स्थानीय पाठ्यपुस्तक

हाम्रो बुद्धभूमि

कक्षा ५

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

केशवकुमार श्रेष्ठ
नगरप्रमुख
बुद्धभूमि नगरपालिका

प्राक्कथन

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

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

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

नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र,

रूपन्देही

विषयसूची

एकाइ एक : म र मेरो बुद्धभूमि

पाठ : १	हाम्रो नगरपालिका	८

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ : २	हाम्रा चाडपर्व	१३
पाठ : ३	हाम्रा सनातन संस्कार	१९
पाठ : ४	हाम्रा लोकबाजा	२३

एकाइ तीन : हाम्रो नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार

पाठ : ५	जीवनको लक्ष्य	२८
पाठ : ६	सहकारी संस्था र बचत	३३
पाठ : ७	सामाजिक सञ्जाल	३९

एकाइ चार : वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ : ८	विपद् व्यवस्थापन	४३
पाठ : ९	विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन	४८
पाठ : १०	नदी कटान र नियन्त्रण	५३
पाठ : ११	सर्पदंश र उपचार	५६

एकाइ पाँच : स्वास्थ्य पोषण सरसफाइ र खेलकुद

पाठ : १२	खाना र स्वास्थ्य	६२
पाठ : १३	स्थानीय जडीबुटी त्रिफला	६६
पाठ : १४	योग	७०

एकाइ छ : पेसा व्यवसाय, पर्यटन, आयआर्जन र प्रविधि

पाठ : १५	हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल	७६
पाठ : १६	कृषि उत्पादन	८३
पाठ : १७	बेमौसमी तरकारी खेती र टनेल	८८
पाठ : १८	स्थानीय बजार क्षेत्र	९४

एकाइ सात : मेरो भविष्य

पाठ : १९	मितव्ययिता	१००
पाठ : २०	असल र खराब स्पर्श	१०४

एकाइ : एक

म र मेरो बुद्धभूमि

पाठ १ हाम्रो नगरपालिका

बुद्धभूमि नगरपालिकाको नामकरण शान्तिका अग्रदूत गौतम बुद्धको नामबाट गरिएको हो। यो नगरपालिका कपिलवस्तु जिल्लाको उत्तरी भागमा अवस्थित छ। यस नगरपालिकाका पूर्वमा वाणगङ्गा र कपिलवस्तु नगरपालिका, पश्चिममा शिवराज नगरपालिका, उत्तरमा अर्घाखाँची जिल्लाको शितगंगा नगरपालिका तथा दक्षिणमा महाराजगन्ज तथा कपिलवस्तु नगरपालिका रहेका छन्। यस नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल ३६६.६७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकामा गर्मीको समयमा ४३ डिग्री सेल्सियससम्म तापक्रम पुग्छ भने जाडाको समयमा ४.५ डिग्री सेल्सियससम्म हुने गर्छ। यहाँको वार्षिक वर्षा १,५०० मिलिलिटर रहेको छ। चैत्र महिनादेखि असोजको प्रारम्भसम्म गर्मी, असोज, कार्तिक र फाल्गुणमा समशीतोष्ण तथा बाँकी तीन महिना मङ्सिर, पुस र माघमा जाडो हुने गर्छ। गर्मीमा लु चल्छ भने जाडोमा शीतलहर चल्छ।

जनसङ्ख्याले कुनै निश्चित स्थान र समयमा स्थायीरूपमा बसोबास गर्ने मानिसको सङ्ख्यालाई बुझाउँछ। हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा स्थायीरूपले बसोबास गर्ने सम्पूर्ण मानिसको सङ्ख्या नै यहाँको जनसङ्ख्या हो। हामीले बुद्धभूमि नगरपालिकाको जनगणनाका बारेमा बुझ्नुभन्दा पहिला राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नेपालको जनगणना बुझ्नुपर्ने हुन्छ। नेपालको जम्मा जनसङ्ख्या २,९१,६४,५७८ रहेको छ। यसमा पुरुषको सङ्ख्या १,४२,५३,५५१ (४८.९ प्रतिशत) र महिला सङ्ख्या १,४९,११,०२७ (५१.१ प्रतिशत) रहेको छ। नेपालको जनघनत्व १९८ व्यक्ति प्रतिवर्गकिलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको छ। नेपालको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.९२ प्रतिशत रहेको छ।

नेपालको जनसङ्ख्या बुझेपछि राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतिजाअनुसार लुम्बिनी प्रदेशको जनसङ्ख्या थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ। हाम्रो प्रदेशको जनसङ्ख्या ५१,२२,०७८ रहेको छ। यसमध्ये पुरुष सङ्ख्या २४,५४,४०८ (४७.९ प्रतिशत) र महिला सङ्ख्या २६,६७,६७० (५२.१ प्रतिशत) रहेको छ। लुम्बिनी प्रदेशको जनघनत्व २३० व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमिटर

क्षेत्रफलमा रहेको छ। लुम्बिनी प्रदेशको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.२४ प्रतिशत रहेको छ।

हामी बस्ने हाम्रो कपिलवस्तु जिल्लाको जम्मा जनसङ्ख्या ६८२९६१ रहेको छ। यसमध्ये पुरुष सङ्ख्या ३३४६८७ (४९ प्रतिशत) र महिला सङ्ख्या ३४८२७४ (५१ प्रतिशत) रहेको छ। जिल्लाको जनघनत्व ३९३ व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको छ। कपिलवस्तु जिल्लाको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.७० प्रतिशत रहेको छ। लैङ्गिक अनुपात ९६.१ छ।

हामी हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकाको जनसङ्ख्याका बारेमा बुझ्छौँ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतिजाअनुसार हाम्रो नगरपालिकाको जम्मा जनसङ्ख्या ७६५०७ रहेको छ। यसमा पुरुषको सङ्ख्या ३६९५१ (४८.३ प्रतिशत) र महिलाको सङ्ख्या ३९५५६ (५१.७ प्रतिशत) रहेको छ। नगरपालिकाको जनघनत्व २०९ व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको छ। नगरपालिकाको घरधुरी सङ्ख्या १५३७९ रहेको छ। नगरपालिकाको साक्षरता दर ७१.५ प्रतिशत रहेको छ। यसमा पुरुष साक्षरता ७९.७ प्रतिशत र महिला साक्षरता ६३.९ प्रतिशत रहेको छ।

बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडागत जनसङ्ख्याको अवस्था निम्नानुसार रहेको छ :

वडा	पुरुष	महिला
१	४१२४	४८२१
२	४७६१	५१७३
३	२६७४	३०३३
४	३१२३	३३८९
५	२६५७	२७१८
६	३२३५	३२९०
७	२४०८	२३१८
८	३८३५	३९३०
९	५२२२	५८१५
१०	४९१२	५०६९

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

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

(ख) ....को नामबाट बुद्धभूमि नगरपालिकाको नामकरण गरिएको हो।

(ग) हाम्रो नगरपालिकाको जनसङ्ख्या ....रहेको छ।

(घ) नगरपालिकाको घरपरिवार सङ्ख्या .... रहेको छ।

(ङ) पुरुषको सङ्ख्या .... प्रतिशत र महिलाको सङ्ख्या .... प्रतिशत रहेको छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाको जमिन कस्तो छ ?

(ख) जनसङ्ख्याले कुन कुरालाई बुझाउँछ ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाको जनसङ्ख्या कति छ ?

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिकामा पुरुष र महिलाको जनसङ्ख्या कति कति छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाको नामकरण केका आधारमा गरिएको हो ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकाको साक्षरता प्रतिशत कति छ ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकामा बसोबास गर्ने घरपरिवारको सङ्ख्या कति छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **बुद्धभूमि नगरपालिकाको नक्सा बनाएर कुन कुन वडामा कति जनसङ्ख्या रहेको छ भन्ने कुरा पनि स्पष्ट पार्नुहोस् ।**

(ख) **बुद्धभूमि नगरपालिकाका नगरप्रमुख, नगरउपप्रमुख र कार्यपालिका सदस्यको विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् ।**

हाजिरीजवाफ गरौँ :

बुद्धभूमि नगरपालिकाको सिमाना, क्षेत्रफल, जनसङ्ख्या, वडागत जनसङ्ख्या आदि विषयका आधारमा हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । हाजिरीजवाफमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने साथीलाई पुरस्कारको व्यवस्था गरिदिनका लागि विद्यालयका प्राचार्यलाई अनुरोध गर्नुहोस् । प्रश्न निर्माण तथा प्रश्न सोध्नका लागि विषय शिक्षकलाई आग्रह गर्नुहोस् ।

एकाइ : दुई

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ २

हाम्रा चाडपर्व

हामी कुनै खास दिनलाई चाडपर्व भन्छौँ । हामीले कुनै तिथिलाई विशेष दिनका रूपमा मनाउँछौँ । हामी यही विशेष दिनलाई नै पर्व भन्छौँ । हामी चाडपर्वमा विभिन्न देवदेवीको पूजाआजा गर्छौं । चाडपर्वमा विभिन्न मिठा मिठा परिकार पनि खान्छौँ । हामी चाडपर्वमा नाचगान गरेर रमाइलो गर्छौं । नेपालको फरक फरक ठाउँमा बस्ने मानिसले एउटै पर्वलाई फरक फरक नाम दिन्छन् । हाम्रा ती पर्व मनाउने तरिका पनि फरक फरक रहेका छन् । यस पाठमा हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा मनाइने केही चाडपर्वका बारेमा समूहगत रूपमा छलफल गरिएको छ :

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

बड्की अतवारी हामी थारु समुदायको पर्व हो । यो हाम्रो माघीपछिको ठुलो पर्व हो । हामी यसलाई दाजुबहिनीको मिलापको पर्व पनि मान्छौँ । हामी यो पर्व तिजभन्दा पछि पर्ने षष्ठी तिथिपछिको आइतवार मनाउँछौँ । हामी यो पर्व महिला र पुरुष दुवैले सूर्य देवताको पूजा आराधना गरेर मनाउँछौँ । हामी यो पर्व मनाउँदा शनिवारदेखि नै नुहाएर चोखो खाना खान्छौँ । बिहानै नुहाइधुवाइ गरेर सूर्य भगवान्को दर्शन गर्छौं । हामी यस दिन दिउँसो १२ बजेसम्म पानीसमेत नखाई व्रत बस्छौँ । दिउँसो १२ बजेपछि घरमै विभिन्न प्रकारका

रोटी प्रसादका रूपमा पकाउँछौँ । हामी यस पर्वमा अनदीको चामलको रोटी, लेप्सी (पिठोमा भेली, चिनी हालेर बनाइएको परिकार) आदि परिकार खान्छौँ । हामी आफूले बनाएका प्रसाद केराको पातमा राखेर सूर्य भगवान्लाई चढाउँछौँ। अनि बल्ल हामी सबैले प्रसाद खान्छौँ । प्रसाद खाएपछि हामी अरू केही पनि खाँदैनौँ। त्यसपछि हामी व्रत बस्छौँ। हामी भोलिपल्ट नुहाइधुवाइ गरेर पूजा समापन गर्छौँ।

बड्की अतवारी

हाम्रो समूहको नाम सिद्धार्थ सदन हो। मैले समूहको नेतृत्व गरेको छु। मेरो नाम उमेश गौतम हो। म बुद्धभूमि नगरपालिकामा बस्छु । हामीले कृष्ण जन्माष्टमी पर्व मनाउँछौँ । हाम्रो समूहले कृष्ण जन्माष्टमीका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ । हाम्रो समूहले तयार गरेको कृष्ण जन्माष्टमी पर्वको विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ ।

कृष्ण जन्माष्टमी भगवान् विष्णुको आठौँ अवतारका रूपमा भगवान् कृष्णको जन्मदिनका अवसरमा मनाउने पर्व हो। कृष्ण जन्माष्टमीमा हिन्दुले भगवान् कृष्णको पूजाआराधना गरी श्रद्धाभक्तिपूर्वक मनाउँछन् । ज्ञानयोग, कर्मयोग र भक्तियोगका प्रणेता भगवान् कृष्णको जन्म द्वापरयुगमा भाद्रकृष्ण अष्टमीको मध्यरातमा भएकाले उक्त दिनलाई कृष्ण जन्माष्टमी र रातलाई मोहरात्रि भनिन्छ । जन्माष्टमीका दिन कृष्ण मन्दिरमा भगवान् कृष्णको पूजाआराधना, प्रवचन, भजनकीर्तन गर्नुका साथै विशेषगरी महिला व्रत लिएर रातभर जाग्राम बस्ने चलन छ। यस अवसरमा

कृष्ण जन्माष्टमी

विभिन्न धार्मिक सङ्घसंस्थाहरूद्वारा कृष्णको झाँकीसहित शोभायात्रा निकाल्ने चलन पनि रहेको छ।

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

तराई क्षेत्रमा परम्परागत रूपमा चलिआएको तथा धार्मिक एवम् सांस्कृतिक आस्थाको पर्वका रूपमा तीनछट्टी पर्व मनाइँदै आएको पाइन्छ। मधेसी मूलका मानिसको बाहुल्य भएको क्षेत्रमा हिन्दु नारीले यो पर्व मनाउँछन्। भाद्र कृष्ण पक्षको षष्ठी तिथिमा मनाइने यस पर्वमा सन्तानको सुस्वास्थ्य, दीर्घायु र प्रगतिको कामना गरिन्छ। यस पर्वमा सन्तान भएका महिलाहरू पानी पनि नखाई व्रत बस्छन् । व्रतालु महिला व्रतका दिन बिहानै नुहाइधुवाइ गरी नयाँ पहेँलो रङको लुगा लगाएर पूजा स्थल सफा गर्ने तथा गाईको गोबरले लिप्ने काम गर्छन् । पूजाका लागि कुश, महुवाको पातसहितको हाँगा, महुवाको फल, भिजाएको चना, दही, तिन्नीको चामल, पहेँलो लुगा, पात गाँसेर बनाएको छओटा दुना चाहिन्छ। कुश र महुवाको पातसहितको हाँगालाई पूजा गर्ने ठाउँमा गाँड्ने र पहेँलो लुगाले ढाक्ने गरिन्छ। दुनामा घिउबाट बनाइएको दुई दुईओटा पुरीदही, महुवाको फल, चना एवम् तिन्नीको चामल राखेर पूजा गरिन्छ। व्रत बस्ने महिलाले छोराको सङ्ख्याअनुसार कुशमा (एउटा छोराका लागि छओटा गाँठो पर्ने गरी) गाँठो पार्छन्। छोराहरू पनि नयाँ लुगा लगाएर पूजा स्थलमा जम्मा हुन्छन्। यसरी पूजा गरेपछि घरका ठुलाबडा अग्रजबाट आशीर्वाद लिने गरिन्छ। यस व्रतमा व्रतालु महिला जोतेको खेतमा जाँदैनन् र जोतिएको ठाउँको कुनै अन्न वा फलफूल खाँदैनन्। पूजा सकेपछि तिन्नीको चामलको भात, साग र दही खाने गर्छन्।

व्रतका दिन सागमा सैँधा नुन (सिधे नुन) प्रगोग हुन्छ। व्रत सकेपछि पूजा गरिएको कुशलाई छ दिनसम्म घरमा राख्ने तथा छ दिनपछि कुशलाई आफ्नो खेतबारीको सफा ठाउँमा लगेर रोपिन्छ। तीनछट्टी व्रतमा तीन छट्टी मैयाँसँग सन्तानको सुख, शान्ति एवम् परिवारको कल्याणको कामना गरिन्छ।

हाम्रो समूहको नाम बृजा ताल सदन हो। मैले समूहको नेतृत्व गरेको छु। मेरो नाम मोहम्मद सइद हो। म बुद्धभूमि नगरपालिकामा बस्छु। हामीले इद पर्व मनाउँछौँ। हाम्रो समूहले इदका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ। हाम्रो समूहले तयार गरेको इद पर्वको विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ।

बुद्धभूमि नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मुसलमान समुदायले दुईओटा पर्व मनाउँछन्। ती पर्व हिजरी पात्रोअनुसार निर्धारित हुन्छन्। हिजरी पात्राको नवौँ महिना रमजान मुबारक हो। यस महिनामा विश्वभरका मुसलमानले एक महिने व्रत (रोजा) बस्छन्। रोजा बस्दा दिनमा पानीसमेत खाँदैनन्। त्यसको तिसौँ दिनमा इद उल फित्र पर्व मनाउँछन्। यस समयमा पुरुषले कुर्ता, पाइजामा, टोपी लगाएर मस्जिदमा नवाज पढ्छन्। महिलाले कुर्ता, सरवाल, बुर्का (नकाब) लगाउँछन्। यस पर्वमा सेवई, मिठाई आदि खाने र शुभकामना आदानप्रदान गरिन्छ।

रमजान / इद

मुसलमानले मनाउने अर्को पर्व इदउल अजहा (बकर इद) हो। यसलाई उनीहरू तीर्थाटन र बलिदानका रूपमा मनाउँछन्। यो पर्व तीन दिनसम्म मनाइन्छ। यस पर्वमा रोजा व्रत बस्न पर्दैन। यस पर्वमा अल्लाहलाई खुसी पार्न पशु बलि चढाउने र दान दिने गर्छन्। बाँडेर खानु, आफूले सकेको दान

दिनु र मानव हितका लागि केही गर्नु यस पर्वको विशेषता हो। रमजान इदुलफित्रको ठिक दुई महिना दश दिनमा मनाइन्छ। यस्तै बुद्धभूमि नगरपालिकाका मुसलमानले मोहर्रम पर्व पनि मनाउँछन्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामी चाडपर्वमा नाचगान गरेर .... गर्छौं।

(ख) हामी यसलाई दाजुबहिनीको ....को पर्व पनि मान्छौँ।

(ग) कृष्ण जन्माष्टमीमा हिन्दुहरूले भगवान् कृष्णको .... गरी श्रद्धाभक्तिपूर्वक मनाउँछन्।

(घ) मधेसी मूलका मानिसको .... भएको क्षेत्रमा हिन्दु नारीले यो पर्व मनाउँछन्।

(ङ) कुश र महुवाको पातसहितको हाँगालाई पूजा गर्ने ठाउँमा गाँड्ने र पहेँलो ....ले ढाक्ने गरिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) चाडपर्व भनेको के हो ?

(ख) हामी चाडपर्व कसरी मनाउँछौँ ?

(ग) बड्की अतवारी पर्व कसले मनाउँछन् ?

(घ) कृष्ण जन्माष्टमीमा कसको पूजा गरिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तीनछट्टी पर्व कसरी मनाइन्छ ?

(ख) इद पर्वका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(ग) हामी चाडपर्व किन मनाउँछौँ ?

