बर्दिवास ज्ञानमाला

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–४

सम्पादक

प्रा.डा. श्रीधर गौतम

प्राज्ञ शशी लुमुम्बू

लेखक

सुरेश हाचेकाली

जिचेन स्याङतान

रमेश निरौला

प्रकाशक

बर्दिवास नगरपालिका

बर्दिवास बजार, महोत्तरी

मधेस प्रदेश, नेपाल

बर्दिवास ज्ञानमाला
(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–४

प्रकाशक

बर्दिवास नगरपालिका

बर्दिवास बजार, महोत्तरी

मधेस प्रदेश, नेपाल

प्रथम संस्करण

वि.सं. २०७८

लेखक

सुरेश हाचेकाली

जिचेन स्याङतान

रमेश निरौला

सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र

सूर्यविनायक-४, भक्तपुर, नेपाल

Email: sabhyata.anu@gmail.com

पाठ्यक्रम निर्माण (निर्माण समितिसँग सहकार्य) तथा पाठ्यपुस्तक लेखन

प्रतिलिपि अधिकार ऐन, २०५९ अनुसार यस पुस्तकको कुनै पनि अंश वा कुनै पुस्तक सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरको अनुमतिबिना कुनै पनि माध्यमद्वारा पुनरुत्पादन वा फोटोकपी गर्न पाइने छैन। प्रकाशक बर्दिवास नगरपालिकाको हकमा भने यो नियम लागू हुने छैन।

संरक्षक

माननीय गिरिराजमणि पोखरेल, पूर्व शिक्षा मन्त्री (सङ्घीय सरकार)

विदुरकुमार कार्की, नगर प्रमुख

रेवतीप्रसाद पराजुली, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विशेष परामर्श

कृष्णमाया गौतम, नगर उप-प्रमुख

पाठ्यक्रम निर्माण समिति

गुञ्जबहादुर खड्का (संयोजक)

दीपकराज बराल

कुमार घिमिरे

सूर्यनारायण दास

इन्द्रराज लामा

सानुमाया पुलामी

परियोजना निर्देशक

शुक्रराज राई

विशेष परामर्श (संस्कृति र बालमनोविज्ञान)

मिजास तेम्बे, बेलायत

मधेसी संस्कार, संस्कृति

राजवीर महतो, बर्दिवास

कम्प्युटर- कला

सुरज बान्तावा राई

चित्र

मनिष राई, रवि बस्नेत, सविता तामाङ

ISBN

9789937-1-1069-3

प्रकाशकीय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुरद्वारा जारी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन-२०७६ ले कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म स्थानीय सरोकारवालाहरूको संलग्नतामा स्थानीय तहलाई पाठ्यक्रम निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने अधिकार प्रदान गरेको छ । नेपालको संविधान-२०७२ को अनुसूची ८ मा आधारभूत र माध्यमिक शिक्षामाथि स्थानीय तहको अधिकार रहने व्यवस्था गरिएको छ । यसै सन्दर्भमा बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रभित्रका सम्पूर्ण सरकारी तथा सामुदायिक विद्यालयमा स्थानीयता झल्कने पाठ्यक्रम शैक्षिक सत्र २०७८ देखि लागू गरिएको हो । स्थानीयतालाई उजागर गरी विद्यार्थीसमक्ष पुऱ्याउनुपर्ने आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र तदनुसार यो पाठ्यपुस्तक लेखन गरिएको छ ।

बर्दिवास ज्ञानमाला स्थानीय परिवेश, चालचलन, परम्परा, पर्यटकीय स्थल, आम्दानीका सम्भाव्य स्रोत, स्वास्थ्य, स्थानीय खेलजस्ता मौलिक र संरक्षण गर्नैपर्ने विषयहरूको महत्त्व बुझाउन स्थानीय सरकारले गरेको एक महत्वाकाङ्क्षी प्रयास हो । कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म प्रत्येक कक्षामा १०० पूर्णाङ्कको रहने यी पाठ्यपुस्तकले केन्द्रद्वारा लागू पाठ्यक्रमको अपूर्णतालाई सम्बोधन गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । अहिले पहिलो चरणमा हामीले कक्षा एकदेखि कक्षा पाँचसम्मको श्रृङ्खला तयार गरेका छौँ ।

बर्दिवास क्षेत्रका विद्यार्थीलाई स्थानीय स्रोत साधनको सम्भावना र महत्त्व पहिचान गर्न सक्ने बनाउनु पाठ्यक्रमको लक्ष्य हो । उच्च संवेदनशील चुरे र उच्च सम्भावनायुक्त तराई मधेस समेटिएको बर्दिवास नगरपालिकामा सिप, संस्कार र समावेशीताको लोभलाग्दो नमूना पाइन्छ । यस्ता विषय आगामी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने र आवश्यकताअनुसार विकास गर्ने यो पाठ्यक्रमको ध्येय रहेको छ । पुस्तकमा बर्दिवास क्षेत्रका विषयवस्तु समेटिएका छन् । कतिपय विषयवस्तु हाम्रा आफ्ना मौलिक हुन् तर तिनको राष्ट्रिय महत्त्व छ । त्यसै गरी यस क्षेत्रका कतिपय विषय राष्ट्रिय स्तरका भए पनि बर्दिवासमा तिनको स्थानीय आयाम अलि फरक छ । स्थानीयतालाई राष्ट्रिय हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशसँग जोड्न यी पाठ्यपुस्तक प्रयत्नशील रहेका छन् । जसले गर्दा विद्यार्थीहरूलाई स्थानीयताको आँखीझ्यालबाट बाहिरि संसारलाई दृष्टिगत गर्ने अवसर प्राप्त हुने छ भन्ने विश्वास लिएको छु । पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकले गर्ने काम भनेको धारणा निर्माण हो । त्यो धारणालाई थप स्पष्टताका साथ उजागर गर्ने जिम्मा विद्यालय र शिक्षकमा रहन्छ । यही भावलाई आत्मसात् गर्दै विद्वान् शिक्षक, विद्यालय र सरोकारवालाहरूले पाठ्यक्रमको मर्मअनुरूप यस नगरपालिकामा स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन गर्ने गराउने विश्वास लिएको छु ।

पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन गर्न नगरपालिकाले स्थानीय सरोकारवाला र राष्ट्रिय स्तरका अनुभवी विज्ञलाई जिम्मा लगाएकाले पनि पाठ्यपुस्तक गुणस्तरीय भएको आकलन गरिएको छ । विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक, शिक्षाप्रेमी, समाजसेवी र स्थानीय सरोकारवालासमक्ष आइपुगेका यी पाठ्यपुस्तकहरूलाई प्रभावकारी तरिकाले कार्यान्वयन गर्ने जिम्मा हामी सबैको हो । रचनात्मक र ग्रहणयोग्य सुझावले हामीलाई सदैव अगाडि बढ्न प्रेरणा दिने छन् । सरोकारवाला सबैको साझा प्रयत्नबाट अपेक्षित उपलब्धि हासिल हुन्छ भन्ने कुरामा हाम्रो अटुट विश्वास छ । नगर कार्यसमितिका पदाधिकारीहरू, नगर शिक्षा समिति, पाठ्यक्रम निर्माण समिति, कर्मचारी वर्ग, स्थानीय विज्ञ, प्रबुद्ध शिक्षक वर्ग, समाजका अगुवा र सरोकारवाला सबैको जागरुकता, सहयोग र समर्थनका कारण पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन सम्भव भएको हो । सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरले सरोकारवालासँग यथेष्ट परामर्श र सुझाव लिई पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखनमा गरेको मेहनतप्रति म नगरपालिकाका तर्फबाट कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

बिदुरकुमार कार्की
नगर प्रमुख
बर्दिवास नगरपालिका

लेखकीय

बर्दिवास नगरपालिकाको कक्षा १ देखि कक्षा ५ सम्मका पाठ्यपुस्तकको श्रृङ्खला तयार गर्ने क्रममा पाठ्यक्रमले अवलम्बन गरेको वैश्विक शैलीको सोचाइ, स्थानीय शैलीको गराइ भन्ने मान्यतालाई आत्मसात् गरिएको छ । पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने सिलसिलामा पाठ्यक्रम निर्माण समितिसँग समन्वय गर्दै सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरले बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रका विभिन्न स्थानहरूको स्थलगत भ्रमणमार्फत सूचना तथा तथ्याङ्क सङ्कलन गऱ्यो । यस क्रममा यहाँको भौगोलिक, प्राकृतिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक पक्षको बहुआयामिक अध्ययन गर्ने अधिकतम प्रयास भयो । सङ्कलित सूचना तथा तथ्याङ्क उपर विभिन्न विधाका विषय विज्ञद्वारा विश्लेषण र प्रशोधन गरी पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो ।

नगरपालिकाबाट स्वीकृत पाठ्यक्रमको ढाँचालाई अवलम्बन गरेर यहाँ सृजनात्मक तरिकाले चिठी, अन्तर्वार्ता, इमेल, निबन्ध, विज्ञापन, वक्तृत्व, संक्षिप्त तथ्य, संवाद, मनोवाद, नियात्रा, दोहोरी, प्यारोडी, नारा, डायरी, नाटक, कथा, छापा समाचार, रेडियो कार्यक्रम, भाषण, गाउँखाने कथाजस्ता स्वरूपको प्रयोगमार्फत पाठहरू निर्माण गरिएका छन् । यी ढाँचाहरूले शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई रोचक र मनोरञ्जनपूर्ण बनाउन सहयोग गर्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । प्रत्येक पाठसँग शिक्षक र विद्यार्थीहरू सहज तरिकाले घुलमिल हुन सकुन् भन्ने उद्देश्य राखेर सिङ्गो पाठलाई तल उल्लिखित विभिन्न स्मरणयोग्य अंशहरूमा विभाजन गरिएको छ ।

सिकाइ उपलब्धि	शिक्षकलाई सुझाव	शब्दज्ञान	एक झलकमा पाठ
मूल्य जगेर्ना	तथ्य मञ्जूषा	पाठ परावर्तन	समूहगत कार्य
परियोजना कार्य	फ्रेम-इतर सोच	अभिनय सत्र	

कक्षा १ र २ को हकमा माथि उल्लेख गरिएकामध्ये सिकाइ उपलब्धि, शिक्षकलाई सुझाव, शब्दज्ञान, पाठ परावर्तन, समूहगत कार्य र अभिनय सत्र समावेश गरिएको छ । बालबालिकाको तहगत बोध स्तरलाई विचार गरी यसो गरिएको हो । कक्षा ३ देखि भने माथि उल्लेख भएका सबै अवयवलाई समेटिएको छ ।

पाठ्यपुस्तकमा सरल र सम्प्रेष्य भाषाशैलीको प्रयोग गर्ने प्रयत्न भएको छ । विषयवस्तुमाथि शिक्षकको ध्यान केन्द्रित होओस् भनेर सिकाइ उपलब्धि तथा शिक्षकलाई सुझाव भन्ने अवयवको व्यवस्था गरिएको छ । शब्दज्ञान अवयवमार्फत पाठमा प्रयोग भएका जटिल शब्दलाई सरलीकरण गर्ने उद्देश्य राखिएको हो । स्तरअनुसार नयाँ शब्द सिक्दै गएपछि मात्र विद्यार्थीको भाषिक क्षमता वृद्धि हुँदै जाने तथ्य सर्वविदितै छ । मूल्य जगेर्ना अवयवले हाम्रो समाजमा खट्किँदै गएको नैतिक मूल्य-मान्यतालाई पुनर्जीवित गर्नुपर्ने आशय बोकेको छ । यसै गरी अर्को अवयवको रूपमा रहेको तथ्य मञ्जूषाले स्थानीयताको परिवेशबाट बालबालिकालाई बाहिरी दुनियाँतिर चियाउन र विषयलाई तुलनात्मक रूपमा हेर्न अभिप्रेरित गर्ने छ । समूहगत कार्य र परियोजना कार्यलाई निकै महत्त्वका साथ समावेश गरिनुको प्रमुख कारण सिकाइलाई समुदायसँग जोडेर व्यावहारिक बनाउनु हो । सामान्यतया कुनै पनि विषयवस्तुलाई हामी आफू बानी परेको एकल कोणबाट हेर्छौँ र त्यसलाई नै सत्य मान्दछौँ । तर त्यही विषयवस्तुलाई अर्को कोणबाट हेर्दा देखिने सत्य र सौन्दर्य फरक हुन्छ । हामीले यो यथार्थलाई भुलिरहेका हुन्छौँ । तसर्थ यी पाठ्यपुस्तकमा विकास गरिएको फ्रेम-इतर सोच अवयवले विद्यार्थीहरूमा वैकल्पिक दृष्टिकोणको विकास होस् भन्ने आशय लिएको छ । यसले कुनै पनि स्थापित ज्ञानलाई प्रश्न गर्न र अर्को आयामबाट हेर्न सिकाउँछ । अन्तिम अवयवको रूपमा राखिएको अभिनय सत्रले आवाज, शैली, हाउभाउ आदिलाई नक्कल गर्न र रमाइलो गर्न सिकाउने आकाङ्क्षा राखेको छ ।

सारांशमा पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखनको परियोजना अगाडि बढाउने बर्दिवास नगरपालिका र हामीलाई पाठ्यपुस्तक लेखनको जिम्मेवारी दिने सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरप्रति आभारी छौँ । विद्वान् शिक्षक, बुद्धिजीवी, अभिभावक, विद्यार्थीलगायत अन्य पाठकहरूबाट प्राप्त हुने रचनात्मक सुझाव र सल्लाह हाम्रा निम्ति सदैव मार्गदर्शक रहने छन् ।

– लेखक

विषयसूची

एकाइ-१

हाम्रो वातावरण र जैविक विविधता

१.१ चुरेमा अम्रिसो ८
१.२ निजी वन ११
१.३ तितेपातीको महत्त्व १४
१.४ नीम १८
१.५ हाम्रा खोलानाला २१

एकाइ-२

हाम्रा रीतिरिवाज र प्रथा-परम्परा

२.१ तामाङ भाषा संवाद २६
२.२ जनै पूर्णिमा ३०
२.३ हाकुपटासी ३४
२.४ मारुनी नाच ३७
२.५ टेना प्रचलन ४१

एकाइ-३

हाम्रा आय आर्जनका क्रियाकलाप

३.१ बर्दिवास : एक सङ्गमस्थल ४६
३.२ गाईपालन व्यवसाय ५०
३.३ आलुमा डढुवा रोग ५४
३.४ सूर्यमुखी फूल खेती ५८
३.५ निजी वनमा भिक्सका बिरुवा ६१

एकाइ-४

सामाजिक चेतना तथा सेवा प्रवाह

४.१ बर्दिवासमा ध्वनि प्रदूषण ६५
४.२ जङ्गली जनावरको आतङ्क ६८
४.३ खयरमारामा सहिद विद्यालय ७२
४.४ सुरक्षित हेल्मेट ७६
४.५ छाडा चौपाया व्यवस्थापन ८१
४.६ सवारी पार्किङ ८५
४.७ सुरक्षित भान्साकोठा ८९

एकाइ-५

स्वास्थ्य र सरसफाइ

५.१ हाम्रो वडामा अस्पताल ९४
५.२ खुट्टा बाउँडिने समस्या ९७
५.३ भिटामिन 'डी' को महत्त्व १०१
५.४ मोबाइल, ल्यापटप र पैसाबाट भाइरस सङ्क्रमणको सम्भावना १०५
५.५ तरकारीमा विषादी १०९
५.६ अमला फल ११३
५.७ मुख गन्हाउने समस्या ११६

एकाइ-६

खेलकुद तथा मनोरञ्जन

६.१ बाघचाल १२१
६.२ कुस्ती १२५
६.३ गाउँखाने कथा १२९
६.४ देउसी-भैलो १३२

एकाइ १

हाम्रो वातावरण र जैविक विविधता

पाठभित्रका केही अवयवबारे शिक्षकलाई विशेष परामर्श : प्रत्येक पाठमा प्रयोग भएका अवयवहरूमध्ये मूल्य जगेर्ना, तथ्य मञ्जूषा, परियोजना कार्य र फ्रेम-इतर सोचबारे प्रस्ट हुनु आवश्यक छ । समाजमा पछिल्लो समय आदर्श, असल संस्कार, सहिष्णुता, त्यागको भावना, ठुलाप्रति आदरभाव, सानाप्रति स्नेह, पारिवारिक सौहार्दताजस्ता नैतिक मूल्य-मान्यताहरू तीव्र रूपले क्षयीकृत हुँदै गएको गुनासो यत्रतत्र सर्वत्र सुनिन्छ । यसै परिप्रेक्ष्यमा हाम्रा सामाजिक मूल्यहरूको जगेर्ना आगामी पुस्ताले गर्न सकून् भन्ने उद्देश्यले मूल्य जगेर्ना अवयव राखिएको हो । स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकले उद्देश्य अनुरूप स्थानीयतालाई नै उजागर गर्नु स्वाभाविक हो । यसो हुँदाहुँदै पनि स्थानीय ज्ञान र सन्दर्भलाई बाह्य दुनियाँसँग जोड्नु आवश्यक ठानेर तथ्य मञ्जूषा राखिएको छ । यसले विद्यार्थीको ज्ञान, बोध र सोचाइको दायरालाई फराकिलो बनाउँदै देश, विदेश, अन्तरिक्ष र ब्रह्माण्डसम्म जोड्नु पर्ने मान्यता राख्छ । परियोजना कार्यले विद्यार्थीलाई स्थलगत रूपमा समुदायसँग जोड्न सकोस् भन्ने उद्देश्य राखिएको छ । फ्रेम-इतर सोच यस्तो अवधारणा हो जसले भइरहेको घटना, स्थापित धारणा र समस्यालाई हामीले सधैँ सोच्ने संरचनाभन्दा बाहिर गएर फरक तरिकाले सोच्न अभिप्रेरित गर्दछ । यस्तो सोचले विद्यार्थीको मन मस्तिष्कमा सृजनशीलता र आलोचनात्मक चेत बढाउँछ । अङ्ग्रेजीमा यसलाई 'थिङ्किङ आउटसाइड द बक्स' भनिन्छ । यो अवयवमार्फत विद्यार्थीको दिमागमा रचनात्मक विचार निर्माण र सम्भाव्यताहरूको खोजी गर्ने बानीको विकास हुने अपेक्षा गरिन्छ । यसले एउटै घटना वा विषयलाई विभिन्न कोणबाट हेर्न सिकाउँछ । समस्यालाई समस्याकै रूपमा मात्र हैन यसभित्र समाधान र सम्भावना पनि अन्तर्निहित हुन्छन् भन्ने सिकाउँछ ।

मूल्य जगेर्ना र तथ्य मञ्जूषा अतिरिक्त अवयव हुन् । यी अवयवलाई निरन्तर मूल्याङ्कन तथा परीक्षामा समावेश गर्नु पर्दैन । विद्यार्थीले व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूपमा गरेका परियोजना कार्य स्वाभाविक रूपले मूल्याङ्कनको दायराभित्र पर्दछन् । फ्रेम-इतर सोच आवश्यकता र परिस्थितिअनुसार मूल्याङ्कनको आधार बन्न सक्छ । अनिवार्य भने होइन ।

१.१ चुरेमा अम्रिसो

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- अम्रिसो उत्पादनबाट लिन सकिने फाइदाहरू बताउन ।
- चुरेमा हुने भूक्षय रोक्न अम्रिसोले मद्दत पुऱ्याउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विद्यार्थीलाई जरासहितको अम्रिसोको बोट अवलोकन गराएर यसको भूमिका बुझाउनुहोला ।

अम्रिसो एक बहुवर्षीय घाँस हो । खेतका कान्ला तथा भिरालो जमिनमा अम्रिसो लगाएर तेहेरो फाइदा लिन सकिन्छ । पहिलो, यसले घाँसको आवश्यकता पूर्ति गर्छ । दोस्रो, घाँसको झुप्पामा फुलेको फूल छिप्पिएपछि त्यसलाई काटेर कुचोको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । तेस्रो, यसको खेतीले भू-क्षय रोक्न समेत सहयोग गर्छ । कुचो उत्पादनलाई नगदे बालीको रूपमा नेपालका केही जिल्लाहरूमा विकास गरिएको छ ।

बलौटे दोमट माटो यसको खेतीका लागि बढी उपयुक्त हुन्छ । अम्रिसोलाई गानोबाट सार्ने गरिन्छ । गानोसहितको बेर्नालाई पोलेथिन ब्यागमा माटो, बालुवा र मल राखी रोप्नुपर्दछ । यसरी रोपेको तीन महिनामा नयाँ पालुवा पलाउँछ । त्यसपछि त्यसलाई रोपण गर्ने जमिनमा सार्नुपर्दछ । यो बिरुवा लगाउने समय जेठदेखि साउनसम्म हो । कुचोका लागि अम्रिसो प्रायः पुस महिनापछि काट्ने गरिन्छ । घाँसका लागि वर्षा याममा प्रत्येक पाँच-छ हप्तामा र हिउँदमा आठ-दस हप्तामा काट्न सकिन्छ । वर्षभरिमा छदेखि आठ पटक घाँस काट्न सकिन्छ । एक पटक लगाएपछि चार-पाँच वर्षसम्म अम्रिसोले राम्रो उत्पादन दिन्छ ।

अन्यत्रको चुरेजस्तै बर्दिवास क्षेत्रको चुरे पनि संवेदनशील छ । भू-क्षयले बर्सेनि चुरे विनाश भइरहेको छ । यसलाई रोक्नका लागि विभिन्न उपायहरू भइरहेका छन् । जसअन्तर्गत अम्रिसो रोपण पनि एक हो । अम्रिसोको जराले माटोलाई बलियोसँग बाँधेर राख्दछ । भू-क्षय भइरहेको र हुन सक्ने ठाउँमा अम्रिसो रोप्नु राम्रो हुन्छ । अम्रिसोले एकातिर माटोलाई बग्नबाट रोक्छ । अर्कोतिर माथि भनिएजस्तै यसबाट घाँस र कुचो पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ । जसले गर्दा गाईबस्तुका लागि घाँस उपलब्ध हुन्छ । कुचो बेचेर आय आर्जन गर्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

तेहेरो	: तीन तहको	कुचो	: घर बढार्ने साधन
गानो	: जमिनमुनिको दाना	संवेदनशील	: नरम, चाँडै बग्ने प्रकारको
बर्सेनि	: हरेक वर्ष	रोपण	: रोप्ने काम

मूल्य जगेर्ना : बजारमा आजकाल घर बढार्नका निम्ति अम्रिसोको कुचोको ठाउँमा प्लास्टिकको कुचो प्रयोग गरेको देखिन्छ । प्लास्टिकको प्रयोग वातावरणमैत्री नभएको कुरा आज विश्वव्यापी रूपमा उठिरहेको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : चुरे पहाडको सबैभन्दा अग्लो टाकुरा कैलालीको गार्वा हो ।

एक झलकमा पाठ

- अम्रिसो एक बहुवर्षीय घाँस हो ।
- खेतका कान्ला तथा भिरालो जमिनमा अम्रिसो लगाएर तेहेरो फाइदा लिन सकिन्छ ।
- कुचो उत्पादनलाई नगदे बालीको रूपमा नेपालका केही जिल्लामा विकास गरिएको छ ।
- अम्रिसो खेतीले भू-क्षय रोक्न सहयोग गर्छ ।
- बलौटे दोमट माटो यसको खेतीका लागि बढी उपयुक्त हुन्छ ।
- अम्रिसोको जराले माटोलाई बलियोसँग बाँधेर राख्दछ । भू-क्षय भइरहेको र हुन सक्ने ठाउँमा अम्रिसो रोप्नु राम्रो हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) कुचोका लागि अम्रिसो प्रायः .... महिनापछि काट्ने गरिन्छ ।

ख) एक पटक लगाएपछि .... वर्षसम्म अम्रिसोले राम्रो उत्पादन दिन्छ ।

ग) अम्रिसोको जराले माटोलाई बलियोसँग .... राख्दछ ।

घ) अम्रिसोले .... लाई बग्नबाट रोक्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) अम्रिसो कस्तो घाँस हो ?

ख) कस्तो माटो अम्रिसो खेतीका लागि बढी उपयुक्त हुन्छ ?

ग) कस्तो ठाउँमा अम्रिसो रोप्नु राम्रो हुन्छ ?

घ) के बेचेर आय आर्जन गर्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

तपाईंको समूहमा छलफल गरेर अम्रिसोबाट लिन सकिने तेहेरो फाइदा बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

बर्दिवास क्षेत्रमा अत्यधिक आय आर्जनको सम्भावना भएका कुनै पाँच प्रकारका नगदे बालीको नाम लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

फ्रेम-इतर सोच

हाम्रो पृथ्वी दिनानुदिन तातिँदै गएको छ । परिणामस्वरूप हिमालको हिउँ पग्लिन्छ । हिमाल नाङ्गिन्छन् । हिमतालमा पानीको मात्रा बढ्छ । यसले गर्दा हिमताल फुटेर तल्लो क्षेत्रका बस्तीहरू बग्न सक्छन् । यस विषयलाई राम्रोसँग सोच्नुहोस् ।

१.२ निजी वन

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास क्षेत्रमा निजी वनबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।
- निजी वनमा रोप्न सकिने विरुवाका नाम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : घटना अध्ययन विधिअन्तर्गत सफलताको कथा सुनाउनुहोला ।

व्यापक रूपमा वन फँडानीका कारण दिनानुदिन हाम्रो पर्यावरण बिग्रँदै गएको छ । पुराना रुख काट्दै जाने र नयाँ रुख नरोप्ने हो भने समस्या बढ्छ । हाम्रो जमिन बिस्तारै मरुभूमिमा परिणत हुनेछ । रुखको अनुपस्थितिमा पृथ्वीबाट चिस्यान हराउँछ । हाम्रो वातावरणमा गर्मीको मात्रा बढ्छ । भिरालो जमिनमा पहिरो र भू-क्षयको समस्या हुन्छ । जसले गर्दा तराई मधेसमा बाढीको प्रकोप बढ्छ । यसले ठुलो मात्रामा धनजनको क्षति गर्छ ।

हामी प्रत्येक व्यक्तिले रुखको सङ्ख्या बढाउन केही न केही योगदान गर्नुपर्दछ । हाम्रो निजी खेतबारीमा आय आर्जन बढाउने प्रकारका रुखबिरुवा रोप्नुपर्छ । यसबाट धेरै किसिमका फाइदा हुन्छन् । पहिलो फाइदा, बाँझो र खेर गइरहेको जमिनको सदुपयोग हुन्छ । दोस्रो फाइदा, इन्धनको रूपमा प्रयोग गर्ने दाउरा प्राप्त हुन्छ । रुखका हाँगाबिँगा काटेर दाउरा बाल्न सकिन्छ । तेस्रो फाइदा, वातावरणलाई रुखबिरुवाले ठण्डा र ओसिलो बनाउँछन् । चौथो फाइदा, कतिपय रुखबिरुवाले दिने फल महँगो मूल्यमा बिक्री हुन्छ । उदाहरणका रूपमा आँप र लिचीलाई लिन सकिन्छ । कतिपय रुखबिरुवाको काठ बेचेर पनि फाइदा लिन सकिन्छ ।

नर्सरीमा हुर्काइएका उन्नत जातका बिरुवा रोपेर हामी आफैँले निजी वनको विकास गर्न सक्छौँ । वनजङ्गल जोगाउने र रुखको सङ्ख्या बढाइदिने जिम्मेवारी सरकारको मात्र होइन । व्यक्तिगत रूपमा पनि निजी वन हुर्काउन जाँगर चलाउनुपर्छ ।

हाम्रो बर्दिवास क्षेत्रमा आँप, लिची, कटहर, सजिउन, टिक, मसलाजस्ता रुखहरू पाइन्छन् । आफ्नै बारीमा यी रुखहरू रोपेर निजी वन बनाउन सकिन्छ । बाँझो र खेर गइरहेको जग्गाको सदुपयोग हुन्छ । हाम्रा लागि आम्दानीको राम्रो स्रोत बन्दछ ।

शब्दज्ञान

वन फँडानी	:	वनका रुखबिरुवा काट्ने काम
अनुपस्थिति	:	नभएको अवस्था
मध्यनजर	:	बिचार
बाँझो	:	बालीनाली नलगाएको जग्गा

मूल्य जगेर्ना : रुद्राक्षको माला लगायो भने शरीरमा सकारात्मक ऊर्जा प्रवाह हुन्छ भन्ने मान्यता छ । रुद्राक्षको मालालाई हिन्दुहरू महादेवको प्रिय वस्तु ठान्दछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : रुद्राक्षको दानालाई केही दिन माटोको खाल्डोमा कुहाएर त्यसको बोक्रा निकालिन्छ । एकमुखी रुद्राक्ष निकै नै दुर्लभ मानिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- व्यापक रूपमा वन फँडानीका कारण दिनानुदिन हाम्रो पर्यावरण बिग्रँदै गएको छ ।
- पुराना रुख काट्दै जाने र नयाँ रुख नरोप्ने हो भने हाम्रो जमिन बिस्तारै मरुभूमिमा परिणत हुनेछ ।
- रुखको अनुपस्थितिमा पृथ्वीबाट चिस्यान हराउँछ ।
- हाम्रो निजी खेतबारीमा आय आर्जन बढाउने प्रकारका रुखबिरुवा रोप्यौँ भने धेरै किसिमका फाइदा हुन्छन् ।

- नर्सरीमा हुर्काइएका उन्नत जातका बिरुवा रोपेर हामी आफैँले निजी वनको विकास गर्न सक्छौँ ।
- बाँझो र खेर गइरहेको जग्गामा बिरुवाहरू रोपेको खण्डमा हाम्रा लागि आम्दानीको राम्रो स्रोत बन्दछ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) वन फँडानीले हाम्रो वातावरण सुध्रिँदै गएको छ । ☐

ख) कुनै पनि रुख-बिरुवाको काठ बेचेर आम्दानी गर्न सकिँदैन । ☐

ग) आँप र लिचीजस्ता फल बेचेर राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ । ☐

घ) निजी वनमा नर्सरीबाट ल्याएका बिरुवा रोप्नु हुँदैन । ☐

ङ) बाँझो जमिनमा आम्दानी बढाउने प्रकारका बिरुवा रोप्नुपर्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) रुखको अनुपस्थितिमा पृथ्वीमा के हुन्छ ?

