मानिसको आत्मा देखिँदैन । आत्मा अदृश्य तथा अस्पृश्य छ । आत्मा नै मानिसको ज्ञान हो र विज्ञान पनि हो । आत्मा नै देव हो, आत्मा नै नर हो र आत्मा नै राक्षस पनि हो । आत्मा वर्तमान, भूत र भविष्य पनि हो । आत्माले अनुभूति नगरेसम्म हामी कुनै काम गर्न सक्दैनौँ । आत्माले स्वीकार गरेको छैन भने बाहिरी कुराले जति दबाब सिर्जना गरे पनि कुनै प्रभाव पर्दैन । आत्मालाई न रोक्न न छेक्न नै सकिन्छ । मानिसले आत्माको स्वीकृति र अनुमतिबिना कुनै कुरा पनि गर्न सक्दैन । कुनै पनि विषयका आधारमा आत्मालाई जगाउने वा विबोध गराउने कार्य नै आत्म जागरण हो । आत्म जागरणबाट नै हामी कुनै सिप आर्जन गर्न सक्छौँ । मानिसमा विभिन्न संवेग रहेका हुन्छन् । ती संवेगहरूको नियन्त्रणबिना

आत्म जागरण सम्भव छैन। म को हुँ ? मेरो परिचय के हो ? मेरो शक्ति र कमजोरी के हो ? मलाई मन पर्ने र मन नपर्ने कुरा के के हुन् ? मेरो जीवनको मूल्य के हो ? म के गर्नसक्छु ? आदि अनेक प्रश्नले हाम्रो जीवनलाई अलमल बनाइदिन्छन्। यी सबै कुराको वास्तविकता बुझेपछि हाम्रो मनमस्तिष्कबाट अनावश्यक बोझ हराएर जान्छ। हामी कुनै कुराको प्राप्तिमा धेरै खुसी पनि हुँदैनौँ र कुनै कुरा गुमाउनु नै पर्दा पनि दुःखी हुँदैनौँ। हामी भित्र छुट्टै प्रकारको आत्मविश्वास जाग्छ। यही आत्मविश्वास नै आत्म जागरण हो। यसले हामीलाई सकारात्मक र आत्मविश्वासी बनाउँछ। यसैले हामीलाई नचाहिने कुरामा चिन्ता लिनै नपर्ने अवस्थासम्म पुऱ्याउँछ। आत्म जागरण भएपछि हाम्रो सिकाइको स्तर पनि बढेर जान्छ। सिकाइ पनि सहज बन्न सक्छ।

मानिसमा सहयोगी उदार भावना हुनुपर्छ। सहयोगी भावले नै मानिसलाई सफल बनाउँछ। सहयोग र परोपकार मानिसका महत्त्वपूर्ण विशेषता हुन्। यिनै विशेषताका आधारमा मानिसले जीवनमा सफलता पाउँछ। मानिसले आफ्नो क्षमतालाई बुझ्न सके मात्र जीवनका हरेक परीक्षामा सफलता पाउन सक्छ। यसका लागि आत्म जागरणको आवश्यकता पर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) मानिसले समाजका लागि काम गरेको हुन्छ।

(ख) आफू भलो त जगतै भलो भन्ने स्वार्थी विचार हो।

(ग) आत्मालाई चिन्नु वा जगाउनु नै आत्म जागरण हो।

(घ) छल, कपटबाट हामी सफल हुन सक्छौँ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) मानिसलाई किन सामाजिक प्राणी भनिएको हो ?

(ख) कस्तो विचारलाई स्वार्थी भनिन्छ ?

(ग) आत्म जागरण भनेको के हो ?

(घ) हामीले कस्ता मानिसलाई सहयोग गर्नुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) हामीमा कस्ता विचार रहनुपर्छ ?

(ख) सकारात्मक विचारको आधार के हो ?

(ग) आफूलाई चिन्नु नै आत्म जागरण हो भन्ने विचारलाई तर्कका आधारमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँले आजको दिनसम्म कसैलाई सहयोग गर्नुभएको छ वा छैन ? सहयोग गर्दा तपाईँलाई कस्तो अनुभूति हुन्छ ? आजबाट कुनै मानिसलाई सहयोग गर्ने धारणा बनाउनुहोस् । सहयोग गर्नका लागि पैसा नै हुनुपर्छ भन्ने हुँदैन । हामी अरु विभिन्न किसिमबाट सहयोग गर्न सक्छौँ । आफूले गरेको सहयोगका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस् र साथीलाई पनि सहयोगी बन्न आग्रह गर्नुहोस् ।

टिपोट