(घ) चाडपर्वका अवसरमा किन रमाइलो हुने गर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईँको गाउँटोलमा मनाइने मुख्य पर्वका नाम र ती पर्वमा गरिने मुख्य क्रियाकलाप कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) आफूलाई मन पर्ने कुनै एक चाडका मुख्य विशेषता समेटेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । तपाईँले लेखेको अनुच्छेद साथीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ३ हाम्रा सनातन संस्कार

मानिसले विकास गरेका राम्रा चालचलन नै संस्कार हुन्। पूर्वीय परम्परामा ऋषिमुनिले मानिसको व्यवहार सुधारका लागि बनाएका नीतिनियम नै संस्कार हुन्। यस्ता संस्कार मानिसको जन्मदेखि मृत्युसम्म जोडिएका हुन्छन्। यस्ता संस्कारले मानिसलाई सुसभ्य, सुसंस्कृत बनाउने लक्ष्य राखेका हुन्छन्। सनातन परम्परामा सोह्र संस्कार रहेका छन्। सोह्र संस्कारमा गर्भाधान संस्कार, पुंसवन संस्कार, सीमन्तोन्नयन संस्कार, जातकर्म संस्कार, नामकरण संस्कार, निष्क्रमण संस्कार, अन्नप्राशन संस्कार, केशान्त संस्कार, कर्णवेध संस्कार, अक्षरारम्भ संस्कार, चूडाकरण संस्कार, उपनयन संस्कार, वेदारम्भ संस्कार, समावर्तन संस्कार, विवाह संस्कार र अन्त्येष्टि संस्कार रहेका छन्।

नामकरण संस्कार

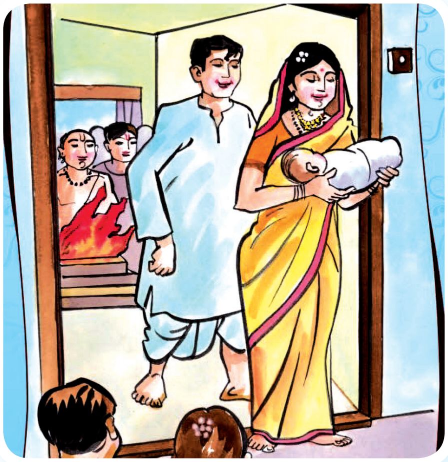
नवजात शिशुको नाम राख्ने संस्कारलाई नामकरण संस्कार भनिन्छ। यसलाई न्वारन पनि भनिएको छ। नामकरण प्रायः शिशु जन्मिएको एघारौँ दिनमा गरिन्छ। बाबुआमाको इच्छा, वंशका आधारमा, इष्टदेवताका आधारमा पनि नामकरण गर्ने चलन रहेको छ। ज्योतिष विधिअनुसार नाम जुराउँदा नक्षत्रको पाउको पहिलो अक्षरबाट, नक्षत्रको स्वामीका नामबाट र जन्मेको वार र महिनाका स्वामीका नामबाट राखिन्छ।

नामकरण संस्कार

हरेक धर्मावलम्बीका आआफ्नै नामकरणका चलन रहेका छन्। बुद्धभूमि नगरपालिकाका इस्लाम धर्मावलम्बीको बसोबास छ। मुसलमान समुदायमा जन्मनेबित्तिकै कानमा मन्त्र सुनाउने, जन्मेको सात दिनभित्रमा नाम राख्ने, सातौँ दिनमा अकिका (मिठो मिठो चिज जस्तै मासु, मिठाई आदिका परिकार आफ्ना नातागोतालाई खुवाउने) गर्ने चलन छ।

निष्क्रमण संस्कार

शिशुलाई घरबाट बाहिर निकाल्ने संस्कार निष्क्रमण संस्कार हो । शिशु जन्मेको तेस्रो महिनामा सूर्य र चौथो महिनामा चन्द्रमाको दर्शन गराउने गरिन्छ । लोकपरम्परामा न्वारनकै दिनमा निष्क्रमण गराउने चलन पनि छ। निष्क्रमण संस्कारको उद्देश्य शिशुलाई बाहिरी वातावरणसँग घुलमिल गराउनु हो। हिजोआज यो प्रचलन हराउँदै गएको छ।



निष्क्रमण संस्कार

अन्नप्राशन संस्कार

शिशुलाई पहिलो पटक अन्न खुवाउने संस्कारलाई अन्नप्राशन भनिन्छ। यसलाई पास्नी वा भात खुवाइ पनि भन्ने गरिन्छ। अन्नप्राशन छोराका लागि जन्मेको छ वा आठ महिनामा गरिन्छ। छोरीका लागि जन्मेको पाँच वा सात महिनामा गर्ने चलन छ। अन्नप्राशन शुभदिनमा लाभ, अमृत तथा शुभ वेला पारेर गराउनुपर्ने शास्त्रीय मान्यता छ। अन्नप्राशन गर्नुपूर्व अष्टचिरञ्जीवीको पूजा गर्नुपर्छ। सर्वप्रथम आमाले शिशुलाई अन्न खुवाउनुपर्छ। आमापछि बाबुले अन्न खुवाउनुपर्छ। त्यसपछि परिवारका अन्य सदस्य र इष्टमित्रले खुवाउने चलन छ। हरेक धर्मावलम्बीमा अन्नप्राशनको आफ्नै परम्परा रहेको पाइन्छ। कतिपय जातजातिमा पनि अन्नप्राशनमा केही मौलिकता देखिन्छ।

अन्नप्राशन संस्कार

केशान्त संस्कार

केशान्त सोह्र संस्कारमध्येको एक हो। केशान्त संस्कारमा बालबालिकाको सुस्वास्थ्य, सौन्दर्य, आयुवृद्धि तथा कल्याणका लागि कपाल काटिन्छ। शिशुको पहिलो पटक

केश काटिने भएकाले धर्मशास्त्रअनुसार दिन हेराइन्छ। शुभ दिन र जुरेको मानिसबाट केशान्त संस्कार गरिन्छ। शिशुको जन्मदेखि नै कपाल आएको हुन्छ। त्यसलाई पहिलो पटक काट्ने संस्कार नै केशान्त संस्कार हो। शिशुको केश काटेपछि सुन्दर र बलियो कपाल पलाउँछ। यो संस्कार बालबालिकामा छाला रोग नलागोस् भनेर गरिन्छ। त्यस्तै बालकको आयु वृद्धि होस् तथा बालक निरोगी होओस् भन्ने कामना गर्दै केशान्त संस्कार गरिन्छ। केशान्त संस्कार प्रायः तीनदेखि पाँच वर्षभित्रमा गरिन्छ। यसलाई केश मुण्डन वा छेवर पनि भनिन्छ। बालबालिकाको केश मुण्डन मामाका हातबाट गर्ने लोकप्रचलन पनि रहेको छ। विभिन्न धर्मावलम्बीले आआफ्नै परम्पराअनुसार केशान्त संस्कार गरेको पाइन्छ।

केशान्त संस्कार

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) पूर्वीय परम्परामा ऋषिमुनिले मानिसका व्यवहार सुधारका लागि बनाएका नीतिनियमलाई हामी ....भन्छौँ।

(ख) सनातन परम्परामा सोह्र .... रहेका छन्।

(ग) बाबुआमाको इच्छा, वंशका आधारमा, इष्टदेवताका आधारमा पनि .... गर्ने गरेको पाइन्छ।

(घ) लोकपरम्परामा न्वारनकै दिनमा...गराउने चलन पनि छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) संस्कार भनेका के हुन् ?

(ख) सनातन परम्परामा कति संस्कार छन् ?

(ग) निष्क्रमण संस्कार भनेको के हो ?

(घ) अन्नप्राशन संस्कार कति महिना गरिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) केशान्त संस्कारको कस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ख) मानिसको जीवनका लागि संस्कार किन आवश्यक हुन्छन् ?

(ग) नामकरण संस्कारका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईंको घरमा गरिने संस्कारका नाम टिप्नुहोस् । ती संस्कार कसरी गरिन्छ ? संस्कारका विधि पनि उल्लेख गर्नुहोस् । तपाईंले टिपेका संस्कारका नाम र संस्कारको विधि पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

पाठ ४

हाम्रा लोकबाजा

हाम्रो समाजमा पहिलेदेखि नै लोकगीत गाउने चलन छ। परम्पराबाट चलिआएका गीत नै लोकगीत हुन्। लोकगीतमा समाजका दुःखसुख, हाँसो, खुसी, रोदन, हर्षविस्मात् आदि भाव आएका हुन्छन्। लोकगीत पुरानो पुस्ताबाट नयाँ पुस्तामा सर्दै आएको हुन्छ। लोकगीत र लोकबाजा एकअर्कासँग सम्बन्धित छन्। यिनीहरू दुवैले एकअर्काको पुष्टि गरेका हुन्छन्। हाम्रा विशेष चाडपर्वमा यस्ता लोकगीत र लोकबाजा प्रयोग हुन्छन्। हाम्रा विवाह, व्रतबन्ध, चाडपर्व, जात्रा, रोपाइँ पूजाआजा आदि अवसरमा लोकगीत र लोकबाजा प्रयोग हुन्छन्। हाम्रा धेरै सांस्कृतिक चाडपर्वमा पन्चेबाजा प्रयोग हुन्छन्। पन्चेबाजामा नेपाली संस्कृति झल्किन्छ। यस्ता बाजाको विशेष महत्त्व रहेको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकामा सोहर, भजन, बिरहा, कजरी गीत, झमटा, झुमरा, निर्गुण आदि लोकगीत प्रचलनमा रहेका छन्। त्यस्तै बुद्धभूमि नगरपालिकामा ढोलक, सनई, टिम्की, नगारा, डफला, फारुआही, पखाउज, झ्याम्टा आदि लोकबाजा प्रचलित छन्।

पन्चेबाजा

ढोलक

सनई

टिम्की

नगारा

डफला

फारुआही

पखाउज

झ्याम्टा

नेपाल लोकबाजाको भण्डार हो । लोकबाजा प्रार्थना गीत, संस्कार गीत, पर्व गीत र लोकगीतमा प्रयोग गरिन्छन् । लोकबाजा परम्परादेखि हाम्रो समाजमा उत्पत्ति भएका बाजा हुन् । यी बाजाको प्रयोग विभिन्न लोकगीतमा गरिन्छ । लोकबाजाले हाम्रो संस्कृति, धर्म र रीतिरिवाज झल्काउँछन् । नेपाल प्रशस्त बाजा भएको स्थान हो । सृष्टिको प्रारम्भदेखि नै मनोरञ्जनका साथै समयसँग विभिन्न तालवाद्य यन्त्रको आविष्कार गरेर मानिसले सफलता प्राप्त गर्दै आएका छन् । बाँसुरी, मादल, डम्फु, दमाह, सारङ्गी, झ्याली, टुङ्ना आदि लोकबाजा हुन् । यस्ता नेपाली लोकबाजाले नेपाल र नेपाली संस्कृतिको अस्तित्व राखेका छन् । यिनले जातीयता चिनाएका छन् । नेपाली लोकबाजामा नेपाली ढुकढुकी बोलेको छ । लोकबाजाले राष्ट्रिय पहिचान पनि गराएका छन् । नेपाली लोकबाजा कुनै फुकेर बजाइन्छन् भने कुनै रेटेर बजाइन्छन् । त्यसै गरी कुनै ठटाएर बजाइन्छन् भने कुनै पिटेर बजाइन्छन् । नेपालमा अहिलेसम्म १५६ ओटा लोकबाजा पत्ता लगाइएका छन् । ती नेपालको लोकबाजा सङ्ग्रहालयमा राखिएका छन् ।

बुद्धभूमि नगरपालिकामा थारु तथा यादव जातिको बाक्लो बस्ती रहेको छ । यी समुदायमा प्रचलित बाजामा सखिया मादल, झुमरी मादल, कारा, टिम्की, ठेकारा, बौसी, मजैरा, मनार, मुरली, तमौरा, रेउनी, ढ्वाल, डफा, झर्रा, नारा, झाइल, पिपही, पिङ्री, पिलरु,

बसिया माटाको बाजा, चट्कौली, कस्टार, डिग्री दफ मुख्य रहेका छन्।

एकतारे

खैँजेडी

टुङ्ना

मुर्चुङ्गा

बिनाया

पुङ

दमाहा

सारङ्गी

हाम्रा लोकबाजा : शङ्ख, सारङ्गी, झ्ुर्मा वा झ्याम्टा, नरसिङ्गा, रोइला खैँजडी, सनई, पुँगी, टुङ्ना, यलम्बर, बानो, मुरली, काङ्किङ, एकतारे, डम्बा, नगरा, बालन खैँजेडी, उर्नी, डोङ्मेज, शिखर, तुरही, सिङ्गा, मन्द्रा, ढोल, ढोलकी/ढोलक, ट्याम्को/टिमकी, ढ्याङ्ग्रो, हुड्को, च्योदर, दमाहा, चाँप, गोल्की, मुर्चुङ्गा, बिनायो, मसक, सोरठी मादल, पालुवा, डफली, फामुक, पुङ, छट शृङ्गीनाद, इर्लुङ पिपरी, डक्कारी, तमौरा, झर्रा, छ्याला, बयलघण्ट, गोपाल डन्डी, थनौरो, मादल आदि हुन्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) लोकगीत भर्खरबाट गाउन थालिएको हो।

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकामा सोहर, भजन, बिरहा, कजरी गीत, झमटा, झुमरा, निर्गुण आदि लोकगीत प्रचलनमा रहेका छन्।

(ग) बाँसुरी, मादल, डम्फु, दमाह, सारङ्गी, भ्याली, टुङ्ना आदि लोकबाजा होइनन् ।

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिकामा थारु तथा यादव जातिको बाक्लो बस्ती छैन ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) लोकबाजा भनेको के हो ?

(ख) लोकबाजाले के झल्काउँछन् ?

(ग) लोकबाजामा कुन कुन बाजा पर्छन् ?

(घ) लोकबाजा कसरी बजाइन्छन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) हामीलाई लोकबाजा किन चाहिन्छन् ?

(ख) हाम्रो जीवनमा लोकबाजाको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकामा प्रचलित मुख्य लोकबाजा कुन कुन हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईँले जानेका लोकबाजाका नाम टिपोट गर्नुहोस् । आफ्ना अभिभावकलाई पनि लोकबाजाका बारेमा सोध्नुहोस् । ती लोकबाजा कहिले कहिले बजाइन्छन् ? लोकबाजा र लोकबाजा बजाउने चाडपर्व पनि उल्लेख गरेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।**

लोकबाजा बजाऔँ :

तपाईंको विद्यालयमा पक्कै पनि लोकबाजा छन् होला ? आफ्ना विषय शिक्षकको अनुमतिमा लोकबाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् । घरमा पनि लोकबाजा छन् भने सबै परिवार एकै ठाउँमा जम्मा भएर लोकबाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ : तीन

हाम्रो नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार

पाठ ५

जीवनको लक्ष्य

महाभारत कालमा हस्तिनापुर नरेश धृतराष्ट्रका ज्येष्ठ पुत्र दुर्योधन आफ्ना भाइलगायत पाण्डुपुत्र पाण्डवसँगै गुरु द्रोणाचार्यबाट शस्त्रअस्त्र विद्या सिक्ने गर्थे । दुर्योधनलाई गुरुको कक्षा मन पर्दैनथ्यो । उनलाई सिक्ने इच्छा त थियो तर पाण्डवसँगै बसेर शिक्षा लिन मन लागेको थिएन । उसले पाण्डव आफूसरह गुरु द्रोणाचार्यसँग शस्त्रअस्त्र विद्या सिक्न योग्य नभएको ठान्थे ।

गुरुको मन पर्ने विद्यार्थी अर्जुन भएकाले गुरु द्रोणाचार्यको बारेमा सोच्दा दुर्योधनलाई रिस उठ्थ्यो । एकदिन गुरु द्रोणाचार्यले सुनून् भन्ने हेतुले दुर्योधनले आफ्ना भाइहरूसँग कानेखुसी गर्दै भने– “गुरु द्रोणाचार्य, साह्रै चलाख छन् । बिनाकारण अर्जुन सबैभन्दा श्रेष्ठ छन् भन्ने ठान्छन् । अर्जुनमा त्यस्तो खास केही छैन । यो सबै द्रोणाचार्यको खेल हो ।”

गुरु द्रोणाचार्यले दुर्योधनको कानेखुसी सुनिरहेका थिए, तर केही बोलेनन् । ईर्ष्यालु दुर्योधनमा अर्जुनमा भएको खुबी देख्न नसक्ने अन्धोपना देखेर द्रोणाचार्य केवल मुस्कुराए मात्रै । अर्जुन विशेष विद्यार्थी थिए । उनमा भएको खुबी अरू कसैमा थिएन । दुर्योधनलाई पाठ सिकाउन द्रोणाचार्यले एउटा गतिलो जुक्ति सोच्न थाले ।

अर्को दिन, जब सबै राजकुमार आफ्ना आफ्ना धनुषवाण लिएर धनुषविद्याका लागि तयार हुँदै थिए, तब गुरु आए र उनीहरूलाई अलि परको घाँसेमैदानमा लगे । करिब एक किलोमिटर पर एउटा रुख थियो । सबैलाई हेरेर मुस्कुराउँदै द्रोणाचार्यले भने– “प्रिय शिष्य, ऊ त्यो परको रुखमा एउटा कठपुतली पक्षी छ । आजको कक्षामा तिमीहरूले केवल एउटा वाणले त्यो पक्षीको आँखालाई भेद गरेर खसाल्नुपर्ने छ ।” सबै विद्यार्थी एकआपसमा हेर्दै अचम्ममा पर्न थाले । “यो कस्तो परीक्षा हो ? त्यत्ति पर रहेको सानो पक्षीको आँखालाई केवल एउटा वाणले कसरी भेद गर्न सकिन्छ ? हाम्रा गुरुले के सोचेर यस्तो परीक्षा लिन लागेका हुन् ?” सबैको मनमा यही प्रश्नचिह्न थियो ।

सबै जनाको खुसखुसलाई रोक्दै द्रोणाचार्यले भने– “शिष्यहरू, म सबैलाई पालैपालो बोलाउने छु । तिमीहरू अगाडि आओ, मेरो छेउमा बस, मेरा प्रश्नको उत्तर देओ र मैले भनेपछि मात्रै आफ्नो वाण चलाओ ।”

आज्ञाकारी हुँदै सबै जना गुरुको आदेशको प्रतीक्षामा उभिरहे। द्रोणाचार्यले ज्येष्ठ राजकुमार युधिष्ठिरलाई बोलाए– “अस्त्र उठाऊ र त्यस पक्षीलाई निशाना लगाऊ।” युधिष्ठिरले धनुष ताने, लामो सास लिए र पर रुखमा रहेको काठेपक्षीलाई निशाना लगाउँदै गुरुको प्रश्न र आदेशको प्रतीक्षा गरिरहे।

लक्ष्य निशाना र सफल व्यक्ति अर्जुन

“पक्षी देख्यौ युधिष्ठिर?” द्रोणले सोधे। “देखें गुरु।” “अरू के के देख्यौ?” युधिष्ठिर छक्क परे, तैपनि भने– “गुरु, मैले सबै कुरा देखिरहेछु। पक्षी, रुख, रुखका पात हजुर र मेरा भाइहरू।”

दुःखी हुँदै द्रोणाचार्य मुस्कुराए र युधिष्ठिरलाई अस्त्र बिसाउन आदेश दिए– “तिमीले पक्षीको आँखा भेद गर्न सक्दैनौ।” युधिष्ठिरले पनि गुरुको आज्ञा मानी अस्त्र बिसाए र आफ्ना भाइहरूसँगै गएर उभिए। दुर्योधनको ओठमा मिठो मुस्कान आयो। गुरुले दुर्योधनलाई

अगाडि आउन आदेश दिए– "दुर्योधन अगाडि आऊ।" दुर्योधनले पनि त्यस रुखमा रहेको पक्षीलाई सजिलै निसाना लगाए र वाण छोड्न खोजे। तर द्रोणाचार्यले रोक्दै भने– "हतार नगर दुर्योधन, पहिला भन के देख्यौ ?" "पक्षी, वृक्ष र हजुर गुरु।" द्रोणाचार्यले टाउको हल्लाउँदै भने– "आफ्नो वाण खर्च नगर दुर्योधन, धनुष बिसाऊ।" घुर्की देखाउँदै दुर्योधन पनि आफ्नै ठाउँमा गएर बसे।