ख) वनजङ्गल जोगाउने र रुख रोप्ने जिम्मेवारी कसको हो ?

ग) नयाँ रुख नरोप्ने र पुराना रुख काट्दै जाने हो भने के हुन्छ ?

समूहगत कार्य

निजी बारीमा आय आर्जन हुने बिरुवा रोप्यौँ भने के के फाइदा हुन्छन् भनेर चारओटा बुँदा लेख्नुहोस् । ती बुँदाहरूमा केन्द्रित भएर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

खेर गइरहेको निजी बाँझो जमिनमा रोप्न सकिने बोटबिरुवाहरूको सूची तयार गरेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् । बर्दिवासमा रोप्न सकिने यस्ता बोटबिरुवाबारे अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

१.३ तितेपातीको महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- तितेपातीको सामान्य परिचय बताउन ।
- तितेपातीबाट लिन सकिने आर्थिक तथा स्वास्थ्य फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधि अपनाई विषयवस्तुबारे प्रस्ट पार्नुहोला ।

तितेपाती एउटा तितो स्वाद भएको वनस्पति हो । यसको बास्ना पनि आउने गर्छ । यो फूल फुल्ने बिरुवाअन्तर्गत पर्दछ । नेपालका विभिन्न ठाउँमा करिब छ प्रजातिका तितेपाती पाइन्छन् । समुद्र सतहबाट करिब तीन सय मिटरदेखि चौबिस सय मिटरसम्मको उचाइमा यो वनस्पति पाइने गरेको छ । यो औषधीय गुणले सम्पन्न एक वनस्पति हो ।

गाईभैँसीजस्ता घरपालुवा जनावरको गोठमा तितेपातीलाई स्याउला-सोत्तरको रूपमा ओछ्याइन्छ । खेतबारीमा बालीनाली लगाउनु अगाडि यसलाई माटोमा पुर्ने चलन पनि छ । जसबाट राम्रो प्राङ्गारिक मल बन्दछ । खसीबाख्राले यसको मुन्टा र पात मिठो मानेर खाने गर्छन् ।

कतिपय समुदायको धार्मिक तथा सांस्कृतिक अवसरमा तितेपाती आवश्यक पर्छ । कतै-कतै पूजापाठ तथा पितृकार्य गर्दा तितेपातीको धुप सल्काउने चलन छ । गाउँघरमा विभिन्न प्रकारका अन्नलाई कीरा लाग्नबाट जोगाउन तितेपातीको प्रयोग गरिन्छ । यसो गर्दा घुन, पुत्लीजस्ता कीराले अन्नलाई नोक्सान गर्न सक्दैनन् । किसानहरूले जैविक

विषादीको रूपमा तितेपाती प्रयोग गरेको पाइन्छ । गाईको गहुँत, तितेपातीको झोल र पानीको यथोचित मात्रा मिलाएर बनाएको विषादी बोटबिरुवामा हाल्ने गरिन्छ । यसले लाही, ढुसीजस्ता समस्याको समाधान गर्दछ ।

यसबाहेक तितेपातीबाट घरेलु प्रयोजनका विभिन्न सामग्रीहरू बनाउन सकिन्छ । तितेपातीबाट अत्तर पनि बनाइन्छ । कोरोना कालमा यसबाट स्यानिटाइजर बनाएर प्रयोगमा ल्याइएको उदाहरण छ । कपालको चाया हटाउन तितेपातीको झोलले महत्त्वपूर्ण सहयोग गर्छ । काटेको घाउमा तितेपातीको रस लगाउने प्रचलन गाउँघरमा लोकप्रिय छ । उचित मात्रामा तितेपातीको रस सेवन गरेको खण्डमा यसले पेटको जुका र चुर्ना मार्दछ । तितेपातीको तेल निकालेर यसलाई उच्च रक्तचाप, हाडजोर्नी दुख्नेजस्ता समस्यामा औषधीको रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

बर्दिवास नगरपालिकाको खयरमारालगायत माथिल्लो भागमा तितेपाती पाइन्छ । यसको व्यावसायिक खेती गर्नेतिर सोच्ने बेला भइसकेको छ । नेपालबाट ठुलो मात्रामा तितेपातीको निर्यात जापानमा हुने गरेको छ । यो अमूल्य वनस्पतिले आय आर्जनको ठुलो सम्भावना बोकेको देखिन्छ ।

शब्दज्ञान

स्याउला-सोत्तर : गाईबस्तुको थलामा ओछ्याइने घाँसपात
प्राङ्गारिक मल : कम्पोस्ट मल
यथोचित : उचित, उपयुक्त
झोल : रस

मूल्य जगेर्ना : रासायनिक विषादीले बालीनालीमा लाग्ने कीरा, ढुसी तथा झारहरूलाई मार्दछ । जैविक विषादीले पनि कीरा, ढुसी र झारलाई मार्न सक्छ । तर रासायनिक विषादी भने मानव स्वास्थ्यका लागि घातक छ ।

तथ्य मञ्जूषा : काली वनमारा र औले वनमारा गरी दुई प्रकारका वनमारा झार पाइन्छन् । वनमाराबाट ब्रिकेट बनाएर बिक्री गर्ने चलन बढ्दै गएको छ ।

एक झलकमा पाठ

- तितेपाती एउटा तितो स्वाद भएको वनस्पति हो ।
- नेपालका विभिन्न ठाउँमा करिब छ प्रजातिका तितेपाती पाइन्छन् ।
- समुद्र सतहबाट करिब तीन सय मिटरदेखि चौबिस सय मिटरसम्मको उचाइमा यो वनस्पति पाइने गरेको छ ।
- कतिपय समुदायको धार्मिक तथा सांस्कृतिक अवसरमा तितेपाती आवश्यक पर्छ ।
- किसानहरूले जैविक विषादीको रूपमा तितेपाती प्रयोग गरेको पाइन्छ ।
- तितेपातीबाट घरेलु प्रयोजनका विभिन्न सामग्रीहरू बनाउन सकिन्छ ।
- तितेपातीबाट अत्तर पनि बनाइन्छ ।
- तितेपातीको तेल निकालेर यसलाई उच्च रक्तचाप, हाडजोर्नी दुख्नेजस्ता समस्यामा औषधीको रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।
- नेपालबाट ठुलो मात्रामा तितेपातीको निर्यात जापानमा हुने गरेको छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) नेपालका विभिन्न ठाउँमा करिब .... प्रजातिका तितेपाती पाइन्छन् ।

ख) तितेपाती .... गुणले सम्पन्न वनस्पति हो ।

ग) तितेपातीलाई जनावरको गोठमा .... रूपमा ओछ्याइन्छ ।

घ) किसानहरूले .... विषादीको रूपमा तितेपातीको प्रयोग गर्दछन् ।

ङ) तितेपातीको .... खेती गर्नेतिर सोच्ने बेला भइसकेको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तितेपाती कस्तो वनस्पति हो ?

ख) तितेपाती कुन उचाइमा पाइने वनस्पति हो ?

ग) बर्दिवास नगरपालिकामा तितेपाती कहाँ पाइन्छ ?

घ) नेपालबाट कहाँ तितेपाती निर्यात हुने गरेको छ ?

समूहगत कार्य

माथिको पाठ पढेर तितेपातीको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ भनेर चारओटा बुँदामा लेख्नुहोस् । यसका लागि साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तितेपाती, वनमाराजस्तै सिमलीको बोटमा अथवा अन्य कुनै बिरुवाको बोटमा पहेँला लहरा हुन्छन् । केटाकेटीले यसको चस्मा बनाएर लगाउने भएकाले यसलाई कसै कसैले चस्मे लहरो पनि भन्दछन् । यसका बारेमा आवश्यक जानकारी खोजेर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

१.	चस्मे लहरोको अर्को कुनै नाम :	
२.	तपाईंले चस्मे लहरो देखेको ठाउँ :	
३.	चस्मे लहरो बेरिएको रुख वा बिरुवाको नाम :	
४.	कुन रोगको घरेलु उपचारमा यसको प्रयोग :	

फ्रेम-इतर सोच

पहाडमा धेरै रोपनी जग्गा लिजमा लिएर तितेपाती खेती गर्दा फाइदा हुने देखिन्छ । यसलाई अवसरको रूपमा लिएर भविष्यमा केही गर्न सक्नुहुन्छ । यस विषयमा सोच्नुहोस् ।

१.४ निम

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- निमको सामान्य परिचय बताउन ।
- निमबाट लिन सकिने स्वास्थ्य फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अवलम्वन गर्नुहोला ।

(कलावती दनुवारको घर अहिमान बस्तीमा पर्दछ । हरेक दिन बिहान उनका हजुरबा निमको कलिलो डाँठले दाँत माझ्ने गर्नुहुन्छ । कलावती र उनको उमेरका साथीहरू भने मञ्जन र ब्रसले दाँत माझ्ने गर्छन् । एक दिन कलावतीले उनको हजुरबासँग निम र यसको डाँठ प्रयोग गरेर दाँत माझ्नुको कारणबारे सोधिन् । हजुरबा-नातिनीको संवाद यस्तो छ ।)

कलावती : तपाईँले दाँत माझ्दा किन ब्रस प्रयोग नगर्नुभएको ?

हजुरबा : मैले निम प्रयोग गर्छु नि त ।

कलावती : छ्या । निम त तितो हुन्छ ।

हजुरबा : यसको रस तितो हुन्छ । तर स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ । यसको आयुर्वेदिक महत्त्व छ । निमको डाँठले दाँत माझ्नु राम्रो हुन्छ । यसले गिजालाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ । मुखबाट दुर्गन्ध आउन पाउँदैन ।

कलावती : निम कहाँ कहाँ पाइन्छ ?

हजुरबा : हाम्रो देशमा यो हिमालबाहेक सबैतिर पाइन्छ ।

कलावती : यसका अरू फाइदा के के छन् ?

हजुरबा : यसका फाइदा धेरै छन् । सुन है । म केही फाइदा बताउँछु । निमको पात खाँदा पेटभित्रको जुका मर्छ । यो निकै राम्रो किसिमको काठ हो । यसबाट बन्ने काठका सामानमा कीरा र ढुसी लाग्दैन । निमबाट दाउरा पनि बन्दछ ।

हाम्रो शरीरमा दादजस्ता छालाको रोगमा निमको बोक्रा काम लाग्छ । यसको जराको बोक्राबाट रेसा निकाल्न सकिन्छ । त्यो रेसाबाट डोरी बनाउन सकिन्छ ।

कलावती : त्यसो भए त निम साह्रै उपयोगी वनस्पति पो रहेछ ।

हजुरबा : हो त । निमको बिउबाट तेल निकाल्न सकिन्छ । त्यो तेलसँग पानी र सर्फ मिसाएर बालीनालीमा छर्किंदा कीराको प्रकोप घट्दछ । भनाइको मतलब जैविक विषादीको रूपमा यसको प्रयोग हुन्छ । तेल निकाल्दा जम्मा भएको पिनालाई मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । अझ बढी, निमको फूलबाट रस चुसेर माहुरीले मह बनाउँछ । निमको पात, फूल, बिउ, डाँठ र जरा सबै नै औषधीय गुणले सम्पन्न हुन्छन् । निमले रोग प्रतिरोधी शक्ति बढाउँछ । एउटा भाँडोमा निमको पात हालेर उमालेको पानी पिउनु तथा त्यस्तो पानीले नुहाउनु स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ ।

कलावती : मैले निमको महत्त्व बुझेँ हजुरबा ।

हजुरबा : निमलाई आफ्नै करेसाबारीमा हुर्काएर यसबाट भरमग्दुर फाइदा लिन सकिन्छ । हामीले हाम्रा परम्परागत औषधीय गुणका वनस्पतिहरू बिर्सिरहेका छौँ । बजारमा गएर महँगो मूल्यका 'फेसनेबल' सामानहरू किन्ने गर्छौं । यसले एकातिर हाम्रो खर्च बढाइरहेको छ । अर्कोतिर ती बजारिया समानको उपभोगबाट हुने साइड इफेक्टको सिकार हुनु परेको छ ।

शब्दज्ञान

पिना : तोरी पेलेर तेल निकालिसकेपछि बाँकी रहेको ठोस पदार्थ

स्वास्थ्यवर्द्धक : स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक

भरमग्दुर : धेरै, प्रशस्त

मूल्य जगेर्ना : ऋषि पञ्चमीको दिन हिन्दु महिलाहरू दतिवनका डाँठले दाँत माझ्ने र यसको पातले नुहाउने गर्दछन् । यसको सिधा सम्बन्ध शरीरको स्वास्थ्यसँग गाँसिएको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : दतिवन या अपमार्ग वर्षा याममा उम्रने एक जङ्गली बिरुवा हो । यसको जरा वा डाँठलाई दाँत माझ्न प्रयोग गरिन्छ । यसको फूल, डाँठ, जरा, बिउ सबै नै औषधी हुन् ।

एक झलकमा पाठ

- निम एक बहु-उपयोगी वनस्पति हो ।
- हाम्रो देशमा यो वनस्पति हिमालबाहेक सबैतिर पाइन्छ ।
- यसलाई निकै राम्रो किसिमको काठको रूपमा लिने गरिन्छ ।
- निमको पात, फूल, बिउ, डाँठ र जरा सबै नै औषधीय गुणले सम्पन्न हुन्छन् ।
- निमलाई आफ्नै करेसाबारीमा हुर्काएर यसबाट भरमग्दुर फाइदा लिन सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) निमको कलिलो डाँठले दाँत माझ्नु राम्रो काम हो । ☐

ख) निमको स्वाद अमिलो हुन्छ । ☐

ग) निमको आयुर्वेदिक महत्त्व छ । ☐

घ) निम वनस्पति हिमाली प्रदेशमा पाइन्छ । ☐

ङ) बजारमा गएर महँगो मूल्यका ‘फेसनेबल’ सामान किन्नु एकदमै राम्रो हो । ☐

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) निमको डाँठले दाँत माझ्दा के फाइदा हुन्छ ?

ख) बजारका ‘फेसनेबल’ सामान किन्दा हामीलाई के बेफाइदा हुन्छ ?

ग) हामीले के कुरा बिर्सिरहेका छौँ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग मिलेर माथिको पाठ पुनः एक पटक पढ्नुहोस् । त्यसपछि छलफल गरेर निमबाट हुने कुनै पाँच फाइदा बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

शिक्षक र अभिभावकसँग छलफल गरेर जैविक विषादीको रूपमा तरकारी र बालीनालीमा प्रयोग गर्न सकिने केही स्थानीय कच्चा पदार्थको सूची बनाउनुहोस् । त्यो सूचीमाथि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । यस कामलाई सामूहिक रूपमा गर्न सकिन्छ ।

१.५ हाम्रा खोलानाला

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासका स्थानीय खोलाहरू र तिनीहरूको उद्गमबिन्दु बताउन ।
- यी खोलाहरू संरक्षण गर्ने तरिका र तिनीहरूबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : नक्सा प्रदर्शन विधि अपनाएर बर्दिवास क्षेत्रका खोलानालाबारे जानकारी गराउनुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिकाको उत्तरी क्षेत्रमा चुरे पर्दछ । यो नगरपालिका भएर बग्ने खोलाहरूको उद्गम बिन्दु चुरे नै हो । दक्षिणी समथर तराईका लागि पानी सञ्चित गरी भूमिगत जलभण्डार बढाउन चुरेको ठुलो भूमिका हुन्छ । चुरेमा पानी रह्यो भने मात्रै खोलाहरू बग्छन् । त्यस कारण हाम्रा खोलामा बग्ने पानीको सम्बन्ध सिधै चुरेसँग छ ।

हाम्रो नगरपालिकामा रातु, भब्सी, मराहा, जङ्गाहा, बाँके, गढन्ता र ढुङ्ग्रेजस्ता खोलाहरू रहेका छन् । राष्ट्रपति चुरे संरक्षण कार्यक्रमले रातु र मराहा खोला प्रणालीलाई दोस्रो प्राथमिकतामा राखेको छ । भब्सीखोलाले ठुलो मात्रामा कटान गरेको छ । त्यहाँ तटबन्धको आवश्यकता टड्कारो रूपमा देखा परेको छ । चुरेको माटो खुकुलो छ । यो पत्रे चट्टानले बनेको छ । चुरे स्खलन भएर ढुङ्गा, गिटी, बालुवा र कङ्कड खोलामा पर्नेबित्तिकै खोलाको स्तर माथि उठ्दछ । त्यसो हुँदा भावर र तराई क्षेत्रका बस्तीहरूमा भलबाढी पस्दछ । यस्तो भलबाढी खेतीपाती गरिएको जमिनमा पनि पस्ने गर्छ । त्यसबाट ठुलो मात्रामा जनधनको क्षति हुन्छ । यस कारणले गर्दा खोलाहरूमा निश्चित गहिराइ हुनु आवश्यक छ ।

हिउँदको समयमा हाम्रा खोलाहरू प्रायः सुक्खा हुन्छन् । यसको अर्थ चुरे क्षेत्र सुक्खा हुँदै गएको हो भन्ने बुझ्नुपर्छ । चुरे र यहाँबाट बग्न सुरु हुने खोलाहरू सुक्न थालेपछि हाम्रो वातावरणमा नराम्रो असर पर्छ । जङ्गली जनावर र वनस्पतिको अस्तित्वमा सङ्कट आउँछ ।

ठुलो चौडाइ ओगटेर बग्ने खोलाले ठुलो बगर बनाउँछ । त्यस्तो बगर उपयोगविहीन भएर बस्दछ । यस्तो अवस्थामा नदीका भङ्गालाहरूलाई एउटै भङ्गालामा एकत्रित गरेर नदी उकास जग्गा निकाल्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि हामीसँग रातुखोला छ । रातुखोलाका तीनओटा भङ्गालालाई एउटै भङ्गालामा समेटेर लगभग दुई हजार बिघा नदी उकास जग्गा निकालिएको छ । यसमध्ये नगर कृषि कार्यक्रमले निश्चित क्षेत्रफल ओगटेको छ । नेपाली सेनाले करिब दुई सय सत्तरी बिघा जग्गामा आफ्नो कार्यालय स्थापना गरेको छ ।

शब्दज्ञान

उद्गम विन्दु	: सुरु हुने ठाउँ
तटबन्ध	: खोलाले दायाँबायाँको जमिन भत्काउन नसकोस् भनेर किनारामा लगाएको गारो वा पर्खाल
टड्कारो	: तीव्र, धेरै
स्खलन	: माटो बगेर जाने काम
जनधन	: मानिस र धनसम्पत्ति
क्षति	: नोक्सानी
वनस्पति	: बोटबिरुवा
चौडाइ	: फराकिलोपन

मूल्य जगेर्ना : खोलो तर्नुभन्दा पहिले शिरमा पानी अचाउने हाम्रो पुरानो चलन हुन्छ । यसको अर्थ पानीप्रतिको सम्मान हो । प्रकृतिमाथिको आदर र आस्था हो ।

तथ्य मञ्जूषा : वर्षामा नदीले थुपारेको माटो तथा बालुवामा झारसमेत मिली बनेको माटोलाई पाँगो माटो भनिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- बर्दिवास नगरपालिका भएर बग्ने नदीहरूको उद्‌गमस्थल चुरे हो ।
- दक्षिणी समथर तराईका लागि पानी सञ्चित गरी भूमिगत जलभण्डार बढाउन चुरेको ठुलो भूमिका हुन्छ ।
- हाम्रो नगरपालिकामा रातु, भब्सी, मराहा, जङ्गाहा, बाँके, गढन्ता र ढुङ्ग्रेजस्ता खोलाहरू रहेका छन् ।
- चुरेको माटो खुकुलो छ । यो पत्रे चट्टानले बनेको छ ।
- हिउँदको समयमा पानीको कमीले गर्दा चुरे सुक्खा हुन्छ ।
- चुरे र यहाँबाट बग्न सुरु हुने खोलाहरू सुक्न थालेपछि हाम्रो वातावरणमा नराम्रो असर पर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) बर्दिवास नगरपालिका भएर बग्ने खोलाहरूको उद्‌गम बिन्दु .... हो ।

ख) हाम्रा खोलामा बग्ने .... सम्बन्ध सिधै चुरेसँग छ ।

ग) राष्ट्रपति चुरे संरक्षण कार्यक्रमले रातु र मराहा खोला प्रणालीलाई .... प्राथमिकतामा राखेको छ ।

घ) चुरे .... चट्टानले बनेको छ ।

ङ) चुरे .... भएमा खोलाको स्तर माथि उठ्दछ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हाम्रा खोलामा बग्ने पानीको सम्बन्ध कसरी सिधै चुरेसँग जोडिएको छ ?

ख) भावर र तराई क्षेत्रमा कसरी भलबाढी पस्दछ ?

ग) हिउँदको समयमा हाम्रा खोलाहरू सुक्खा हुँदै जानुको अर्थ के हो ?

घ) नदी उकास जग्गा कसरी निकाल्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

धेरैओटा भङ्गालामा बाँडिएको नदीलाई एकत्रित गरिसकेपछि निस्किएको नदी उकास जग्गालाई कुन कुन हिसाबले प्रयोग गर्न सकिन्छ ? साथीहरूसँग छलफल गरेर कुनै चार उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

माथि पाठमा दिइएका सहित बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रभित्र बहने खोलाहरूको नाम खोजेर लेख्नुहोस् । तिनीहरूको उद्गमस्थल पनि उल्लेख गर्नुहोस् । आवश्यक जानकारीका लागि शिक्षक, अभिभावक र अन्य स्रोतको पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

फ्रेम-इतर सोच

संसारका ठुला-ठुला सभ्यताको विकास नदी किनारबाट भएको पाइन्छ । उदाहरणका लागि नाइल नदी सभ्यता, सिन्धु घाँटी सभ्यतालाई लिन सकिन्छ । यस विषयलाई राम्ररी बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

एकाइ
@

हाम्रा रीतिरिवाज र प्रथा–परम्परा

२.१ तामाङ भाषा संवाद

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- तामाङ भाषामा सामान्य कुराकानी गर्न ।
- तामाङ भाषामा १ देखि १० सम्मका अङ्क गन्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	भाषाको स्वभाव परिवर्तनशील हुन्छ । एउटै भाषाभित्र पनि विविधता हुन्छन् । एउटै नगरपालिकाभित्र भिन्न भिन्न ठाउँमा भिन्न भिन्न प्रकारका शब्द र वाक्य संरचना प्रयोग हुन सक्छन् । सबै भिन्नतालाई यहाँ समेट्न व्यावहारिक रुपले कठिनाइ हुन्छ । तसर्थ यस पाठलाई नमुनाको रूपमा लिएर आफ्नो परिवेश र स्थानीयतासँग जोड्नुहोला ।

(बेबिना गोले अस्ति शुक्रबार उनकी आमासँग मामाघर गइन् । मामाघर पुगेपछि उनको आस्याङ (मामा) र आङी (माइजू) सँग भेट भयो । बेबिनालाई तामाङ भाषा आउँदैन । तर उनको आस्याङले उनलाई एउटा पुस्तक दिनुभयो । उक्त पुस्तकको बिचमा एउटा यस्तो भाषा संवाद थियो ।)

सेराप : ल्हास्सो, फ्याफुल्ला ! (नमस्कार !)

मोल्होम : ल्हास्सो, फ्याफुल्ला ! (नमस्कार !)

सेराप : ज्याबन् मुला ? (सञ्चै हुनुहुन्छ ?)

मोल्होम : अँ, ज्याबन् मुला । राङ्दाम् ? (ठिकै छु । तपाईँलाई नि ?)

सेराप : ङादान् ज्याबान् मुला । राङला

छान् तिगा ? (मलाई पनि ठिकै छ । तपाईँको नाम के हो ?)

मोल्होम : ङाला छान् मोल्होम हिन्ना । (मेरो नाम मोल्होम हो ।)

सेराप : राङला दिम् हानाङ ? (तपाईँको घर कहाँ पर्छ ?)

मोल्होम : ङाला दिम् खयरमारा रि हिन्ना । (मेरो घर खयरमारामा पर्छ ।)

सेराप : राङ्से सेबा सोल्ज्योम् ? (तपाईँले खाना खानुभयो त ?)

मोल्होम : अँ, ताद्देखेन चाजी । (अँ, भर्खरै खाएँ ?)

सेराप : राङला जहान रि कादे जना मुस्युला ? (तपाईँको परिवारमा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ?)

मोल्होम : ङानी जम्मा गोर्ङा मुला । (हामी जम्मा पाँच जना छौँ ।)

सेराप : राङ् कदे वर्षला तास्युजी ? (तपाईँ कति वर्षको हुनुभयो ?)

मोल्होम : ङा च्युइ वर्षला ताजी । (म १० वर्षको भएँ ।)

सेराप : राङ्ला आबा देन आमाला छान तिगा ? (तपाईँको बुबा-आमाको नाम के हो ?)

मोल्होम : ङाला आबाला छान् दोर्जे आनिम् आमाला छान् ग्याल्मो हिन्ना । (मेरो बुबाको नाम दोर्जे र आमाको नाम ग्याल्मो हो ।)

सेराप : राङ्दा लानन् ताङ्बा म्हेन्दो तिगोम् ? (तपाईँलाई सबैभन्दा मन पर्ने फूल के हो ?)

मोल्होम : ङादा लानन् ताङ्बा म्हेन्दो कोम्हेन्दो हिन्ना । (मलाई सबैभन्दा मन पर्ने फूल टोटलाको फूल हो ।)

सेराप : राङ्दा लानन् ताङ्बा ग्ला हाजिबा हिन्ना ? (तपाईँलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने ठाउँ कुन हो ?)