द्रोणाचार्यले सबै राजकुमारलाई पालैपालो बोलाए र सबैलाई फेरि आफ्नै ठाउँमा फिर्ता पठाए। अन्तिममा अब दुई जना विद्यार्थी बाँकी रहे – अश्वत्थामा र अर्जुन।

गुरु द्रोणाचार्यले अश्वत्थामालाई अगाडि बोलाए। अश्वत्थामाले पनि आफ्ना पिताको आदेश पालना गरी पक्षीलाई भेद गर्ने हेतुले निशाना लगाए। "के देख्यौ पुत्र ?" गुरुले प्यारो स्वरमा सोधे। "पिता, मैले केवल पक्षीलाई मात्रै देखिरहेछु अरू केही देखेको छैन।" अश्वत्थामाको उत्तर सुनेर सबै जना चकित परे। द्रोणाचार्यले फेरि प्रश्न सोधे– "पक्षीको अरू के देख्यौ पुत्र?", "त्यो पक्षी काठको छ, पिता।" "अनि त्यसको आँखा ?", आँखीभौँ उठाउँदै द्रोणाचार्यले सोधे। पक्षीलाई निशाना लगाइरहेका अश्वत्थामाले निराश हुँदै भने– "मैले त्यसको आँखा राम्रोसँग देखेको छैन, पिता।" दुःखी हुँदै लामो सास तानेर द्रोणाचार्यले आफ्ना पुत्रलाई धनुष बिसाउन आदेश दिए।

अब पालो अर्जुनको आयो। अश्वत्थामाले पनि अर्जुनलाई हेरेर ईर्ष्याको भावना लिँदै अरू भएको ठाउँमा उभिन गए। "अगाडि आऊ, अर्जुन।" गुरुले बोलाएपछि अर्जुन पनि आत्मनिर्भरताका साथ अगाडि आए र धनुष तानी पक्षीलाई निशाना लगाए। रुखलाई देखाउँदै द्रोणले सोधे– "के देखिराछौ अर्जुन ?", "आँखा खोलिरहेको काठको पक्षी, गुरु।" पक्षीलाई ताक्दै अर्जुनले भने। द्रोणाचार्यले अझै ठुलो आँखा खोल्दै सोधे– "अरू के देखिराछौ अर्जुन ?", लामो सास तान्दै, एउटा आँखालाई खुम्च्याउँदै अर्जुनले भने– "त्यसको टाउको गोलो छ, अरू केही छैन। " "त्यसको खुट्टा, पखेटा अरू देखेका छैनौ ?" इच्छुक हुँदै द्रोणाचार्यले सोधे। निर्धक्क भई अर्जुनले भने– "छैन गुरु, मैले अरू केही पनि देखेको छैन।" चकित हुँदै द्रोणाचार्यले टाउको हल्लाए– "आक्रमण " द्रोणाचार्यले शब्द अन्त्य गर्न नपाउँदै सबै जनाले एक किलोमिटर पर रहेको रुखबाट काठे चरा खसेको देखे।

अरू राजकुमारतर्फ फर्किँदै द्रोणाचार्यले भने– "त्यसरी हो धनुष चलाउने " अर्जुनलाई धाप लगाएर गौरवान्वित महसुस गर्दै भने– "यसरी हो कुनै काम सम्पन्न गर्ने केवल लक्ष्यलाई सोचेर। कुनै काम गर्नुभन्दा अगाडि आफ्नो लक्ष्यलाई बुझ्नु जरुरी हुन्छ। आफ्नो उद्देश्यलाई निशाना लगाउनु जरुरी हुन्छ। त्यसबाहेक अरू कुरामा ध्यान दिनुभनेको लक्ष्यबाट टाढा जाने सङ्केत हो।" हामीले पनि आफ्नो जीवनको लक्ष्य के हो ? भविष्यमा गएर हामी कस्तो मान्छे बन्ने हो ? आजै निर्णय गर्नुपर्छ र लक्ष्य पूरा गर्ने अठोट लिएर कर्ममा लाग्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) दुर्योधनलाई गुरुको .... मन पर्दैनथ्यो।

(ख) गुरुको मन पर्ने ....अर्जुन भएकाले गुरु द्रोणाचार्यको बारेमा सोच्दा दुर्योधनलाई रिस उठ्थ्यो।

(ग) गुरु द्रोणाचार्यले दुर्योधनको .... सुनिरहेका थिए।

(घ) दुर्योधनले पनि त्यस रुखमा रहेको पक्षीलाई सजिलै .... लगाए।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) कथामा अर्जुनका गुरु को हुन्?

(ख) कथामा दुर्योधनको स्वभाव कस्तो छ ?

(ग) अर्जुनले पक्षीको कुन भाग देखेको थिए ?

(घ) धनुषवाण चलाउन आज्ञा गर्दा गुरुले अर्जुनलाई कुन शब्द भन्नुभयो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँको जीवनको लक्ष्य के हो ?

(ख) तपाईँ आफ्नो लक्ष्य कसरी प्राप्त गर्ने सोच्नुभएको छ ?

(ख) यस कथाबाट तपाईँले के सन्देश पाउनुभयो ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **जीवनको लक्ष्य पाठ पढेर तपाईँले के कुरा बुझ्नुभयो ? आफूले बुझेको कुरा कापीमा लेखेर कक्षाका साथीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।**

कथा भनौँ :

तपाईँले जीवनको लक्ष्य कथा पढ्नुभयो । यस कथामा लक्ष्य निर्धारण कसरी गरिन्छ भन्ने कुरालाई स्पष्टरूपमा सिकाइएको छ । तपाईँ पनि यस्तै अर्को कथा खोज्नुहोस् र कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

लक्ष्य निर्धारण गरौँ :

तपाईँ आफ्नो जीवनमा के बन्ने सोच्नुभएको छ ? तपाईँको लक्ष्य पाउनका लागि के के गर्नुपर्ला ? चार्ट पेपरमा लेखेर देखाउनुहोस् ।

पाठ ६

सहकारी संस्था र बचत

सबै मिलेर काम गर्नु सहकार्य हो। सहकारीको शब्द सह र कार्य मिलेर बनेको छ। जहाँ सहको अर्थ सँगसँगै, समान, सहअस्तित्व भन्ने हुन्छ भने कार्यको अर्थ काम हुन्छ। सहकारीमा समान आर्थिक स्तर, इच्छा, रुचि र आवश्यकता भएका मानिसको जमघट हुन्छ। सहकारी भन्नाले एउटा निश्चित भौगोलिक सिमाभित्र बसोबास गर्ने मानिसले आपसी हितका निम्ति आर्थिक कारोबार गर्न स्थापित गरेको संस्था भन्ने बुझिन्छ। **एकका लागि सबै र सबैका लागि एक** भन्ने आदर्शबाट प्रेरित भई व्यक्ति, परिवार, समाजको आर्थिक हित तथा सामाजिक समुन्नतिका लागि गरिने एकताबद्ध प्रयास नै सहकारी हो। सहकारीमा थोरै थोरै बचत सङ्कलन गरिन्छ। यसमा समूहभित्रकै सदस्यलाई सहुलियत ब्याज दरमा कर्जा प्रदान गरिन्छ। सहकारीले उद्यमी बन्न तथा व्यक्तिलाई आइपर्ने साना ठुला समस्या समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। सहकारीले समाजका मानिसलाई ठुलो योगदान दिएको छ। यही मूल्यमान्यतामा रहेर बुद्धभूमि नगरपालिकामा सहकारी स्थापना भएका छन्।

सहकारीमा बचत

सहकारीले समाजका पछि परेका महिला, दलित वर्ग वा व्यक्तिहरूलाई समेत आपसमा मिलेर बस्न, कुनै व्यवसाय गर्न र सहयोग गर्न प्रेरित गर्दछ। सहकारीले सहकारी शिक्षा, तालिम र परामर्श दिई जीवनयापन गर्ने वातावरण बनाउँछ। बुद्धभूमि नगरपालिकाभित्र विभिन्न वडामा सहकारी संस्था स्थापना भएका छन्। यस्ता सहकारीमा प्रायः व्यक्तिले दैनिक, मासिक, वार्षिक रूपमा आम्दानीको केही अंश रकम जम्मा गर्छन्। सहकारीमा जम्मा भएको रकम सदस्यले विभिन्न आयमूलक काम गर्न ऋणका रूपमा लिन्छन्। त्यस्तो ऋण रकमलाई सदुपयोग गरेर विभिन्न व्यवसाय सञ्चालन गरी आम्दानी गरेका छन्। सहकारीमा सबै खालका व्यक्तिले सजिलै रकम जम्मा गर्न सक्छन्। बुद्धभूमि नगरपालिकामा विभिन्न प्रकृतिका सहकारी रहेका छन्। यस्ता सहकारीले बचत गर्ने, ऋण लगानी गर्ने, उत्पादनशील क्षेत्रमा लगानी गर्ने, व्यवसायमा लगानी गर्ने, कृषि कार्यमा लगानी गर्ने जस्ता काम गर्दै आएका छन्। सहकारीले सामान्य जनताको जीवनस्तर माथि उठाउन भूमिका पनि खेलेका छन्। बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेका सहकारी संस्थाको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

वडा न. १ मा भएका सहकारी संस्था

१. महेन्द्रकोट गरिबी निवारण कृषि सहकारी
२. सूर्योदय कृषि सहकारी संस्था
३. गुरुगङ्गा कृषि सहकारी संस्था
४. चेली कृषि सहकारी संस्था
५. नवदुर्गा कृषि सहकारी संस्था
६. अमरदीप बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
७. चङ्घाटनीदेवी महिला सहकारी संस्था
८. ज्योति बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
९. वसन्तपुर दुग्ध उत्पादन सहकारी संस्था लि.

वडा न. २ मा भएका सहकारी संस्था

१. कपिलमुनि कृषि सहकारी संस्था
२. जयबुद्ध बहुउद्देश्य सहकारी संस्था
३. गोरुसिङ्गे कृषि साप्ताहिक हाट बजार व्यवस्थापन संस्था
४. लुम्बिनी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
५. इन्द्रेणी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
६. कास्मिक बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
७. आदर्श महिला बहुउद्देश्य सहकारी संस्था
८. मनकामना महिला बचत तथा सहकारी संस्था
९. रेन्बो उपभोक्ता सहकारी संस्था
१०. कोन्द्रे कृषि सहकारी संस्था
११. शिवालिक कृषि सहकारी संस्था

वडा न. ३ मा भएका सहकारी संस्था

१. श्रमजीवी कृषि सहकारी संस्था
२. शान्तिदीप कृषि सहकारी संस्था
३. लालीगुराँस कृषि सहकारी संस्था
४. आधारभूत बचत तथा ऋण सहकारी संस्था

वडा न. ४ मा भएका सहकारी संस्था

१. दियावती कृषि सहकारी संस्था
२. बुद्ध जनकल्याण कृषि सहकारी संस्था
३. विकल्प कृषि सहकारी संस्था
४. एकीकृत कृषि तथा पशु सहकारी संस्था
५. बुद्धभूमि कृषि सहकारी संस्था
६. सूर्य बहुउद्देश्य सहकारी संस्था
७. ज्ञानज्योति बहुउद्देश्य महिला सहकारी संस्था
८. साना किसान कृषि सहकारी संस्था

वडा न. ५ मा भएका सहकारी संस्था

१. हरियाली कृषि सहकारी संस्था
२. राजपुर कृषि सहकारी संस्था
३. दुर्गा महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
४. जनकल्याण दुग्ध उत्पादन सहकारी संस्था
५. महिला उत्थान बचत तथा ऋण सहकारी संस्था

वडा न. ६ मा भएका सहकारी संस्था

१. सप्तसति कृषि सहकारी संस्था
२. गणपति कृषि तथा पशु सहकारी संस्था
३. विशाल कृषि सहकारी संस्था
४. टोपेश्वर नाथ कृषि सहकारी संस्था

वडा न. ७ मा भएका सहकारी संस्था

१. सन्तोषी कृषि सहकारी संस्था
२. जय अम्बे स्वालम्बन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था

वडा न. ८ मा भएका सहकारी संस्था

१. फूलबारी कृषि सहकारी संस्था
२. दलित समाज कल्याण कृषि सहकारी संस्था

वडा न. ९ मा भएका सहकारी संस्था

१. पुलचोक कृषि सहकारी संस्था
२. वृजा कृषि सहकारी संस्था
३. भृकुटी गरिबी निवारण कृषि सहकारी संस्था
४. साना किसान कृषि सहकारी संस्था
५. जनप्रिय महिला वचत तथा ऋण सहकारी संस्था
६. डहर चण्डी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
७. हातेमालो कृषि सहकारी संस्था
८. माछापुच्छ्रे बचत तथा ऋण सहकारी संस्था

वडा न. १० मा भएका सहकारी संस्था

१. जय महाकाली कृषि सहकारी संस्था
२. जुनकिरी कृषि सहकारी संस्था
३. जनप्रिय कृषि सहकारी संस्था
४. रामघाट कृषि सहकारी संस्था
५. धनकौली कृषि सहकारी संस्था
६. सिर्जना महिला विकास बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
७. चेतरादेही बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
८. सङ्गम एल. एस. सी. कृषि सहकारी संस्था
९. अभिषेक कृषि सहकारी संस्था
१०. पारदर्शी कृषि सहकारी संस्था

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सहकारीमा समान आर्थिक स्तर, इच्छा, रुचि र आवश्यकता भएका मानिसको .... हुन्छ।

(ख) सहकारीले समाजका मानिसलाई ठुलो .... दिएको छ।

(ग) सहकारीमा जम्मा भएको रकम सदस्यहरूले विभिन्न .... काम गर्न ऋणका रूपमा लिन्छन्।

(घ) सहकारीले सामान्य जनताको .... माथि उठाउन भूमिका पनि खेलेका छन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सहकारी भनेको के हो ?

(ख) सहकारीले कसरी व्यक्तिलाई सहयोग पुऱ्याउँछ ?

(ग) हामी सहकारीबाट के के काम गर्न सक्छौँ ?

(घ) हामीलाई सहकारी किन आवश्यक छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सहकारीको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(ख) सहकारीको सिद्धान्त र व्यवहारमा तपाईँ केही भिन्नता पाउनुहुन्छ ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकाका सहकारीले कसरी जनताको सेवा गरेका छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **आफ्ना अभिभावक वा विषय शिक्षकको सहयोग लिएर आफ्नो टोल वा वडामा रहेका सहकारीको सूची बनाउनुहोस् । ती सहकारीले कुन कुन काम गरेका छन् भन्ने कुरा पनि सूचीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।**

वर्णन गरौँ :

पाठमा आएका सहकारीमध्ये तपाईँले चिनेको कुनै एक सहकारी संस्थाका बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

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 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 गरौं :

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) हामी सामाजिक सञ्जालको उपयोग कसरी गर्नुपर्छ ?

(ख) सामाजिक सञ्जालले विश्वलाई कसरी जोडेको छ ?

(ग) हामी शिक्षामा कसरी सामाजिक सञ्जाललाई जोड्न सक्छौँ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफूले 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 ।

एकाइ : चार

वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ ८

विपद् व्यवस्थापन

विपद् व्यवस्थापन भनेको विपद्बाट जोगिनका लागि गरिने व्यवस्था हो । विपद् प्रकोप र विपद् थाहा दिएर आउँदैन । आकस्मिक रूपमा आउने प्रकोप र विपद्बाट जोगिनका लागि पूर्वतयारी गर्नुपर्छ । विपद् जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि पहिले नै सावधानी अपनाउनुपर्छ । घर, विद्यालय वा समुदायमा जुनसुकै वेला पनि प्रकोप आउन सक्छ । प्रकोपले विपद् निम्त्याउँछ । समुदायमा प्रकोप आउनुपूर्व नै प्रकोपको लेखाजोखा गरेर सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

प्रकोप र विपद्का बारेमा शिक्षक र विद्यार्थीका बिचमा भएको कुराकानी पढौँ :

भरत थापा : तिम्रो नाम के हो नानी ? हतार हतार कहाँबाट आएको ? किन आतिएको ?

गीता चौधरी : नमस्कार सर । म गीता चौधरी हुँ । स्कुलबाट घर फर्कँदै छु । अलि डर लागेर हतार हतार फर्केको । आज स्कुलमा हामी बसेको बेन्च एक्कासि हल्लियो, दराज हल्लियो, बाहिर धुलो, धुवाँ, हुरीबतास चल्न थाल्यो । त्यही भएर हतार हतार आएको हो ।

भूकम्प

भरत थापा : खै, यतातिर त केही भएको छैन नि । कति वेला त्यस्तो भएछ ?

एकछिन बसौँ न त कुराकानी गरौँ । (गीतालाई बसाउँदै) हेर नानी यो प्राकृतिक प्रकोप हुन सक्छ, प्राकृतिक प्रकोप भनेको भूकम्प जानु, बाढीपहिरो, आगलागी, चट्याङ, हुरीबतास, असिना, खडेरी, तातो हावा, शीतलहर, महामारी जस्ता विपत् आइपर्नु हो । यस्तो वेलामा हामी आत्तिनुहुँदैन ।

गीता : के गर्नुपर्छ त सर ?

भरत थापा : ल सुन, यस्तो वेलामा भूकम्प आएको वेला विद्यालयभित्र भएमा हामी विद्यालयको झ्याल तथा ढोकाको खापानिर बस्नुपर्छ। विद्यालयको दराज, बेन्चमुनि पनि हामी बसेर ज्यान जोगाउनुपर्छ। विद्यालय भन्दाबाहिर भएको वेलामा कुनै ओढारमा, भिरालो ठाउँमा बस्नुहुँदैन। त्यस्तो वेला हामी चउर वा सम्म परेको खुला ठाउँमा घोप्टो परेर सुत्नुपर्छ र भूकम्प गइसकेपछि लामो सास फेरेर मनलाई शान्त पार्नुपर्छ।

भूकम्पबाट सावधानी

गीता : अरू के के हुन सक्छ नि, अनि यसबाट बच्न के के गर्नुपर्ला सर ?

भरत थापा : बल्ल तिमीले राम्रो प्रश्न गर्‍यौं। ल सुन, हामी बाढी आएको वेला खोलाको किनारमा जानुहुँदैन। हतपत खोला तर्नुहुँदैन। खोला घटेपछि मात्र तर्नुपर्छ। हुरीबतास चलेको वेलामा घरभित्र नै बस्नुपर्छ। असिना परेको वेला पनि बाहिर निस्कनुहुँदैन। चट्याङ लागेको वेला रुखको बोटमुनि, बिजुलीको

खम्बामुनि बस्नुहुँदैन । खडेरी लागेको वेला हामीले लाइटर, सलाई जस्ता आगो निस्कने सामान खेलाउनुहुँदैन । शीतलहर चलेको वेला घरबाहिर निस्कनुहुँदैन । न्यानो लुगा लगाउने र तातो झोलिलो खानेकुरा खानुपर्छ । यसरी हामी यी विधि अपनाएर जोगिन सक्छौँ ।

बाढी र तटबन्ध

गीता : आहा ! कति राम्रो कुरा । आज त धेरै नयाँ कुरा तपाईंले सिकाउनुभयो । अब म भोलि नै यी कुराहरू मेरो परिवार, छरछिमेक र मेरा साथीहरूलाई सुनाउने छु । तपाईंलाई धेरै धन्यवाद ।

भरत थापा : ल विपद्पूर्व अपनाउनुपर्ने कुराहरू पनि बुझ है । विपत्लाई रोक्न सकिँदैन तर विपत्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ । यसका लागि आफू बसोबास गरेको क्षेत्रमा आउने सम्भाव्य विपत्को आकलन गरी विपत् आउनुभन्दा पहिले निम्नलिखित कार्य गर्नुपर्छ । विपत्सम्बन्धी सचेतना शिक्षा कार्यक्रम

सञ्चालन, विपत्को नक्साङ्कन, सुरक्षित स्थानमा जाने, प्रतिरोधी संरचना निर्माण, स्वयम्सेवी सुरक्षा समूह गठन, उद्धार अभ्यास, आवश्यक सामग्रीको व्यवस्था, झटपट झोला, आपत्कालीन राहत बाकस आदिको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

ल सबैलाई यी कुरा सुनाउनु है। अर्को भेटमा फेरि कुराकानी गरौँला।

आपतकालीन राहत बाकस

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) विपद् व्यवस्थापन भनेको विपद्बाट जोगिनका लागि गरिने व्यवस्था हो।

(ख) विपद् आएका वेला आत्तिनुपर्छ।

(ग) असिना परेको वेला पनि बाहिर निस्कनुपर्छ।

(घ) विपत्लाई रोक्न सकिँदैन तर विपत्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) विपद् व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ख) भूकम्पबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) बाढीबाट बच्न के गनुपर्छ ?

(घ) आगलागी हुनबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाले विपद् व्यवस्थापनका केकस्ता काम गरेको छ ? कुनै जनप्रतिनिधिको सहयोग लिएर बुँदा टिपोट गर्नुहोस् । तपाईँले टिपोट गरेका बुँदा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) विपद् व्यवस्थापन गर्ने उपाय उल्लेख गर्दै प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **कक्षाका सबै साथी मिलेर विपद् व्यवस्थापनबारे छलफल गर्नुहोस् र तपाईंको छलफलको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

(ख) **विपद् व्यवस्थापनका लागि गर्नुपर्ने मुख्य कामको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।**

सहयोग गरौँ :

विपद् व्यवस्थापन पाठ पढ्नुहोस् । विपद्का बारेमा बुझ्नुहोस् । विपद्मा परेका मानिसका लागि सहयोग भन्ने अभियान सञ्चालन गर्नुहोस् । तपाईँले जम्मा गरेको रकम विपद्मा परेका मानिसलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

पाठ ९

विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन

हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरूमा हरियाली प्रवर्धन, फोहोर व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ, ऊर्जा व्यवस्थापन, सिकाइ केन्द्रको विकास र सञ्चालन अनि इको क्लब पर्छन्। हरियाली प्रवर्धन हरित विद्यालय कार्यक्रमको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्न हरियाली प्रवर्धन गर्नुपर्छ। स्वच्छ र हरियालीयुक्त वातावरणबाट हामीले धेरै किसिमका फाइदा लिन सक्छौँ। विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। विद्यालय परिसरमा हरियाली प्रवर्धन गरी स्वच्छ प्राकृतिक वातावरण निर्माण गर्न सकिन्छ। यसका लागि विद्यालयको वरिपरि रहेका खाली क्षेत्रहरूमा विभिन्न प्रकारका वनस्पति रोपेर त्यस ठाउँको हरियाली कायम गर्न र वातावरणको स्वच्छता बढाउन सकिन्छ। दिगो र योजनाबद्ध ढङ्गले हरित बगैँचा निर्माण गरी शिक्षण सिकाइमा प्रयोग गर्नुका साथै त्यहाँबाट आर्थिक लाभसमेत लिन सकिन्छ।

हरियाली बगैँचा

विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनका उद्देश्य

विद्यालयहरूमा हरियाली प्रवर्धन गर्नुको मुख्य उद्देश्य भनेको विद्यालयको खाली जमिन तथा स्थानको सदुपयोग गर्दै रमणीय वातावरण सिर्जना गर्नु हो । हरियाली प्रवर्धन कार्यक्रमका उद्देश्यहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

(क) विद्यार्थीलाई बिरुवा हुर्काउन आवश्यक पर्ने आधारभूत ज्ञान, सिप प्रदान गर्दै नर्सरी स्थापना, वृक्षरोपण, करेसाबारी, फलफूल, पुष्प तथा जडीबुटी बगैँचा स्थापना गर्न प्रत्यक्ष रूपले संलग्न हुन ।

(ख) वनस्पतिले धेरै जीवजन्तुलाई वासस्थान प्रदान गर्ने भएकाले विद्यालय वरिपरिको क्षेत्रमा जैविक विविधता बढाउँदै उक्त क्षेत्रको प्राकृतिक सुन्दरता बढाउन ।

(ग) शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा पाठ्यक्रममा आधारित विषयवस्तु तथा क्रियाकलापको प्रत्यक्ष रूपमा अभ्यास गर्न ।

(घ) विद्यार्थी वातावरण संरक्षणसम्बन्धी कार्यहरूमा प्रत्यक्ष सहभागी भई उत्तरदायित्व बोध गर्न ।

(ङ) विद्यालयमा फलफूल तथा करेसाबारी स्थापना गरी हाम्रो सन्तुलित पोषण, शारीरिक तथा मानसिक विकासमा फलफूलको महत्त्व बुझाउन ।

(च) पर्याप्त जमिन भएका विद्यालयमा काष्ठजन्य, फलफूल, पुष्पखेती आदिको व्यावसायिक उत्पादन बेचबिखनबाट दिगो रूपमा आम्दानी लिन ।

(छ) विद्यालय क्षेत्रमा हरियाली कायम राख्दै विद्यालय हाता सुरक्षित बनाउन ।

विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनका मुख्य कार्यक्षेत्रहरू

(अ) वृक्षरोपण :

विद्यालयमा पर्याप्त जमिन भएको वृक्षरोपणमार्फत हरियाली कायम गर्न सकिन्छ । वृक्षरोपणका विभिन्न वातावरणीय फाइदा हुन्छन् । हामीमा बिरुवाहरूको संरक्षण गर्ने दायित्व बोध हुन्छ । विद्यालयमा विभिन्न प्रजातिका बिरुवाहरू रोप्न सकिन्छ ।

(आ) हरित घेराबारको निर्माण

विद्यालयहरूले आफ्नो विद्यालय हातालाई सुरक्षित बनाउन वरिपरिबाट ढुङ्गा वा इँटाको पर्खाल वा तारबार लगाउनुका सट्टामा हरित घेराबार निर्माण गरी विद्यालयमा हरियाली वातावरण कायम गर्नुका साथै अनावश्यक खर्चसमेत घटाउन सकिन्छ। हरित घेराबारले विद्यालयको सुन्दरता बढाउनुका साथै वायु प्रदूषण न्यूनीकरणका तथा विभिन्न जीवजन्तु तथा चराचुरुङ्गीहरूलाई वासस्थान प्रदान गर्छन्।

(इ) करेसाबारी स्थापना :

विद्यालय क्षेत्रमा हरियाली प्रवर्धन गर्न विद्यालयको करेसाबारी निर्माण गर्न सकिन्छ। विद्यालयको सानो क्षेत्र र कम लागतमा पनि करेसाबारी स्थापना गर्न सकिन्छ। त्यसैले धेरैजसो विद्यालयले यसलाई अवलम्बन गर्न सक्छन्। प्रत्येक विद्यालयमा करेसाबारी स्थापना गरी शिक्षण क्रियाकलापमा प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ।

(ई) पुष्प उद्यान :

विद्यालयमा सानो वा ठुलो फूलबारी क्षेत्र बनाइएको हुन्छ। फूलबारी खुला जमिनका साथै कोठाभित्र वा बाहिर गमला, काठको फ्रेम, प्लास्टिकका भाँडा तथा बोतल आदि प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ। फूलबारीले विद्यालयलाई आकर्षक र सुन्दर बनाउनुका साथै विभिन्न चराचुरुङ्गी तथा रङ्गीचङ्गी पुतलीहरूका लागि खाना तथा वासस्थान प्रदान गर्छन्।

(उ) जडीबुटी उद्यान :

औषधीजन्य बोटबिरुवाहरू जडीबुटी हुन्। विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्दा जडीबुटी बगैँचाअन्तर्गत बुट्यान तथा झार प्रजातिलाई मात्र समेटी रुख प्रजातिका बिरुवालाई वृक्षरोपणअन्तर्गत समावेश गर्न सकिन्छ। विद्यालयको सानो क्षेत्रमा पनि जडीबुटी बगैँचा निर्माण गर्न सकिन्छ। विद्यालयको जडीबुटी बगैँचामा स्थानीय स्तरमा पाइने बिरुवाहरू रोपी हुर्काउन बढाउन सकिन्छ।

(ए) फलफूल बगैँचा निर्माण :

विद्यालयको पर्याप्त खुला क्षेत्रमा फलफूल बगैँचाको निर्माण गर्न सकिन्छ। फलफूल बगैँचामार्फत विद्यालयमा हरियालीका साथै सौन्दर्य बढाउन सकिन्छ। विद्यालयमा फलफूल बगैँचा भएमा फलफूल खेतीसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हरियाली प्रवर्धन हरित विद्यालय ....को सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो।

(ख) हामीमा बिरुवाको संरक्षण गर्ने .... बोध हुन्छ।

(ग) विद्यालयको सानो क्षेत्र र कम लागतमा पनि .... स्थापना गर्न सकिन्छ।

(घ) विद्यालयमा सानो वा ठुलो .... क्षेत्र बनाइएको हुन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) हरित विद्यालयका आधारभूत पक्ष कतिओटा छन् ?

(ख) हरियाली प्रवर्धनका मुख्य कार्यक्षेत्र के के हुन् ?

(ग) विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन किन गर्नुपर्छ ?

(घ) विद्यालयमा खुला क्षेत्रको हरियाली प्रवर्धनबाट हुने तीनओटा फाइदा के के हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन किन गर्नुपर्छ ? यसका कार्यक्षेत्रका बारेमा लेख्नुहोस्।

(ख) आफ्नो विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनको खाका तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(ग) हरियाली प्रवर्धनबाट हामीलाई केकस्तो फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकाको तपाईंले पढ्ने विद्यालय नजिकैको कुनै अर्को विद्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईंको विद्यालयमा गरिएको हरियाली प्रवर्धन र त्यस विद्यालयको हरियाली प्रवर्धनको अवस्थाका बारेमा फरक छुट्याउनुहोस् । अब दुवै विद्यालयले गर्नुपर्ने कामको सूची बनाएर कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् ।

वृक्षरोपण गरौँ :

तपाईंको विद्यालयको वार्षिकोत्सव कार्यक्रमका अवसरमा खाली रहेको जग्गामा वृक्षरोपण कार्यका लागि विभिन्न प्रजातिका बिरुवा सङ्कलन गरी वृक्षरोपण कार्यक्रमको आयोजना गर्नुहोस् । यसका लागि विद्यालय प्रशासनको सहयोग लिनुहोस् ।

पाठ
१०

नदी कटान र नियन्त्रण

कुनै ठाउँबाट बगेर आएको धेरै पानीलाई नदी भनिन्छ। नदी पानीको ठुलो स्रोत हो। नदी हाम्रो सभ्यतासँग जोडिएका हुन्छन्। बुद्धभूमि नगरपालिकामा मुख्य गरी कुन्द्रा खोला, गुडरुङ खोला, घोगवा खोला, अमग्या खोला, कुमच्या खोला, मझगवा खोला, वाणगङ्गा नदी, अगिया नदी, कोइली नदी आदि रहेका छन्।

वाणगङ्गा नदी अर्घाखाँचीको ठाडामा मुहान भई वाणगङ्गा, कपिलवस्तु हुँदै बगेर भारतको उत्तर प्रदेशको गङ्गामा मिल्ने एउटा नदी हो। यो नदी बौद्ध धर्मावलम्बीका लागि धार्मिक महत्त्वको विषय हो। कपिलवस्तु राज्य (तिलौराकोट) मा गौतम बुद्धको दरबार यही नदी नदीको किनारमा अवस्थित छ। बुद्धले ज्ञान खोज्नको लागि आफ्नो दरबार छाडेपछि घोडामा सवार भएर यस नदीको किनारमा हिँडेको जनविश्वास छ। वाणगङ्गा नदी यस क्षेत्रको जलस्रोतको मुख्य आधार हो। यस नदीमा बर्सातका समयमा बाढी आउँदा वरपरका क्षेत्रमा हानिनोक्सानी पुऱ्याउँछ। यसबाट हरेक वर्ष धेरै धनजनको क्षति हुने गरेको छ। यस नदीको किनारमा तटबन्ध गरेर नियन्त्रण गर्नु निकै आवश्यक छ। सङ्घीय, प्रदेश र स्थानीय सरकारको संयुक्त पहलमा नदी कटान नियन्त्रणका लागि पहल गर्नुपर्छ।

गुडरुङ खोला संरक्षणका लागि संघीय सरकारले बजेट विनियोजन गरेको छ। उक्त बजेटबाट इमिलिया पुलदेखि उत्तरपट्टिको नदीले कटान गरेको क्षेत्रको संरक्षण गरिएको छ। स्थानीय जनश्रमदानबाट गुडरुङ खोलाको किनारमा तार जाली लगाइएको छ। जिल्ला स्तरीय सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिले गुडरुङ खोलाले कटान गरेको जग्गामा वृक्षरोपण गर्न बजेट विनियोजन गरी काम थालेको छ। स्थानीय सरकारबाट गुडरुङ खोलाले गर्ने क्षति रोक्न र गाउँमा खोला पस्न नदिन प्रयास भएको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाले गुडरुङ खोला नियन्त्रण, कोन्द्रे खोला नियन्त्रण, वेलनदी नियन्त्रण र वाणगङ्गा नदी नियन्त्रणका लागि बजेट विनियोजन गरेको छ।

नदी कटान नियन्त्रणका लागि गर्नुपर्ने काम

- नदी किनारमा मानवीय भौतिक संरचना निर्माण नगर्ने,
- नदी किनारको जग्गा अतिक्रमण नगर्ने र गर्न नदिने
- नदी उकास जमिनमा वृक्षरोपण गर्ने
- नदीबाट जथाभावी रूपमा बालुवा, ढुङ्गा आदि खनिज ननिकाल्ने
- नदीमा बाढी आउँदा सतर्कताका लागि पूर्वसूचना दिने व्यवस्था गर्ने
- डुबान तथा कटानको समस्या न्यूनीकरण गर्न जनसमुदायमा चेतनामूलक कार्य सञ्चालन गर्ने,
- बाढी नियन्त्रणका लागि निर्मित संरचनाहरूको उचित मर्मतसम्भार गर्ने।
- बाढी तथा प्रकोप नियन्त्रण तथा व्यवस्थापनमा निजी क्षेत्र, सहकारी तथा समुदायमा आधारित प्रकोप प्रभावित उपभोक्ता समूहलाई सहभागी गराउने।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) नदी हाम्रो ....सँग जोडिएका हुन्छन्।

(ख) कपिलवस्तु राज्य (तिलौराकोट) मा गौतम बुद्धको .... यही नदी नदीको किनारमा अवस्थित छ।

(ग) वाणगङ्गा नदी यस क्षेत्रको ....को मुख्य आधार हो।

(घ) स्थानीय जनश्रमदानबाट .... खोलाको किनारमा तार जाली लगाइएको छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन नदी रहेका छन् ?

(ख) हामीलाई नदी किन आवश्यक पर्छ ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाको ठुलो नदी कुन हो ?

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिकाले कुन कुन खोलाको नियन्त्रणका लागि योजना बनाएको छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) वाणगङ्गा नदीको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ख) हामीले खोला वा नदीबाट कुन कुन कुरा पाउन सक्छौँ ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाले गुडरुङ खोला नियन्त्रणका लागि कस्तो योजना बनाएको छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **बुद्धभूमि नगरपालिकाको तपाईँको वडामा कुन कुन खोला र नदी रहेका छन् ? ती खोला वा नदीबाट हामीले कुन कुन वस्तु पाएका छौँ ? खोला र ती खोलाबाट पाइने वस्तुका नाम टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

पाठ ११

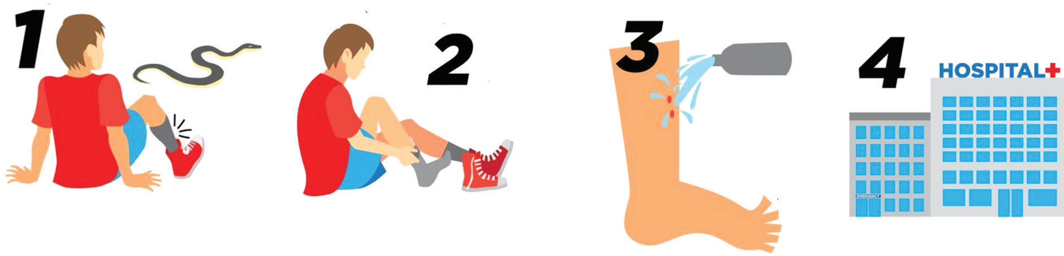
सर्पदंश र उपचार

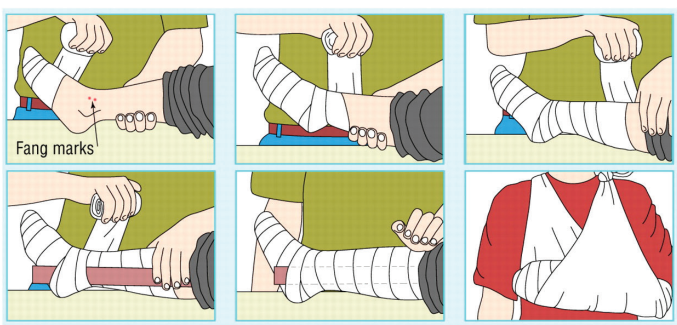
सर्पको टोकाइलाई सर्पदंश भनिन्छ। सर्पको टोकाइबाट मानिस वा जनावर मर्न पनि सक्ने खतरा हुन्छ। सर्पले टोकेको वा डसेको भाग दुख्ने, सुन्निने, घाउ हुने, रगत बग्ने, फोका उठ्ने, निलो डाम बस्ने हुन्छ। पछि गएर डसेको ठाउँमा सङ्क्रमण हुन्छ। यस्तो ठाउँ पाक्ने र अङ्ग नै कुहिने पनि हुन सक्छ। सर्पले टोक्दा वाकवाकी लाग्छ। सर्पले टोकेको मानिसले बान्ता गर्न सक्छन्। त्यस्तै सर्पले टोक्दा पेट दुख्ने तथा बिरामीलाई कमजोरी अनुभव हुन्छ। यस्तो वेला पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, हेर्ने शक्तिमा कमी आउँछ। मानिसको रक्तचाप घट्दै गएर बेहोस हुन सक्छ। बिरामीको मुटुको चालमा गडबडी आउँछ। सर्पले डसेको घाउबाट रगत बग्न सक्छ। बिरामीको गिँजा, नाक, मुखबाट रगत बग्न सक्छ। बिरामी मानिसको छालामा मसिना र ठुला ठुला राता दाग देखिन्छन्। धेरै विष चढेपछि रगत नै बान्ता हुन सक्छ। बिरामी मानिसको खोकीमा रगत देखिन्छ। त्यस्तै पिसाबमा रगत देखिन सक्छ। सर्पको विषको प्रभावका कारण मस्तिष्कमा रगत बग्न सक्छ। सर्पले टोकेको बिमारीको आँखाको ढकनी भारी भएर खोल्न नसक्ने हुन्छ। बिरामीलाई मुख पूरा खोल्न र थुक निल्न गाह्रो हुन्छ। यस्तो बिरामीको दृष्टि धमिलो वा वस्तुलाई दुईओटा देख्ने समस्या आउँछ। बिरामीलाई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ। यस्तो बिमारीले जिब्रो बाहिर निकाल्न र केही निल्न पनि सक्दैनन्। सर्पले टोकेको बिरामीको मांशपेशी शिथिल हुन्छ। हामीले माथि उल्लिखित लक्षण पाएमा सर्पदंश केन्द्रमा लैजानुपर्छ।