मोल्होम : ङादा लानन् ताङ्बा ग्ला खयरमारा हिन्ना । (मलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने ठाउँ खयरमारा हो ।)

सेराप : राङ तिगा किन्स्युगे ? सिम्बा कि लेप्पा ? (तपाईँ के लिनुहुन्छ ? चिसो वा तातो ?)

मोल्होम : हात्तामान् मुसै ताला । (अँ, जे भए पनि हुन्छ ।)

सेराप : राङ्दा राङ्ला ग्योइ ताङ्बा वा ? (तपाईँलाई आफ्नो मातृभाषा मन पर्छ ?)

मोल्होम : लानन् ताङ्बा । (एकदमै मन पर्छ ।)

सेराप : राङ्ला लागिरी ङाई तिगा ल्हाहाम् ला ? (तपाईँलाई म के सहयोग गर्न सक्छु ?)

मोल्होम : थेराम्बा तिगै आरे । थेराम्बा तासम् पाङ्ला ङाई । (त्यस्तो खास केही छैन । परेमा भनौँला ।)

सेराप : राङ्दा रूप्तासि लानन् सेम् ताङ्जी ङाला । (तपाईँलाई भेटेर एकदमै खुसी लाग्यो ।)

मोल्होम : ङालान् सेम् ताङ्जी । राङ् रमाइलो मुस्युबा जिम् । (मेरो पनि मन खुसी भयो । तपाईँ रमाइलो मान्छे हुनुहुँदोरहेछ ।)

सेराप : तिनी चोदेन् । लिछ्छा रूप्ताला । (आजलाई बिदा । फेरि भेटौँला ।)

मोल्होम : थुजेछे । (धन्यवाद ।)

(तामाङ भाषा अनुवाद : जगतमान तामाङ)

मूल्य जगेर्ना : आफ्नो पहिचानलाई कायम राख्न तामाङहरूले प्रमुख थरको रूपमा ब्लोन, घिसिङ, दोङ, पाख्रिन, ग्लान, वाइबा, स्याङतान, थोकर, नेगी, मोक्तान, बल, थिङ, रुम्बा, ङेसुर आदि लेख्ने गर्दछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : रसुवाको गत्लाङ भन्ने ठाउँमा तामाङहरूको पुरानो बस्ती छ । यस बस्तीलाई ब्ल्याक भिलेज नामले पनि चिनिन्छ । यहाँका घरको गारो र छानो सबै नै कालो ढुङ्गाले बनेको पाइन्छ । तर आजभोलि कतिपय घरको ढुङ्गाको छानोलाई जस्तापाताले विस्थापित गर्दै गएको देखिन्छ । यो बस्ती विदेशी पर्यटकका निम्ति एक आकर्षक गन्तव्य रहँदै आएको छ ।

पाठ परावर्तन

१. तलका वाक्यहरूलाई नेपाली भाषामा रूपान्तरण गर्नुहोस् :

क) राङला छान् तिगा ?

ख) ङानी जम्मा गोर्ङा मुला ।

ग) ङा च्युइ वर्षला ताजी ।

घ) ङादा लानन् ताङ्बा ग्ला खयरमारा हिन्ना ।

२. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
ल्हास्सो, फ्याफुल्ला	चिसो
दिम	नाम
राङ	तपाईँ
छान्	घर
सिम्बा	नमस्कार

समूहगत कार्य

तामाङ भाषामा एकदेखि दससम्मका अङ्क गन्ने तरिका तल प्रस्तुत गरिएको छ । सामूहिक रूपमा पढेर सम्झनुहोस् :

तामाङ	कि	ङि	सोम	ब्लि	ङ्हा	डु	ङिस्	ब्रे	कु	च्युइ
नेपाली	एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ	नौ	दस

परियोजना कार्य

माथि संवादमा प्रयोग भएका तामाङ भाषाका कम्तीमा बाह्रओटा शब्द छानेर तिनीहरूको अर्थ नेपालीमा लेख्नुहोस् । कतिपय शब्दहरू संवादको क्रममा पटक पटक प्रयोग भएका हुन सक्छन् ।

अभिनय सत्र

तपाईँको मिल्ने साथीसँग हाउभाउसहित माथिको संवाद अभ्यास गर्नुहोस् ।

२.२ जनै पूर्णिमा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नेवारी समुदाय र मधेसी समुदायले जनै पूर्णिमा मनाउने तरिका बताउन ।
- तागाधारीहरूको जनै पूर्णिमा मनाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	कक्षालाई अन्तरक्रियात्मक बनाउन विद्यार्थीहरूलाई आफूले मानेको जनै पूर्णिमा चाडको अनुभव बताउन लगाउनुहोला तथा आफ्नो अनुभव पनि सुनाउनुहोला ।

(मेरो नाम सुलोचन पोखरेल हो । म अहिले कक्षा चारमा पढ्छु । हाम्रो नगरबाट प्रकाशित हुने साप्ताहिक पत्रिकामा गत हप्ता 'जनै पूर्णिमा' भन्ने मेरो एउटा छोटो लेख छापिएको थियो । जुन लेख यस्तो रहेको छ ।)

जनै पूर्णिमा श्रावण शुक्ल पूर्णिमाका दिन पर्दछ । यसलाई ऋषि तर्पणी पूर्णिमा पनि भनिन्छ । ऋषिहरूलाई पनि पूजा वा तर्पण गरिने भएकाले यसो भनिएको हो । तागाधारीहरूले यस दिन जनै फेर्दछन् । नेवारी समाजमा क्वाँटी खाने चलन छ । विभिन्न प्रकारका गेडागुडी भिजाएर टुसा पलाएपछि त्यसलाई क्वाँटी बनाएर खाइन्छ । यसले शरीरलाई चिसोबाट बच्न सहयोग पुऱ्याउँछ । तराई मधेस क्षेत्रमा राखी बाँध्ने चलन छ ।

ब्राह्मण क्षेत्री समुदायका व्रतबन्ध गरेका पुरुषले जनै पूर्णिमाको दिन जनै फेर्दछन् । जनैलाई यज्ञोपवीत पनि भनिन्छ । जनैलाई गुरु पुरोहितले मन्त्रेपछि धारण गर्न योग्य भएको मानिन्छ । कपासको धागोबाट यज्ञोपवीत बन्दछ । यज्ञोपवीत भन्नाले बायाँ काँधबाट छड्के पारी दायाँ हातको खोकिलासम्म पुग्ने गरी पहिरिने धागोलाई बुझ्नुपर्दछ ।

यस दिन हातमा गुरूपुरोहितद्वारा डोरो बाँधिदिने चलन पनि हुन्छ । यस्तो डोरोलाई रक्षाबन्धन भनिन्छ । यो डोरो पनि कपासबाटै बनेको हुन्छ । यसलाई इच्छाअनुसार रङ्ग्याएको पाइन्छ । यस दिन नाडीमा बाँधेको रक्षाबन्धन गाईतिहारको दिन गाईको पुच्छरमा बाँध्नुपर्छ भन्ने धार्मिक मान्यता छ ।

हिन्दु धर्मावलम्बीले नदी, पोखरी, तलाउ, धारो, कुण्ड, कुवाजस्ता जलाशयमा गएर स्नान गर्दछन् । दाहिने नाडीमा गुरुपुरोहितद्वारा रक्षाबन्धन ग्रहण गर्दछन् । जनै फेर्नेहरूले पनि नुहाइधुवाइ गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका साथै कतिपय पुरुषहरू कपाल खौरिएर शुद्ध बस्ने गर्दछन् ।

यसै दिन तराई मधेस क्षेत्रमा दिदीबहिनीहरूले आफ्ना दाजुभाइहरूलाई राखी बाँधिदिन्छन् । यसले दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीबिचको सम्बन्धलाई प्रगाढ र सुमधुर बनाउन सहयोग गर्छ ।

शब्दज्ञान

तागाधारी	: जनै लगाउने समुदाय
राखी	: दिदीबहिनीले दाजुभाइको हातमा बाँधिदिने धागो
धारण गर्नु	: लगाउनु, पहिरनु
खोकिला	: काखीमुनिको भाग
प्रगाढ	: गहिरो
सुमधुर	: मिठो, राम्रो

मूल्य जगेर्ना : जनै पूर्णिमाले परिवारका सदस्यहरूबिच भेटघाट र भलाकुसारीको वातावरण प्रदान गर्दछ ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालमा सबैभन्दा बढी गजुर भएको मन्दिर पाटनको कृष्ण मन्दिर हो । यस मन्दिरमा एक्काइसओटा गजुर रहेका छन् ।

एक झलकमा पाठ

- जनै पूर्णिमा श्रावण शुक्ल पूर्णिमाका दिन पर्दछ । यसलाई ऋषि तर्पणी पूर्णिमा पनि भनिन्छ ।
- यसै दिन तराई मधेस क्षेत्रमा दिदीबहिनीहरूले आफ्ना दाजुभाइहरूलाई राखी बाँधिदिन्छन् ।
- जनै पूर्णिमाको दिन नेवारी समुदायमा क्वाँटी खाने चलन छ । यसले शरीरलाई चिसोबाट बच्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) जनै पूर्णिमाको अर्को नाम .... पूर्णिमा हो ।

ख) जनै पूर्णिमाको दिन .... हरूले जनै फेर्दछन् ।

ग) यज्ञोपवीत .... को धागोबाट बन्दछ ।

घ) जनै पूर्णिमाको दिन नाडीमा बाँधेको .... गाईतिहारको दिन गाईको पुच्छरमा बाँध्नुपर्छ भन्ने धार्मिक मान्यता छ ।

ङ) जनै पूर्णिमाको दिन कतिपय पुरुषहरू .... खौरिएर शुद्ध बस्ने गर्छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) जनै पूर्णिमालाई ऋषि तर्पणी पूर्णिमा पनि भनिन्छ । किन होला ?

ख) तराई मधेसमा कसले कसलाई राखी बाँधिदिन्छन् ?

ग) राखी बाँध्ने चलनले तराई मधेसमा दाजुभाइ दिदीबहिनीको सम्बन्धलाई कस्तो बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ?

घ) नेवारी समुदायमा जनै पूर्णिमाको दिन खाइने क्वाँटीको के महत्त्व छ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गर्दै माथिको पाठ पढेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	स्थान/समुदाय	जनै पूर्णिमाका दिन गरिने कामहरू
१.	तराई मधेस	
२.	नेवारी समुदाय	
३.	तागाधारी	

परियोजना कार्य

तपाईंको वरपर भएका कुनै तीन समुदायको नाम लेखेर तिनीहरूको चाडपर्वसम्बन्धी तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	समुदाय	चाडपर्व	मनाउने समय
१.			
२.			
३.	तामाङ	सोनाम ल्होछार	माघ शुक्ल पक्ष
४.			

२.३ हाकुपटासी

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- हाकुपटासीको सामान्य परिचय बताउन ।
- विगत र वर्तमानमा हाकुपटासी प्रयोगको अवस्था बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	चित्र प्रदर्शन विधिमार्फत हाकुपटासी देखाएर यसबारे छलफल गर्नुहोला ।

हाकुपटासी नेवारी युवती तथा महिलाहरूको परम्परागत पहिरन हो । 'हाकु' को अर्थ कालो र 'पटासी' को अर्थ फरिया वा सारी भन्ने हुन्छ । यस पोसाकको पृष्ठभूमि कालो हुन्छ भने किनारा चाहिँ रातो हुन्छ । यसलाई कैँची आकारमा लगाइन्छ ।

हाकुपटासी लगाउँदा पिँडुला देखिने गरी लगाउने चलन रहेको छ । पहिले पहिले धेरै मात्रामा खेतबारीमा काम गर्नुपर्ने भएका कारण छोटो हाकुपटासी लगाउने चलन चलेको हुन सक्छ । पहिलेका महिलाहरूले घरकै तानमा बुनेको हाकुपटासी लगाउने गर्थे । यो निकै न्यानो हुन्थ्यो । यसले गर्मीमा पसिना सोस्ने र जाडोमा न्यानोपन दिने गर्थ्यो । पुराना तानमा बुनेका हाकुपटासी बाक्ला र वजनदार हुन्थे ।

हाल आएर मेसिनले बुनेको पातलो हाकुपटासी बढी प्रचलनमा छ । अहिलेका युवतीहरूले हलुका खालको हाकुपटासी मन पराउने गरेको पाइन्छ । पाश्चात्य संस्कृतिको प्रभावसँगै नेवारी समाजको यो मौलिक पहिरन दैनिक जीवनबाट भने लोपोन्मुख अवस्थामा रहेको देखिन्छ । तर नयाँ नयाँ डिजाइनका हाकुपटासिप्रति नेवारी युवतीहरू आकर्षित देखिन्छन् ।

दैनिक जीवनमा यसको प्रयोग घटेर गएको भए पनि सांस्कृतिक पर्व र विशेष अवसरमा यो पहिरन लगाउने चलन भने बढेर गएको छ । यो पहिरन आजकाल नेवारीबाहेक अरू समुदायका युवतीहरूले पनि विशेष अवसरमा लगाउने गरेको पाइन्छ । यसरी हेर्दा रोपाइँदेखि फेसन सो हुँदै सिनेमाका पर्दासम्म हाकुपटासीको विस्तार भएको छ ।

बर्दिवास नगरपालिकामा पनि नेवारी समुदायको बसोबास रहेको पाइन्छ । तर हाकुपटासीजस्ता मौलिक पहिरनको अस्तित्व भने खासै देखिँदैन । सांस्कृतिक पहिरन भनेको आफ्नो पहिचान हो । हामीले यसलाई बचाउनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

पृष्ठभूमि : सतह
वजनदार : निकै तौल भएको
पाश्चत्य : पश्चिमा, युरोप–अमेरिका

मूल्य जगेर्ना : नेवारी संस्कृतिमा धौ (दही) र खो (अण्डा) लाई महत्त्वपूर्ण सगुनको रूपमा लिइन्छ । सगुनको अर्थ सौभाग्य भन्ने हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : नेवारी समुदायमा धेरै प्रकारका जात्रा मनाउने चलन हुन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- हाकुपटासी नेवारी युवती तथा महिलाहरूको परम्परागत पहिरन हो ।
- 'हाकु' को अर्थ कालो र 'पटासी' को अर्थ फरिया वा सारी भन्ने हुन्छ ।
- पहिले पहिले धेरै मात्रामा खेतबारीमा काम गर्नुपर्ने भएका कारण छोटो हाकुपटासी लगाउने चलन चलेको हुन सक्छ ।
- पहिलेका महिलाहरूले घरकै तानमा बुनेको हाकुपटासी लगाउने गर्थे । हाल आएर मेसिनले बुनेको पातलो हाकुपटासी बढी प्रचलनमा छ ।
- पाश्चत्य संस्कृतिको प्रभावसँगै नेवारी समाजको यो मौलिक पहिरन दैनिक जीवनबाट भने लोपोन्मुख अवस्थामा रहेको देखिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) हाकुपटासीलाई .... आकारमा लगाइन्छ ।

ख) पहिलेका महिलाहरूले घरकै .... मा बुनेको हाकुपटासी लगाउने गर्थे ।

ग) अहिलेका युवतीहरूले .... खालको हाकुपटासी मन पराउँछन् ।

घ) नयाँ नयाँ डिजाइनका हाकुपटासीप्रति नेवारी .... आकर्षित देखिन्छन् ।

ङ) सांस्कृतिक पहिरन भनेको आफ्नो .... हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हाकुपटासीको अर्थ के हो ?

ख) पहिले पहिले घरकै तानमा बुनेका हाकुपटासी कस्ता हुन्थे ?

ग) पाश्चात्य संस्कृतिको प्रभावले हाकुपटासीको अवस्था कस्तो छ ?

घ) हाकुपटासी आजकाल नेवार युवतीबाहेक कसले कहिले लगाउने गर्छन् ?

ङ) हाकुपटासीको विस्तार कसरी हुँदै गएको छ ?

समूहगत कार्य

हाकुपटासीको चित्र बनाएर रङ्ग भर्नुहोस् । साथीहरूबिच कसको चित्र कस्तो छ भनेर गुरुलाई देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

विभिन्न स्रोतबाट जानकारी लिएर नेवारी समुदायमा प्रचलित खानाहरूको नामावली तयार गर्नुहोस् । तिनीहरूको छोटो परिचय पनि दिनुहोस् ।

फ्रेम–इतर सोच

मानिसले खाना आफ्नो लागि खाने र लुगा–कपडा अरूका लागि लगाउने हो भन्ने मान्यता सुनिन्छ । यस मान्यताको अर्थ र तपाईंको विचार बताउनुहोस् ।

२.४ मारुनी नाच

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- मारुनी नाच्ने समय र तरिका बताउन ।
- मारुनी नाचका विभिन्न पात्रहरू र उनीहरूका भूमिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	मारुनी नाचको भिडियो क्लिप देखाएर यो नाचको प्रक्रियामाथि अन्तरक्रिया गर्नुहोला ।

मारुनी नाच विशेष गरी मगर समुदायमा प्रचलित छ । यो उनीहरूको मौलिक नाच हो । प्रत्येक वर्ष दसैँको महाअष्टमीको रातमा दुर्गा भवानीको पूजा आराधना गरी यो नाच सुरु गरिन्छ । भाइटीकापछिको एकादशीसम्म नाचिन्छ । नाचमा मुख्यतया पुरुषहरूले गीत गाउने, नाच्ने र मादल बजाउने गर्छन् । महिलाहरूले यसको चाँजोपाँजो मिलाउँछन् । मारुनी नाचको मुखियालाई रैरा भनिन्छ । मारुनी गीत गाउनेहरू दुई समूहमा उभिएर पालैपालो गीत गाउँछन् । नाचमा रामायण, कृष्ण चरित्र, डाँडी, झुमरी, ख्याली, आसिक, सरस्वतीजस्ता गीतहरू गाउने चलन छ ।

पुरुषलाई महिलाको परम्परागत भेषभूषा चोली, पटुकी, फरिया र गरगहना आदिले सिँगारपटार गरिन्छ । उसलाई मारुनी भनिन्छ । उसको काम नाच्नु हो । त्यसै गरी मारुनीसँग नाच्ने पुरुषलाई पुर्छुङ्गे भनिन्छ । पुर्छुङ्गेलाई टोपी, पटुकीजस्ता वस्त्रले सिँगारिन्छ ।

मारुनी नाच बच्चा जन्मिँदा र घरमा सर्दाको खुसीयालीमा नाच्ने गरिन्छ । यसरी नै लाहुरेहरू विदेशबाट घर फर्केको बेलामा पनि नाच्ने चलन छ । नाचलाई मनोरञ्जनपूर्ण

बनाउनका लागि मादलेले विशेष भूमिका खेल्छ । उसले गाउने र नाच्नेलाई प्रोत्साहित गर्न मादलमा ताल ठोक्छ । त्यस बेला युवाहरूले वातावरणलाई जोसिलो र उत्तेजक बनाउँछन् । मारुनी नाचमा निकै ठुलो र बलियो मादल प्रयोग गरिन्छ । पित्तल तथा काँसको मजुराले गीतको लय र काललाई सुमधुर बनाउँछ ।

मारुनी नाच सुरु गर्दा र अन्त्य गर्दा मादललाई कम्तीमा दुई जनाले विशेष प्रकारको तालमा बजाउँछन् । यसो गर्नुलाई ठोकन राख्नु भनिन्छ । ठोकन राख्दा कहिले छिटो, कहिले ढिलो, कहिले सानो र कहिले ठुलो आवाजमा मादल बजाइन्छ । यो क्रम छ-सात मिनेटसम्म जारी रहन्छ । यस बेला कुनै पनि गीत गाउने र नाच्ने गरिँदैन ।

यसै गरी मारुनी नाचभित्र पर्ने अर्को गीत भनेको डाँडी गीत हो । यसको भाका, ताल र नाच अलि ढिलो र अप्ठेरो किसिमको हुन्छ । तर गीत गाउने, मादल बजाउने र नाच्नेबिच तालमेल मिलेमा यो निकै रमाइलो हुन्छ । मझौटे भाका र ख्याली भाका भने रमाइलो केन्द्रित हुन्छन् । ख्याली भाकामा मादले, पुर्छुङ्गे र मारुनी एक एक जना हुन्छन् । अरू सबै गीत समूहमा गाउने र नाच्ने गरिन्छ ।

घरबेटीले नाचगान गर्ने समूहलाई दानदक्षिणा अर्पण गरेपछि आसिक दिने गीत सुरु हुन्छ । यस गीतमा घरबेटीको भलो र उन्नति होस् भन्ने कामना गरिएको हुन्छ ।

स्थान र परिवेशअनुसार मारुनी नाचको शैली फरक हुन सक्छ ।

शब्दज्ञान

चाँजोपाजो	: व्यवस्था	मुखिया	: मुख्य मान्छे
वय	: उमेर	सिँगारपटार	: सिँगार्ने काम
वस्त्र	: लुगाकपडा		
खुसीयाली	: हर्ष, रमाइलो		
प्रोत्साहित	: उत्साहित		

मूल्य जगेर्ना : आधुनिक हुने नाउँमा मारुनीजस्ता अमूल्य लोक संस्कृति लोप हुने अवस्थामा छन् । यिनीहरूको जगेर्ना गर्नु हाम्रो दायित्व हो ।

तथ्य मञ्जूषा : हरेक वर्ष फागुन पन्ध्र गते मगर दिवस मनाइन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- मारुनी नाच विशेष गरी मगर समुदायमा नाचिन्छ । यो उनीहरूको मौलिक नाच हो ।
- नाचमा मुख्यतया पुरुषहरूले गीत गाउने, नाच्ने र मादल बजाउने गर्छन् । महिलाहरूले यसको चाँजोपाँजो मिलाउँछन् ।
- मारुनी गीत गाउनेहरू दुई समूहमा उभिएर पालैपालो गीत गाउँछन् ।
- नाचमा रामायण, कृष्ण चरित्र, डाँडी, झुमरी, ख्याली, आसिक, सरस्वतीजस्ता गीतहरू गाउने चलन छ ।
- पुरुषलाई महिलाको परम्परागत भेषभूषा चोली, पटुकी, फरिया र गरगहनाले सिँगारपटार गरिन्छ । उसलाई मारुनी भनिन्छ । उसको काम नाच्नु हो ।
- मारुनीसँग नाच्ने पुरुषलाई पुर्छुङ्गे भनिन्छ । पुर्छुङ्गेलाई टोपी, पटुकीजस्ता वस्त्रले सिँगारिन्छ ।
- मारुनी नाच सुरु गर्दा र अन्त्य गर्दा मादललाई कम्तीमा दुई जनाले विशेष प्रकारको तालमा बजाउँछन् ।
- घरबेटीले नाचगान गर्ने समूहलाई दानदक्षिणा अर्पण गरेपछि आसिक दिने गीत सुरु हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) मारुनी नाच .... समुदायमा नाच्ने चलन छ ।

ख) महिलाहरूले मारुनी नाचको .... मिलाउँछन् ।

ग) पुर्छुङ्गेलाई टोपी, पटुकीजस्ता .... ले सिँगारिन्छ ।

घ) पित्तल तथा .... को मजुराले गीतको लय र ताललाई सुमधुर बनाउँछ ।

ङ) घरबेटीले नाचगान गर्ने समूहलाई .... अर्पण गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) मारुनी नाच्न कहिले सुरु गरिन्छ ?

ख) मारुनीलाई कसरी सिँगारिन्छ ?

ग) मारुनी केको खुसीयालीमा नाच्ने चलन छ ?

घ) मारुनी नाचलाई मनोरञ्जनपूर्ण बनाउन मादलेले कस्तो भूमिका खेल्छ ?

ङ) ठोकन राख्नु भनेको के हो ?

समूहगत कार्य

मारुनी नाचमा संलग्न तलका पात्रहरूको भूमिकाबारे साथीसँग छलफल गरेर छोटो परिचय दिनुहोस् । (रौरा, मादले, पुर्छुङ्गे, मारुनी)

परियोजना कार्य

तपाईँलाई थाहा भएका मारुनीबाहेक अरू कुनै पाँचओटा नृत्यका नाम लेख्नुहोस् ।

फ्रेम–इतर सोच

मारुनी नाचमा पुरुषले फरिया–चोलो लगाएर महिलाको रूप धारण गर्दछ । यस नाचमा पुर्छुङ्गे र मादलेको भूमिका पनि पुरुषले नै निर्वाह गर्दछन् । महिलाहरूको जिम्मेवारी चाँजोपाँजो मिलाउनमा सीमित हुन्छ । पुरुषले सारी–चोलो लगाएर महिलाको भूमिका निभाउनुको साटो महिलालाई नै मारुनी किन नबनाएको होला ? महिला र पुरुषको भूमिकाबारे सोच्नुहोस् ।

२.५ टेना प्रचलन

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- टेना प्रचलनको सामान्य अर्थ र तरिका बताउन ।
- टेना प्रचलनका फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	टेना प्रचलनको अवलोकन गराएर अथवा भिडियो देखाएर अथवा फोटो देखाएर छलफल गर्नुहोला ।

(नमस्कार श्रोतावृन्द ! स्थानीय कृषि कार्यक्रममा यहाँहरूलाई स्वागत छ । हामी रेडियो नेपालको क्षेत्रीय प्रसारण केन्द्र, गौरीडाँडाबाट बोलिरहेका छौँ । म यस कार्यक्रमको प्रस्तोता रामसागर महतो हुँ । यो कार्यक्रम हामी प्रत्येक हप्ताको मङ्गलबार बिहान आठ बजे र शुक्रबार बेलुकी छ बजे प्रसारण गर्दै आएका छौँ । कृषि र पशुपालनसम्बन्धी खुराक यहाँहरू समक्ष पस्कने हामी जमर्को गर्दैछौँ । म आज यहाँहरूलाई बर्दिवास क्षेत्रको टेना प्रचलनबारे केही बताउन गइरहेको छु । यसबाहेक मसँग अरू विषयहरू पनि छन् । आशा छ, कार्यक्रम अवधिभर यहाँहरूले मलाई सुनेर साथ दिनुहुनेछ ।)

टेना प्रचलन बर्दिवासको विशेष गरी पूर्वपश्चिम राजमार्गभन्दा दक्षिणतिर अभ्यासमा रहेको पाइन्छ । पहिलेको तुलनामा यो प्रचलन पातलिँदै गएको छ । टेना प्रचलन भन्नाले सामूहिक रूपमा गरिने गाईबस्तुपालन हो । यसमा थुप्रै घरपरिवारका गाईबस्तु एकै ठाउँमा पाल्ने चलन हुन्छ । गाईबस्तुलाई विभिन्न ठाउँमा घुमाउँदै चराइन्छ । एक प्रकारबाट भन्दा यो घुम्ती गाईबस्तुपालन हो ।

टेनाको अर्थ बथान हो । बर्दिवास नगरपालिकाको तल्लो क्षेत्रमा तराई पर्दछ । त्यहाँ धान रोपेपछि पानी जम्न थाल्छ । गाईबस्तु चराउने ठाउँ हुँदैन । चरनक्षेत्रको खोजीमा भावरतिर

गाइबस्तु ल्याइन्छ । भावरक्षेत्रमा पानी चाँडै सुक्छ । गाईबस्तुलाई चर्नका निम्ति जङ्गल पनि नजिकै पर्छ । असारदेखि मङ्सिरसम्म माथिल्लो भागमा गाईबस्तुहरू राखिन्छन् । आफ्नो ठाउँमा माथिल्लो भागमा मानिसले गाईबस्तु बाँध्ने ठाउँ दिन्छन् । त्यसबापत उनीहरूले गाईबस्तुको गोबरमल प्राप्त गर्छन् । चरुवालाई खाना खान दिने चलन पनि पाइन्छ । टेना प्रचलनमा स्थानीय जातका गाईबस्तुलाई मात्र स्थानान्तरण गरिन्छ ।