सर्पको टोकाइ

सर्पको टोकाइबाट बच्न आफ्नो घरवरिपरि नियमित सफाइ गर्नुपर्छ। सर्प लुक्ने ठाउँ र दुलामा हात राख्नुहुँदैन। राती हिँड्दा जुत्ता र सुरुवाल जस्तै तलैसम्म छोप्ने लुगा लगाउनुपर्छ। हातमा लट्ठी लिएर टर्च लाइट बाल्दै हिँड्नुपर्छ। राती खाटमा झुल टाँगेर सुत्नुपर्छ। घाँस काट्न जाँदा वा खेतबारीमा

जाँदा ध्यान दिएर काम गर्नुपर्छ । सर्पलाई हानि गर्ने अनि जिस्काउने गर्नुहुँदैन । घरका भित्तामा प्वाल भए टालिदिने, झ्याल ढोकामा जाली लगाउने, भुईंमा नसुत्ने, खाटमा सुत्ने, झुलको प्रयोग गर्ने, बालबालिकालाई झाडी वरपर खेल्न नदिने गर्नुपर्छ ।





सर्पको टाकाइपछि गरिने उपचार

करेट, गोमन र माइपस

तराई भेगमा पाइने सर्पहरूमा करेट, गोमन र माइपस बढी विषालु हुन्छन् । यी सर्पले टोकेमा शरीरमा विष फैलिएर शरीरको रगत र नशामा असर गरी बिरामी शिथिल बन्छन् । सर्पले डसेको व्यक्ति प्रायः अत्यन्त डराएको हुने हुँदा उसलाई सान्त्वना दिनुपर्छ । टोकेको भागलाई धेरै चलाउनाले विष छिटो फैलिने भएकाले त्यस भागलाई सकेसम्म कम चलाउने गर्नुपर्छ । टोकेको भागबाट माथि हल्का दबाब पर्ने गरी पट्टी बाँध्नुपर्छ तर एकै ठाँउमा एकदमै कसेर बाँध्नुहुँदैन । टोकेको सर्पको रङ र आकार राम्ररी ख्याल गर्नुपर्छ । सर्पलाई आक्रमण गर्ने, मार्ने काम गर्नुहुँदैन । सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई कोल्टे सुताउनुपर्छ । सर्पले टोकेको घाउ चुसेर वा काटेर विष निकाल्न खोज्नुहुँदैन । घरेलु उपचार, जडीबुटीको प्रयोग र झारफुक गराउनेतिर नलागी सकेसम्म चाँडो बिरामीलाई नजिकको अस्पताल वा सर्पको टोकाइको

उपचार हुने केन्द्रमा लैजानुपर्छ। विषालु सर्पको डसाइको अन्तिम र एक मात्र उपचार भनेको प्रतिविषको प्रयोग हो। यो सर्पदंश उपचार केन्द्रमा निःशुल्क पाइन्छ।

करेट

गोमन

माइपस

अजिङ्गर

धामिन

अन्धी सर्प

विषालु सर्पहरू

कपिलवस्तु सर्पदंश उपचार केन्द्र

कपिलवस्तु सर्पदंश उपचार केन्द्र बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. २ मा रहेको छ। यो उपचार केन्द्र २०६० सालदेखि सुरु भएको हो। नेपाली सेना र स्थानीय पालिका, संघसंस्था, स्थानीय समाजसेवीको सहकार्य र सहयोगमा सञ्चालन हुँदै आएको छ। यस उपचार केन्द्रबाट कपिलवस्तु, अर्घाखाँची, पाल्पा, रुपन्देही, गुल्मी आदि जिल्लाका बिरामीले सेवा लिँदै आएका छन्। यस उपचार केन्द्रलाई स्थानीय पालिकाले आर्थिक सहयोग गर्दै आएका छन्। नेपाली सेनाको प्राविधिक सहयोग र बुद्धभूमि नगरपालिकाको आर्थिक सहयोगमा सर्पदंश उपचार केन्द्र सञ्चालित छ। सर्पदंश उपचार केन्द्रको सम्पर्क मोबाइल नम्बर ९८५७०५०७५३ रहेको छ।

सर्पदंश उपचार केन्द्र, सम्पर्क मोबाइल नम्बर ९८५७०५०७५३

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सर्पले टोकेको मानिसले .... गर्न सक्छन्।

(ख) बिरामी मानिसको छालामा मसिना र ठुला ठुला .... दाग देखिन्छन्।

(ग) बिरामीलाई मुख पूरा खोल्न र .... निल्न गाह्रो हुन्छ।

(घ) सर्प लुक्ने ठाउँ र दुलामा .... राख्नुहुँदैन।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) सर्पदंश भनेको के हो ?

(ख) सर्पले टोकेको ठाउँमा के देखिन्छ ?

(ग) सर्पले टोकेको मानिसको दृष्टि कस्तो हुन्छ ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सर्प कहाँ बस्छ ?

(ख) सर्पको टोकाइबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ?

(ग) तराईमा पाइने कुन कुन सर्प विषालु हुन्छन् ?

(घ) सर्पदंश उपचार केन्द्रले दिने सेवाबारे लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईँको गाउँटोलमा केकस्ता विषालु सर्प पाइन्छन् ? आफ्ना परिवारका अभिभावकलाई सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

(ख) **सर्पको टोकाइबाट बच्नका लागि केकस्ता सावधानी अपनाउनुपर्ला ? बुँदामा टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

(ग) **तपाईँले सर्पले टोकेको मानिसलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ? पहिलो, दोस्रो गर्दै बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

एकाइ : पाँच

स्वास्थ्य पोषण सरसफाइ र खेलकुद

पाठ
१२

खाना र स्वास्थ्य

प्राकृतिक खाना

अन्न, फलफूल, तरकारी, माछामासु, अन्डा आदि प्राकृतिक खाना हुन्। यस्ता खानेकुराबाट शरीरलाई चाहिने पोषण पाइन्छ। प्राकृतिक खानपानले पेट सफा हुन्छ र कब्जियत हुँदैन। प्राकृतिक खाना मिलाएर खाएमा शरीरमा कुनै पनि हानिनोक्सानी हुँदैन। शरीरको व्यवस्थित सुरक्षा, पोषण निर्माण र विकास आदिमा यसले भूमिका खेलेको हुन्छ। प्राकृतिक भोजनले रोग प्रतिरोधी क्षमता विकास गराउँछ।

प्राकृतिक खाना र यसका सामान्य नियम

- थोरै मात्रामा पानी पिउन वर्जित नभए तापनि खानासँग धेरै पानी पिउनु हानिकारक हुन्छ।
- खानाभन्दा २०–३० मिनेट अघि वा पछि मात्र पानी पिउनु स्वास्थ्यवर्धक हुन्छ।
- पर्याप्त भोक लागेपछि मात्र खाना खानुपर्छ।
- भोजन र शयनको बिचमा कम्तीमा पनि दुई घण्टाको अन्तर हुनुपर्छ।
- हामीले प्रत्येक दिन एकै समयमा खाना खाने बानी गर्नुपर्छ।
- खाना खाँदा शान्त भावका साथ राम्रोसँग चपाएर स्वाद लिई लिई खानुपर्छ।
- शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि वेला वेलामा उपवास पनि बस्नुपर्छ।

पत्रु खाना

कृत्रिम गुण भएको खाना पत्रु खाना हो। पत्रु खाना खान सजिलो एवम् स्वादिलो हुन्छ। यस्तो खानाबाट अनेक समस्या जन्मिन सक्छन्। पत्रु खानाबाट शरीरमा रोग लाग्छ। शरीरका अङ्ग कमजोर बन्छन्। पत्रु खानामा उचित पोषण हुँदैन। पत्रु खानालाई जङ्क फुड

भनिन्छ । बजारमा उपलब्ध प्याकेट र बोतलमा राखिएका खानेकुरा पत्रु खाना हुन् । यस्ता खानेकुरामा जिब्रोलाई स्वाद दिने तत्त्व मिसाइएको हुन्छ। बजारमा पाइने चाउचाउ, बिस्कुट, लेज, कुर्कुरे तथा चिसो

पेयपदार्थ आदि पत्रु खानेकुरा हुन् । यस्ता खानाले शरीरलाई असर पुऱ्याउँछन् । यसको पहिलो असर पाचन प्रणालीमा पर्छ। यस्ता खानाको प्रयोगले शरीरमा पोषणको अभाव हुन्छ। यस्ता खानाले कुपोषण, मोटोपन, शारीरिक वृद्धिविकासमा बाधा हुने जस्ता समस्या ल्याउँछन्। यस्ता खानाले मानिसको मानसिक विकासमा अवरोध पुऱ्याउँछन्।

जङ्क फुड (पत्रु खाना)

दिवा खाजा

हामीले घरमा दिउँसो खाजा खाँदा चाउचाउ, बिस्कुट, कुरकुरे आदि पत्रु खाना खानुहुँदैन। घरमा भान्सामा पकाएको गहुँ वा चामलको रोटी, भुटेको खट्टे, सिरम्ला, चना, गेडागुडी तथा विभिन्न फलफूल खानुपर्छ। विद्यालयमा बालविकासदेखि कक्षा पाँचसम्म पढ्ने विद्यार्थीका लागि दिवा खाजा कार्यक्रम रहेको छ। विद्यालयमा दिवा खाजा एकीकृत स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको अङ्ग हो । विद्यालयमा बालबालिकालाई दिवा खाजामा बजारका

खानेकुरा खानुहुँदैन । विद्यालयमा बनाएका प्राकृतिक खाना खानुपर्छ । अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई खाजाका रूपमा पत्रु खाना दिनुहुँदैन ।

दिवा खाजा सेवा

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) प्राकृतिक ....ले पेट सफा हुन्छ र कब्जियत हुँदैन ।

(ख) प्राकृतिक ....ले रोग प्रतिरोधी क्षमता विकास गराउँछ ।

(ग) पर्याप्त भोक लागेपछि मात्र .... खानुपर्छ।

(घ) पत्रु खानाबाट ....मा रोग लाग्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) प्राकृतिक खानामा के के पर्छन् ?

(ख) कस्तो खानालाई पत्रु भनिन्छ ?

(ग) पत्रु खानाले हामीलाई कस्तो असर गर्छ ?

(घ) प्राकृतिक खानाका मुख्य स्रोत के के हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) हामीले खाना खाने क्रममा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ख) हामीले दिवा खाजामा कुन कुन कुरा खानुपर्छ ?

(ग) प्राकृतिक खानाका सामान्य नियममा कुन कुन कुरा पर्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **प्राकृतिक खानाका फाइदा र पत्रु खानाका बेफाइदा के के हुन् ? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।**

पाठ १३

स्थानीय जडीबुटी त्रिफला

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।

त्रिफला चूर्ण

आयुर्वेदमा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने जडीबुटी त्रिफला चूर्ण हो । त्रिफला चूर्ण औषधीय गुण भएका तीन फलहरू हर्रो, बर्रो र अमलाबाट बनाइन्छ। मानव शरीरमा हुने कुनै पनि प्रकारका रोगहरू त्रिदोष अर्थात् वात, पित्त र कफको विकृतिका कारण हुने गर्छ। वात, पित्त र कफलाई एकैसाथ सन्तुलनमा राख्न त्रिफला चूर्णको प्रयोग प्रभावकारी मानिन्छ।

त्रिफला चूर्ण

त्रिफलाको फाइदा

त्रिफला

त्रिफलाले पाचनशक्तिलाई बलियो बनाउँछ। त्रिफला पाउडर मुख्यतया शरीरलाई स्वस्थ राख्न प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोग कब्जियतको समस्याबाट छुटकारा पाउन, तौल घटाउन, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन, आँखा र छाला स्वस्थ राख्न प्रयोग गरिन्छ । राम्रो पाचनका लागि र कब्जियत जस्ता जटिलताबाट बच्न राती सुत्नुअघि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । लामो समयदेखि कब्जियतको समस्या भएका व्यक्तिले राती सुत्नुअघि दुई चम्चा त्रिफला चूर्णलाई मनतातो पानीसँग खाएमा फाइदा गर्छ। त्रिफलामा प्रयोग हुने हर्रो, बर्रो र अमलाको परिचय यसप्रकार छ :

हर्रो

हर्रो

हर्रो नेपालका तराई तथा भित्री मधेसमा पाइन्छ। वैशाख तथा जेठमा फुल्ने हर्रो पतझर बिरुवामा पर्छ । यसको बिउ कडा, फिका पहेँलो रङको हुन्छ। खाँदाखेरि फलको स्वाद टर्रो, केही गुलियो अलिअलि अमिलो, कोक्याउने र केही तितो हुन्छ । हर्रोको बोक्रा, फल र बिउ औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। त्रिफला बनाउनका लागि हर्रो निकै उपयोगी हुन्छ।

बर्रो

बर्रो

बर्रो नेपालका तराई तथा भित्री मधेसमा पाइन्छ । वैशाख तथा जेठमा फुल्ने बर्रो पतझर बिरुवामा पर्छ। फलको भित्र मसिनो बिउ हुन्छ। फल स्वादमा अलिअलि गुलियो र टर्रो

किसिमको हुन्छ। यसको बोक्रा हर्रोको भन्दा अलि फुस्रो हुन्छ। त्रिफला बनाउनका लागि बर्रो निकै उपयोगी हुन्छ।

अमला

अमला

अमला १५ मिटरसम्म अग्लो हुने मझौला खालको पतझर रुख हो। यसका पात मसिना हुन्छन्। यी पात मसिनो लामो डाँठको दुवैतिर मिलेर रहेका हुन्छन्। यसको फल उपयोगी हुन्छ। अमलाको ताजा फल हरियो रङ्को हुन्छ। सुकेको फल गाढा खैरो, कालो रङ्को, चाउरी परेको, चाख्दा हल्का अमिलो, टर्रो, अमलाकै स्वादको हुन्छ। यसको फल अमिलो हुन्छ। यसमा प्रचुर मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ। अमलाको फल भिटामिन सीको सर्वोत्तम प्राकृतिक स्रोत हो। आयुर्वेदिक औषधीको रूपमा यसको प्रयोग च्यवनप्रास र त्रिफला बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानिस बिरामी पर्दा होस् वा रोगव्याधिबाट छुटकारा पाउनका लागि नै होस् ....को उपयोग गर्न सकिन्छ।

(ख) .... चूर्ण औषधीय गुण भएका तीन फलहरू हर्रो, बर्रो र अमलाबाट बनाइन्छ।

(ग) लामो समयदेखि ....को समस्या भएका व्यक्तिले राती सुत्नुअघि दुई चम्चा त्रिफला चूर्णलाई मनतातो पानीसँग खाएमा फाइदा गर्छ।

(घ) हर्रोको बोक्रा, फल र बिउ ....का रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) जडीबुटी भनेको के हो ?

(ख) त्रिफला चूर्णमा कुन कुन कुरा पर्छन् ?

(ग) त्रिफला कुन कुन रोगका विरुद्ध प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(घ) त्रिफलाले कुन कुन कुरालाई नियन्त्रणमा राख्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) त्रिफलाबाट के के फाइदा हुन्छ ?

(ख) हर्रो कस्तो जडीबुटी हो ?

(ग) बर्रो कस्तो गुण भएको वृक्ष हो ?

(घ) अमलाबाट हामी केकस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईँले आफ्नो गाउँटोलमा जडीबुटी देख्नुभएको छ ? ती जडीबुटीका मुख्य फाइदा के के हुन् ? आपसमा सल्लाह गरेर प्राप्त भएको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

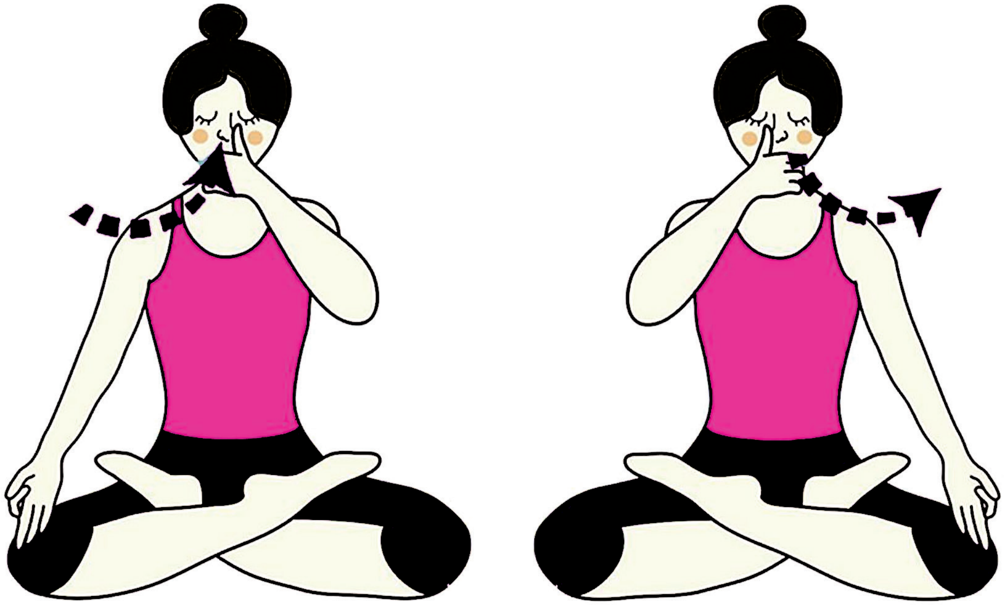
(ख) **पाठमा भनिए जस्तै तपाईँ पनि आफ्नो खाली जग्गामा जडीबुटी लगाउनुहोस् । आफूले लगाएका जडीबुटीका फाइदा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

पाठ १४

योग

अनुलोम विलोम

एउटा नाकको प्वालबाट सास तान्ने र अर्को नाकको प्वालबाट छोड्ने प्राणायाम नै अनुलोम विलोम हो। अनुलोम विलोम जुनसुकै उमेरका, जस्तोसुकै अवस्थाका, जहाँ पनि र जहिले पनि गर्न सकिने विधि हो। अनुलोम विलोमको सही अभ्यास गर्नाले अन्य प्राणायामबाट भन्दा बढी फाइदा मिल्छ। हठयोगमा यसलाई नाडी शोधन भनिन्छ। नाडी शुद्धि भन्नु र अनुलोम विलोम भन्नु एउटै हो। सुरुमा यसलाई नाडी शुद्धि नै भनिन्थ्यो। यो तनाव, चिन्ता र अन्य मानसिक समस्याको समाधानसँग सम्बन्धित प्राणायाम हो। यसले सबै किसिमका तनाव घटाउँछ। योगको भाषामा यसलाई पूरक (सास लिनु), कुम्भक (सास रोक्नु) र रेचक (सास फाल्नु) पनि भनिन्छ।



अनुलोविलाम

अनुलोम विलोम गर्दा सुखासन, अर्धपद्मासन, पद्मासन वा सिद्धासनमा केही समय आरामपूर्वक बस्नुपर्छ । कम्मर, गर्दन र टाउकालाई सोझो आसनमा राख्नुपर्छ । बायाँ हातलाई घुँडामाथि ज्ञान मुद्रामा राख्ने र दायाँ हातको बुढी औँलाले एकतर्फको नाक बन्द गर्ने तथा अर्को नाकले मध्यम गतिमा सास लिने गर्नुपर्छ । अर्को नाकलाई खुला गरेर सोहीबाट धिमा गतिमा दुई गुणा समय लगाएर सास बाहिर निकाल्नुपर्छ। यति वेला अर्को नाक भने बन्द गर्नुपर्छ। पुनः यसरी नै बन्द गरिएको नाक खुला गर्ने, सास लिने र अर्को नाकले सास छोड्ने गर्नुपर्छ। यस प्रकारले कम्तीमा १० देखि १५ चक्र नियमित अभ्यास गर्नुपर्छ । अनुलोम विलोम गर्दा सास क्रिया ध्वनिरहित हुनुपर्छ । श्वासप्रश्वास प्रक्रिया लयबद्ध हुनुपर्छ। छातीलाई बढी भन्दा बढी फैलाउने र थकान महसुस भएपछि यो अभ्यास छोड्नुपर्छ। सास सुरु गर्दा कुन नाकबाट लिन थालेको हो त्यसमा निश्चित भई अन्त गर्दा पनि सोही नाकबाट नै अन्त गर्नु जरुरी छ। कुनै पनि श्वासप्रश्वासका अभ्यास बलपूर्वक गर्नुहुँदैन।

अनुलोम विलोमको फाइदा

अनुलोम विलोमले मस्तिकलाई चुस्त बनाउँछ। शारीरिक र मानसिक सन्तुलन स्थापित गरेर रोग नष्ट गर्छ। मनलाई शान्त र प्रसन्न राख्छ। अनुलोम विलोमले मुटुको स्वास्थ्य, दम, चिन्ता, डिप्रेसन, अर्धकपाली (माइग्रेन), उच्च रक्तचाप, जोर्नीको दुखाइ, पक्षाघातलगायत शरीरका तमाम समस्याको समाधान गर्छ। यसका साथै मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउने र ध्यान केन्द्रित गर्न सक्ने क्षमतासमेत बढाउँछ। यसले श्वासप्रश्वास प्रणाली बलियो हुने, फोक्सोका रोग हट्ने, फोक्सोको कार्यक्षमता बढ्ने, अक्सिजन पर्याप्त आपूर्ति गर्ने क्षमता बढ्ने र दीर्घकालीन पिनास तथा एलर्जी उत्पन्न हुने समस्याको नियन्त्रण गर्छ।

कपालभाति

कपालभाति योग शरीरलाई स्वस्थ राख्ने एक लाभदायी तरिका हो । सुरुमा अनुलोम विलोम (एउटै लयमा ढङ्गले नाकले सास लिने र फाल्ने) सास फाल्ने क्रिया हो । त्यसपछि कपालभाति गर्नुपर्छ। कपालभाति गर्दा योगासन (सुखासन वा पद्मासन) मा ढाड, कम्मर सिधा बनाई आँखा बन्द गरी आनन्दले बसेर श्वासप्रश्वास प्रक्रिया जारी राखिन्छ।

कपालभाति प्राणायामले कलेजो र मिर्गौलामा लाग्न सक्ने रोगलाई टाढा राख्न मद्दत गर्छ। मुटुसम्बन्धी रोगका लागि कपालभाति फाइजादनक हुन्छ।

कपालभाति

- कपालभाति गर्दा सुरुमा पद्मासन रहेर दुवै हातले चित्त मुद्रा बनाउनुपर्छ।
- यो योग गर्दा पेटलाई छातीभन्दा भित्र तान्नुपर्छ।
- आँखा बन्द राखेर शरीरलाई आरामपूर्वक शिथिल बनाउनुपर्छ।
- नाकको दुवै प्वालबाट गहिरो लामो सास लिने र त्यसरी नै लिएको सासलाई बाहिर फाल्नुपर्छ।
- सुरुका दिनमा ५ मिनेट जति गर्ने र त्यसपछि बिस्तारै समयावधि बढाउँदै लैजाने गर्नुपर्छ।

कपालभातिका फाइदा

कपालभातिले रगतमा अक्सिजनको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ । यस योगले फोक्साको क्षमता बढाउँदै बलियो बनाउँछ। शरीरमा भएका विषाक्त पदार्थलाई निकाल्न मद्दत गर्छ। यसले मस्तिष्कका कोशिकालाई सक्रिय गर्दै स्मृति र एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्छ। यसको अभ्यासले तनाव कम हुन्छ। दम रोगीहरूका लागि पनि यो फाइदाजनक छ। पाचनसम्बन्धी समस्यालाई फाइदा पुग्छ । शरीरको दूषित हावा बाहिर निकाल्छ र शरीरको शुद्धीकरण गर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र खाली ठाउँ भरौं :

(क) अनुलोम विलोमको सही अभ्यास गर्नाले अन्य ....बाट भन्दा बढी फाइदा मिल्छ।

(ख) नाडी .... भन्नु र अनुलोम विलोम भन्नु एउटै हो।

(ग) अर्को नाकलाई खुला गरेर सोहीबाट धिमा गतिमा दुई गुणा समय लगाएर .... बाहिर निकाल्नुपर्छ।

(घ) छातीलाई बढी भन्दा बढी फैलाउने र .... महसुस भएपछि यो अभ्यास छोड्नुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) अनुलोम विलोम भनेको के हो ?

(ख) कपालभातिका मुख्य फाइदा के के हुन् ?

(ग) अनुलोम विलोम गर्दा के के गर्नुपर्छ ?

(घ) अनुलोम विलोम कति चक्र गर्नुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) अनुलोम विलोमका मुख्य फाइदा के के हुन् ?

(ख) अनुलोम विलोम कहिले कहिले गर्न सकिन्छ ?

(ग) कपालभातिले कुन कुन मुद्रामा बसेर गर्न सकिन्छ ?

(घ) कपालभाति र अनुलोम विलोमले गर्दा के के फाइदा लिन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) तपाईं पनि आफ्ना विषय शिक्षकका साथमा खुला चउरमा जानुहोस् र उहाँकै निर्देशनअनुसार कपालभाति र अनुलोम विलोम गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) कपालभाति र अनुलोम विलोमका फाइदा र महत्त्व लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : छ

पेसा व्यवसाय, पर्यटन, आयआर्जन र प्रविधि

पाठ १५

हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल

धार्मिक, घुमफिर, मनोरञ्जन वा अन्य उद्देश्यले गरिने विभिन्न स्थलको भ्रमणलाई पर्यटन भनिन्छ । त्यस्तो भ्रमण गर्ने मानिसलाई पर्यटक भनिन्छ । आफ्नै देशभित्रका विभिन्न ठाउँमा भम्रण गर्ने मानिस आन्तरिक पर्यटक हुन् । एउटा देशबाट अर्को देशमा धार्मिक, घुमफिरलगायतका उद्देश्यसाथ भ्रमण गर्ने मानिसलाई बाह्य पर्यटक भनिन्छ। पर्यटक पुग्ने गन्तव्य स्थानलाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ। हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा धेरै धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल रहेका छन् ।

तारकेश्वर धाम

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. १ पत्थरकोटमा रहेको तारकेश्वर धाम धार्मिक महत्त्व बोकेको रमणीय स्थल हो । २०२४ सालमा बाबा गोपालबहादुर पाण्डेले साधना गरी शिवधाम स्थापना गरेका थिए। बाबाको देहान्त पछि उनको शव सोही स्थानमा समाधि

बनाई गाडेपछि त्यसको नाम तारकेश्वर धाम राखिएको हो। यस धाममा ऋषि पञ्चमी, बडा दसैँ, शिवरात्रि, चैते दसैँ, गुरु पूर्णिमालगायतका अवसरमा पूजाआजा हुन्छ। धाममा प्रत्येक एकादशीको दिनमा भजनकीर्तन समेत हुने गर्छ। यस धामको विकास गर्न सके आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक भित्र्याउन सकिने र नगरकै आर्थिक विकासमा टेवा पुग्ने देखिन्छ।

पशुपति मन्दिर

पशुपति मन्दिर बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. २ गोरुसिङ्गेमा रहेको छ। गाउँघरमा पूजा आराधना हुँदा मन्दिरलाई सम्झने र प्रसाद चढाउने चलन छ। यस मन्दिरमा विशेष गरी शिवरात्रि, अक्षय तृतीय र साउनको प्रत्येक सोमवार शिवको पूजा गरिन्छ। विभिन्न समुदायले आआफ्नो चलनअनुसार गरिने पूजा आराधना र विश्वासले यस मन्दिरको महत्त्व बढेको छ।

प्राचीन स्थल

कपिलवस्तु जिल्ला बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. २ को छोड्की डी भन्दा झन्डै पाँच किलोमिटर पूर्व दक्षिणमा पर्ने जङ्गलमा गौतम बुद्धको दरबार तिलौराकोटमा रहेका इँटासँग मिल्दा इँटाहरूबाट निर्मित दरबारको भग्नावशेष रहेको छ। प्राचीनकालमा त्यस क्षेत्रमा

कुवा रहेको भनाइ छ। बाटो हिँड्ने क्रममा दिशा भ्रम भएपछि त्यहाँ रहेको दरबारमा पुगिने र पानीको प्यास मेटाउन कुवाको पानी सुनको बाल्टीले निकालेर पिउने गरेको भनाइ रहेको छ। दिशा भ्रम भएका बटुवाहरू मात्र त्यस दरबारमा पुग्ने र तिनीहरूले मात्र कुवाभित्र रहेको पानी सुनको बाल्टीको सहायताले पिउने तर दिशा भ्रम नभएका मानिसहरूले कुवा र सुनको बाल्टी नदेख्ने किंवदन्ती रहेको छ। अहिले पनि त्यस ठाउँमा भग्नावशेष दरबारका इँटा र कुवाको आकृति रहेको छ।

रामलक्ष्मण ताल

रामलक्ष्मण ताल बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ३ रनगाईमा रहेको पर्यटकीय स्थल हो। यो ताल आन्तरिक पर्यटनको दृष्टिकोणले निकै महत्त्वपूर्ण छ। यो ताल १३ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। यस तालको नजिकै रहेका दुईओटा साजका रुख काट्दा रगत निस्किएको र ती दुई रुखलाई रामलक्ष्मण मान्दै यस तालको नाम पनि रामलक्ष्मण राखिएको भनाइ छ। उत्तरतर्फ वन क्षेत्र र चुरे पहाडको हरियालीसँगै रहेको यो ताल निकै मनमोहक देखिन्छ। यस तालको बिचमा रामलक्ष्मणको मन्दिरसमेत छ। यस तालमा वनभोज स्थल, माछापालन, नौकाविहार गरिन्छ। बडादसैँको रामनवमी तथा चैतको रामनवमीमा यहाँ मेला

लाग्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ४ बुड्ढी चोकबाट उत्तरतर्फ ८ कि.मी. यात्रा गरेपछि रामलक्ष्मण ताल पुग्न सकिन्छ। कालो पत्रे सडक हुँदै ताल सम्म पुग्न सकिन्छ। पछिल्लो समय वडा, नगर र प्रदेशबाट समेत त्यसको विकासमा जोड दिन थालिएको छ। यसको संरक्षण, संवर्द्धन तथा प्रचारप्रसार गर्न सक्ने हो भने पर्यटनका लागि यो एउटा राम्रो गन्तव्य स्थल बन्ने देखिन्छ।

बौद्ध गुम्बा बिहार

बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न.१ बिरपुरमा नगरकै एक मात्र बौद्ध गुम्बा बिहार रहेको छ। यसको नाम बुद्धका अनुयायी भिक्षु आनन्दको नामबाट नामकरण गरी श्री आनन्द बौद्ध गुम्बा बिहार राखिएको छ। यहाँ प्रत्येक वर्षको वैशाख पूर्णिमाको दिन बुद्धको पूजा हुने गर्छ।

यहाँ बुद्धसँग सम्बन्धित धर्म देसना, त्रिरत्न, पञ्चशील , चार आर्य सत्य बारेमा प्रवचन दिने गरिन्छ। यो बौद्ध गुम्बा बिहार थेरवाद सम्प्रदायको हो। हाम्रो यस बुद्धभुमि नगरपालिकामा मुख्य गरी मगर, गुरुङ, नेवार र थारु समुदायका व्यक्तिले बुद्धधर्म अनुसरण गरेको पाइन्छ।

ॐकारेश्वर शिव मन्दिर

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ९ पूर्व पश्चिम राजमार्ग इमिलिया बस्तीको बिच ॐकारेश्वर शिव मन्दिर रहेको छ। यस मन्दिरको गर्भगृहभित्र शेषशायी लक्ष्मीनारायण, नन्दी, हनुमान, राधाकृष्ण, सरस्वती, दुर्गामाता, नवग्रहका प्रतिमूर्तिहरूका साथै १०८ शिवलिङ्ग मूल गेटको सामुन्ने स्थापित गरेको कारणले मन्दिरको सुन्दरता बढेको छ। जनै पूर्णिमा, शिवरात्री, पञ्चमी, प्रत्येक महिनामा पर्ने एकादशीमा साँझमा भजनकीर्तन हुने गर्छ।

स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको महत्त्व

- प्राकृतिक धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण एवम् प्रचारप्रसार गर्न,

- बाह्य, आन्तरिक, धार्मिक, कृषि तथा पर्यावरणीय पर्यटन प्रवर्धन गर्न,
- आर्थिक क्रियाकलापमा वृद्धि गर्न,
- रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न,
- स्थानीयलाई स्वरोजगार तथा उद्यमशीलताको अवसर प्रदान गर्न,
- स्थानीय भाषा, साहित्य, कलालाई प्रचारप्रसार र प्रवर्धन गर्न,
- मौलिकता कायम गरी आफ्नो इतिहास तथा संस्कारलाई सुरक्षित राख्न,
- नगरपालिकालाई आर्थिकरूपमा समृद्ध हुन टेवा पुऱ्याई राष्ट्रिय स्तरमा पहिचान दिलाउन।
- स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको संरक्षणका उपाय
- स्थानीय नागरिक संरक्षण कार्यमा जागरुक हुने,
- सरसफाइ, फोहर व्यवस्थापन, वृक्षरोपण जस्ता कार्य समूहगतरूपमा सञ्चालन गर्ने,
- कला, साहित्य, संस्कृति झल्किने खालका कार्यक्रम समय समयमा आयोजना गर्ने,
- जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- जीर्ण अवस्थामा रहेका सम्पदाको मौलिकता कायम हुने गरी मर्मतसम्भार तथा पुनर्निर्माण गर्ने,
- पर्यटकीय स्थलको महत्त्वका बारेमा सबैलाई जानकारी गराउने।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) पर्यटक पुग्ने गन्तव्य स्थानलाई .... स्थल भनिन्छ।

(ख) २०२४ सालमा बाबा गोपालबहादुर पाण्डेले साधना गरी ....स्थापना गरेका थिए।

(ग) गाउँघरमा पूजा आराधना हुँदा मन्दिरलाई सम्झने र .... चढाउने चलन छ।

(घ) उत्तरतर्फ वन क्षेत्र र चुरे पहाडको हरियालीसँगै रहेको यो .... निकै मनमोहक देखिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) पर्यटन भनेको के हो ?

(ख) बाह्य पर्यटक भनेका को हुन् ?

(ग) तारकेश्वर धाम कहाँ रहेको छ ?

(घ) पशुपति मन्दिरका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) किन धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको महत्त्व रहन्छ ?

(ख) प्राचीन स्थलका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

(ग) तालको नाम रामलक्ष्मण कसरी रहन गएको हो ?

(घ) स्थानीय धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईं टोलमा रहेका धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलका मुख्य विशेषता लेखेर कक्षामा साथीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।**

स्थलगत भ्रमण गरौँ :

पाठमा आएका महत्त्वपूर्ण पर्यटकीय तथा धार्मिक स्थलको स्थलगत भ्रमण गर्नुहोस् । भ्रमणमा तपाईंले के के देख्नुभयो ? आफूले देखेका कुरा कक्षामा वर्णन गर्नुहोस्।

पाठ १६

कृषि उत्पादन

बुद्धभूमि नगरपालिका क्षेत्र कृषिकार्यका लागि उपयुक्त रहेको छ। बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेको खेतीयोग्य जमिनमा धान, गहुँ, मकै जस्ता अन्नबाली, तोरी, आलस, भटमास, सूर्यमुखी फूल जस्ता तेलहन बाली, अन्य नगदे तरकारी बाली, फलफूल खेती, तरकारी मसला तथा जडीबुटी आदि उत्पादन हुन्छन्। आधुनिक कृषि प्रविधि, मल तथा औजारको अभावका कारण कृषि उत्पादनमा आवश्यकताअनुसार वृद्धि हुन सकेको छैन। आवश्यक प्रविधि, मल, बिउबिजनको उपलब्धतामा सरलीकरण हुनुपर्ने अवस्था रहेको छ। कृषि उत्पादन वृद्धि गरेर जनताको आर्थिक स्थितिमा सुधार ल्याउन सकिन्छ।

धान

धान बुद्धभूमि नगरपालिकाको प्रमुख बाली हो। यहाँ प्रशस्त मात्रामा धान उत्पादन हुन्छ। यहाँका धेरै किसान धान बालीमा आश्रित छन्। अझै पनि बुद्धभूमि नगरपालिकामा परम्परित किसिमबाट धान खेती हुँदै आएको छ। धानको उत्पादन बढाउनका लागि सबैभन्दा पहिले बिउको छनोट र उपचारमा ध्यान दिनुपर्छ। धान तातो हावापानी र धेरै सापेक्षित आद्रता भएको ठाउँमा बढी उत्पादन हुन्छ। धान खेतीका लागि २०—३० डिग्रीसेन्टिग्रेड तापक्रम आवश्यक पर्छ। यसका लागि ८०–९० सापेक्षित आर्द्रता आवश्यकता पर्छ। धान खेतीका लागि बुद्धभूमि नगरपालिका उपयुक्त रहेको छ। यहाँका सबै वडामा धानको खेती गरिन्छ। धान खेतीका लागि उपयुक्त सिँचाइको प्रबन्ध

धान खेती, रोपाइ

गर्नुपर्छ। आधुनिक कृषि प्रणालीलाई उपयोग गर्न सके नगरपालिकामा व्यावसायिक धान खेती बढाउन सकिन्छ। धान खेतीबाट किसानको जीवनस्तर उकास्न पनि सकिन्छ।

गहुँ

बुद्धभूमि नगरपालिकाको अर्को प्रमुख बाली गहुँ हो। गहुँ सबै ठाउँमा उत्पादन हुने बाली हो । बुद्धभूमिका अधिकांश क्षेत्रमा गहुँ बालीको खेती हुन्छ। गहुँबाट पिठो बनाइन्छ। त्यही पिठो विभिन्न परिकार बनाउनका लागि उपयोग हुन्छ । बुद्धभूमिका धेरै मानिसले गहुँलाई पिठो बनाएर रोटीका रूपमा उपयोग गर्छन् । गहुँको नल वा छ्वाली पशुआहारमा पनि प्रयोग हुन्छ । यसैबाट सामान राख्ने भाँडा पनि निर्माण गरिन्छ । नेपालमा गहुँको अनुसन्धान केन्द्र हाम्रै नजिकको सहर भैरहवामा छ। गहुँबाट विभिन्न परिकार बनाउन सकिन्छ। गहुँ बाली प्रमुख हिउँदे बाली हो। यसका लागि मध्यम आद्रता र चिसो तापक्रम भएको हावापानी उपयुक्त हुन्छ। १५–३० डिग्री सेल्सियस तापक्रम भएको ठाउँमा यसको राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ। बुद्धभूमिमा कार्तिकको अन्तिम हप्तादेखि मङ्सिरको पहिलो हप्तासम्म गहुँ लगाइन्छ। धेरै गहुँ उत्पादन गर्नका लागि प्राङ्गारिक र रासायनिक दुवै मलको आवश्यकता पर्छ। गहुँ खेतीका लागि बुद्धभूमि नगरपालिकाको भौगोलिक बनावट र हावापानी उपयुक्त रहेको छ। यहाँ प्रशस्त मात्रामा गहुँ खेती हुन्छ। नगरपालिकाले गहुँ खेतीलाई व्यावसायिक रूपमा विकास गर्नका लागि आवश्यक योजना बनाउनुपर्छ।