यो प्रचलन हिमाली र उच्च पहाडी क्षेत्रमा गरिने भेडापालनसँग धेरै हदसम्म मिल्दछ । करिब पचासदेखि लिएर एक सय पचासओटासम्म गाईबस्तुलाई समूहमा राखिन्छ ।

टेना प्रचलनअनुसार सामूहिक रूपमा गाईबस्तु पालन गर्नु विभिन्न हिसाबबाट महत्त्वपूर्ण देखिन्छ । पहिलो कुरो, यसले सामूहिकताको अभ्यासलाई बढाउँछ । हाम्रा अधिकांश काम र व्यवसायहरू निजी र व्यक्ति-केन्द्रित हुने गरेका छन् । दोस्रो कुरो, श्रम शक्तिको खपत कम हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्दा यसरी गाईबस्तुपालन गर्दा थोरै मानिसहरूले धेरै काम गर्न सक्छन् । तेस्रो कुरो, अप्रत्यक्ष रूपमा यसले हामीलाई व्यावसायिक बन्न सिकाउँछ । एउटा व्यक्तिले एउटै पेसा-व्यवसाय गर्ने तर त्यसमा दक्ष र सफल हुनुपर्दछ । विकसित देशमा एउटा व्यक्तिले एउटा पेसा समाउँछ । ऊ त्यो पेसाप्रति इमानदार र वफादार हुन्छ । चौथो कुरो, यसरी सामूहिक रूपमा गाईबस्तुपालन गर्दा ठुलो मात्रामा दुध र अन्य दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सकिन्छ । ठुलो मात्रामा गरिएको उत्पादनले सजिलै बजार पाउँछ । टाढा टाढाका सहरहरूबाट मानिसहरू दुध खरिदका लागि यहाँ आउनुपर्ने हुन्छ ।

बर्दिवास क्षेत्रमा उत्पादित दुध बर्दिवासमा मात्र बिक्री हुँदैन । जनकपुरलगायत वरपरका स्थानीय सहर तथा बजारमा पनि बिक्री हुन्छ ।

शब्दज्ञान

प्रस्तोता : प्रस्तुत गर्ने मान्छे
खुराक : सामग्री
ग्वाली : गाईबस्तु बाँध्ने ठाउँ
दक्ष : सिपालु, निपुण
वफादार : आफ्नो काम र कर्तव्यप्रति इमानदार
खरिद : किन्ने काम

मूल्य जगेर्नी : चौँरी गाईको पुच्छरको फुर्कोलाई चमर भनिन्छ । देवीदेवताको पूजाआजामा यसको प्रयोग हुन्छ । बजारमा विशेष गरी कालो र सेतो रङ्गका चमर बिक्रीका लागि राखिएका हुन्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : गाईको भालेलाई गोरु र बच्चाहरूलाई बाच्छाबाच्छी भनिन्छ । दाउने बेला भएको गोरुलाई बहर र पहिलो पटक ब्याउने उमेर भएको तर ब्याइनसकेको गाईलाई कोरली भनिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- टेना प्रचलन भन्नाले सामूहिक रूपमा गरिने गाईबस्तुपालन हो । एक प्रकारबाट भन्दा यो घुम्ती गाईबस्तुपालन हो ।
- यो प्रचलन बर्दिवासको विशेष गरी पूर्व-पश्चिम राजमार्गभन्दा दक्षिणतिर प्रचलनमा रहेको पाइन्छ ।
- यो प्रचलन हिमाली र उच्च पहाडी क्षेत्रमा गरिने भेडापालनसँग धेरै हदसम्म मिल्दछ ।
- टेना प्रचलनअनुसार सामूहिक रूपमा गाईबस्तुपालन गर्नु विभिन्न हिसाबबाट महत्त्वपूर्ण देखिन्छ ।
- सामूहिक रूपमा गाईबस्तुपालन गर्दा ठुलो मात्रामा दुध र अन्य दुग्धजन्य पदार्थ उत्पादन गर्न सकिन्छ ।
- ठुलो मात्रामा गरिएको उत्पादनले सजिलै बजार पाउँछ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) टेना प्रचलन पहिलेको तुलनामा अहिले .... गएको छ ।

ख) टेना प्रचलनले .... को अभ्यासलाई बढाउँछ ।

ग) हाम्रा अधिकांश काम र व्यवसायहरू निजी र .... हुने गरेका छन् ।

घ) विकसित देशमा एउटा व्यक्तिले एउटा .... समाउँछ ।

ङ) ठुलो मात्रामा गरिएको उत्पादनले सजिलै .... पाउँछ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) टेना प्रचलन भनेको के हो ?

ख) टेना प्रचलन केसँग धेरै हदसम्म मिल्दछ ?

ग) बर्दिवास क्षेत्रमा उत्पादित दुध कहाँ-कहाँ बिक्री-वितरण हुने गरेको छ ?

समूहगत कार्य

कक्षामा छलफल गरेर टेना प्रचलननुसार सामूहिक रूपमा गाईबस्तुपालन गर्नुका चारओटा फाइदा बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

शिक्षकसँग सल्लाह गरेर सामूहिक रूपमा कुनै गाई फार्मको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् । त्यसका आधारमा तलका तालिका पूरा गर्नुहोस् :

१.	अध्ययन भ्रमण मिति :	
२.	गाई फार्मको नाम :	
३.	फार्म मालिकको नाम :	
४.	गाईको प्रजाति :	
५.	दैनिक दुध उत्पादन (लिटरमा) :	
६.	कार्यरत जनशक्ति :	
७.	दुध दिइरहेका गाईको सङ्ख्या :	
८.	गाईको खाना :	
९.	गाई फार्मको राम्रो पक्ष :	
१०.	सुधार गर्नुपर्ने पक्ष :	

एकाइ
#

हाम्रा आय आर्जनका क्रियाकलाप

३.१ बर्दिवास : एक सङ्गमस्थल

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास एक सङ्गमस्थलको रूपमा विकास हुनाका तीन प्रमुख कारण बताउन ।
- आर्थिक विकासका लागि बर्दिवासका सम्भावनाहरू बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : मस्तिष्क मन्थन विधिको प्रयोग गरी बर्दिवासलाई कसरी शैक्षिक तथा आर्थिक केन्द्रको रूपमा विकास गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्नुहोला ।

विभिन्न कोणबाट बर्दिवास एउटा सङ्गमस्थल हो । यसका केही महत्त्वपूर्ण कारणहरू छन् ।

पहिलो कारण, बर्दिवास पूर्व-पश्चिम राजमार्गमा पर्छ । यहाँ वि.पी. राजमार्ग पनि भेट हुन्छ। काठमाडौँबाट नेपालको पूर्वी क्षेत्रमा लाग्ने यात्रुका निम्ति यो एउटा बिसौनी हो । यात्रुहरूले यस स्थानलाई बास बस्ने वा खाना खाने ठाउँको रूपमा लिने गरेका छन् । काठमाडौँ जान चाहने जोसुकैले पनि यहाँबाट यातायातका साधनहरू सहजै समात्न सक्दछन् ।

दोस्रो कारण, विभिन्न मानिसहरू भेट्ने थलोका रूपमा पनि बर्दिवासको विकास भएको छ । प्रशासनिक तथा अन्य सेवाका लागि सेवाग्राहीहरू यहाँ आउने गर्दछन् । बर्दिवास वरिपरिको क्षेत्रका मानिसहरूका निम्ति यो एउटा बजार केन्द्र हो । बर्दिवासमा ब्राह्मण, क्षेत्री, तामाङ, राई, मगर, नेवार, मधेसी, थारू, दनुवार, विश्वकर्मा, परियार, चर्मकार, मुसहर, चमारलगायत विभिन्न समुदायका मानिसहरूको बस्ती छ । यो एक बहुसांस्कृतिक समाज हो ।

बर्दिवास एक सङ्गलमस्थल हुनुको तेस्रो कारण आर्थिक पक्ष हो । नजिकै रहेका गाउँबस्तीका मानिसहरू यहाँ मालसामान खरिद-बिक्री गर्न आउँछन् । बर्दिवास एक आर्थिक केन्द्रको रूपमा पनि विकास भइरहेको छ । यहाँ ठुलाठुला होटलहरू छन् ।

शिक्षाको एक केन्द्रको रूपमा समेत बर्दिवासको विकास भइरहेको छ । सुविधासम्पन्न सडकमार्गद्वारा बर्दिवास काठमाडौँसँग जोडिएको छ । बर्दिवास आर्थिक र शैक्षिक विकासका निम्ति ठुलो सम्भावना बोकेको ठाउँ हो । चुरेको वन सम्पदा र जडीबुटीलाई आय आर्जनसँग जोड्न सकिन्छ । यी सम्पदाहरूको अध्ययन र अनुसन्धान पनि गर्न सकिन्छ । पर्यटकीय हिसाबले पनि बर्दिवास क्षेत्र एउटा केन्द्र हो । पञ्चधुरा माईथान र टुटेश्वर महादेव राष्ट्रिय स्तरमै प्रख्यात धार्मिक तथा पर्यटकीय केन्द्र हुन् । यी मन्दिरहरूमा नेपालबाट मात्र होइन, भारतबाट समेत बर्सेनि हजारौँ तीर्थयात्रीहरू आउने गर्छन् । राईमण्डल एकदमै ठुलो पर्यटकीय महत्त्व बोकेको ठाउँ हो । तर यसका बारेमा खोजी र प्रचारप्रसार हुन धेरै बाँकी छ ।

शब्दज्ञान

सङ्गमस्थल : मिलन बिन्दु
बिसौनी : बिसाउने ठाउँ
सेवाग्राही : सेवा लिन कार्यालय जाने मानिस
तीर्थयात्री : तीर्थ जाने मानिस

मूल्य जगेर्ना : धैरैतिरबाट सडक जोडिने ठाउँमा मानिसहरूको आकर्षण हुन्छ । यस्ता ठाउँमा मानिसहरू बस्न चाहन्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : बर्दिवास एक मिलन बिन्दु भएजस्तै प्रदेश नं. एकमा पर्ने सुनसरी जिल्लाको इटहरी पनि यस्तै छ । इटहरीबाट उत्तरतिर जाँदा धरान पर्दछ । दक्षिणतिर जाँदा विराटनगर पुगिन्छ । यो उत्तर-दक्षिण सडकलाई कोसी राजमार्ग भनिन्छ । त्यसै गरी पूर्वतिर मोरङ र झापा जिल्लाका उर्लाबारी, बिर्तामोडजस्ता ठाउँ पर्दछन् । पश्चिमतिर सुनसरीको सदरमुकाम इनरुवा पर्दछ । यसरी इटहरीमा पूर्व-पश्चिम राजमार्ग र कोसी राजमार्ग भेटिन्छन् ।

एक झलकमा पाठ

- बर्दिवासलाई विभिन्न कोणबाट एउटा महत्त्वपूर्ण सङ्गमस्थलको रूपमा लिन सकिन्छ ।
- काठमाडौँबाट नेपालको पूर्वी क्षेत्रमा लाग्ने यात्रु तथा चालकहरूले यस ठाउँलाई बिसौनीको रूपमा प्रयोग गर्ने गरेका छन् ।
- प्रशासनिक तथा अन्य सेवाका लागि सेवाग्राहीहरू यहाँ आउने गर्दछन् ।
- बर्दिवास एक बहुसांस्कृतिक समाज हो ।
- बर्दिवास एक आर्थिक केन्द्रको रूपमा पनि विकास भइरहेको छ ।
- क्रमशः शिक्षाको एक केन्द्रको रूपमा बर्दिवासको विकास भइरहेको छ ।
- पर्यटकीय हिसाबले पनि बर्दिवास क्षेत्र एउटा केन्द्र हो ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) काठमाडौँबाट पश्चिम जाने यात्रुहरू बर्दिवास आइपुग्छन् । ☐

ख) बर्दिवास एक महत्त्वपूर्ण सङ्गमस्थल हो । ☐

ग) बर्दिवासको समाज बहुसांस्कृतिक छ । ☐

घ) बर्दिवास नगरपालिका वन सम्पदामा सम्पन्न छैन । ☐

ङ) पर्यटकीय हिसाबले पनि बर्दिवास एक केन्द्र हो । ☐

२. मिथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
दनुवार	सङ्गमस्थल
बर्दिवास	समुदाय
अध्ययन	ठुला-ठुला होटल
आर्थिक केन्द्र	अनुसन्धान

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर बर्दिवासमा बसोबास गर्ने विभिन्न समुदायहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

माथिको पाठ पुनः एक पटक पढ्नुहोस् । बर्दिवास एक सङ्गमस्थल हुनुका कुनै चार आधारहरू लेख्नुहोस् :

क) ....

ख) प्रशासनिक तथा अन्य सेवाका लागि सेवाग्राही आउने ।

ग) ....

घ) ....

३.२ गाईपालन व्यवसाय

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास क्षेत्रमा गाईपालनका तीन भिन्न भिन्न तरिकाहरू बताउन ।
- गाईको हेरचाह गर्ने तरिका, गाईपालनबाट हुने फाइदा र गाईसँग सम्बन्धित रोग तथा समस्या बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	छलफल विधि प्रयोग गर्न लगाएर गाईपालनबाट हुने आम्दानीबारे टिप्पणी लेख्न लगाउनुहोला ।

डाले घाँस, बाँसको घाँस, पराल र विभिन्न प्रकारका भुइँघाँसहरू बर्दिवासमा प्रशस्त पाइन्छन् । यसका साथै यहाँको हावापानी गाईपालनका लागि सुहाउँदो छ । गाईपालनमार्फत यहाँका कृषकहरूले पहिलेदेखि नै आयआर्जन गर्दै आएका छन् ।

बर्दिवासमा गाईपालनको अवस्था हेर्ने हो भने यसलाई मुख्यतया तीन प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । किसानहरूले निजी रूपमा आफ्नै परिवारको प्रयोजनका लागि एक अथवा केही सङ्ख्यामा गाईपालन गर्दछन् । यो पहिलो प्रकार हो । यसरी नै केही किसानले भने व्यावसायिक रूपमा ठुलै सङ्ख्यामा दुधालु गाई पालेको पाइन्छ । यो दोस्रो प्रकार हो । टेना प्रचलनको रूपमा ठुलो सङ्ख्यामा घुम्ती गाईपालन पनि फाट्टफुट्ट रूपमा भेटिन्छ । यो तेस्रो प्रकार हो ।

गाईपालन हाम्रो परम्परागत पेसा हो । हिन्दु संस्कृतिमा गाईलाई लक्ष्मीको अवतार मानिन्छ । गाईपालनबाट दुध उत्पादन हुन्छ । दुधबाट दही, मोही, घिउ, खुवा, कुराउनी, पनीरजस्ता पदार्थ उत्पादन गरिन्छ । गाईको गोबर र गहुँतबाट कम्पोस्ट मल बन्दछ । यो खेतीका लागि अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ । परम्परागत रूपमा गरिने खनजोतमा गोरुको प्रयोग हुन्छ । गाईका बाच्छा बढेर गोरु बन्दछन् । मरेपछि पनि गाईको छाला, सिङ, खुर, पुच्छर र हाडजस्ता अङ्गबाट विभिन्न सामग्री बनाइन्छ ।

उन्नत जातका गाईका लागि वरपरभन्दा केही अग्लो र सुरक्षित ठाँउमा गोठ बनाउनुपर्छ । गाई बस्ने ठाउँ सफासुग्घर हुनुपर्छ । त्यहाँ घाम र प्रकाशको पहुँच हुनुपर्छ । त्यो ठाउँ ओभानो र खाल्डाखुल्डी नभएको हुनुपर्छ । गाईको राम्रो हेरचाह गर्नुका साथै यिनीहरूको दानापानी र औषधीमूलोमा समेत ध्यान दिनुपर्छ । सम्भव भएसम्म गाईलाई खुला ठाउँमा चराउनु राम्रो हुन्छ । गाईको स्वास्थ्य र यसले दिने दुधको गुणस्तर सिधै गाईले खाने दाना वा आहारामा निर्भर रहन्छ । त्यस कारण गाईलाई खुवाउने घाँस, दाना र खोले सन्तुलित र पोषणले भरिएको हुनुपर्दछ । गाईपालक किसानले कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन, खनिजजस्ता पौष्टिक तत्त्व गाईले खान पाएको नपाएको कुरा ख्याल राख्नुपर्दछ । समय समयमा गाईलाई पर्याप्त पानी दिनुपर्दछ ।

'सासको धन गन्दै नगन्' भन्ने उखान नेपाली गाउँघरमा सुन्न पाइन्छ । यसको मतलब गाईबस्तुजस्ता जनावरहरूको स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ भन्ने हो । खोरेत, भ्यागुते, चरचरे, पटके, थुनिलो, मिल्क फिबरजस्ता रोगहरूले गाईलाई सताउन सक्छन् । यसका अतिरिक्त बाँझोपन, साल अड्कने, भँडाल्नु फर्कने, बाच्छाबाच्छी अड्कने, गर्भ तुहिनेजस्ता समस्याहरू पनि देखिन सक्छन् । यी प्रकारका समस्याबाट गाईलाई बचाउन विज्ञको सल्लाह लिनुपर्दछ । रोगविरुद्ध लड्ने खोपको प्रयोग गर्नु पनि आवश्यक छ ।

शब्दज्ञान

भुइँघाँस : भुइँमा उम्रने घाँस
दुधालु : निकै दुध दिने
अवतार : रूप, स्वरूप
बाँझोपन : पेटमा बाच्छाबाच्छी नबस्ने अवस्था
भँडाल्नु : पाठेघर

मूल्य जगेर्ना : नेपालको हिमाली क्षेत्रमा र चीनको तिब्बतमा छुर्पी उत्पादन हुन्छ । छुर्पीलाई दुर्खा पनि भनिन्छ । छुर्पीको लोकप्रिय प्रयोग कोसेलीको रूपमा हुन्छ । गाईको दुधबाट बन्ने छुर्पी नरम हुन्छ भने चौँरीको दुधबाट बन्ने छुर्पी कडा हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : युरोपमा पर्ने सुन्दर देश स्वीट्जरल्यान्डमा गाईको दुधबाट ठुलो मात्रामा चीज उत्पादन गरिन्छ । ले ग्रुयर र मोजरेल्ला सबैभन्दा बढी उत्पादन गरिने स्वीस चीजमा पर्दछन् ।

एक झलकमा पाठ

- गाईपालन हाम्रो परम्परागत पेसा हो ।
- गाई बस्ने ठाउँ सफासुग्घर, घाम र प्रकाशको पहुँच भएको, ओभानो र खाल्डाखुल्डी नभएको हुनुपर्छ ।
- गाईको स्वास्थ्य र यसले दिने दुधको गुणस्तर सिधै गाईले खाने दाना वा आहारामा निर्भर रहन्छ ।
- खोरेत, भ्यागुते, चरचरे, पटके, थुनिलो, मिल्क फिबरजस्ता रोगहरूले गाईलाई सताउन सक्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) बर्दिवासमा कुनै पनि प्रकारको भुइँघाँस पाइँदैन । ☐

ख) गाईपालनको लागि बर्दिवासको हावापानी सुहाउँदो छ । ☐

ग) गाईका निम्ति रोगविरुद्ध लड्ने खोपको पनि आवश्यकता हुन्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) गाईलाई खुवाउने घाँस, खोले र दाना कस्तो हुनुपर्छ ?

ख) गाई बाँध्ने ठाउँ कस्तो हुनुपर्छ ?

ग) 'सासको धन गन्दै नगन' भन्ने गाउँले उखानको अर्थ के हो ?

समूहगत कार्य

साथीसँग मिली माथिको पाठ पढेर तलका समस्याको समाधान गर्नुहोस् :

बर्दिवासमा पाइने घाँसका प्रकार	मरेपछि गाईका यी अङ्गबाट विभिन्न सामग्री बनाइन्छ	गाईलाई सताउन सक्ने रोगहरू	गाईमा देखिन सक्ने समस्या

परियोजना कार्य

कक्षामा सामूहिक रूपमा छलफल गरेर गाईपालनबाट लिन सकिने कुनै पाँच प्रकारका फाइदाहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	गाईपालनका फाइदा
१.	
२.	
३.	गाईले जन्माएको बाच्छो ठुलो भएपछि खेतबारी जोत्नमा प्रयोग हुन्छ ।
४.	
५.	

३.३ आलुमा डढुवा रोग

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- आलुमा डढुवा रोग लाग्नुको कारण बताउन ।
- डढुवा रोग रोकथामका उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	डढुवा रोगका बारेमा विश्लेषणात्मक विधि प्रयोग गरी छलफल गर्नुहोला ।

बर्दिवास आलु उत्पादनका लागि निकै उर्वर क्षेत्र हो । यहाँका किसानले अन्य बालीजस्तै आलु पनि उत्पादन गर्ने गर्दछन् । आयआर्जनका निम्ति यो उनीहरूको महत्त्वपूर्ण उत्पादन हो । आलुमा लाग्ने रोगमध्ये डढुवा एक हो ।

हिउँद महिनामा तराई मधेसमा शीतलहर चल्छ । शीतलहर चल्न थालेपछि आलुमा डढुवा रोगको प्रकोप सुरु हुन्छ । यस रोगका कारण फूल फुल्न नपाउँदै आलु सखाप हुन सक्छ । त्यसैले यस रोगबाट आलुलाई बचाउन पहिले नै सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

शीतलहरका कारण लामो समय घाम लाग्दैन । आकाश धुम्मिन्छ । चिसो बढ्छ । यस्तो बेला आलुले पर्याप्त मात्रामा प्रकाश र न्यानोपन प्राप्त गर्न

सक्दैन । परिणामस्वरूप आलुमा डढुवा रोग लाग्छ । त्यसपछि आलु पूर्णरूपमा नष्ट हुन सक्छ ।

यो रोगले गर्दा आलुको डाँठ सुकेर बोट नै मर्छ । डढुवाको आक्रमण सुरु भएपछि किसानले समय नपुग्दै आलु खन्छन् । यसबाट अलि अलि फलेको आलु जोगाउन सकिन्छ । फलिसकेको आलु ओसिलो जमिनका कारण माटोभित्रै कुहिन्छ । शीतलहर चल्ने र बाक्लो हुस्सु लाग्ने समयमा रातको तापक्रम तीन डिग्री सेल्सियसभन्दा कम हुन जान्छ ।

आलुबारीलाई डढुवा रोगबाट जोगाउन औषधी हाल्नुपर्छ । शीतलहर चल्नुअगाडि नै यस्तो औषधी हाल्नु आवश्यक हुन्छ । एक एक हप्ता बिराएर तीन पटक सन्तुलित मात्रामा यो औषधीको प्रयोग गर्नुपर्छ । आलुको डाँठ भिज्ने गरी 'स्प्रे' गर्नुपर्दछ । डढुवा लागेपछि मात्रै विषादी प्रयोग गरियो भने यसले अपेक्षित परिणाम दिँदैन ।

शब्दज्ञान

उर्वर : उब्जाउ हुने, उब्जनशील

सखाप : विनाश

ओसिलो : चिसो

अपेक्षित : आशा गरिएअनुसारको

मूल्य जगेर्ना : नेपाली भान्सामा आलुको प्रयोग धेरै हुने गरेको छ । आलुलाई जुनसुकै तरकारीमा पनि मिसाउन सकिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : अङ्ग्रेजीमा आलुलाई 'पोट्याटो' भनिन्छ । सखरखण्ड (सुठुनी) लाई 'स्विट पोट्याटो' भनिन्छ । यिनीहरू दुवै जमिनमुनि फल्दछन् तर एउटै परिवारमा पर्दैनन् ।

एक झलकमा पाठ

- बर्दिवास आलु उत्पादनका लागि निकै उर्वर क्षेत्र हो ।
- आलुमा लाग्ने रोगमध्ये डढुवा पनि एक हो ।
- शीतलहर चल्न थालेपछि आलुमा डढुवा रोगको प्रकोप सुरु हुन्छ ।
- यो रोगले गर्दा आलुको डाँठ सुकेर बोट नै मर्छ ।
- शीतलहर चल्नुअगाडि नै औषधी हाल्नुपर्छ । एक एक हप्ता बिराएर तीन पटक सन्तुलित मात्रामा औषधी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठको आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
डढुवा	धुम्मिनु
आकाश	आलुमा लाग्ने रोग
सन्तुलित	जमिन
ओसिलो	मात्रा

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) डढुवा रोगको प्रकोप कहिले सुरु हुन्छ ?

ख) शीतलहरका कारण आलुमा कसरी डढुवा रोग लाग्छ ?

ग) शीतलहर चल्दा रातको तापक्रम कति हुन्छ ?

घ) डढुवा रोगबाट आलुलाई कसरी बचाउन सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

तपाईँको कक्षाका साथीहरूमध्ये कुनै तीन जनासँग आलुको कस्तो परिकार मन पर्छ भनेर सोध्नुहोस् । तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	साथीको नाम	आलुको प्रयोग			
		उसिनेर	तरकारीमा मिसाएर	भुटेर	दाल बनाएर
१.					
२.					
३.					

परियोजना कार्य

आलुलाई कसरी र के के परिकार बनाएर खान सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गरेर तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	आलुको के के परिकार कसरी बनाएर खाने
१.	
२.	उसिनेर नुन खुर्सानीसँग खाने
३.	
४.	
५.	मस्यौरा बनाएर खाने
६.	
७.	

३.४ सूर्यमुखी फूल खेती

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सूर्यमुखी फूलको सामान्य परिचय बताउन ।
- सूर्यमुखी फूल खेतीबाट लिन सकिने तेहेरो फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	सूर्यमुखी फूलको खेतीबाट राम्रो आम्दानी भएका केही उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्नुहोला ।

सूर्यमुखी एक प्रकारको फूल फूल्ने वनस्पति हो । यसमा ठुला ठुला थुँगा लाग्दछन् । यो अमेरिकी रैथाने बिरुवा हो । सूर्य भएतिर मुख फर्काउने भएकाले यसको नाम नै सूर्यमुखी रहेको पाइन्छ ।

यो फूलको सौन्दर्यात्मक महत्त्व छ । यसलाई बगैँचा र घर सजावटमा प्रयोग गरिन्छ । यो फूल वर्षभरि नै फुल्छ । यसले वातावरणलाई शोभायमान बनाउँछ । नेपालमा तेल उत्पादनका लागि यसको व्यावसायिक खेती हुने गरेको छ । यो एक तेलहन बाली हो । सूर्यमुखी फूलको बियाँ स्वादिलो हुन्छ । यसलाई भुटेर अथवा काँचै पनि खान सकिन्छ । यसमा शरीरका निम्ति लाभदायक पौष्टिक तत्त्व पाइन्छन् । यसको

दानाबाट तेल पेलिसकेपछि पिना निस्कन्छ । गाईबस्तुका निम्ति पिनालाई आहाराको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यसको उत्पादनबाट किसानले तेहेरो फाइदा लिन सक्छन् । पहिलो फाइदा, मौरीपालनका लागि चरन हो । मौरी चरनका लागि पनि सूर्यमुखीको खेती गर्ने गरेको पाइन्छ । सूर्यमुखीको खेती र मौरीपालन सँगसँगै गर्नु उपयुक्त देखिन्छ । दोस्रो फाइदा, यसको बियाँबाट तेल उत्पादन हो । तेस्रो फाइदाको रूपमा यसको डाँठलाई दाउराको रूपमा आगो बाल्न सकिन्छ । सूर्यमुखी खेती बाह्रै महिना गर्न सकिन्छ । पानी नजम्ने ठाउँमा यसको खेती गर्नुपर्छ । एउटै बारीमा मकैसँगै सूर्यमुखी खेती संयुक्त रूपमा गर्न सकिन्छ ।

बर्दिवासको भौगोलिक वातावरण सूर्यमुखी फूलको खेतीका लागि उपयुक्त छ । नगदे बालीको रूपमा यसको खेती गर्न सकिन्छ । यसले हाम्रो आर्थिक अवस्था उकास्न सहयोग गर्छ ।

शब्दज्ञान

शोभायमान : राम्रो, सुन्दर

तेलहन : तेल आउने, तेल निकाल्न मिल्ने

तेहेरो : तीन प्रकारको

मूल्य जगेर्ना : मानिसहरूले आफ्नो घर, कोठा, बार्दली आदि सजाउनका लागि मनिप्लान्ट रोप्ने गरेको पाइन्छ । यो लहरे बिरुवा हो । यो बिरुवा कम प्रकाशमा पनि बाँच्न सक्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : बोटबिरुवाहरूले सूर्यको प्रकाश सोसेर आफ्नो खाना बनाउँछन् । सूर्यको प्रकाश नभएको खण्डमा बिरुवा पहेँलिन्छ । उदाहरणका लागि दसैँका निम्ति घाम नलाग्ने ठाउँमा राखेको पहेँलो जमरालाई लिन सकिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- सूर्यमुखी फूल ठुला ठुला थुँगा भएको एक प्रकारको फूल फुल्ने वनस्पति हो । यो अमेरिकी रैथाने बिरुवा हो ।
- सूर्य भएतिर मुख फर्काउने भएकाले यसको नाम नै सूर्यमुखी रहेको पाइन्छ ।
- सूर्यमुखी खेती बाह्रै महिना गर्न सकिन्छ । पानी नजम्ने ठाउँमा यसको खेती गर्नुपर्छ ।
- यसको खेती गरेर किसानहरूले आय आर्जन गर्न सक्दछन् ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) सूर्यमुखी फूलको थुँगा .... हुन्छ ।

ख) सूर्यमुखी फूल .... रैथाने बिरुवा हो ।

ग) सूर्यमुखी एक .... बाली हो ।

घ) सूर्यमुखी फूलको दानाबाट तेल पेलिसकेपछि .... निस्कन्छ ।

ङ) एउटै बारीमा मकैसँगै सूर्यमुखी खेती .... रूपमा गर्न सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सूर्यमुखी फूलको नाम कसरी सूर्यमुखी फूल रहन गयो ?