गहुँ खेत

मकै

मकै बुद्धभूमि नगरपालिकामा लगाइने प्रमुख बाली हो । मकै धेरै उपयोगी बाली हो । मकैलाई पोलेर, भुटेर, उसिनेर तथा पिनेर विभिन्न परिकार बनाउन सकिन्छ । मकै मानिसको स्वास्थ्यका लागि पनि निकै उपयोगी छ। मकैबाट निकै स्वस्थकर खाना

बनाउन सकिन्छ। मकैमा प्रशस्त पोषण तत्त्व पाइन्छ। मकै खाएमा मानिसका अनुहारमा हुने चाउरीपन हट्न सक्छ। मानिसको बुढोपनलाई नियन्त्रण गर्न पनि मकै उपयोगी हुन्छ। मकैमा भिटामिन बी, पोटासियम, फसफोरस, फलाम जस्ता तत्त्वहरू पाइन्छन्। यी तत्त्वमध्ये मुटुको क्षमता बढाउन पोटासियम आवश्यक हुन्छ। मकैमा भिटामिन इ र सेलेनिअम पनि पाइन्छ। क्यान्सर रोगको निवारण गर्न सेलेनिअमको भूमिका रहन्छ। बुद्धभूमि नगरपालिका मकै उत्पादनका दृष्टिले अब्बल रहेको छ। यहाँका अधिकांश क्षेत्रमा मकै खेती गरिन्छ। यहाँका कृषकको मुख्य उत्पादनका रूपमा मकै बाली रहेको छ।

मकै खेती

तोरी

बुद्धभूमि नगरपालिकामा तोरी खेती गरिन्छ। तोरीबाट तेल उत्पादन हुन्छ। तोरीलाई तेलहन बाली पनि भनिन्छ। तेलहन वर्गमा तोरी, रायो, सस्र्युँ, तिल, सूर्यमुखी, सिलाम, बदाम, भटमास आदि पर्छन्। तेलको प्रयोग खाना पकाउन तथा कच्चा पदार्थका रूपमा गरिन्छ। तोरीलाई सानामा सागका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। तोरीको बिउ दुई दलीय हुन्छ। तोरीको बोटमा सामान्यतया लामो र शीर्ष जरा हुन्छ। तोरीको दाना एक सिलिका जातीय फल हो। प्रजातिअनुसार तोरीको दानाको रङ पहेँलो वा खैरो हुन्छ। हिउँदे बाली तोरी करिब तीन महिनामा पाक्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाको मुख्य तेलहन बालीमा तोरी रहेको छ। यहाँ धान काटेपछि जमिन जोतेर तोरी बाली लगाइन्छ। यहाँ तोरीको उत्पादन राम्रो हुन्छ। किसानले तोरी उत्पादन गरेर बिक्री गर्छन्। यो उनीहरूको जीविकोपार्जनको आधार हो।

तोरी खेती

किसानले उत्पादन गरेका अन्नबालीलाई खेतबाट काटेर ल्याएर भण्डारण गर्छन् । तराई क्षेत्रमा अन्नको भण्डारणका लागि भकारी, डेहरी आदिको प्रयोग गरिन्छ। बाँस, निगालो आदिका चोयाबाट भकारी बुनिन्छ। यो अन्न राख्नका लागि बनाइएको ठुलो भाँडो हो। तराईमा भकारी धान राख्नका लागि उपयोग हुन्छ। अन्नबाली राख्नका लागि परम्परागत डेहरीको पनि प्रयोग गरिन्छ। डेहरी माटो र धानको भुसा मिसाएर बनाइन्छ। माटोबाट बनाइएको डेहरीमा धान, गहुँ, मसुरो जस्ता अन्नबाली राखिन्छ। मकैको भण्डारण गर्दा घरको बार्दली, बरन्डा, पिँढी आदिमा सुली बनाएर राखिन्छ।

भकारी

डेहरी

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) आधुनिक कृषि प्रविधि, मल तथा औजारको अभावका कारण .... उत्पादनमा आवश्यकताअनुसार वृद्धि हुन सकेको छैन।

(ख) धानको उत्पादन बढाउनका लागि सबैभन्दा पहिले बिउको छनोट र ....मा ध्यान दिनुपर्छ।

(ग) गहुँबाट विभिन्न .... बनाउन सकिन्छ ।

(घ) मकै मानिसको स्वास्थ्यका लागि पनि निकै .... छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुद्धभूमिमा कुन कुन तेलहन बाली फल्छन् ?

(ख) धान खेतीको के महत्त्व छ ?

(ग) गहुँबाट के के बनाउन सकिन्छ ?

(घ) मकैबाट कुन कुन तत्त्व पाइन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तोरी खेतीका मुख्य फाइदा के के हुन् ?

(ख) अन्नबालीको उत्पादन कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकामा अन्न भण्डारण गर्ने मुख्य विधि के के हुन् ?

(घ) गहुँलाई किन लोकप्रिय बाली मानिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **तपाईँले कुन कुन अन्नबाली देख्नुभएको छ ? अन्नबालीको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ? तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।**

स्थलगत भ्रमण गरौँ :

कुनै अन्नबाली लगाएको ठाउँमा जानुहोस् र अन्नबाली लगाउने तरिका सिकेर आफ्ना साथीलाई पनि सिकाउनुहोस् ।

पाठ १७

बेमौसमी तरकारी खेती र टनेल

बेमौसममा निकालिने तरकारी बाली मौसमी बालीको जस्तो सामान्य तरिकाले बेर्ना उत्पादन गरी बाली लिनलाई गाह्रो हुन्छ। कुनै स्थान विशेषमा कुनै बाली मौसमी हुन्छन्। सोही बाली अर्को स्थानमा खेती गर्दा बेमौसमी हुन पुग्छ। बेमौसमी तरकारी खेतीको लागि सिँचाइको भरपर्दो व्यवस्था हुनुपर्छ। यातायातको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्छ। सुहाउँदो हावापानी भएका क्षेत्र छनोट तथा उपयोग गर्नुपर्छ। तरकारीका उपयुक्त जातको उपलब्धता हुनुपर्छ। बेमौसमी तरकारी खेतीका लागि यसको तरिकाको जानकारी हुनुपर्छ। यसका लागि बजार व्यवस्थापन हुनुपर्छ। बाली काटने तरिका, पेकिङ तथा ढुवानीका बारेमा ज्ञान हुनुपर्छ। तराई क्षेत्रका लागि उपयुक्त बेमौसमी तरकारी बालीको सूची निम्नानुसार रहेको छ :

बाली	लगाउने महिना	तयार हुने महिना
गोलभैँडा	साउन–भदौ	कार्तिक –मङ्सिर
	असोज –कार्तिक	चैत्र –वैशाख
काउली	मंसिर – पुस	फागुन –चैत
	साउन –भदौ	कार्तिक –मङ्सिर
बन्दा	असोज –कार्तिक	मंसिर –पुस
	कार्तिक –मङ्सिर	माघ –फागुन
लहरेबाली (काक्रो, करेला आदि)	मङ्सिर – पुस	चैत्र– जेठ

बेमौसमी तरकारी खेतीको महत्त्व तथा फाइदा

- बढी र चाँडै आम्दानी हुने।
- बेमौसममा पनि ताजा तरकारी उपभोग गर्न पाइने जसले पोषण तत्त्व उपलब्ध हुन सहयोग पुग्ने।

- विदेशमा निर्यात गरी विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न सकिने।
- जग्गाको पूर्ण सदुपयोग हुने।
- स्थानीय स्तरमा नै दक्ष, अर्धदक्ष तथा प्राविधिकले रोजगारी पाउने अवस्था सिर्जना हुने।
- तरकारी खेतीको व्यावसायीकरण हुने आदि।

बेमौसमी तरकारी खेती गर्नका लागि प्रयोग गरिने प्रविधिलाई टनेल भनिन्छ। यसलाई प्लास्टिक घर पनि भनेर चिनिन्छ। टनेलमा बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्न सकिन्छ। जग्गा र लागत हेरेर आवश्यकताअनुसार टनेल बनाउन सकिन्छ। गाउँघरमा पाइने साधन प्रयोग गरेर कम लगानीमा टनेल निर्माण गर्न सकिन्छ। यसबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ। टनेललाई टिकाउ बनाउनका लागि फलामको डन्डी र गुणस्तरीय प्लास्टिक प्रयोग गर्नुपर्छ।

साधारण टनेल

स्थानीय स्तरमा पाइने सामग्रीको प्रयोग गरी साधारण टनेल निर्माण गरिन्छ। यस्तो टनेल बनाउनका लागि खम्बाका लागि बाँस, बाँध्नका लागि प्लास्टिकको डोरी आवश्यकताअनुसारको सिलपोलिन प्लास्टिक चाहिन्छ।

साधारण टनेल

फलामे टनेल

फलामे टनेल बनाउँदा धेरै समयसम्म टिक्ने हुन्छ। यस्तो टनेलमा फलामको डन्डी वा जी.आई. पाइप र गुणस्तरीय प्लास्टिक प्रयोग गरिन्छ।

फलामे टनेल

टनेल वा प्लास्टिक घर बनाउने विधि

१. प्लास्टिक घर बनाउँदा चौडाइ ५ मिटर र लम्बाइ १० देखि २५ मिटर भएको जग्गा छनोट गर्ने र ५ मिटरको चौडाइको बिचमा २.५ मिटरको लाइन बनाउने।

२. लम्बाइतर्फ ३ सिधा रेखामा ३ मिटरको फरकमा चिह्न लगाउने र उक्त चिह्नमा आधा मिटर गहिरो खाडल खन्ने र बिचको सिधा रेखाका खाल्डोमा मुख्य खाँबोको रूपमा ३ मिटर अग्लो खम्बा र दुई छेउमा २ मिटरका खम्बा आधा मिटर जमिनभित्र पर्ने गरी गाडेर बलियोसँग माटाले पुर्ने।

३. जमिनमा खम्बा गाड्नुभन्दा अगाडि खम्बामा डढेको मोबिल वा पगालेको अलकत्रा अथवा इनामेल रङको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले बाँस कुहिन दिँदैन र घरको आयु पनि बढ्छ।

४. तीन रेखामा खम्बा गाडिसकेपछि प्रत्येक लहरमा सकेसम्म नचिरेको बाँसको लामो बलो राख्ने र प्रत्येक खम्बासँग राम्ररी डोरीले बाँध्ने।

५. प्लास्टिक घरको लम्बाइतिर पर्ने गरेर दुवैतिर बराबर दुरीमा बाँसको भाटाभित्रबाट डोरीले कस्सिने गरेर बाँध्ने।

६. प्लास्टिकलाई लम्बाइतिरबाट जोड्ने र जोड्न कार्टुन टेप प्रयोग गर्ने।

यसरी प्लास्टिक सबैतिर जोडिसकेपछि पूरै प्लास्टिकलाई एकै पटक ३–४ जनाको सहायताले तयार भएको प्लास्टिक घरको छानामाथिबाट ओडाउनुपर्छ र ओडाउँदा सकेसम्म तन्काएर नखुम्चिने गरेर ओडाउनुपर्छ। प्लास्टिक घर तयार भएपछि घरभित्र पानी नछिर्ने गरी वरिपरि पानी नजम्ने गरेर कुलो बनाउनुपर्छ। प्लास्टिक घरमा तापक्रम र आर्द्रताको व्यवस्थापन प्लास्टिक घरभित्रको तापक्रम, आर्द्रता बिरुवालाई आवश्यक मात्रामा रहने गरी नियमित रूपमा अनुगमन गर्नुपर्छ। हावामा पानीको मात्रा कम भएर बिरुवा ओइलिन सक्छ त्यसैले प्लास्टिक घरभित्र ७० देखि ९० प्रतिशतसम्म आर्द्रता कायम राख्न पर्छ। सुक्खा अवस्थामा बिरुवा ओइलिन्छ भने आर्द्रता बढी भएमा ढुसीजन्य रोगहरू लाग्छन्। यी बालीका लागि हानिकारक हुन्छन्।

टनेल खेती गर्दा हुने फाइदाहरू

- अनुकूल हावापानी निर्माण गरी बाली तथा बिउ उत्पादन गर्न सकिने,
- बालीको गुणस्तर र उत्पादकत्व पनि बढ्ने,
- उत्पादनले राम्रो मूल्य पाउने भएकाले बढी आम्दानी हुने,
- स्थानीय स्तरमा रोजगारीको अवसर सिर्जना हुने
- रोगकिराको समस्या कम हुने भएकाले उत्पादन लागत घट्ने र स्वस्थ तरकारी उत्पादन गर्न सकिने

- सिँचाइ सुविधा कम भएको ठाउँमा पनि सजिलै खेती गर्न सकिने
- थोरै क्षेत्रफलबाट धेरै आम्दानी लिन सकिने,
- रेखदेख र सुरक्षा गर्न सजिलो हुने।

टनेलमा खेती गर्न सकिने मुख्य तरकारी बालीहरू

बिरुवाहरूलाई फरक फरक खाले हावापानी आवश्यकता पर्छ। सबै बिरुवा एकै खाले वातावरणमा हुर्कन सक्दैनन्। मध्यम खाले तापक्रम (२० देखि २५ डिग्री सेल्सियस), शीत नपर्ने, पानी धेरै नपर्ने समयमा खेती गर्न सकिने तरकारीहरू गोलभेडा, भिन्डी, खुर्सानी, घिउ सिमी, करेला, बोडी, मुला, रायोको साग, गाजर आदि हुन्। यी तरकारी उत्पादनका लागि प्लास्टिक खेती प्रविधि उपयुक्त मानिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बेमौसमी तरकारी खेतीको लागि ....को भरपर्दो व्यवस्था हुनुपर्छ।

(ख) गाउँघरमा पाइने साधन प्रयोग गरेर कम लगानीमा .... निर्माण गर्न सकिन्छ।

(ग) यस्तो टनेलमा ....को डन्डी वा जी.आई. पाइप र गुणस्तरीय प्लास्टिक प्रयोग गरिन्छ।

(घ) सुक्खा अवस्थामा बिरुवा ओइलिन्छ भने ....बढी भएमा ढुसीजन्य रोगहरू लाग्छन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बेमौसमी खेती भनेको के हो ?

(ख) बेमौसमी खेती कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ग) बेमौसमी खेतीका मुख्य फाइदा के के हुन् ?

(घ) टनेल केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) हिजोआज किन बेमौसमी खेतीको महत्त्व बढ्दै गएको हो ?

(ख) बेमौसमी खेतीबाट कसरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ ?

(ग) टनेलमा केकस्ता खेती गर्न सकिन्छ ?

(घ) प्लास्टिक घर बनाउनका लागि केकस्तो विधि अपनाउनुपर्ला ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **टनेलमा कुन कुन खेती कसरी गर्न सकिन्छ ? खेतीको नामको सूची र खेती गर्ने तरिका उल्लेख गरेर तालिका बनाउनुहोस् र तपाईँले बनाएको तालिका कक्षामा देखाउनुहोस् ।**

खेती गरौँ :

पाठमा बताइए जस्तै तपाईँ पनि कुनै एउटा बेमौसमी तरकारी खेती गर्नुहोस्। तपाईँले गरेको खेतीका बारेमा कक्षामा जानकारी गराउनुहोस्।

पाठ
१८

स्थानीय बजार क्षेत्र

बजार भनेको विभिन्न व्यवसायबाट उत्पादन भएका वस्तुहरू बेच्ने तथा सेवा प्रदान गर्ने ठाउँ हो । मानिसहरू आय आर्जनका लागि व्यवसाय गर्छन् । व्यवसायबाट सामान वा वस्तुको उत्पादन हुन्छ। यस्ता उत्पादित वस्तु वा सेवाको किनबेच गर्नुलाई व्यापार भनिन्छ। व्यापार गर्नका लागि व्यवस्थित रहेका स्थल बजार तथा व्यापारिक केन्द्रका रूपमा चिनिन्छन् ।

पत्थरकोट बजार

पत्थरकोट बजार बुद्धभूमि नगरपालिकाको उत्तरतर्फ पर्छ। यो बजार गोरुसिङ्गे अर्घाखाँची सडकमा पूर्व पश्चिम राजमार्गदेखि झन्डै १५ कि. मी. उत्तरमा पर्छ । बाइसे चौबिसे शासन कालमा पत्थरकोट भन्दा ५०० मिटरमाथि दरबार रहेको र दरबारको सुरक्षाको लागि कोतगारत (हतियार भण्डारण) रहेको थियो । राजाले राजकुवा र रानीले रानीकुवामा स्नान

गरी गढी भन्ने स्थानमा ढुङ्गाको मन्दिर र ढुङ्गाको मूर्ति बनाएर पूजा गर्ने भएकाले यसको नाम पत्थरकोट रहन गएको भनाइ छ। अहिले पत्थरकोटमा स्थानमा गढीमाई मन्दिर रहेको छ।

आज भन्दा करिब ३० वर्ष पहिलासम्म पत्थरकोट बुटबल र कृष्णनगरपछिको व्यापारिक केन्द्रका रूपमा रहेको थियो । अर्घाखाँची, गुल्मी, प्युठान, पूर्वी बागलुङलगायतका जिल्लाका मानिसको किनमेल गर्ने प्रमुख व्यापारिक केन्द्रको रूपमा रहेको पत्थरकोट अहिले सुनसान जस्तै छ। यहाँ गढीमाई मन्दिर, तारकेश्वर धाम, शिव मन्दिर, मालिका मन्दिर आदि धार्मिक सथल रहेका छन् । यहाँ प्रहरी चौकी, सहकारी संस्था, स्वास्थ्य चौकी, हाट बजार, सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरू रहेका छन्। यहाँ विशेष गरी पहाडको हावापानीमा फलेका तरकारी, फलफूल, अन्नबाली, माहुरीको मह, जडीबुटी आदि पाइन्छन्। पत्थरकोट बजारमा बालविकासदेखि कक्षा १२ सम्म सञ्चालन हुने सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालय रहेका छन्।

गोरुसिङ्गे बजार

कपिलवस्तु जिल्लाको मध्यभागमा अवस्थित गोरुसिङ्गे बजार पूर्वपश्चिम राजमार्गमा रहेको छ। गोरुसिङ्गे बजारको स्थापना पूर्व पश्चिम राजमार्ग बन्ने समय २०३० सालमा भएको हो। तत्कालीन समयमा राजमार्गमा काम गर्ने मजदुरलाई खाजा नास्ता खुवाउने उद्देश्यले २०३० साल देखि नै ससाना पसलहरू सञ्चालनमा आएका थिए। २०३५ सालपछि बजार बिस्तारै बढ्ने प्रक्रिया सुरु भएको हो । यो बजार २०४८ सालको अन्तसम्ममा सालका रुखहरूले भरिएको थियो । प्रजातन्त्र आएपछि बनेको अन्तरिम सरकारले १३ बिगाहा जग्गा बस्ती विकास गर्न स्वीकृति दिएपछि आवास ग्रामीण विकास कम्पनी लिमिटेडद्वारा प्लानिङ गरी बसाइएको बस्ती नै आजको गोरुसिङ्गे बजार हो । यस बजारदेखि उत्तरमा आर्मी ब्यारेक रहेको छ भने दक्षिणको जङ्गलको बिचमा सोनवागढ भन्ने स्थानमा पुरातात्त्विक महत्त्वको भग्नावशेष देख्न सकिन्छ। इलाका प्रहरी कार्यालय भएको ठाउँमा धेरै गाई गोरुका कङ्काल र सिङ मात्र देखिँदा गोरुका सिङभन्दा भन्दै गोरुसिङ्गे नाम रहेको किंवदन्ती रहेको छ।