ख) सूर्यमुखी फूलको बियाँ कसरी खान सकिन्छ ?

ग) सूर्यमुखी फूलको खेती कहिले गर्न सकिन्छ ?

घ) सूर्यमुखी फूलको खेती गर्न कस्तो ठाउँ चाहिन्छ ?

ङ) सूर्यमुखी फूलको खेतीका लागि भौगोलिक वातावरण कस्तो चाहिन्छ ?

समूहगत कार्य

साथीहरूसँग कक्षामा छलफल गरेर सूर्यमुखी खेतीबाट लिन सकिने तीन प्रकारका फाइदा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

घर सजावटका लागि हामीले सूर्यमुखी फूलजस्तै अरू कुन कुन फूलका बिरुवाहरू रोप्न सक्छौँ ? सूची तयार गर्नुहोस् ।

३.५ निजी वनमा भिक्सका बिरुवा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- भिक्स वनस्पतिको सामान्य परिचय र हाल यसबारे हुने गरेको बहस बताउन ।
- भिक्स वनस्पतिबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	भिक्स खेतीको अवलोकन गराई यसको सम्भाव्यताबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोला ।

(आज शनिबार हो । विद्यालय बन्द छ । यतिबेला आसिका पुलामी उनकै टोलमा रहेको एक जना किसानको घरमा छिन् । ती किसानले करिब दुई विघा जग्गामा भिक्स खेती गरेका छन् । भिक्सलाई अर्को शब्दमा मसला पनि भनिन्छ । आजभन्दा पाँच वर्ष अगाडि रोपिएका भिक्सका रुखहरू हुर्किरहेका छन् । स्थानीय पाठ्यक्रमअन्तर्गत बर्दिवास ज्ञानमालाका शिक्षकले उनलाई भिक्स खेतीका बारेमा एउटा परियोजना कार्य दिनुभएको छ । जसअनुसार आसिकाले यी किसानसँग अन्तर्वार्ता लिँदैछिन् । यो अन्तर्वार्ता उनकै विद्यालयबाट प्रकाशित हुने ज्ञानचक्षु भित्ते पत्रिकामा छापिने छ ।)

आसिका : नमस्कार !

किसान : नमस्कार !

आसिका : तपाईँले धान, गहुं लगाउने जग्गामा भिक्स लगाउनुभएको रहेछ । किन होला?

किसान : धान, गहुँले दिनेभन्दा धेरै गुणा बढी प्रतिफल भिक्सले दिने भएकाले यसको खेती गरेको हुँ ।

आसिका : यो कस्तो बिरुवा हो ? बताइदिनुहोस् न ।

किसान : फर्निचर बनाउन तथा घर निर्माणका लागि आवश्यक पर्ने काठका सामग्री बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ ।

आसिका : यो निकै बलियो काठ हो त ?

किसान : ठिकै हो । त्यति बलियो त होइन । साल, खयरसँग यसको तुलना गर्न मिल्दैन ।

आसिका : यसको अरू प्रयोग केमा हुन्छ ?

किसान : प्लाई र बिजुलीको पोल बनाउन पनि यसको प्रयोग हुन्छ ।

आसिका : यस रुखका बारेमा अरू केही जानकारी पाऊँ न ।

किसान : पन्ध्र-बिस वर्षमा यसको काठ परिपक्व बन्दछ । यसबाट लकडी निस्कन्छ । परिपक्व लकडीको गोलाइ करिब तीन-चार फिट हुने गर्दछ । भिक्स बिक्री गरेर राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

आसिका : हाम्रो बर्दिवास क्षेत्रमा यसको खेती निकै छ हो ?

किसान : हो । धेरै किसानहरूले यो बिरुवा रोपेका छन् । तर यसको प्रतिफल पाउन भने निकै लामो समय कुर्नुपर्छ । यो निकै नै पानी सोस्ने बिरुवा हो । हाम्रो जस्तो भावरक्षेत्र बढी भएको ठाउँमा यो बिरुवाबारे आजकाल बहस हुन थालेको छ । यस बिरुवाको विकल्पमा अरू बिरुवाको चर्चा हुने गरेको छ ।

आसिका : भिक्सको बारेमा यति धेरै जानकारी दिनुभएकोमा हजुरलाई मुरी मुरी धन्यवाद ।

किसान : नानी तिमीलाई पनि धेरै धेरै धन्यवाद ।

शब्दज्ञान

प्रतिफल : उपलब्धि, आम्दानी, परिणाम

परिपक्व : छिप्पिएको गोलाइ : चौडाइ

विकल्पमा : सट्टामा

मूल्य जगेर्ना : रुखहरू मानिससँग संवाद गर्न सक्दैनन् तर हामीले श्वास फेर्दा फ्याँकेको कार्बनडाइअक्साइड लिएर हामीलाई अक्सिजन दिन्छन् । त्यसैले रुखहरू हाम्रा प्राणदाता हुन् ।

तथ्य मञ्जूषा : पाउलोनिया वनस्पतिले पीपलले भन्दा बढी अक्सिजन दिने भएकाले यो एक वातावरणमैत्री बिरुवा हो ।

एक झलकमा पाठ

- भिक्स वनस्पतिलाई फर्निचर बनाउन तथा घर निर्माणका लागि आवश्यक पर्ने काठका सामग्री बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।
- यो एक पानी सोस्ने बिरुवा हो । पन्ध बिस वर्षमा यसको काठ परिपक्व बन्दछ ।
- यस वनस्पतिबाट प्रतिफल पाउन भने निकै लामो समय कुर्नुपर्छ ।
- यो निकै नै पानी सोस्ने बिरुवा हो । हाम्रो जस्तो भावरक्षेत्र बढी भएको ठाउँमा यस बिरुवाबारे आजकाल बहस हुन थालेको छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) भिक्सको अर्को नाम मसला पनि हो । ☐

ख) भिक्सको बिरुवा बर्दिवासभरि कहीँ पाइँदैन । ☐

ग) भिक्सको रुख सालजस्तै बलियो हुन्छ । ☐

घ) भिक्सबाट तत्काल प्रतिफल पाइन्छ । ☐

२. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
भिक्स	काठ
फर्निचरका लागि	वृक्ष
परिपक्व लकडीको	राम्रो आम्दानी
बिक्रीबाट	गोलाइ

समूहगत कार्य

साथीसँग मिलेर भिक्सको रुखलाई उपयोग गर्न सकिने कुनै दुई उपाय लेख्नुहोस् :

क) ....

ख) ....

परियोजना कार्य

तपाईंको घरमा काठका सामानहरू के के छन् ? तिनीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

एकाइ $

सामाजिक चेतना तथा सेवा प्रवाह

४.१ बर्दिवासमा ध्वनि प्रदूषण

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- ध्वनि प्रदूषणका असर बताउन ।
- ध्वनि प्रदूषणबाट बच्ने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : बर्दिवास बजारमा ध्वनि प्रदूषणको अवस्था के छ भनेर छलफल गर्नुहोला तथा यसका बारेमा स्थलगत अवलोकन गराउनुहोला ।

- यो विद्यालय क्षेत्र हो । हर्न नबजाउनुहोला ।
- अस्पतालमा अशक्त बिरामी छन् । हल्ला नगरेर सहयोग गरौँ ।
- शान्त वातावरणमा बस्न पाउनु मानिसको अधिकार हो ।

माथि उल्लिखित नाराहरूमा भनिएजस्तै ठुलो आवाजले वातावरणलाई प्रदूषित गर्दछ । बर्दिवासमा पनि ध्वनि प्रदूषणको समस्या छ । यहाँ सहरीकरण बढिरहेको छ । यो पूर्व-पश्चिम राजमार्गमा पर्दछ । यहाँ मानिस र सवारी साधनको तीव्र चाप छ । उद्योगधन्दाहरू पनि थपिँदै गएका छन् ।

मानिसहरू धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा अन्य कार्यक्रममा चर्को आवाजमा वाद्यवादन गर्दछन् । माइक्रोफोनबाट चर्को आवाजमा बोल्दा पनि ध्वनि प्रदूषण बढ्दछ । विवाह, व्रतबन्धलगायत विभिन्न चाडपर्वहरूमा अनावश्यक रूपमा ठुलो आवाजमा गीतसङ्गीत बजाउनु गलत कार्य हो । लगातार रूपमा चर्को आवाज सुन्दै गएपछि मान्छेको श्रवण शक्ति कमजोर हुँदै जान्छ । विद्यालय, अस्पतालजस्ता शान्तिपूर्ण वातावरण हुनुपर्ने ठाउँमा नकारात्मक असर पर्छ । बिरामी तथा विद्यार्थीहरूलाई हल्लाले असर गर्दछ ।

प्रविधिको विकास बढिरहेको छ । घरघरमा ठुलो आवाजमा टेलिभिजन, रेडियो, कम्प्युटर, ल्यापटप र मोबाइलजस्ता विद्युतीय साधनहरू बजेको सुनिन्छ । यसले मानिसमा टाउको दुख्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने जस्ता समस्या सृजना गर्दछ ।

वातावरणलाई शान्त राख्न हामी केही उपायहरू अपनाउन सक्छौँ । उदाहरणका लागि उद्योगधन्दालाई मानव बस्तीबाट निश्चित दूरीमा राख्न सकिन्छ । यातायातका साधनमा 'नो हर्न' प्रणाली लागू गर्न सकिन्छ । ध्वनि प्रदूषण र यसको असरबारे जनचेतना फैलाउन सकिन्छ । यसका लागि घरदैलो अभियान चलाउनु उपयुक्त हुन्छ । आमसञ्चारका माध्यमबाट नागरिक चेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्दछ । यसै गरी सार्वजनिक स्थलहरूमा क्यासेट प्लेयर तथा माइक्रोफोनबाट उत्पन्न हुने चर्को आवाजलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

व्यक्तिगत रूपमा पनि हामीले वातावरणलाई ध्वनि प्रदूषणरहित बनाउन सहयोग गर्न सक्छौँ । सार्वजनिक सवारी साधनमा चढ्दा कतिपय मानिसहरू ठुलठुलो स्वरमा कुरा गर्छन् । छेउछाउमा बस्नेहरूलाई वाक्क लगाइरहेका हुन्छन् । कोही मानिसहरू पुस्तकालयमा बस्दा पनि हल्ला गर्छन् । यो साह्रै नराम्रो बानी हो । चर्को आवाजलाई नियन्त्रण गर्न हामी सबैले आफ्नो तर्फबाट सक्दो योगदान गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

अशक्त : कमजोर
सहरीकरण : सहर बढ्दै जाने क्रम
वाद्यवादन : बाजा बजाउने काम
श्रवण शक्ति : सुन्ने क्षमता
नागरिक : जनता

मूल्य जगेर्ना : पुस्तकालय, अस्पताल, विद्यालयजस्ता स्थानहरूमा अरूलाई असर नगर्ने गरी कुरा गर्नुपर्दछ । यस्ता स्थानमा चर्को स्वरमा बोल्ने मानिसलाई असभ्य मानिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : अरूलाई असर नपरोस् भनेर जापानिजहरूले ट्रेन, पार्क, अस्पताल, रेलवे स्टेशन, विश्वविद्यालयजस्ता सार्वजनिक स्थलहरूमा मोबाइल फोन साइलेन्समा राख्ने गर्दछन् ।

एक झलकमा पाठ

- ठुलो आवाजले वातावरणलाई प्रदूषित गर्दछ ।
- मानिसहरू धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा अन्य कार्यक्रमहरूमा चर्को आवाजमा वाद्यवादन गर्दछन् ।
- लगातार रूपमा चर्को आवाज सुन्दै गएपछि मान्छेको श्रवण शक्ति कमजोर हुँदै जान्छ ।
- घर घरमा ठुलो आवाजमा टेलिभिजन, रेडियो, कम्प्युटर, ल्यापटप र मोबाइलजस्ता विद्युतीय साधनहरू बजाउने गरेको पाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) विद्यालय क्षेत्रमा .... बजाउनु हुँदैन ।
ख) शान्त वातावरणमा बस्न पाउनु मानिसको .... हो ।
ग) ठुलो आवाजले वातावरणलाई .... गर्दछ ।
घ) ठुलो आवाजमा गीतसङ्गीत बजाउनु .... कार्य हो ।
ङ) ध्वनि प्रदूषणको असरबारे .... फैलाउनुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बर्दिवासमा किन मानिस र सवारी साधनको तीव्र चाप छ ?
ख) लगातार रूपमा चर्को आवाज सुन्दै गएपछि के हुन्छ ?
ग) ध्वनि प्रदूषणलाई हटाउन के गर्न सकिन्छ ? कुनै तीनओटा उपाय लेख्नुहोस् ।
घ) पुस्तकालयमा बस्दा हामीले कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

समूहगत कार्य

एक जना साथीसँग मिलेर माथि पाठमा दिएजस्तै ध्वनि प्रदूषणसम्बन्धी अन्य तीनओटा आकर्षक विज्ञापन बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंले देखेअनुसार बजार क्षेत्रमा कसरी ध्वनि प्रदूषण भइरहेको छ ? कुनै तीन प्रकार उल्लेख गर्नुहोस् :

१. ....
२. ....
३. ....

४.२ जङ्गली जनावरको आतङ्क

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नगर क्षेत्रमा आतङ्क मच्चाउने जङ्गली जन्तुका नाम र तिनीहरूले आतङ्क मच्चाउने तरिका बताउन ।
- जङ्गली जन्तुको आतङ्क न्यूनीकरण तथा नियन्त्रण गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विभिन्न स्रोत व्यक्तिहरूसँग छलफल गर्न लगाएर विद्यार्थीहरूलाई बर्दिवास क्षेत्रमा जङ्गली जनावरको आतङ्कबारे टिपोट गर्न लगाउनुहोला ।

बँदेल, बाँदर, नीलगाई, दुम्सी, बाघ, भालु, चितुवा, हात्तीजस्ता जनावरहरूको वासस्थान जङ्गल हो । यिनीहरू जङ्गली जनावर हुन् । यिनीहरू जङ्गलमै बसे भने खासै समस्या हुँदैन । कहिलेकाहीँ यी जनावर जङ्गल छोडेर मानव बस्तीमा पस्छन् । खेतीपाती लगाएको ठाउँमा पनि आउँछन् । त्यो बेला यिनीहरूले समस्या सृजना गर्दछन् । विभिन्न समयमा जङ्गली जनावरले जनधनको क्षति गर्छन् । यस्ता समाचार हामी बारम्बार सुन्दछौँ ।

वन क्षेत्रको विस्तार भएपछि यी जनावरका लागि उपयुक्त वासस्थान तयार हुन्छ । जङ्गली जनावरको सङ्ख्यामा बढोत्तरी हुनु खुसीको कुरा हो । पर्यावरण र जैविक

विविधताको हिसाबले यसलाई राम्रो मानिन्छ । यसको अर्को पाटो पनि छ । मानिसहरू यी जनावरको आक्रमणमा पर्छन् । यो दुःखद हुन्छ । हाम्रो बर्दिवास क्षेत्रमा जङ्गलको मात्रा प्रशस्त छ । चुरेमा जङ्गल छ । हाम्रो नगरपालिकाभित्र चारकोसे झाडीको निश्चित अंश पनि पर्दछ । आजकाल आएर केही वनहरू समुदायलाई नै हस्तान्तरण गरिएका छन् । यसले हरियाली र जङ्गललाई धेरै बढाएको छ । जङ्गली जनावरको सङ्ख्यामा पनि वृद्धि हुँदैछ । बाँदरको आतङ्क बालीनाली र बस्तीसम्म पुगेको पाइन्छ । दुम्सी र बँदेलले पनि बालीनाली नष्ट गरिदिन्छन् । यसबाट किसानहरू हैरान छन् । नीलगाईको आतङ्क पनि दिनहुँ बढ्दो छ । बर्दिवासका मानिसहरू जङ्गली जनावरको बढ्दो आतङ्कले आजित छन् । गाउँघरमा किसानहरू यसबारेमा गुनासो गरिरहेका सुनिन्छन् ।

यस समस्याबाट कसरी मुक्ति प्राप्त गर्ने भन्ने ठुलो चिन्ता छ । कतिपयले जङ्गली जनावरहरू मारेर यसबाट छुटकारा पाउन सकिने तर्क गर्दछन् । तर यो तर्क कानुन र पर्यावरण दुवैका दृष्टिबाट गलत छ । जङ्गली जनावरलाई मार्नु भनेको गैरकानुनी काम हो । यस्तो कामलाई अवैध भनिन्छ । अर्को शब्दमा यस्तो काम दण्डनीय हुन्छ । धमाधम जनावरहरू मार्दै जाने हो भने हाम्रो पर्यावरण प्रणालीमा धेरै नराम्रो असर पर्छ । जैविक विविधता नष्ट हुन्छ । जङ्गली जनावरको आतङ्क नियन्त्रणका लागि केही उपायहरू अपनाउनुपर्दछ ।

जङ्गली जनावरको प्रवेश मानव बस्ती र खेतीपाती लगाएको क्षेत्रमा हुन नदिन तारबारको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । हुन त यो उपायले सबै समस्याको समाधान नहुन पनि सक्छ । वनजङ्गल क्षेत्रमा प्रशस्त मात्रामा जङ्गली फलका रुखहरू रोपेर छोड्न सकिन्छ । बाँदरहरू त्यतै अलमलिन्छन् । अर्को उपायको रूपमा हामीले हेरालुको पनि व्यवस्था गर्न सक्छौँ । जनावरहरूलाई पनि पानी चाहिन्छ । तसर्थ चुरेलगायत अन्य क्षेत्रका जङ्गलमा पानी पोखरीहरूको व्यवस्था गरिदिनुपर्छ । अर्को एक उपायको रूपमा आवाज निकाल्ने आधुनिक बुख्याँचा राख्न सकिन्छ । यसलाई मानव बस्तीमा प्रवेश गर्ने स्थान र बालीनाली लगाएको ठाउँमा राख्नुपर्छ । यी केही उपायहरू हुन् । अरू बढी प्रभावकारी उपायहरू पनि हुन सक्छन् । हामीले यसबारे सोच्नु जरुरी छ ।

शब्दज्ञान

जैविक विविधता	: जनावर र वनस्पतिका प्रजातिहरू धेरै भएको अवस्था
आजित	: वाक्क, दिक्क
अवैध	: गैरकानुनी, नियम कानुनको आधारमा हेर्दा गलत
दण्डनीय	: सजाय पाइने प्रकारको
हेरालु	: हेरचाह गर्ने मान्छे
बुख्याँचा	: बालीनाली लगाएको ठाउँमा जनावर र चराचुरुङ्गी प्रवेश नगरुन् भनेर उनीहरूलाई तर्साउन बनाइएको नक्कली मानव स्वरूप

मूल्य जगेर्ना : बाघ, हात्तीजस्ता जङ्गली जनावरहरूको सङ्ख्या दिनानुदिन घटिरहेको छ । यसप्रति पशु अधिकारकर्मीहरू चिन्तित हुने गरेका छन् । जङ्गल विनाश नहुने हो भने यी जनावरहरू जङ्गलमै रमाउनेछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : संसारमा सबैभन्दा छिटो दगुर्न सक्ने जनावर चितुवा हो ।

एक झलकमा पाठ

- आजकाल आएर केही वनहरू समुदायलाई नै हस्तान्तरण गरेपछि हरियाली र जङ्गल बढेको पाइन्छ । तसर्थ जङ्गली जनावरको सङ्ख्यामा वृद्धि हुँदैछ ।
- वनजङ्गलमा बस्ने जनावरहरूको प्रवेश मानव बस्ती र खेतीपाती लगाएको क्षेत्रमा नहोस् भनेर तारबारको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । यसबाहेक अन्य उपायहरू पनि अपनाउन सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) जङ्गल जङ्गली जनावरहरूको .... हो ।

ख) विभिन्न समयमा जङ्गली जनावरले .... क्षति गर्दछन् ।

ग) पर्यावरण र जैविक .... को हिसाबले जङ्गली जनावरको सङ्ख्या बढ्नु खुसीको कुरा हो ।

घ) आजकाल केही वनहरू .... लाई नै हस्तान्तरण गरिएको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) जङ्गली जनावरबाट कुन बेला समस्या सृजना हुन्छ ?

ख) गाउँघरका किसानहरू के बारेमा गुनासो गरिरहेका सुनिन्छन् ?

ग) जङ्गली जनावरको सङ्ख्या बढ्नु खुसीको कुरा भए पनि यो कहिलेकाहीँ दु:खद हुन्छ । कसरी ?

समूहगत कार्य

माथि पाठमा दिइएको अन्तिम अनुच्छेद पढ्नुहोस् । साथीसँग छलफल गरेर जङ्गली जनावरको प्रवेश मानव बस्ती र खेतीपाती लगाएको ठाउँमा नहोस् भनेर अपनाउन सकिने उपायहरू तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	जङ्गली जनावरको प्रवेश मानव बस्ती र खेतीपाती लगाएको ठाउँमा नहोस् भनेर गर्न सकिने उपाय
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	जङ्गलमा पानी पोखरीहरूको व्यवस्था ।

परियोजना कार्य

बर्दिवास क्षेत्रमा कुन कुन जङ्गली जनावरले कसरी आतङ्क मच्चाइरहेका छन् ? अभिभावकसँग सोधेर तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	जङ्गली जनावर	आतङ्क मच्चाउने तरिका
१.		
२.		
३.		
४.	बँदेल	बालीनाली नष्ट
५.		

४.३ खयरमारामा सहिद विद्यालय

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- खयरमारामा रहेको सहिद विद्यालयको सामान्य परिचय बताउन ।
- सहिदहरूको सम्मान गर्नुपर्ने कारण र तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : उक्त विद्यालयका बारेमा र सहिदको नाममा किन विद्यालय खोल्ने भन्ने बारेमा प्रश्नोत्तर विधिमार्फत अन्तरक्रिया गराउनुहोला ।

हामीले खाने प्रत्येक गाँसमा रगत छ सहिदको
हामीले फेर्ने प्रत्येक सासमा रगत छ सहिदको
– भूपी शेरचन

हाम्रो नगरपालिकाको वडा नं. एघार खयरमारामा एक सहिद विद्यालय छ । यसको नाम विशाल कुमार मालगदिस विद्यालय हो । यो विद्यालय सहिदहरू विशाल (शेरमान कुँवर), कुमार (मोहनचन्द्र गौतम), मानबहादुर स्याङतान, लक्ष्मण देवकोटा, गङ्गा स्याङतान, दीपा कार्की र सरला देवकोटाको नामबाट स्थापित भएको हो । वि.सं. २०६७ मा यो विद्यालय खुल्यो । यस विद्यालयमा कक्षा पाँचसम्म पठनपाठन हुने गरेको छ ।

सहिदहरू भनेका समाज परिवर्तनका निम्ति व्यक्तिगत स्वार्थ त्यागेर आफूलाई बलिदानी गर्ने व्यक्तिहरू हुन् । सहिदहरूले देश र समाजका निम्ति आहुति नदिएका भए हामीले नागरिक अधिकार पाउने थिएनौँ । त्यस कारण सहिदहरू जहिले पनि श्रद्धेय हुन्छन् ।

उनीहरूको नाममा विभिन्न विद्यालय, स्मारक, सडक, अस्पतालजस्ता संरचनाहरू बनेको पाइन्छ । हाम्रो देशमा हरेक वर्ष माघ महिनाको १६ गते सहिद दिवस मनाइन्छ ।

घुम्दै जाने हो भने विभिन्न ठाउँमा सहिदका शालिक र स्मारकहरू निर्माण गरेको भेटिन्छ । सरकार र जनता सबैले सहिदलाई सम्मान गर्ने परिपाटी हुन्छ ।

विद्यालयमा पनि सहिदको स्मृतिमा अतिरिक्त क्रियाकलापहरू हुने गर्दछन् । कतिपय औपचारिक कार्यक्रम सहिदहरूको नाममा मौनधारण गरेर सुरु गर्ने चलन हुन्छ । सहिदको शालिकमा माल्यार्पण गरेर मानिसहरू सहिदप्रति आफ्नो आस्था प्रकट गर्दछन् ।

हाम्रो नगरपालिकामा पनि अधिकार प्राप्तिका निम्ति भएका विभिन्न आन्दोलनहरूमा थुप्रै व्यक्तिहरूले सहादत प्राप्त गरेका छन् । उनीहरूको खोजी गरेर हामीले उनीहरूको योगदानको स्मरण गर्नुपर्दछ । सहिदको त्यागलाई सम्झेर जीवनमा समाजका निम्ति असल काम गर्नु प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य हो । समाज राम्रो होस् भनेर आफ्नो ज्यान अर्पण गर्ने सहिद जहिल्यै पनि हाम्रा निम्ति प्रेरणाका स्रोत हुन्छन् ।

शब्दज्ञान

बलिदानी	:	आफ्नो ज्यान दिने काम
आहुति	:	बलिदानी
नागरिक अधिकार	:	जनताका अधिकार
श्रद्धेय	:	श्रद्धा तथा सम्मान गर्न लायक
स्मारक	:	कसैको सम्झनामा बनाएको संरचना
परिपाटी	:	चलन
मौनधारण	:	नबोली बस्ने काम
माल्यार्पण	:	माला लगाइदिने काम
सहादत	:	सहिद हुने काम

मूल्य जगेर्ना : धेरै धेरै वर्ष पहिले ग्रीस (यूनान) भन्ने देशमा सोक्रेट्स् नामका ज्ञानी मानव थिए । उनले सत्य बोलेका कारण उनलाई मार्ने योजना बनाइयो । उनले हाँसी हाँसी हेम्लक भन्ने विष पिएर देह त्याग गरेका थिए ।

तथ्य मञ्जूषा : लखन थापालाई नेपालका प्रथम सहिद मानिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- सहिदहरू भनेका समाज परिवर्तनका निम्ति व्यक्तिगत स्वार्थ त्यागेर आफूलाई बलिदानी गर्ने व्यक्तिहरू हुन् ।
- सहिदहरूले देश र समाजका निम्ति आहुति नदिएका भए हामीले नागरिक अधिकार पाउने थिएनौँ । त्यस कारण सहिदहरू जहिले पनि श्रद्धेय हुन्छन् ।
- उनीहरूको नाममा विभिन्न विद्यालय, स्मारक, सडक, अस्पतालजस्ता संरचनाहरू बनेको पाइन्छ ।
- हाम्रो देशमा हरेक वर्ष माघ महिनाको १६ गते सहिद दिवस मनाइन्छ ।
- समाज राम्रो होस् भनेर आफ्नो ज्यान अर्पण गर्ने सहिद जहिल्यै पनि हाम्रा निम्ति प्रेरणाका स्रोत हुन्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) हामीले खाने प्रत्येक गाँसमा सहिदको .... हुन्छ ।

ख) बर्दिवास नगरपालिकाको .... मा एक सहिद विद्यालय छ ।

ग) सहिदहरूले देश र जनताका निम्ति .... दिएका हुन्छन् ।

घ) हाम्रो देशमा हरेक वर्ष माघ महिनाको .... गते सहिद दिवस मनाइन्छ ।

ङ) सरकार र जनता सबैले सहिदलाई .... गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सहिदहरू भनेका को हुन् ?

ख) सहिदको नाममा कस्ता संरचनाहरू बनेका पाइन्छन् ?

ग) कतिपय औपचारिक कार्यक्रम कसरी सुरु गर्ने चलन हुन्छ ?

घ) सहिदहरूको योगदानको स्मरण कसरी गर्नुपर्छ ?

ङ) सहिदहरू जहिले पनि किन प्रेरणाका स्रोत हुन्छन् ?

समूहगत कार्य

साथीहरूको समूहमा मिलेर माथिको पाठ पुन: एक पटक पढ्नुहोस् । खयरमाराको सहिद विद्यालयबारे तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

खयरमारामा रहेको सहिद विद्यालयको नाम	
सहिदहरूको नाम जसको सम्झनामा यो विद्यालय स्थापना भएको	
विद्यालय स्थापना भएको मिति	
पठनपाठन भइरहेका कक्षा	

परियोजना कार्य

विभिन्न स्रोतहरूको आधारमा बर्दिवासका सहिदहरूको बारेमा तलको तालिका भर्नुहोस् । आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा आवश्यकताअनुसार तालिका विस्तार गर्न सक्नुहुन्छ :

क्र.सं.	सहिदको नाम	सहादत मिति	जन्म मिति
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			
६.			
७.			

फ्रेम–इतर सोच

हिजोआज सहिद शब्दको प्रयोग राम्री नभएको गुनासो यदाकदा सुनिन्छ । एक थरी मानिसहरू भन्दछन् – सहिद भनेको नि:शस्त्र रूपमा सचेततापूर्वक बलिदानी गर्ने व्यक्ति हो । मर्न र मार्न तयार भएर हिँडेको मान्छे मारियो भने त्यो सहिद होइन । उसले वीरगति मात्र प्राप्त गरेको हो । सहादत प्राप्त गर्नु र वीरगति प्राप्त गर्नु फरक कुरा हो । तपाईं यो कुरामा सहमत हुनुहुन्छ ?

४.४ सुरक्षित हेल्मेट

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- मोटरसाइकलमा सवार हुँदा अनिवार्य हेल्मेट लगाउनुपर्ने कारण बताउन ।
- हेल्मेट लगाउँदा अपनाउनुपर्ने सावधानी बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : पत्रपत्रिकाबाट सवारी दुर्घटनासँग सम्बन्धित समाचार सङ्कलन गरेर हेल्मेटको महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोला । साथै विद्यार्थीहरूलाई ट्राफिक प्रहरी र सवारी चालकको भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोला ।

बर्दिवासमा मोटरसाइकल दुर्घटना

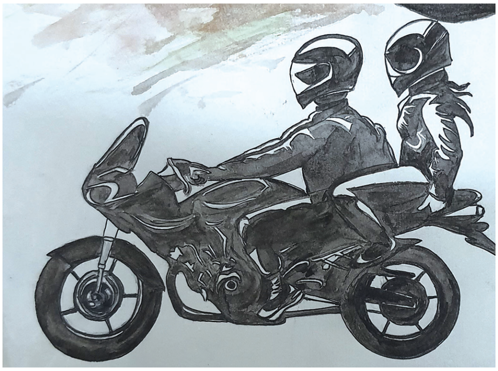
बर्दिवास (१३, भाद्र) - हिजो साँझ बर्दिवास बजारको पूर्व-पश्चिम राजमार्गमा मोटरसाइकल दुर्घटना भएको छ । पश्चिम दिशाबाट तीव्र गतिमा आइरहेको मोटरसाइकल विपरीत दिशाबाट आउँदै गरेको मोटरसाइकलसँग ठोक्किँदा दुई जना गम्भीर घाइते भएका छन् ।

प्रहरीका अनुसार हाल घाइतेहरूको उपचार जिल्ला अस्पतालमा भइरहेको छ । दुवै जनाको टाउको र मुखमा चोट लागेको छ । उनीहरू गम्भीर घाइते भए पनि खतरामुक्त छन् । दुवै घाइतेले हेल्मेट नलगाई सवारी साधन चलाएका थिए ।

अहिलेको व्यस्त संसारमा सवारी साधनबिनाको जीवन अपूर्ण हुन्छ । खुट्टाले हिँडेर सबैतिर पुग्न सकिँदैन । सीमित समयभित्र हामीले धेरै काम गर्नुपर्ने हुन्छ । एक्काइसौँ शताब्दीको दुनियाँ व्यस्त र प्रतिस्पर्धी समेत छ । सार्वजनिक यातायात भरपर्दो र सवत्र उपलब्ध नहुन सक्छ । यस कारणले गर्दा व्यक्तिहरू आजकाल निजी सवारी साधनमा आकर्षित छन् ।

निजी सवारी साधनहरूमध्ये कार, जीप, भ्यान आदि महँगा हुन्छन् । ती साधनहरूमाथि

अधिकांश मानिसको आर्थिक पहुँच पुग्दैन । नेपालमा मध्यम वर्गका मानिसले मोटरसाइकलको प्रयोग धेरै गर्छन् । यो उनीहरूको लोकप्रिय र हैसियतभित्रको सवारी साधन हो । चढ्नका लागि मोटरसाइकल सजिलो र छिटोछरितो छ । यसको यात्रा भने जोखिमपूर्ण पनि हुन्छ । धेरै युवायुवतीहरू मोटरसाइकलको यात्रा मन पराउँछन् । सहरी युवायुवतीको बिचमा मोटरसाइकल तथा स्कुटर 'फेसन' र 'आवश्यकता' दुवै भएका छन् । सडक सुविधा भएका गाउँमा पनि मोटरसाइकलको प्रयोग बढ्दो छ ।



यसको सुरक्षाका बारेमा भने हामी पहिले नै सचेत हुनु जरुरी छ । मोटरसाइकल तथा स्कुटर चढ्दा जहिले पनि बलियो र भरपर्दो हेल्मेटको आवश्यकता हुन्छ । यस्तो हेल्मेटको प्रयोगले दुर्घटना भइहाल्यो भने पनि ज्यान जोगिने सम्भावना धेरै हुन्छ । तसर्थ सुरक्षित हेल्मेट छनोट गर्नु आवश्यक छ । बेला बेलामा हाम्रो देशको सरकारले मोटरसाइकल वा स्कुटरको पछाडि बस्ने व्यक्तिका लागि पनि हेल्मेट अनिवार्य गर्ने गरेको पाइन्छ । तर यो नियमले सधैँभरि निरन्तरता पाएको देखिँदैन । यस्तो व्यवस्था झन्झटिलो छ । सडक सुरक्षाका हिसाबले भने यो निकै प्रभावकारी हुन्छ ।

हेल्मेट खरिद गर्दा हामीले केही कुरामा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । राम्रोसँग पूरा अनुहार छोप्ने हेल्मेट चाहिन्छ । यसले धुवाँधुलो र चिसोबाट जोगाउँछ । कीराको आक्रमणबाट जोगिन पनि सहयोग पुग्छ । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, दुर्घटना भएको खण्डमा सुरक्षा दिन सक्छ । हेल्मेटले टाउकोको पूर्ण सुरक्षा गर्न सक्नुपर्दछ । अन्यथा यसको प्रयोगको अर्थ रहँदैन । हेल्मेट मजबुत र बलियो हुनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ । सस्तो पाइयो भन्दैमा हामीले कम गुणस्तरका हेल्मेट किन्नुहुँदैन । सस्तो हेल्मेट कच्चा हुने सम्भावना बढी हुन्छ । आफ्नो जीवनरक्षासँग जोडिएको हेल्मेट किन्दा धेरै कन्जुस्याइँ गर्नु राम्रो होइन । कतिपय युवायुवतीहरू कालो भाइजर भएको हेल्मेट प्रयोग गर्न रुचाउँछन । तर टाढासम्मको वस्तु स्पष्टसँग देखिने पारदर्शी हेल्मेट लगाउनुपर्छ । हेल्मेटको आकार आफ्नो टाउकोमा ठिक्क मिल्ने हुनुपर्दछ ।

शब्दज्ञान

खतरामुक्त	:	ज्यान जाने प्रकारको नभएको
अपूर्ण	:	अपुरो
निजी	:	व्यक्तिगत
मध्यम वर्ग	:	खान, लगाउनसम्म पुग्ने मानिसहरूको समूह
जोखिमपूर्ण	:	खतरा भएको
कन्जुस्याइँ	:	लोभ

मूल्य जगेर्ना : मोटरसाइकल दुर्घटनामा मृत्यु हुनेहरूको तथ्याङ्क हेऱ्यो भने धेरै मृत्यु युवाहरूको भएको पाइन्छ । यसको अर्थ मोटरसाइकल चलाउँदा उनीहरू हुनुपर्ने जति सचेत र होसियार नभएका हुन् ।

तथ्य मञ्जूषा : मोटरसाइकलको पछाडि बस्ने यात्रुलाई 'पिलियन राइडर' भनिन्छ । संसारका विभिन्न ठाउँमा पिलियर राइडरले पनि हेल्मेट लगाउनुपर्ने नियम छ । हाम्रो देश नेपालमा पनि एक समयमा पिलियन राइडरका लागि हेल्मेट अनिवार्य बनाइएको थियो । तर पछि त्यो नियम खारेज भयो ।

एक झलकमा पाठ

- मोटरसाइकल चढ्नका लागि जति सजिलो र छिटोछरितो छ, यसको यात्रा त्यति नै जोखिमपूर्ण पनि हुन्छ ।
- मोटरसाइकल चढेपछि यसको सुरक्षाका बारेमा हामी पहिले नै सचेत हुनु जरुरी छ ।
- मोटरसाइकल तथा स्कुटर चढ्दा जहिल्यै पनि बलियो र भरपर्दो हेल्मेटको आवश्यकता हुन्छ ।
- आफ्नो जीवनरक्षासँग जोडिएको हेल्मेट किन्दा हामीले धेरै कन्जुस्याइँ गर्नुहुँदैन ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) सवारी साधनबिनाको जीवन .... हुन्छ ।

ख) आजकाल मानिसहरू .... सवारी साधनमा आकर्षित भएका छन् ।

ग) मोटरसाइकल तथा स्कुटर चढ्दा जहिले पनि बलियो र भरपर्दो .... को आवश्यकता हुन्छ ।

घ) बेला बेला हाम्रो देशको सरकारले पनि मोटरसाइकल वा स्कुटरको पछाडि बस्ने व्यक्तिका लागि पनि हेल्मेट .... गर्ने गरेको पाइन्छ ।

ङ) जीवनरक्षासँग जोडिएको हेल्मेट किन्दा धेरै .... गर्नुहुँदैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) मानिसहरू निजी सवारी साधनमा किन धेरै आकर्षित भएका हुन् ?

ख) नेपालको सन्दर्भमा कुन वर्गले मोटरसाइकल बढी मात्रामा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ?

ग) हेल्मेटमा कालो भाइजर लगाउनु किन त्यति राम्रो होइन ?

घ) किन अधिकांश मानिसले कार, जीप, भ्यानजस्ता निजी सवारी साधन प्रयोग गर्दैनन् ?

समूहगत कार्य

साथीसँग मिलेर माथिको पाठ पढ्नुहोस् । हेल्मेट कस्तो हुनुपर्छ ? छलफल गरेर तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	हेल्मेट कस्तो हुनुपर्छ ?
१.	
२.	
३.	
४.	

परियोजना कार्य

- समूहगत रूपमा विभिन्न समयमा प्रकाशित भएका सवारी दुर्घटनासँग सम्बन्धित कुनै पाँच समाचारहरू विभिन्न पत्रिकाबाट सङ्कलन गर्नुहोस् । ती समाचारमाथि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- व्यक्तिगत सवारी साधन र सार्वजनिक सवारी साधनबारे तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	व्यक्तिगत सवारी साधन	सार्वजनिक सवारी साधन
१.		
२.		
३.	मोटरसाइकल	रेल
४.		
५.		

फ्रेम–इतर सोच

नेपालमा मोटरसाइकलको पिलियन राइडरले हेल्मेट लगाउनुपर्ने अनिवार्य व्यवस्थालाई मानिसहरूले झन्झटिलो ठाने । यसको व्यापक विरोध गरे । परिणामस्वरूप त्यो नियम खारेज भयो । तपाईंको विचारमा यो नियम झन्झटिलो भएकाले खारेज हुनु जायज हो? अथवा सडक सुरक्षाका हिसाबले हेल्मेट लगाउनु राम्रो हो ? सोच्नुहोस् ।

४.५ छाडा चौपाया व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- छाडा चौपायाबाट हुने समस्या उल्लेख गर्न ।
- छाडा चौपायाहरूलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्ने कारण र तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गरी बर्दिवास क्षेत्रमा रहेको यो समस्यामाथि चर्चा गर्नुहोला ।

दुध दिने गाई र गाडा तथा हलो तान्ने गोरुलाई उत्पादक मानिन्छ । रोगी गाई, बुढा गोरु तथा जोत्न नमिल्ने बहरहरूलाई अनुत्पादक मानिन्छ । यो मानिसको स्वार्थी परिभाषा हो । उत्पादनशील नमानिने यस्ता पशुलाई नमरुन्जेल पालिरहनका लागि घाँस, दाना, स्याहारसुसार, गोठ आदि चाहिन्छ । यो खर्चिलो हुन्छ । त्यस कारण मानिसहरूले यस्ता पशुलाई छाडा छोडिदिन्छन् । छाडा चौपायाका कारण सडकमा दुर्घटना हुन सक्छ । यस्ता पशुले कृषकको अन्नबाली पनि नष्ट गरिदिन्छन् । यी जनावरको व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक हुन्छ । विदेशका कतिपय ठाउँमा कान्जी हाउस बनाएर छाडा पशुलाई राख्ने गरिन्छ । नेपालमा पनि कतैकतै कान्जी हाउस बनाएर सञ्चालनमा ल्याएको देखिन्छ ।

आजकाल आएर गाईको व्यावसायिक पालन हुने गरेको छ । यससँगै कृत्रिम गर्भाधान गराइने हुनाले बिउ गोरुको आवश्यकता घटेको देखिन्छ । कृषि कर्ममा हिजोआज ठुलो ट्याक्टर तथा हाते ट्याक्टरजस्ता यन्त्रको प्रयोग बढ्दै गएको छ । तसर्थ जमिन जोत्नका लागि गोरुको आवश्यकता न्यून हुँदै गएको देखिन्छ । जसका कारण

उपयोगिताविहीन बहरको सङ्ख्या बढ्दो क्रममा छ । थारो गाईलाई पनि मानिसहरू गोठबाट फुकाएर सडकतिर लखेट्ने गर्दछन् । चौपाया छाडा छोड्नु पशु अधिकारका दृष्टिले पनि गलत हो । यो गैरकानुनी कार्य हो ।

हाम्रो नगरपालिकामा पनि पशु छाडा छोड्ने चलन देखिन्छ । बुढा गाईगोरुको व्यवस्थापन पनि चुनौतीपूर्ण हुँदै गएको छ । जथाभाबी रूपमा अनुत्पादक गाई, गोरु र बहरलाई छाडा छोड्दा थुप्रै समस्या आउँछन् । स्थानीय सरकारले कान्जी हाउस बनाएर तिनीहरूको पालन गर्नुपर्छ । ती पशुको गोबर, गहुँत तथा मरेपछि पाइने हाडछालाबाट पनि आर्थिक रूपमा प्रशस्त फाइदा लिन सकिन्छ । गाईगोरुको गोबर तथा गहुँतले बालीनालीका लागि आवश्यक पोषक तत्त्वहरू दिन्छन् । गोबरबाट बायोग्याँस बनाएर खाना पकाउने इन्धन र घरायसी उपकरण प्रयोगका लागि ऊर्जाको आवश्यकता पूरा गर्न सकिन्छ ।

छाडा छोडिएका अनुत्पादक गाई, गोरु तथा बहरको व्यावसायिक व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । छाडा पशुका लागि खेर गइरहेको बाँझो जमिनमा प्राकृतिक वासस्थान बनाउन सकिन्छ । त्यहाँ विभिन्न प्रकारका भुइँघाँस, डाले घाँस, एकवर्षीय र बहुवर्षीय घाँस लगाएर चरनको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । प्रत्येक नगरपालिकाले कम्तीमा एउटा गौशाला स्थापना गर्न सक्छ । त्यहाँ उत्सर्जित गोबर र गहुँतबाट प्राङ्गारिक मल उत्पादन गर्न सकिन्छ । बायोग्याँस प्लान्टको स्थापना पनि अर्को विकल्प हुन सक्छ । गौमूत्र, गुइँठा प्रशोधन कारखाना स्थापना गरी आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ । छाडा चौपायाको उचित व्यवस्थापन पनि हुन्छ ।

काठमाडौँ उपत्यकामा यो सङ्ख्या झनै बढी छ । पहिलेदेखि नै पशुपति क्षेत्र भएको कारणले गोरु जोत्नु हुँदैन भन्ने मान्यताका आधारमा मानिसहरू गोरुको प्रयोग खेत जोत्नमा गर्दैनथे । आजकाल त मेसिनको प्रयोगले हातैले कोदालो खन्नुपर्ने आवश्यकता पनि घटेर गैसकेको छ ।

शब्दज्ञान

उत्पादक : आम्दानी हुने प्रकारको
अनुत्पादक : आम्दानी नहुने प्रकारको
चौपाया : चारखुट्टे जनावर
उत्सर्जित : निस्किएको, उत्पन्न भएको
गौशाला : गाई पाल्ने ठाउँ

मूल्य जगेर्ना : हिजोआज पशु अधिकारकर्मीहरू सक्रिय छन् । उनीहरूको भनाइमा पशुलाई जथाभाबी यातना दिने र अलपत्र छोड्ने काम गलत हो ।

तथ्य मञ्जूषा : शाकाहारी, मांसाहारी भनेजस्तै अर्को एउटा भेगन भन्ने समूह हुन्छ । भेगनहरू मासु मात्र नखाने होइनन् । उनीहरू जनावरको शरीरबाट निस्किएको दुध र अन्य दुग्धजन्य पदार्थहरू पनि खाँदैनन् ।

एक झलकमा पाठ

- दुध दिने गाई र गाडा तथा हलो तान्ने गोरुलाई उत्पादक मानिन्छ ।
- रोगी गाई, बुढा गोरु तथा जोत्न नमिल्ने बहरहरूलाई अनुत्पादक मानिन्छ । मानिसहरूले यस्ता पशुलाई छाडा छोडिदिन्छन् ।
- विदेशका कतिपय ठाउँमा कान्जी हाउस बनाएर छाडा पशुलाई राख्ने गरिन्छ ।
- चौपाया छाडा छोड्नु पशु अधिकारका दृष्टिले गलत हो । यो गैरकानुनी कार्य हो ।
- छाडा छोडिएका अनुत्पादक गाई, गोरु तथा बहरको व्यावसायिक व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठको आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) छाडा चौपायाका कारण सडक दुर्घटना हुन सक्छ । [ ]

ख) कान्जी हाउसमा छाडा बाँदरलाई राखिन्छ । [ ]

ग) छाडा चौपायाको व्यवस्थापन आवश्यक हुँदैन । [ ]

घ) पशु अधिकारका दृष्टिले पनि चौपायालाई छाडा छोड्नु गलत हो । [ ]

ङ) हिजोआज कृषि कर्ममा बहरहरूको प्रयोग घट्दै गएको छ । [ ]

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कस्ता चौपायालाई अनुत्पादक मानिन्छ ?

ख) छाडा चौपायाको व्यवस्थापन किन आवश्यक छ ?

ग) गोबरको उपयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

घ) खेर गइरहेको जग्गालाई कसरी छाडा चौपाया व्यवस्थापनमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

छाडा पशुलाई खेर गइरहेको बाँझो जमिनमा प्राकृतिक वासस्थान बनाएर राख्दा हुने दुई फाइदा लेख्नुहोस् । यसका लागि कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

छाडा चौपायाको व्यवस्थापन गर्नका लागि के के गर्न सकिन्छ ? कुनै तीन प्रभावकारी उपायहरू लेख्नुहोस् । यसका लागि शिक्षक, अभिभावक र साथीसँग छलफल गर्नुहोला :

१. ....

२. ....

३. ....

४.६ सवारी पार्किङ

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सवारी पार्किङ आवश्यक हुनुका कारण बताउन ।
- सवारी पार्किङलाई व्यवस्थित बनाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	व्यवस्थित सवारी पार्किङ र अव्यवस्थित सवारी पार्किङबिचको भिन्नताबारे कक्षामा समूहगत रूपमा छलफल गर्नुहोला ।

मेरो नाम विपना मगर हो । मेरो घर बर्दिवास नगरपालिकाभित्र पर्छ । मेरो बाजेले भन्नुभएअनुसार हाम्रो पुर्ख्यौली थलो उदयपुर जिल्ला हो । बाजेहरू त्यहीँबाट बसाइँ आउनुभएको रे । उहाँहरू बर्दिवास आउँदा हिजोआजजस्तो सवारी साधन थिएनन् । कैयौँ दिन लगाएर हिँडेर आउनुपर्थ्यो ।

तर हिजोआज समय फेरिएको छ । जताततै सवारी साधनहरू पाइन्छन् । बाजेहरूको पालामा मानिससँग खासै पैसा पनि हुँदैनथ्यो । समयक्रममा मानिसहरूको आर्थिक अवस्थामा सुधार आयो । त्यसपछि सुविधाका लागि छिटो गतिमा गुड्न सक्ने यातायातका साधनको सङ्ख्या बढ्न थाल्यो । सुरु सुरुको समयमा साइकल महत्त्वपूर्ण सवारी साधन मानिन्थ्यो । यो किन्न पनि सस्तो र जता पनि पार्किङ गर्न सकिने हुन्छ । तर आजकाल मानिसहरूसँग पैसा पनि हुने र उनीहरू बढी सुविधा खोज्ने भएकाले मोटरसाइकलको सङ्ख्या बढेको छ । यसै गरी कतिपय राम्रो आर्थिक अवस्था भएका मानिसहरू कार पनि चढ्ने गर्छन् । सार्वजनिक यातायातमा प्रयोग हुने बस, मिनिबस,

टेम्पो, अटोरिक्साको पनि सङ्ख्या बढेर गएको छ ।

बर्दिवासका गाउँहरूमा सवारी पार्किङको समस्या खासै छैन । तर बर्दिवास बजारमा भने यसको समस्या छ । यहाँ धेरै सडक सञ्जालहरू जोडिएका छन् । सडकमा सवारी साधनको चापसँगै दुर्घटनाको दर पनि बढेको पाइन्छ । यसले गर्दा बजार क्षेत्रमा सवारी साधनको पार्किङलाई व्यवस्थित गर्नु आवश्यक छ ।

हाम्रा सार्वजनिक सवारी साधनहरूको गुणस्तर कमजोर रहेको पाइन्छ । समयमै आरामदायी तरिकाले गन्तव्यमा पुग्न समस्या हुने गरेको छ । तसर्थ मानिसहरू निजी सवारी साधनको प्रयोग गर्न विवश छन् । कतिपय अवस्थामा आवश्यकताभन्दा बढी सार्वजनिक सवारी साधनलाई रुट पर्मिट दिएको पाइन्छ ।

यी कारणहरूले गर्दा बर्दिवास बजारमा पर्याप्त मात्रामा सवारी साधन पार्किङ स्थल निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ । साइकल, मोटरसाइकल, कार, बसजस्ता साधनहरूको पार्किङ स्थल छुट्टाछुट्टै हुनु राम्रो हुन्छ । कुनै पनि बजार क्षेत्र वा सहरलाई सुन्दर, सफा र आकर्षक राख्नुपर्छ । यसका निम्ति व्यवस्थित पार्किङ स्थल एक अनिवार्य पूर्वाधार हो ।

शब्दज्ञान

बाजे : हजुरबुवा
गन्तव्य : पुग्नुपर्ने ठाउँ
विवश : बाध्य

मूल्य जगेर्ना : आजकाल ठुला सहरहरूमा बस्तीबाट अलग्गै हुने गरी बसपार्क बनाइएको हुन्छ । लामो दूरीका बसहरू एउटै बिन्दुबाट आउने र जाने भएपछि यात्रुहरूलाई पनि सजिलो हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : पुल, अन्डरपास, पैदलयात्रु हिँड्ने सडकपेटीजस्ता ठाउँमा पार्किङ गर्नु गैरकानुनी हुन्छ । यसो गरेमा ट्राफिक प्रहरीले हामीलाई कारबाही गर्छ ।

एक झलकमा पाठ

- समयक्रमसँगै सुविधाका लागि छिटो गतिमा गुड्न सक्ने यातायातका साधनको सङ्ख्या बढ्न थालेको छ ।
- सडकमा सवारी साधनको चापसँगै दुर्घटनाको दर पनि बढेको पाइन्छ । यसले गर्दा बजार क्षेत्रमा सवारी साधनको पार्किङलाई व्यवस्थित गर्नु आवश्यक छ ।
- साइकल, मोटरसाइकल, कार, बसजस्ता साधनहरूको पार्किङ स्थल छुट्टाछुट्टै हुनु राम्रो हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) पहिले पहिले प्रशस्त मात्रामा सवारी .... पाइँदैनथे ।

ख) बढी सुविधा खोज्ने मानिसका कारण हिजोआज .... को सङ्ख्या बढेको छ ।

ग) बर्दिवास बजारमा धेरै .... सञ्जालहरू जोडिएका छन् ।

घ) कुनै पनि बजार क्षेत्र वा सहरलाई सुन्दर र आकर्षक राख्न व्यवस्थित पार्किङ स्थल एक अनिवार्य .... हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) आजकाल किन मोटरसाइकलको सङ्ख्या बढेको छ ?

ख) बर्दिवास बजारमा किन पार्किङलाई व्यवस्थित गर्नु आवश्यक छ ?

ग) मानिसहरू किन निजी सवारी साधनको प्रयोग गर्न विवश छन् ?

समूहगत कार्य

तपाईंको परिकल्पनामा एउटा राम्रो बसपार्क कस्तो हुन्छ ? यसमा के के कुराहरू हुन्छन् ? साथीहरूसँग छलफल गरेर कम्तीमा पाँचओटा बुँदा लेख्नुहोस् :

१. ....

२.	....

३.	....

४.	....

५.	महिला र पुरुषका लागि प्रशस्त पानीसहितको छुट्टाछुट्टै शौचालय ।

परियोजना कार्य

निजी सवारी साधनको साटो सार्वजनिक सवारी साधनलाई भरपर्दो, छिटो छरितो, आरामदायी बनाउन के गर्न सकिन्छ ? कक्षाकोठामा छलफल गरेर कुनै चार उपाय लेख्नुहोस् :

१.	....

२.	....

३.	....

४.	....