गोरुसिङ्गे बजार बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. २ गोरुसिङ्गेमा रहेको छ । यहाँ सुपादेउराली मन्दिर, भीमसेन मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, निलकण्ठेश्वर मन्दिर, पशुपतिनाथको मन्दिर रहेका छन् । यस बजारमा सञ्चारसेवा, स्नातकसम्म अध्यापन हुने बहुमुखी क्याम्पस, बालबिकासदेखि १२ सम्म अध्ययन गर्ने सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालय, इलाका प्रहरी कार्यालय, आर्मी ब्यारेक (गढ), अस्पताल, सर्पदंश उपचार केन्द्र रहेका छन्। गोरुसिङ्गे बजारमा बालविकासदेखि कक्षा १२ सम्म सञ्चालन भएका सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालय रहेका छन्। यहाँ कक्षा ९ देखि कक्षा १२ सम्म प्राविधिक धारअन्तर्गत सिभिल इन्जिनियरिङ चलेको छ। यस्तै स्नातकसम्म अध्यापन हुने क्याम्पस रहेको छ।

इमिलिया बजार

२०३७ सालमा विद्यालय सञ्चालनका लागि आर्थिक स्रोत जुटाउन साप्ताहिक हाटबजार लगाउन सुरुवात गरियो । इमिलियाको चारैतर्फ नम्बरी जग्गाका बिचमा जङ्गल रहेको १८ बिगाहा जग्गालाई बस्ती विकासका रूपमा प्रयोग गर्ने र एक बिगाहा जग्गालाई हाटबजार छुट्याई हाटबजारलाई व्यवस्थित गरियो। इमिलियामा बस्ती विकास कम्पनीबाट

विद्यालयलाई दश कट्ठा, प्रहरी चौकी, शिवालय, स्वास्थ्य चौकीलाई जग्गा राखी विभिन्न जिल्लाका मानिसहरूलाई ५०० घडेरी चिट्ठामार्फत वितरण गरी बस्ती बसाउने कार्य भएको हो।

इमिलिया बजार

इमिलिया बजारमा साना किसान कृषि सहकारी संस्था, खानेपानी कार्यालय, वित्तीय संस्थाहरू, बैङ्क, स्नातकोत्तरसम्मको अध्ययनका लागि बुद्धभूमि क्याम्पस, बालबिकासदेखि कक्षा १२ सम्मको अध्ययनका लागि विद्यालय, प्राविधिक धारमा (कक्षा ९ –१२) कम्प्युटर इन्जिनिरयिङ अध्ययन हुने विद्यालय र माध्यमिक तहसम्म पढाइ हुने संस्थागत विद्यालय छन्। यहाँ होटल, हार्डबेयर, किराना पसल, तरकारी पसल, सुनचाँदी पसल तथा दैनिक उपभोग्य सामानहरू पाइने पसल रहेका छन्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) व्यवसायबाट सामान वा वस्तुको .... हुन्छ।

(ख) अहिले पत्थरकोटमा स्थानमा ....मन्दिर रहेको छ।

(ग) इलाका प्रहरी कार्यालय भएको ठाउँमा धेरै गाई गोरुका .... र सिङ मात्र देखिँदा गोरुका सिङभन्दा भन्दै गोरुसिङ्गे नाम रहेको किंवदन्ती रहेको छ।

(घ) इमिलियाको चारैतर्फ नम्बरी जग्गाका बिचमा जङ्गल रहेको १८ बिगाहा जग्गालाई बस्ती विकासका रूपमा प्रयोग गर्ने र एक बिगाहा जग्गालाई हाटबजार छुट्याई ....लाई व्यवस्थित गरियो ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन बजार रहेका छन् ?

(ख) पत्थरकोटको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

(ग) गोरुसिङ्गे नाम कसरी रहेको हो ?

(घ) इमिलियामा कति घडेरी बेचिएका थिए ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) पत्थरकोट बजारका बारेमा कस्तो किंवदन्ती प्रचलित रहेको छ ?

(ख) गोरुसिङ्गे बजारको विकास कसरी भएको हो ?

(ग) इमिलिया बजारका मुख्य विशेषता के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **बुद्धभूमि नगरपालिकामा रहेका बजारका नाम टिपोट गरी तिनको प्राचीन महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।**

भ्रमण गरौँ :

आफ्ना अभिभावकका साथमा पाठमा आएकामध्ये कुनै एक बजारको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ तपाईंले के के देख्नुभयो ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : सात

मेरो भविष्य

पाठ १९

मितव्ययिता

आजको कक्षामा हामी मितव्ययिताका बारेमा छलफल गर्ने छौँ। मितव्ययी भनेको कम खर्च गर्ने, चाहिने भन्दा बढी खर्च नगर्ने हो। आवश्यक काममा मात्र खर्च गर्नु मितव्ययी हुनु हो। हिजोआज मानिसहरूले पैसा कमाउँछन् तर बचत गर्न सक्दैनन्। यसले गर्दा उनीहरूलाई जीवनमा समस्या परेका वेला पैसाको ठुलो खाँचो हुन्छ। पैसा सबै कुरा होइन तर पैसा नभई नहुने कुरा हो। कक्षा ५ मा पढ्ने दुई जना विद्यार्थीबिच भएको कुराकानी र छलफल पढौँ र हामी पनि मितव्ययी हुन सिकौँ।

जनक : ओहो ! गणेश कतातिर हिँडेको हो नि निकै ठाँटिएर ?

गणेश : म त हिंडे बजारतिर। आज मलाई होटेलमा गएर खाजा खान मन लागेको छ। त्यसैले गोरुसिङ्गे बजारतिर हिँडेको। तपाईं को खबर के छ जनक ?

जनक : अरे गणेश के कुरा गर्दै हुनुहुन्छ ? खाजा खान पनि होटेलतिर रे। होइन घरमा बनाएर खाए त हुन्थ्यो नि।

गणेश : बुबाआमाले राम्रो पैसा कमाउनुभएको छ। पैसा पनि त खर्च गर्नुपर्‍यो नि। केही साथीहरूलाई पनि बोलाएको छु। जाने भए हिँड्नुहोस् तपाईँ पनि। आज मेरोतर्फबाट खाजा खाऔँला।

जनक : मलाई तपाईँको कुरा मन परेन गणेश। हामीले यसरी अनावश्यक तडकभडक देखाएर फजुल खर्च गर्नुहुन्न। पैसा त बचत गर्ने बानी गर्नुपर्छ। अहिलेबाट हामीले यसरी खर्च गर्न थाल्यौँ भने त हाम्रो बानी बिग्रन्छ। भविष्यमा हामी आफैँले कमाएको पैसा पनि बचत गर्न सक्दैनौँ। बचत गर्ने बानी त सुरुबाट नै बसाल्नुपर्छ नि।

गणेश : पैसा त खर्च गर्नका लागि त हो नि जनक। पैसा राखेर मात्र के गर्ने हो र ?

जनक : गणेश हामी मानिस हौँ। हाम्रा आवश्यकता ठाउँ, समय, परिस्थिति, वातावरणअनुसार फरक फरक हुन्छन्। ती आवश्यकतालाई पूरा गर्न पैसाको आवश्यकता पर्छ। हाम्रा भावी पुस्ताको शिक्षादीक्षाका लागि पनि पैसा चाहिन्छ। त्यसैले पैसा आवश्यक मात्रामा खर्च गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ। कुनै पनि स्रोतसाधनको कम उपयोग गरी बढी लाभ लिने बानी र व्यवहार नै मितव्ययी जीवनशैली हो। अनावश्यक खर्च नगर्ने तथा भविष्यका लागि बचत गर्ने व्यवहार मितव्ययी जीवनशैलीका उदाहरण हुन्।

गणेश : होइन तपाईँका कुरा त ठिकै हुन्। हामीले भविष्यका लागि भनेर पैसा किन बचत गर्नुपर्छ र ?

जनक : हेर्नुहोस् गणेश, हामी अचानक भएमा उपचार गर्न पैसा चाहिन्छ। विद्यालय तहको शिक्षा पूरा गरेपछि उच्च शिक्षामा आफूले रोजेको विषय पढ्न पैसा चाहिन्छ। भविष्यमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण कामका लागि धेरै पैसा चाहिन्छ। त्यसैले पैसाको बचत गर्न सकेमा काम लाग्छ नि।

गणेश : तपाईँले कुन कुन पक्षमा मितव्ययितालाई व्यवहारमा अवलम्बन गर्दै आउनुभएको छ ? मलाई बताउनुहोस्।

जनक : मैले खानपिनमा मितव्ययिता अबलम्बन गर्ने गरेको छु। मैले खाएको खाना जुठो छोडेको छैन। खानेकुरा घरमा पकाएको मात्र खाने गरेको छु। बजारमा तयारी खाना वा होटेलमा खाने गरेको छैन। लुगा किन्दा स्वदेशी वस्तु बढी प्रयोग गरेको छु। चाहिने जति सामान मात्र किन्ने गरेको छु। हरेक महिना केही न केही बचत गरी जम्मा गर्ने गरेको छु। बुबाआमाको आम्दानी र खर्चको हिसाब गर्छु। बुबाआमालाई अनावश्यक कुरा किन्न लगाउँदिनँ।

गणेश : मितव्ययी बन्नका लागि के के गर्नुपर्ला जनक ?

जनक : आवश्यक काममा बाहेक अन्यत्र खर्च नगर्ने, विलासी वस्तुको उपभोग नगर्ने, फजुल खर्च नियन्त्रण गर्ने, भड्किला कार्यक्रम वा गतिविधि नगर्ने, भविष्यको आर्थिक योजना तयार गर्ने, बचत गर्ने बानी विकास गर्ने, जीवनोपयोगी सिपहरूको विकास गर्ने, समयको सही सदुपयोग गर्ने, सिर्जनशील र सहयोगी बानीको विकास गर्ने, उद्यमशीलताको विकास गर्ने, आम्दानी र खर्चको नियमित हिसाब राख्ने आदि गर्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हिजोआज मानिसहरूले पैसा कमाउँछन् तर .... गर्न सक्दैनन्।

(ख) आज मलाई होटेलमा गएर .... खान मन लागेको छ।

(ग) बुबाआमाले राम्रो .... कमाउनुभएको छ।

(घ) हाम्रा भावी पुस्ताको ....का लागि पनि पैसा चाहिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) मितव्ययी भनेको के हो ?

(ख) हामी किन मितव्ययी हुनुपर्छ ?

(ग) मितव्ययी हुँदा के फाइदा हुन्छ ?

(घ) किन सानैदेखि बचत गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) मितव्ययी जीवनशैलीबाट हुने फाइदा के के हुन् ?

(ख) हामीले बचत गरेको पैसा कुन कुन काममा प्रयोग गर्न सक्छौँ ?

(ग) मितव्ययी बन्नका लागि गर्नुपर्ने मुख्य कुरा के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **हामीले कस्ता कस्ता खर्च कटाएर बचत गर्न सक्छौँ ? बचत गर्दा हुने मुख्य फाइदा के के हुन् ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

बचत गरौँ :

आफूसँग भएका वस्तुको बचत अभियान थाल्नुहोस्। यसका लागि तपाईँले साप्ताहिकरूपमा कति बचत गर्नुभयो ? विद्यालयमा सुनाउनुहोस्। प्रत्येक शुक्रवार कक्षाका साथीले पालैपालो आफूले बचत गरेको रकम भन्नुहोस्। यही क्रमलाई निरन्तरता दिनुहोस्।

पाठ २०

असल र खराब स्पर्श

सामान्यतया कसैले कसैलाई छुने कार्य स्पर्श हो। सामान्यरूपले हेर्दा छुने वा स्पर्श गर्ने कार्य सामान्य नै लाग्छ, तर सबै छुवाइहरू सामान्य हुँदैनन्। फरक लिङ्गका बिचमा हुने स्पर्श वा छुवाइ असामान्य लाग्छ। यस्ता स्पर्शले नकारात्मक प्रभाव पार्छ। कसैले कसैलाई कुन मनसायले, शरीरको कुन अङ्गमा कसरी स्पर्श गरेको छ भन्ने आधारमा असल र खराब स्पर्श पहिचान हुन्छ। स्पर्श गर्ने व्यक्तिले कसरी स्पर्श गरेको छ भन्ने जानकारी नहुने तर स्पर्श भएको व्यक्तिलाई यसको गहिरो र नकारात्मक असर पर्ने हुन सक्छ। एक आपसमा बोल्दा, कुराकानी गर्दा एक अर्कामा छुनु पर्दैन र छुनु पनि हुँदैन। तर कसै कसैको नछोइकन बोल्नै नसक्ने, जानेर वा नजानेर कुराकानीका क्रममा पटकपटक अर्को व्यक्तिलाई छुने बानी हुन सक्छ। यस्तो बानीले दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ। कसै कसैले जानीजानी तर नजाने जस्तो गरेर, थाहा नपाए जस्तो गरेर छुने गर्छन् जुन अपराधिक मानसिकताको उपज हो। यस्तो क्रियाकलाप हिंसा हो।

असल स्पर्श

असल स्पर्श (पारिवारिक माया)

कसैले स्पर्श गर्दा वा छुँदा सहज महसुस हुन्छ। शरीरका संवेदनशील अङ्गहरूमा छोएको छैन, सहज अनुभूति लागेको छ भने त्यसलाई असल स्पर्श भनिन्छ । परिवारका सदस्यले माया गर्ने, अङ्कमाल गर्ने, चुम्बन गर्ने, शिक्षकले पुरस्कारस्वरूप स्याबासी दिने, पुरस्कार वा प्रमाणपत्र ग्रहण गर्दा हात मिलाउने आदि कार्यलाई असल स्पर्श भन्न सकिन्छ। असल स्पर्शमा व्यक्तिहरूले एक अर्काको स्याहार गर्न र एक अर्कालाई मद्दत गर्नका लागि अँगालो हाल्ने, हात समात्ने आदि गर्छन्। अर्को अर्थमा भन्दा आफूलाई माया गर्ने मान्छेले अङ्कमाल गर्दा, प्रोत्साहन गर्दा वा प्रोत्साहनका लागि हात मिलाउँदा, माया जताउँदा राम्रो अनुभूति हुन्छ भने त्यसलाई असल छुवाइ भनिन्छ। महिला तथा बालबालिकालाई छुँदा अप्ठेरो मान्छन् र उनीहरूमा नराम्रो अनुभूति हुन्छ त्यस्तो बेलामा असल छुवाइ भनिएका छुवाइलाई पनि नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

खराब स्पर्श

असल स्पर्शको विपरीत असम्बन्धित व्यक्तिले वा सम्बन्धित व्यक्तिले अस्वाभाविक ढङ्गले शरीरका जुनसुकै अङ्गमा छोएको अवस्था खराब स्पर्श वा छुवाइ हो। संवेदनशील अङ्गहरू जस्तैः अनुहार, छाती, यौनाङ्गको भाग आदिमा छुने कार्य गलत छुवाइ हो । कसैले नछुनुपर्ने अवस्थामा पनि छुनु, गोप्य अङ्गमा छुन खोज्नु, छोइने व्यक्तिलाई असहज महसुस हुँदा पनि बारम्बार कसैले छुनु, नजिक आउने गर्नु, यौनजन्य मनसायले शरीरको संवेदनशील अङ्गमा स्पर्श गर्नु, मुसार्नु, चुम्बन गर्नु, समात्नु, अङ्कमाल गर्नु आदि छुवाइलाई खराब स्पर्श भनिन्छ। सामान्यतया पौडी खेल्दा पनि ढाकिने अङ्गलाई गोप्य अङ्ग र अनुहारको भागलाई संवेदनशील अङ्ग भनिन्छ। अभिभावक र चिकित्सकले

स्वास्थ्य जाँच वा उपचार गर्ने उद्देश्यले बाहेक कसैको पनि गोप्य अङ्गमा छुने कार्य गलत छुवाइ हो । गलत छुवाइ असुरक्षित र गैरकानुनी छुवाइ हो ।

प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो शरीरमा आफ्नै अधिकार हुन्छ। व्यक्तिको इच्छाविपरीत उसको शरीरमा कसैले छुन पाइँदैन। व्यक्ति वा बालबालिकालाई अप्ठेरो लाग्ने गरी, असहज हुने गरी कसैले छुनुहुँदैन। मैले कसैलाई छुनुपर्ने अवस्था छ वा छैन, कतै छुनुपर्ने अवस्था नभएकामा पनि छोइएको छ छैन भन्ने कुरामा हरेका व्यक्ति सजग हुन जरुरी छ। संवेदनशील अङ्ग, गोप्य अङ्ग र विपरीत लिङ्गीमाथि छुने कार्य दण्डनीय भएकाले सजग हुनुपर्छ। कसैको गलत छुवाइको पीडा सहेर बसियो भने त्यो पीडाले आफूलाई सधैँ सताइरहन्छ, तनाव भइरहन्छ र वृत्ति विकासमा समेत अवरोध सिर्जना गर्छ। आफूबाट कसैलाई पनि गलत छुवाइ नहुने कुरामा आफू प्रतिबद्ध हुन जरुरी छ भने कसैले गलत छुवाइ गर्न खोजेमा वा छोएमा तत्कालै होइन, मलाई मन पर्दैन, फेरि यस्तो नहोस् भनेर तत्काल प्रतिकार गर्नुपर्छ। यदि प्रतिकार गर्दा पनि नटेरेमा नजिकमा भएका व्यक्तिसँग सहयोग माग्नुपर्छ। नजिकमा कोही नभएको अवस्थामा ठुलो स्वरमा कराएर गुहार माग्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) कसैले कसैलाई छुने कार्य ....हो ।

(ख) सबै .... सामान्य हुँदैनन् ।

(ग) एक आपसमा बोल्दा......................पर्दैन ।

(घ) पुरस्कार वा प्रमाणपत्र ग्रहण गर्दा हात मिलाउने कार्य .... हो ।

(ङ) बालबालिकालाई .... हुने गरी कसैले छुन हुँदैन ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) स्पर्श भनेको के हो ?

(ख) स्पर्श कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ग) असल स्पर्श भनेको के हो ?

(घ) खराब स्पर्श भनेको के हो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) कस्ता प्रकारका स्पर्शलाई असल स्पर्श भनिन्छ ?

(ख) खराब स्पर्शबाट जोगिन के के गर्न सकिन्छ ?

(ग) कसरी छुँदा खराब स्पर्श हुने गर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ

(क) **कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर असल र खराब स्पर्शका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र खराब स्पर्शबाट जोगिने उपाय कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।**

(ख) **कसैले तपाईँलाई खराब स्पर्श गरिरहेको छ । तपाईँलाई खराब स्पर्शका बारेमा पनि थाहा छ । अब त्यस्तो व्यक्तिले गरेको व्यवहार कसरी आफ्ना अभिभावकलाई सुनाउनुहुन्छ ? कापीमा टिपेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।**

टिपोट