४.७ सुरक्षित भान्साकोठा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- भान्साकोठालाई आगलागी हुनबाट सुरक्षित राख्ने तरिका बताउन ।
- भान्साकोठामा ग्याँस चुहावट भएर आगलागी भएमा चाल्नुपर्ने कदम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधि प्रयोग गर्ने र विद्यार्थीहरूबिच अनुभव साटासाट गर्न लगाउनुहोला ।

भान्साकोठाको सुरक्षामा ध्यान नदिँदा गम्भीर प्रकारका दुर्घटना हुन सक्छन् । कुरो सुन्दा सामान्य लाग्छ । तर यो महत्त्वपूर्ण विषय हो । विद्युत् सर्ट तथा ग्याँस चुहावट भएर आगलागी हुँदा सम्पत्तिको क्षति हुन्छ । त्यो भन्दा बढी मानवीय क्षति पनि हुन सक्छ । सुरक्षाका केही उपाय अपनाएमा यस्ता घटनाबाट जोगिन सकिन्छ । भान्सा भन्नेबित्तिकै आगोको कुरा आउँछ ।

ग्याँस तथा विद्युतीय साधनको प्रयोगले भान्साकोठामा हाम्रो जीवन शैलीलाई सहज बनाउँछ । तर यसको प्रयोग होसियारीपूर्वक भएन भने ठुलो क्षति निम्त्याउँछ । सामान्यतया आगो लाग्दा पानीले निभाउने भन्ने आम धारणा हुन्छ । तर राइसकुकर, इन्डक्सन चुलोजस्ता विद्युतीय सामानमा सर्ट भएको खण्डमा पानीको प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसले झनै ठुलो नोक्सानी पुर्‍याउँछ । यस्तो बेलामा कहाँबाट बिजुली सर्ट भएको हो भन्ने पत्ता लगाउनुपर्छ । तत्कालै विद्युत्को मुख्य स्विच बन्द गर्नुपर्छ । बिजुलीको स्वीच छुँदा हात चिसो हुनुहुँदैन ।

ग्याँस चुहावट भएर हुने आगलागी नियन्त्रण गर्न ग्याँसको स्रोत नै बन्द गर्नुपर्छ । आजकाल आगो निभाउने फायर डिस्टिङ्गुइसर उपकरणको पनि प्रयोग गरेको पाइन्छ । भान्साकोठामा खाना पकाउँदा भान्सेले सकेसम्म आगोले तुरुन्तै टिप्ने लुगा लगाउनु हुँदैन । ग्याँस चुहावट भएको हो भने सामान्य तन्नाको माध्यमबाट निभाउन सकिन्छ । त्यसलाई प्लास्टिकको बाल्टिनले छोप्न पनि सकिन्छ । जसले गर्दा अरू ठाउँमा आगो सल्किन सक्दैन ।

भान्साकोठामा कमसल तथा गुणस्तर प्रमाणित नभएका चुलो, रेगुलेटर, रबर पाइपजस्ता उपकरणको प्रयोग गर्नुहुँदैन । यसका साथै सिलिन्डरलाई लामो समयसम्म बिना प्रयोग पनि राख्नुहुँदैन । ग्याँस भरिएको सिलिन्डरलाई भुइँमा गुडाउनु हुँदैन । भार पर्ने गरी सिलिन्डरमाथि कुनै सामान राख्नुहुँदैन । एउटै भान्साकोठाभित्र सकेसम्म दुईओटा सिलिन्डर नराख्नु राम्रो हो । एउटा सिलिन्डरमा चुहावट भएर आगलागी भएमा अर्कोले समेत आगो टिप्ने सम्भावना हुन्छ । सिलिन्डरभन्दा कम्तीमा छ इन्चमाथि ग्याँस चुलो राख्नु राम्रो मानिन्छ । चुलोभन्दा अग्लो हुने गरी सिलिन्डर राख्नुहुँदैन । ग्याँसको पाइप डेढ मिटरदेखि दुई मिटरभन्दा लामो हुनुहुँदैन । चुहावट भएको ठाउँ पत्ता लगाउनुपर्छ । यसका लागि पाइप, चुलो, रेगुलेटर वा सिलिन्डरको छुट्टाछुट्टै परीक्षण गर्नुपर्छ । सिलिन्डरमा रेगुलेटर राम्ररी नलागेर वा बिग्रेर पनि ग्याँस चुहावट हुन सक्छ । सिलिन्डर फेरिसकेपछि रेगुलेटर राम्ररी कस्नुपर्छ । खाना बनाइसकेपछि रेगुलेटर बन्द गर्न बिर्सनु हुँदैन ।

शब्दज्ञान

गम्भीर : जटिल
क्षति : नोक्सानी
फायर डिस्टिङ्गुइसर उपकरण : आगो निभाउने उपकरण
परीक्षण : जाँच

मूल्य जगेर्ना : ग्याँस सिलिन्डर पड्किएर मानिसले अनाहकमा ज्यान गुमाउनु परेका उदाहरणहरू बेला बेलामा सुनिन्छन् । हामी सबै सतर्क रहनु आवश्यक छ ।

तथ्य मञ्जूषा : सन् १८७१ को अक्टोबर महिनामा अमेरिकाको सिकागो सहरमा तीन दिनसम्म भीषण आगलागी भएको थियो । त्यो आगलागीमा करिब साढे सत्र हजार घर ध्वस्त हुनुका साथै करिब तीन सय जनाले ज्यान गुमाएका थिए । त्यो आगो पैँतिस वर्गकिलोमिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको थियो । संसारमा भएका केही भीषण आगलागीहरूमध्ये यो पनि एक हो ।

एक झलकमा पाठ

- भान्साकोठाको सुरक्षामा ध्यान नदिँदा गम्भीर प्रकारका दुर्घटना हुन सक्छन् ।
- ग्याँस तथा विद्युतीय साधनको प्रयोगले भान्साकोठामा हाम्रो जीवन शैलीलाई सहज बनाउँछ । तर यसको प्रयोग होसियारीपूर्वक भएन भने ठुलो क्षति निम्त्याउँछ ।
- आजकाल आगो निभाउने फायर डिस्टिङ्गुइसर उपकरणको पनि प्रयोग गरेको पाइन्छ ।
- भान्साकोठामा कमसल तथा गुणस्तर प्रमाणित नभएका चुलो, रेगुलेटर र रबर पाइपको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) ग्याँस चुहावट भएमा मानवीय क्षति हुँदैन । ☐

ख) भान्सा भन्नेबित्तिकै आगोको कुरो आउँछ । ☐

ग) कपडामा आइरन लगाउँदा हात चिसो पार्नुपर्छ । ☐

घ) भान्साकोठामा गुणस्तर प्रमाणित नभएका विद्युतीय सामान प्रयोग गर्नुहुँदैन । ☐

ङ) आगोलाई होसियारीपूर्वक प्रयोग गर्न जान्नुपर्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सिलिन्डरबाट ग्याँस चुहावट भयो भने के हुन्छ ?

ख) विद्युतीय सामानमा सर्ट भएको बेला पानीको प्रयोग गऱ्यो भने के हुन्छ ?

ग) सिलिन्डरबाट कसरी ग्याँस चुहावट हुन सक्छ ?

समूहगत कार्य

ग्याँस चुलो प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने कुनै चार सावधानी लेख्नुहोस् । घरमा अभिभावकलाई समेत सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

आगलागीका विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन् । तीमध्ये पाँचओटा कारण तलको तालिकामा लेख्नुहोस् । यसका लागि कक्षामा छलफल गर्नुहोला :

क्र.सं.	आगलागीका कारण
१.	चट्याङबाट आगलागी
२.	
३.	
४.	
५.	

फ्रेम-इतर सोच

विकसित देशहरूमा प्रत्येक घरको भान्साकोठामा पाइपमार्फत ग्याँस पुऱ्याइएको हुन्छ । खपत गरेको युनिटको आधारमा ग्याँसको शुल्क तिर्नुपर्छ । हाम्रो ठाउँमा त्यस्तो भइदिए हाम्रो जीवनशैली धेरै सहज हुने थियो । यस बारेमा सोच्नुहोस् ।

एकाइ
%

स्वास्थ्य र सरसफाइ

५.१ हाम्रो वडामा अस्पताल

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- अस्पताल आवश्यक हुनुको कारण बताउन ।
- अस्पतालमा भएका प्रमुख सरसामानहरूका नाम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो वरिपरि रहेका अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्थाहरूको सेवा प्रवाहबारे छलफल गर्न लगाउनुहोला ।

टिस्टुङ, मकवानपुर
२२ श्रावण, २०७८

प्रिय साथी सञ्जिना,
न्यानो माया ।

अहिलेको समयमा चिठीपत्र लेख्ने चलन त खासै छैन । तर पनि मलाई चिठी नै लेख्न मन लाग्यो । मेरो गाउँमा त आजकाल पानी परिरहेको छ । बर्दिवासतिर के कसो छ ? गर्मी निकै होला ! गर्मीको कारण मानिसहरू बिरामी त परेका छैनन् होला ! यस्तो बेला स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । बर्दिवास तराई क्षेत्र भएको र पूर्व-पश्चिम राजमार्गसँग जोडिएकाले अस्पताल र स्वास्थ्य संस्थाहरू पर्याप्त होलान् भन्ने मलाई लागेको छ ।

हाम्रो नगरपालिकामा भने अस्पताल र स्वास्थ्य सेवाको अवस्था राम्रो छैन । कोही मानिस बिरामी पऱ्यो भने राम्रो उपचारका लागि टाढा पुग्नुपर्छ । त्यहाँ त स्वास्थ्य सुविधा राम्रो होला ।

हालसालै हाम्रो ठाउँमा एउटा अस्पताल निर्माण भएको छ । यो दुई तले अत्याधुनिक भवन

हो । त्यहाँ बिरामीलाई आवश्यक पर्ने स्वास्थ्य उपकरण र सामग्रीको व्यवस्था भएको छ । स्वास्थ्य उपकरण र सामग्रीमा अल्ट्रासाउन्ड मेसिन, करिब एक दर्जन फोल्डिङ शय्या, प्रसूति शय्या, ह्विलचेयर र स्ट्रेचर छन् । एकजना एमबिबिएस डाक्टरको पनि दरबन्दी व्यवस्था भएको छ । पिछडिएको र स्वास्थ्य सुविधा नभएको ठाउँमा यो धेरै राम्रो उपलब्धि हो । गाउँलेहरू अहिले धेरै खुसी भएका छन् । भविष्यमा म पनि राम्रोसँग पढेर डाक्टर हुन चाहन्छु । यही स्वास्थ्य चौकीमा आएर गाउँलेहरूको स्वास्थ्य सेवा गर्ने ठुलो धोको छ ।

मलाई आशा छ, तिमीले पनि बर्दिवासमा भएका स्वास्थ्य चौकी र अस्पतालका बारेमा पत्र लेखेर पठाउनेछौ । आजलाई यति । बाँकी अर्को पत्रमा ।

उही तिम्री साथी
ह्योल्मो तामाङ

शब्दज्ञान

परामर्श : सल्लाह, सुझाव
शय्या : ओछ्यान
प्रसूति : बच्चा जन्माउन लागेको वा जन्माइसकेको महिलासँग सम्बन्धित
दरबन्दी : पद

मूल्य जगेर्ना : डाक्टर, नर्सलगायतका स्वास्थ्यकर्मीसँग हामीले सधैँभरि सम्मानजनक भाषा प्रयोग गरेर बोल्नुपर्छ । अपमान गर्ने र होच्याउने भाषा प्रयोग गर्दा उनीहरू आफ्नो सेवाभावप्रति हतोत्साही हुन सक्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा: कुनै पनि अस्पतालमा परीक्षणका निम्ति जाँदा ओपिडी सेवा र इमर्जेन्सी सेवामध्ये एक ठाउँमा गइन्छ । ओपिडीको पूरा रूप आउट पेसेन्ट डिपार्टमेन्ट हो । यसलाई नेपालीमा बहिरङ्ग विभाग भनिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- गर्मीको समयमा मानिसहरू बिरामी पर्ने गर्छन् ।
- स्वास्थ्य चौकी र अस्पताल नभएको खण्डमा मानिसहरू स्वास्थ्य उपचारका लागि टाढा टाढा पुग्नुपर्ने हुन्छ ।
- अत्याधुनिक सेवासुविधा भएको अस्पताल भएमा मानिसहरूलाई धेरै सजिलो हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) गर्मीको बेला धेरै मानिसहरू बिरामी पर्दछन् । ☐

ख) ग्रामीण क्षेत्रमा स्वास्थ्य संस्थाहरू कम छन् । ☐

ग) बिरामी पर्दा राम्रो स्वास्थ्य सेवा आवश्यक पर्दैन । ☐

घ) स्वास्थ्य सेवाको बिस्तार भएमा जनतालाई सजिलो हुन्छ । ☐

२. तपाईँको वडाका जनता स्वास्थ्य सेवा कसरी लिन्छन् ? एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

समूहगत कार्य

अस्पतालमा हुने विभिन्न सरसामानहरूको सूची तयार गरेर ती सामानहरूको उपयोगिताबारे छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

शिक्षक, अभिभावक र साथीसँग छलफल गरेर नेपालका कुनै छओटा ठुला अस्पतालहरूको नाम ठेगानासहित लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	अस्पतालको नाम	ठेगाना
१.		
२.		
३.	वीर अस्पताल	काठमाडौँ
४.		
५.		

अभिनय सत्र

साथीसँग मिलेर डाक्टर र बिरामीको अभिनय गर्नुहोस् ।

५.२ खुट्टा बाउँडिने समस्या

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- खुट्टा बाउँडिने समस्याका कारण बताउन ।
- यो समस्याबाट जोगिन अपनाउनुपर्ने उपाय र यो समस्याको निदान बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

(हिजो रामभरोस विद्यालय आएनन् । आज कक्षाकोठामा हाजिरी लिँदै गर्दा गुरुले उनलाई विद्यालय नआउनुको कारण सोध्नुभयो । रामभरोसले आफ्नो खुट्टा बाउँडिएर हिँड्न गाह्रो भएको बताए । त्यसपछि कक्षाका अरू साथीहरूले खुट्टा किन र कसरी बाउँडिन्छ भनेर सोधे । गुरुले उत्तर दिनुभयो ।)

खुट्टा बाउँडिने समस्या जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिलाई हुन सक्छ । गर्भावस्था र महिनावारीको बेला महिलाहरूको हकमा यो समस्या धेरै देखिन्छ । खुट्टा बाउँडिने समस्याका विभिन्न कारण हुन सक्छन् । मांसपेशीमा रक्तचापको मात्रा बढेको खण्डमा खुट्टा बाउँडिन सक्छ । मांसपेशी खुम्चिएर, हड्डी कमजोर भएर अथवा थकानका कारण पनि यो समस्या आउन सक्छ । व्यायाम र पानीको कमी, क्याल्सियम र पोटासियमको कमी आदि पनि यो समस्याका कारण हुन सक्छन् । खुट्टा बाउँडिने वा दुख्ने समस्या एउटै जस्तो लाग्छ । तर यसका कारण फरक छन् ।

चोटपटक वा अन्य कुनै दुखाइका कारण जोर्नी र लिगामेन्टमा समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । हिप वा घुँडामा कुनै किसिमको सङ्क्रमण वा क्यान्सर भएमा समेत खुट्टाको

मांसपेशी दुख्ने गर्छ । त्यस्तै शरीरमा भिटामिन 'डी', खनिज तत्त्व, क्याल्सियम, पोटासियम, म्याग्नेसियमजस्ता तत्त्वको कमी भएमा हड्डी कमजोर हुँदै जान्छ । रगत वा रक्तनलीमा हुने सङ्क्रमणका कारण पनि खुट्टाको मांसपेशी दुख्छ । जसका कारण शरीरमा रगतको सञ्चार राम्रोसँग हुन पाउँदैन । अत्यधिक ड्रग्स प्रयोग गर्ने व्यक्तिमा पनि यो समस्या हुन सक्छ । शरीरको स्नायुतन्तुमा कुनै किसिमको समस्या भए पनि मांसपेशी दुख्न सक्छ । चोटपटक र दुर्घटनाका कारण नसा च्यापिएमा पछिसम्म असर देखिन्छ । प्रारम्भिक अवस्थामा कुनै लक्षण नदेखिए पनि बिस्तारै भित्री नसामा समस्या आउन सक्छ । जसको परिणामस्वरूप पछि गएर खुट्टा बाउँडिने वा दुख्ने हुन्छ ।

बालबालिकामा मांसपेशी दुख्ने समस्या भएमा मालिसले ठिक गर्न सकिन्छ । लामो समयसम्म समस्या रहेमा चाहिँ चिकित्सकलाई जाँच गराउनुपर्छ । काम गरिरहेको बेलामा मांसपेशी दुखेमा काम छोडेर केही समय आराम गर्नुपर्छ । खुट्टालाई सिधा राखेर मालिस गर्नुपर्छ । यसो गर्दा रक्त सञ्चार राम्ररी हुने भएकाले दुखाइ कम हुन्छ । यस्तो बेला खुट्टा तन्काएर बस्नुपर्छ । शरीरलाई चाहिने आवश्यक पौष्टिक तत्त्वको कमी हुन दिनुहुँदैन ।

शब्दज्ञान

हाजिरी : उपस्थिति

रक्तनली : रगत बहने नली

मांसपेशी : मासु

मूल्य जगेर्ना : शरीरको भित्री संरचनाबारे हामीलाई सबै कुरा थाहा हुँदैन । तसर्थ समय समयमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ । प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने र शारीरिक व्यायाम गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : मानिसको शरीरमा सबैभन्दा लामो हाड तिघ्रामा हुन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- खुट्टा बाउँडिने समस्या जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिलाई हुन सक्छ ।
- महिलाहरूको हकमा अन्य समयको तुलनामा गर्भावस्था र महिनावारीको बेला यो समस्या धेरै देखिन्छ ।
- खुट्टा बाउँडिने समस्याका विभिन्न कारण हुन सक्छन् ।
- बालबालिकामा मांसपेशी दुख्ने समस्या भएमा मालिसले ठिक गर्न सकिन्छ । तर लामो समयसम्म समस्या रहिरहेको खण्डमा चिकित्सकलाई जाँच गराउनुपर्छ ।
- खुट्टा बाउँडिने समस्याको तुरुन्तै स्वास्थ्य उपचार हुँदैन ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) बुढाबुढी उमेरमा मात्र खुट्टा बाउँडिने समस्या हुन्छ । ☐

ख) निद्रा लागेको बेला खुट्टा बाउँडिन्छ । ☐

ग) लामो समयसम्म मांसपेशी दुख्ने समस्या देखा परेमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ । ☐

घ) शरीरमा रक्त सञ्चार राम्ररी भयो भने खुट्टा बाउँडिन्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) महिलाहरूको हकमा खुट्टा बाउँडिने समस्या कुन बेला धेरै देखिन्छ ?

ख) काम गरिरहेको बेलामा मांसपेशी दुखेमा के गर्नुपर्छ ?

ग) शरीरमा हड्डी कमजोर हुँदै जानुको कारण के हो ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गर्दै माथिको पाठ पढेर खुट्टा बाउँडिनुका कारणहरू लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	खुट्टा बाउँडिनुका कारण
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	
६.	
७.	मांसपेशीमा रक्तचापको मात्रा बढ्नु
८.	

परियोजना कार्य

मानिसको शरीरमा विभिन्न अङ्गहरू हुन्छन् । ती अङ्गहरू विभिन्न कारणले दुख्ने गर्दछन् । तलको तालिकामा चार जनाको बारेमा खोज गरेर विवरण भर्नुहोस् :

क्र.सं.	व्यक्तिको नाम	दुखाइको समस्या
१.		
२.		
३.	साथी (नमिता)	हात दुख्ने
४.		
५.		

५.३ भिटामिन 'डी' को महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- भिटामिन 'डी' का स्रोत र भिटामिन 'डी' बाट हुने स्वास्थ्य फाइदा बताउन ।
- घाम ताप्नुको महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	शब्दपत्ती बनाएर कुन कुन खाद्यवस्तुमा भिटामिन 'डी' पाइन्छ भन्ने देखाई छलफल गर्नुहोला ।

खानाको मात्रा धेरै खाँदैमा व्यक्ति स्वस्थ हुने होइन । मुख्य कुरो खानालाई सन्तुलित बनाउनु हो । त्यसका लागि शरीरलाई विभिन्न प्रकारका तत्त्वहरूको आवश्यकता पर्दछ । यी तत्त्वहरूमध्ये भिटामिन 'डी' एक हो । अन्डा, दही, दाल, माछाजस्ता खानामा भिटामिन 'डी' पाइन्छ ।

शरीरलाई विभिन्न प्रकारका रोगबाट बचाउन भिटामिन 'डी' युक्त खानेकुरा खान आवश्यक छ । भिटामिन 'डी' ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि नल्याए पनि हड्डी, दाँत तथा मांसपेशीको समस्या हुन दिँदैन । यस प्रकारका समस्याबाट बच्नु भनेको शरीरलाई बाहिरी रोगसँग लड्ने क्षमतामा मद्दत मिल्नु हो । भिटामिन 'डी' युक्त खानाले शरीरलाई स्वस्थ र मजबुत राख्न मद्दत गर्छ ।

भिटामिन 'डी' को प्रमुख स्रोतको रूपमा बिहानको घामलाई लिने गरिन्छ । संसारमा घाम कम लाग्ने धेरै देशहरू छन् । त्यहाँका मानिसहरूमा भिटामिन 'डी' को कमीले हुने रोगको मात्रा बढी देखिन्छ । नेपालको भूगोल भने तुलनात्मक रूपले घमाइलो नै छ । नियमित रूपमा घाम ताप्ने बानीको विकास गर्ने हो भने हामीलाई भिटामिन 'डी' को

कमी हुँदैन । हड्डी, दाँत र मांसपेशीसम्बन्धी रोग लिएर जाने व्यक्तिहरूलाई डाक्टरले क्याप्सुलको रूपमा भिटामिन 'डी' सिफारिस गरेको पाइन्छ ।

हाम्रो देशमा पनि सहरी क्षेत्रका मानिसहरू धेरै मात्रामा सूर्यको प्रकाशबाट टाढा रहन्छन् । सहरमा ठुला ठुला घरहरू एकै ठाउँमा केन्द्रित भएका हुन्छन् । त्यहाँ पर्याप्त मात्रामा सबै कोठा र कौसी-बार्दलीमा घामको पहुँच पुग्दैन । कतिपयले ठुला महलका कोठाभित्र बसेर कार्यालयको काम गर्नुपर्ने हुन्छ । व्यापार व्यवसाय सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ । यसले गर्दा उनीहरू चाहेर पनि घाम ताप्नबाट वञ्चित हुन्छन् । कतिपय सहरी महिलाहरूमा घामले शरीरको छालालाई कालो बनाउने हुनाले घाम ताप्न हुँदैन भन्ने धारणा रहेको पाइन्छ । यस्ता व्यक्तिमा भिटामिन 'डी' को कमी हुने सम्भावना उच्च हुन्छ । युरोप, अमेरिका, अस्ट्रेलिया, क्यानडाजस्ता ठाउँका मानिसहरू बिदाका दिनमा घाम ताप्नकै लागि समुद्र किनारामा पुग्छन् । 'सन बाथिङ' उनीहरूको संस्कृतिको एक अभिन्न अङ्ग हो ।

तराई मधेस क्षेत्रमा पर्ने भएकाले हाम्रो बर्दिवासमा घामको कमी हुँदैन । शीतलहर चलेको बेलामा भने घाम देखिँदैन । निकै जाडो हुन्छ । अन्य समयमा भने दिन घमाइलो हुन्छ । यसले गर्दा हामीले घाम ताप्न सक्छौँ । तर अत्यधिक घाम ताप्नु वा घाममा हिँड्नु पनि राम्रो होइन ।

शब्दज्ञान

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता : रोगसँग लड्ने शक्ति

घमाइलो : घाम लाग्ने

मूल्य जगेर्ना : अङ्ग्रेजी शब्द 'सन बाथ' लाई कसै कसैले घाममा नुहाउनु भन्ने बुझ्छन् । यसको अर्थ त घाम ताप्ने भन्ने हो ।

तथ्य मञ्जूषा : इलामको अन्तुडाँडाबाट बिस मिनेटसम्म सूर्योदयको मनमोहक दृश्य देख्न सकिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- शरीरलाई विभिन्न प्रकारका तत्त्वहरूको आवश्यकता पर्दछ । यी तत्त्वहरूमध्ये भिटामिन 'डी' एक हो ।
- भिटामिन 'डी' युक्त खानाले शरीरलाई स्वस्थ र मजबुत राख्न मद्दत गर्छ ।
- भिटामिन 'डी' को प्रमुख स्रोतको रूपमा बिहानको घामलाई लिने गरिन्छ ।
- युरोप, अमेरिका, अस्ट्रेलिया, क्यानडाजस्ता ठाउँका मानिसहरू बिदाका दिनमा घाम ताप्नकै लागि समुद्र किनारामा पुग्छन् । 'सन बाथिङ' उनीहरूको संस्कृतिको एक अभिन्न अङ्ग हो ।
- अत्यधिक घाम ताप्नु भने राम्रो होइन ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठीक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) खाना धेरै खाएमा स्वस्थ भइन्छ । ☐

ख) भिटामिन 'डी' को आवश्यकता मानिसको शरीरलाई पर्दैन । ☐

ग) बिहानीको घाम भिटामिन 'डी' को एक प्रमुख स्रोत हो । ☐

घ) नेपालको भूगोलमा प्रायः जसो घाम लाग्दैन । ☐

ङ) क्याप्सुलको रूपमा भिटामिन 'डी' उपलब्ध हुन्छ । ☐

च) अत्यधिक घाम ताप्नु वा घाममा हिँड्नु राम्रो होइन । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) भिटामिन 'डी' को खास काम के हो ?

ख) कस्ता व्यक्तिलाई डाक्टरले क्याप्सुलको रूपमा भिटामिन 'डी' सिफारिस गर्दछन्?

ग) सहर-बजारका मानिसहरू कसरी सूर्यको प्रकाशबाट टाढा रहन्छन् ?

घ) 'सन बाथिङ' कसरी युरोपियनहरूको एक अभिन्न संस्कृति हो ?

ङ) कतिपय सहरी महिलाहरू किन घाम ताप्न मन पराउँदैनन् ?

समूहगत कार्य

साथीहरूसँग छलफल गरेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

भिटामिन 'डी' का स्रोतहरू	भिटामिन 'डी' का फाइदाहरू

परियोजना कार्य

तपाईँका कुनै पाँच जना साथीहरूबारे अनुसन्धान गरेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	साथीको नाम	हिउँदमा घाम		कति समय
		ताप्ने गरेको	ताप्ने नगरेको	
१.				
२.				
३.				
४.	तारा बाराकोटी	✓	×	एक घण्टा
५.				

५.४ मोबाइल, ल्यापटप र पैसाबाट भाइरस सङ्क्रमणको सम्भावना

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- विद्युतीय सामग्री र पैसाको नोटबाट भाइरस सङ्क्रमण हुन सक्ने कारण बताउन ।
- भाइरस सङ्क्रमणबाट बच्ने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : पाठसँग सम्बन्धित विषयमा केन्द्रित रहेर कक्षालाई अन्तरक्रियात्मक बनाउनुहोला ।

आजको युग भनेको विज्ञान र प्रविधिको युग हो । विज्ञान र प्रविधिको विकाससँगै मोबाइल फोन हाम्रो जीवनको एक अभिन्न अङ्ग भएको छ । लेखपढ गर्नका लागि ल्यापटप पनि लगभग अनिवार्य आवश्यकताजस्तो बन्दै गएको छ । अधिकांश मानिस अहिले पनि दैनिक किनबेच र व्यवहार चलाउन कागजी नोट नै प्रयोग गर्ने गर्दछन् । यसरी हेर्दा मोबाइल फोन, ल्यापटप र कागजी नोटसँग मानव सम्पर्क धेरै हुने गर्छ । यी वस्तुमा लामो समयसम्म भाइरस अस्तित्वमा रहने वैज्ञानिकहरूले निष्कर्ष निकालेका छन् ।

सामान्यतया यस्ता भाइरस लामो समयसम्म कुनै चिजमा रहन सक्ने हुँदा सङ्क्रमणको जोखिम हुने गर्छ । हामीले स्मार्टफोनको प्रयोग पटक पटक गरिहेका हुन्छौँ । फोन र ल्यापटपमा पनि भाइरस जीवित रहन सक्छन् । यस्ता वस्तुको प्रयोगपश्चात् हातमुख

राम्ररी सफा गर्नु आवश्यक हुन्छ । हामीले प्रयोग गर्ने फोनलाई भाइरस मार्नसक्ने वस्तुको प्रयोग गरेर सफा गर्न सकिन्छ । शौचालय जाँदा फोनको प्रयोग गर्नुहुँदैन । फोहोर हातले फोन छुनुहुँदैन । समय समयमा हात धुनुपर्छ । बारम्बार प्रयोगमा आइरहने यस्ता वस्तु सफा गर्नुपर्छ । पैसाका माध्यमबाट पनि कोरोनाजस्ता भाइरसको सङ्क्रमण फैलिन सक्छ । पैसा छोएपछि अनिवार्य रूपमा हातमुख धुनुपर्छ ।

बाहिरबाट आउँदा स्यानिटाइजर प्रयोग गर्न सकिन्छ । सामान किनेर आएपछि फिर्ता पैसालाई साबुनपानीले सफा गर्नु राम्रो हो । स्यानिटाइजर लगाएर निर्मलीकरण गर्न पनि सकिन्छ ।

आँखाले नदेखिने सूक्ष्म भाइरस मानव शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छन् । ती भाइरसले हाम्रो रोग प्रतिरोधी क्षमतामा हानि पुऱ्याउँन सक्छन् । तिनले शरीरका आन्तरिक अङ्गमाथि पनि आक्रमण गर्न सक्छन् । तिनीहरूबाट बच्न सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

शब्दज्ञान

प्रयोगपश्चात्	:	प्रयोग गरिसकेपछि
निर्मलीकरण	:	शुद्ध र सफा बनाउने काम
सूक्ष्म	:	अति सानो
प्रवेश	:	भित्र जाने काम
आन्तरिक	:	भित्री

मूल्य जगेर्ना : नेपाली गाउँघरमा पहिले पहिले साबुन नहुँदा रिट्ठो, खरानीजस्ता घरेलु सामानहरूको प्रयोग गरेर हात धुने, कपडा धुने गरिन्थ्यो ।

तथ्य मञ्जूषा : कुनै ठाउँमा एक्कासि धेरै सङ्ख्यामा कुनै रोग देखिनुलाई महामारी भनिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- विज्ञान र प्रविधिको विकाससँगसँगै मोबाइल फोन हाम्रो जीवनको एक अभिन्न अङ्ग भएको छ ।
- मोबाइल फोन, ल्यापटप र कागजी नोटसँग मानव सम्पर्क धेरै हुने गर्छ । वैज्ञानिकहरूका अनुसार यी वस्तुमा लामो समयसम्म भाइरस रहन्छन् ।
- यस्ता वस्तुको प्रयोगपश्चात् हातमुख राम्ररी सफा गर्न आवश्यक हुन्छ ।
- आँखाले नदेखिने सूक्ष्म भाइरस मानव शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छन् ।
- भाइरसबाट बच्न सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) हामी विज्ञान र प्रविधिको युगमा छौँ । ☐

ख) मोबाइल फोन हाम्रो जीवनको एक अभिन्न अङ्ग भएको छ । ☐

ग) भाइरसलाई नाङ्गो आँखाले देख्न सकिँदैन । ☐

घ) शौचालय जाँदा मोबाइल फोनको प्रयोग गर्नुपर्दछ । ☐

ङ) पैसाबाट कोरोनाजस्ता भाइरसको सङ्क्रमण हुन सक्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) मोबाइल फोन, ल्यापटप र कागजी नोट प्रयोग गर्दा हामी किन सचेत हुनुपर्दछ ?

ख) फोन र ल्यापटपको प्रयोग गरिसकेपछि के गर्नुपर्दछ ?

ग) सूक्ष्म भाइरस मानव शरीरमा प्रवेश गरेपछि तिनले के गर्दछन् ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर भाइरसको सङ्क्रमणबाट जोगिने कुनै चार उपाय लेख्नुहोस् :

१) ....

२) ....

३) ....

४) भिडभाडमा जाँदा मास्क अनिवार्यरूपमा लगाउनुपर्छ ।

५) ....

परियोजना कार्य

कोभिड-१९ बाट संसारमा लाखौँ मानिसहरूको मृत्यु भयो । हाम्रै नगरपालिकामा पनि कैयौँ व्यक्तिहरू सङ्क्रमित हुन पुगे । विभिन्न स्रोतहरूबाट सूचना र जानकारी लिएर कोभिड-१९ का कुनै पाँच लक्षण लेख्नुहोस् । ती लक्षणमाथि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

५.५ तरकारीमा विषादी

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- तरकारीमा विषादी प्रयोग हुने तरिका र विषादीले मानव शरीरमा पार्ने असर बताउन ।
- तरकारी किन्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी र पकाउनु अघि गर्नुपर्ने काम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	घटना-अध्ययन विधिको प्रयोग गरी विषादीरहित तरकारीको बारेमा केही प्रतिनिधि विद्यार्थीलाई अगाडि मञ्चमा ल्याएर बोल्न लगाउनुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिकाको सम्पूर्ण क्षेत्र आफैँमा तरकारी खेतीका लागि परिचित छ । यहाँका पशुपतिनगर, किसाननगर, गढन्ता, ढुङ्ग्रे, खयरमारा, बिजलपुरा, चल्की, चौलिखा, हात्तीलेट, माईथानजस्ता ठाउँमा विभिन्न प्रकारका तरकारीको खेती गरिन्छ । यी ठाउँहरूमा टमाटर, आलु, काउली, बन्दागोभी, परबर, भान्टा, मुला, फर्सी, भिण्डी, कुरिलो, कटहर, प्याज, लसुन, सजिउन, हरियो सागपातजस्ता तरकारी उत्पादन हुन्छन् । किसानहरू व्यावसायिक उत्पादनमा लागिसकेका छन् । यही क्रममा हामीले दैनिक रूपमा प्रयोग गर्ने तरकारीमा विषादीको मात्रा कति छ भनेर बिरलै सोचेका हौँला ।

थोरै थोरै मात्रामा तरकारीबाट विषादीको अवशेष हाम्रो शरीरमा जम्मा भइरहेको हुन

सक्छ । शरीरमा विषादीको असरले क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, मृगौला र कलेजोसम्बन्धी समस्या, मधुमेह इत्यादि हुन सक्छन् । धेरैजसो विषादी हाम्रो शरीरभित्र बोसोसँग टाँस्सिएर बस्छन् । तरकारीलगायतका खाद्यान्नमार्फत मानिसको शरीरमा विषादीको अवशेष थुप्रिँदै जाँदा नसर्ने प्रकृतिका रोग बढ्दछन् ।

मुनाफाको लोभमा विषादी छर्किएको भोलिपल्टै कतिपय कृषकले बजारमा तरकारी पठाउँछन् । जुन मानव स्वास्थ्यका लागि निकै घातक हुन्छ । तरकारीमा छर्केपछि विषादीको अवशेष एकदेखि दुई सातासम्म रहन्छ । विषादीले तरकारीलाई किरा लाग्न र कुहिनबाट समेत जोगाउँछ । तर यसको प्रयोगले मानव स्वास्थ्यमा भने गम्भीर असर पारेको हुन्छ ।

हामीले विषादीरहित तरकारी खेतीमा जोड दिनुपर्ने बेला भैसकेको छ । हाम्रै परम्परागत पद्धतिबाट किरा मार्ने जडीबुटी र प्रविधिको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसबाट जन-स्वास्थ्यको रक्षा हुन सक्छ । नेपालकै कतिपय ठाउँमा यसको प्रयोग भैसकेको छ ।

सामान्यतया हाम्रो स्वभाव हरियो र सलक्क परेको सागसब्जी र तरकारी किन्ने हुन्छ । तर अप्राकृतिक तरिकाले उत्पादन गरिएका यस्ता तरकारी घातक हुन्छन् । बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्दा त्यसमा विषादीको मात्रा बढी प्रयोग भएको हुन्छ । यसको तुलनामा मौसमी तरकारीमा विषादीको मात्रा कम हुन्छ । प्राकृतिक रूपले नै बेमौसमी तरकारीमा रोग र किराको आक्रमण बढी हुने गर्छ । सकेसम्म बेमौसमी तरकारी उपभोग नगर्नु राम्रो हो । उपभोग गर्नै परेमा पकाउनुभन्दा अगाडि कम्तीमा आधा घण्टा नुनपानीमा भिजाएर राख्नुपर्छ । भान्सामा यो तरिका मौसमी तरकारीको सन्दर्भमा पनि प्रयोग गर्नु लाभदायी हुन्छ । अन्यथा तरकारीमा भएको विषादी र धातु हाम्रो शरीरका विभिन्न संवेदनशील अङ्ग तथा तन्तुमा थुप्रिएर बस्छन् ।

झट्ट हेर्दा ताजा, टल्किने र लोभलाग्दो देखिने तरकारी स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुँदैन । यसको सट्टा हल्का किरा लागेको, मध्यम आकारको तरकारी प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । पालक, गोलभैँडा, भान्टा, भेडेखुर्सानी, काउली, बन्दा, लौका, सागलगायतका तरकारीमा व्यापक मात्रामा विषादी प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

शब्दज्ञान

बिरलै	: कहिलेकाहीँ मात्रै	प्रकृति :	स्वभाव
मुनाफा	: फाइदा	अवशेष :	बाँकी भाग
बेमौसमी तरकारी	: आफ्नो फल्ने मौसमभन्दा फरक मौसममा फलाइएको		

मूल्य जगेर्ना : फलफूल र तरकारीमा हुने रेसा (फाइबर) हाम्रो पेटका लागि एकदमै लाभदायी हुन्छ । कतिपय मानिस सुन्तलाको केस्राभित्रको रेसा फ्याँकेर खान्छन् । यो गलत काम हो ।

तथ्य मञ्जूषा : बाहिरै मसिना दाना (सिड) देखिने एउटा स्ट्रबेरीमा करिब दुई सय ओटा दाना हुन्छन् ।

एक झलकमा पाठ

- थोरै थोरै मात्रामा तरकारीबाट विषादी हाम्रो शरीरमा जम्मा भइरहेको हुन सक्छ ।
- शरीरमा विषादीको असरले क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, मृगौला र कलेजोसम्बन्धी समस्या, मधुमेह इत्यादि हुन सक्छन् ।
- परम्परागत पद्दतिबाट किरा मार्ने जडीबुटी र प्रविधिको प्रयोग गरे स्वास्थ्यको रक्षा हुन सक्छ ।
- बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्दा त्यसमा विषादीको मात्रा बढी प्रयोग भएको हुन्छ । तरकारीमा भएको विषादी र धातु हाम्रो शरीरका विभिन्न संवेदनशील अङ्ग, बोसो तथा तन्तुमा थुप्रिएर बस्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) बर्दिवासमा तरकारी खेती अत्यन्तै न्यून हुन्छ । ☐

ख) तरकारीबाट विषादीको अवशेष हाम्रो शरीरमा जम्मा भइरहेको हुन सक्छ । ☐

ग) विषादी छर्किएको भोलिपल्टै बजारमा तरकारी पठाउनु राम्रो काम हो । ☐

घ) मौसमी तरकारी उत्पादन गर्न विषादीको मात्रा धेरै प्रयोग गरिएको हुन्छ । ☐

ङ) विषादी हाम्रो शरीरको बोसो र तन्तुमा थुप्रिएर बस्छन् । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) शरीरमा विषादीको मात्रा थपिँदै गएपछि कस्ता रोगको सम्भावना हुन्छ ?

ख) तरकारीको सन्दर्भमा कसरी जन-स्वास्थ्यको रक्षा हुन सक्छ ?

ग) बजारमा पाइने हरियो र सर्लक्क परेका सागसब्जी स्वास्थ्यका लागि कसरी हानिकारक हुन्छन् ?

घ) बेमौसमी तरकारी उपभोग गर्नैं परेमा कसरी गर्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

शरीरमा विषादीको अवशेष जम्मा भएपछि हुन सक्ने रोगहरू के के हुन् ? साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तरकारीमा विषादी मिसाउनु नराम्रो काम हो भन्ने आशय बोकेका कुनै तीनओटा आकर्षक नारा (स्लोगान) बनाउनुहोस् । सबैभन्दा राम्रो नारा छानिदिनोस् भनेर शिक्षकलाई भन्नुहोला ।

५.६ अमला फल

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- अमलाको सामान्य परिचय बताउन ।
- अमलाको औषधीय महत्त्व उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : शिक्षकले पाठको विषयमा व्याख्या विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

अमला एक पतझर वनस्पति हो । यसको रुख मझौला कदको हुन्छ । अमलाका मसिना पातहरू एउटै डाँठमा दुवैतिर लहरै मिलेर रहेका हुन्छन् । यसको फूल पातको मुन्तिर टम्म मिलेर फुल्दछ । यो वनस्पति तराई, चुरेभावर तथा पहाडको तल्लो क्षेत्रमा पन्ध्र सय मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छ । यो फल घमाइलो वातावरणमा फल्ने गर्दछ । असोज महिनादेखि फागुन महिनासम्म अमलामा फल लागेको पाइन्छ । आजकाल कृत्रिम प्रविधिद्वारा उन्नत जातका अमलाहरूको समेत विकास गरिएको छ । अमलाको फल पहिला हरियो र पाकेपछि हल्का पहेँलो हुन्छ । यसको फल गुदीदार हुन्छ । फलको भित्री भागमा बिउहरू पाटैपाटा भएका कडा आवरणले छोपिएको अवस्थामा पाइन्छन् ।

चुरेको जङ्गलमा प्रशस्त मात्रामा अमलाका बोटहरू पाइन्छन् । महोत्तरी जिल्लामा पर्ने चुरेको सम्पूर्ण भू-भाग हाम्रै बर्दिवास नगरपालिकामा पर्दछ ।

अमला भिटामिन 'सी' को राम्रो स्रोत हो । यो फलबाट अचार र तितौरा बनाउने चलन हुन्छ । यसलाई त्यसै पनि खान सकिन्छ । अमलाको स्वाद भने अलि टर्रो र अमिलो हुन्छ । आयुर्वेदिक पद्धतिअनुसार त्रिफला चूर्ण बनाउँदा अमलाको मात्रा पनि मिसाउने गरिन्छ । यसै गरी च्यवनप्रास बनाउँदा पनि अमला मिसाइन्छ । आधुनिक औषधी विज्ञानमा पनि अमलाको प्रयोग हुन्छ ।

अमलाको फलले खाना पचाउन मद्दत गर्दछ । अमलाको फल खाइसकेपछि पानी पिउँदा मुख गुलियो हुन्छ । रक्तअल्पता र कमलपित्तमा पनि अमला उपयोगी मानिन्छ । कपाल कालो बनाउन र कालो मसी बनाउन समेत अमलाको प्रयोग हुन्छ ।

शब्दज्ञान

उन्नत	: एकदमै राम्रो गुण भएको
गुदीदार	: गुदी भएको
आवरण	: बाहिरी भाग
त्रिफला चूर्ण	: हर्रो, बर्रो र अमलाबाट बनेको धुलो
रक्तअल्पता	: रगतको कमी भएको अवस्था
कमलपित्त	: जन्डिस, शरीर पहेँलो हुने रोग

मूल्य जगेर्ना : शाकाहारी भोजन गर्ने मान्छेका लागि फलफूल, च्याउ र दुग्धजन्य पदार्थ अति नै आवश्यक खाद्यवस्तु हुन् । कसैलाई भेट्न जाँदा कोसेलीको रूपमा फलफूल लैजाने चलन व्यापक बन्दै गएको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : अन्तरिक्षमा उत्पादन गरिएको सबैभन्दा पहिलो खाद्य सामग्री आलु हो ।

एक झलकमा पाठ

- अमला एक पतझर वनस्पति हो । यसको रुख मझौला कदको हुन्छ ।
- यो वनस्पति तराई, चुरेभावर तथा पहाडको तल्लो क्षेत्रमा पन्ध्र सय मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छ । यो फल घमाइलो वातावरणमा फल्ने गर्दछ ।
- अमलाको फल पहिला हरियो र पाकेपछि हल्का पहेँलो हुन्छ ।
- चुरेको जङ्गलमा प्रशस्त मात्रामा अमलाका बोटहरू पाइन्छन् ।
- अमला भिटामिन ‘सी’ को राम्रो स्रोत हो ।
- आयुर्वेदिक पद्धतिअनुसार त्रिफला चूर्ण बनाउँदा अमलाको मात्रा पनि मिसाउने गरिन्छ । आधुनिक औषधी विज्ञानमा पनि अमलाको प्रयोग हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
घमाइलो	उपचार पद्धति
मझौला कद	प्रविधि
आयुर्वेदिक	वातावरण
कृत्रिम	रुख

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) अमला कस्तो वनस्पति हो ?
ख) अमला फल्नका लागि कस्तो वातावरण चाहिन्छ ?
ग) अमला खाँदा के फाइदा हुन्छ ?
घ) अमला फल कहिले फल्दछ ?
ङ) अमला फल कस्तो उचाइमा पाइन्छ ?

समूहगत कार्य

अमलाको विविध प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? साथीसँग छलफल गरेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	अमलाको प्रयोग
१.	
२.	
३.	अचार र तितौरा बनाउन
४.	
५.	

परियोजना कार्य

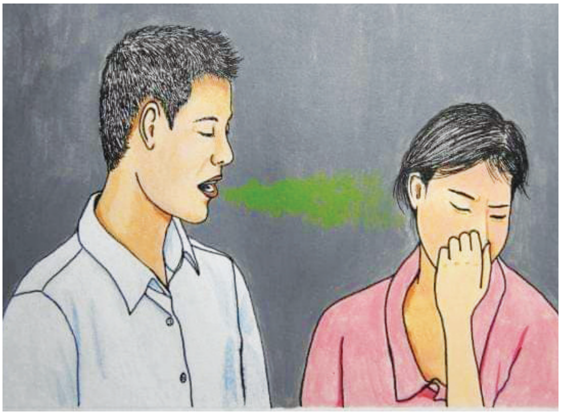
पुनः एक पटक माथि दिइएको पाठ पढेर अमलाको बारेमा करिब दस हरफमा एउटा कविता लेख्नुहोस् ।

५.७ मुख गन्हाउने समस्या

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- मुख गन्हाउने समस्याका कारण बताउन ।
- मुख गन्हाउने समस्याको समाधानका उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : कक्षाकोठामा व्यक्तिगत तथा समूहगत रूपमा छलफल विधि प्रयोग गर्नुहोला ।



मुखबाट दुर्गन्ध आउने मानिससँग अरू मानिस नजिकिन चाहन्नन् । अरूबाट सधैँ टाढै रहनुपर्ने हुन्छ । उसको सामाजिक सम्बन्धसमेत बलियो हुन सक्दैन । मुखबाट दुर्गन्ध आउनु एउटा समस्या हो । तर यसको समाधान नभएको पनि होइन । यसका केही कारणहरू छन् ।

लसुन, प्याज तथा मुलाजस्ता खाना खाएपछि मुखबाट गन्ध निस्कन्छ । तर त्यो गन्ध क्षणिक हो । मुख्य कारण हाम्रो शरीरको पाचन प्रक्रियामा आउने गडबडी हो । त्यसबाट उत्पन्न हुने ग्याँस पेटबाट अन्न नली हुँदै मुख वा नाकबाट बाहिर निस्किन्छ । मोटोपना घटाउने उद्देश्यले मानिसहरू आफ्नो खानामा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा घटाउँछन् । शरीरमा आवश्यकताभन्दा कम बोसो भयो भने मुखबाट दुर्गन्ध आउन थाल्छ । लामो समयसम्म भोकै बस्दा र बिहान ढिलो गरी खाना खाँदा पनि श्वास गन्हाउँछ । व्रत बसेको समयमा प्रायः मानिसको श्वास गन्हाउने गर्छ ।

हाम्रो मुखमा विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया पाइन्छन् । तिनीहरू दाँत, जिब्रो तथा मुखका अन्य भागमा रहन्छन् । ती ब्याक्टेरियाले मुखमा जम्मा हुने फोहोरलाई कुहाउने गर्छन् ।

त्यसबाट दुर्गन्ध निस्किने जोखिम हुन्छ । दाँतमा कीरा लाग्नु, घाँटीको इन्फेक्सन हुनु र पिनासले पनि मुख गन्हाउने समस्या हुन्छ । लामो समयसम्म पानी नपिउनाले मुख सुक्खा हुन्छ । यसले पनि श्वास गन्हाउन सक्छ । धूम्रपान, मदिरापान तथा धुवाँजन्य वातावरणमा लामो समय बस्दा समेत हाम्रो मुख सुक्खा हुन्छ । मुख सुक्खा हुनु भनेको मुखको ग्रन्थीले पर्याप्त मात्रामा र्‍याल उत्पादन नगर्नु हो ।

मुख गन्हाउने समस्याबाट बच्नका लागि विभिन्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ । मुख सफा गर्ने तथा खाना खाइसकेपछि कुल्ला गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ । बिहान-बेलुकी दिनको दुई पटक अनिवार्य रूपमा राम्रोसँग दाँत माभ्नु जरुरी हुन्छ । प्रशस्त मात्रामा पानी तथा झोलिलो पदार्थ पिउनुपर्छ । लामो समयसम्म भोकै बस्नु हुँदैन । पौष्टिक खाना खाने गर्नुपर्छ । घरेलु उपचारको रूपमा तुलसीको पात चपाएर रस निल्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

दुर्गन्ध : नमिठो गन्ध
क्षणिक : एकै क्षणको
धुम्रपान : चुरोट, बिँडी पिउने काम
मदिरापान : जाँड-रक्सी पिउने काम

मूल्य जगेर्ना : सार्वजनिक रूपमा नाक कोट्याइरहने मान्छेलाई अरूले रुचाउँदैनन् ।

तथ्य मञ्जूषा : हामीले प्रयोग गर्ने टुथब्रस प्लास्टिकका छन् । प्लास्टिक आफैँमा पर्यावरणमैत्री वस्तु होइन । यसको सट्टामा बाँसको प्रयोग भएको खण्डमा वातावरणमाथि अनावश्यक दबाब पर्ने थिएन ।

एक झलकमा पाठ

- मुखबाट दुर्गन्ध आउने मानिससँग अरू मानिस नजिकिन चाहन्नन् ।
- मुखबाट दुर्गन्ध आउनुको मुख्य कारण हाम्रो शरीरको पाचन प्रक्रियामा आउने गडबडी हो ।

- ब्याक्टेरियाले मुखमा जम्मा हुने फोहोरलाई कुहाउने गर्छन् । त्यसबाट दुर्गन्ध निस्किने जोखिम हुन्छ ।
- मुख गन्हाउने समस्याबाट बच्नका लागि विभिन्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) मुख गन्हाउने मानिसको सामाजिक सम्बन्ध बलियो हुन सक्दैन । ☐

ख) मुख गन्हाउने समस्याको समाधान गर्न सकिन्छ । ☐

ग) खाना खाइसकेपछि कुल्ला गर्नु अनावश्यक झन्झट हो । ☐

घ) प्रशस्त मात्रामा पानी र झोलिलो पदार्थ पिउने गरेमा श्वास गन्हाउँछ । ☐

ङ) तुलसीको पात चपाएर पनि मुखबाट निस्कने दुर्गन्धलाई कम गर्न सकिन्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) मुखबाट दुर्गन्ध आउनुको प्रमुख कारण के हो ?

ख) पेटबाट उत्पन्न हुने ग्याँस कसरी बाहिर निस्कन्छ ?

ग) डाइटिङको नाममा खानाको मात्रा घटाउँदै जाँदा कसरी मुखबाट दुर्गन्ध आउन थाल्छ ?

घ) नियमित रूपमा दाँत नमाझ्नुले कसरी मुख गन्हाउने समस्या बढ्छ ?

समूहगत कार्य

श्वास गन्हाउने विभिन्न कारणहरू हुन्छन् । तीमध्ये कुनै छओटा कारणहरू लेख्नुहोस् । लेख्नुभन्दा पहिले साथीसँग छलफल गर्नुहोला :

क्र.सं.	श्वास गन्हाउने कारण
१.	
२.	

३.	
४.	
५.	
६.	ब्याक्टेरियाका कारण मुखमा जम्मा हुने फोहोर कुहिएर ।
७.	

परियोजना कार्य

तपाईंका साथीहरूको दाँत माभ्ने विषयसँग सम्बन्धित तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	साथीको नाम	प्रयोग गर्ने मञ्जन	दिनमा कति पटक दाँत माभ्ने	कुन बेला दाँत माभ्ने
१.				
२.				
३.				
४.	लसता श्रेष्ठ		दुई पटक	बिहानको खानापछि बेलुकीको खानापछि
५.				
६.				
७.				
८.				
९.				
१०.				

फ्रेम–इतर सोच

कुनै व्यक्तिसँग तपाईंको भेट हुँदा मानौँ उसले यसो भन्यो, "माफ गर्नुहोला । तपाईंको श्वास गन्हाएको छ ।" यस्तो बेला तपाईं के जवाफ दिनुहुन्छ ?

एकाइ
८

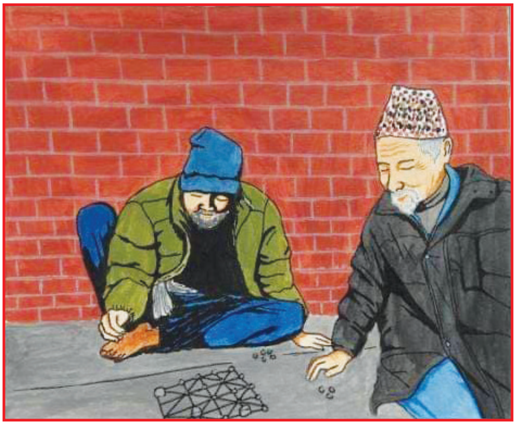
खेलकुद तथा मनोरञ्जन

६.१ बाघचाल

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बाघचाल खेल खेल्न ।
- यो खेलका नियमहरू चरणबद्ध रूपमा अवलम्बन गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	नियम अवलम्बन गर्दै बोर्डमा बाघचाल खेलाउनुहोला र यसका लागि सहजकर्ताको भूमिका खेल्नुहोला ।



बाघचाल नेपालको एक मौलिक र पुरानो खेल हो । यो सयौँ वर्ष पुरानो मानिन्छ । बच्चादेखि बुढापाकासम्मले मनोरञ्जनको रूपमा यो खेल खेल्दछन् । पहिले पहिले यो खेल गाईबाख्रा चराउन जाने गोठालाहरूले खेल्ने गर्दथे । आजकाल प्रविधिको उच्चतम विकासका कारण यो रैथाने खेल ओझेलमा पर्दै गएको आभास हुन्छ ।

यसमा दुई जना खेलाडीको आवश्यकता पर्दछ । एउटा खेलाडीले बाघ लिएर बाख्रा खान खोज्छ । अर्को खेलाडीले बाख्राको बचाऊ गर्दै बाघलाई घेराबन्दी गर्छ । बाघचालको अर्थ 'चलिरहेको बाघ' भन्ने बुझिन्छ । बाख्राले सबै बाघलाई थुन्न सक्नुपर्छ ।

बोर्डमा खेलिने यो खेलका लागि एकातर्फ चारओटा बाघ हुन्छन् भने अर्कोतर्फ बिसओटा बाख्रा हुन्छन् । पुरानो समयमा गोठालाहरूले जङ्गलमा यो खेल खेल्न ढुङ्गाको छपनीमा रेखाचित्र बनाउँथे । बाघ र बाख्रालाई जनाउने गोटी हुँदैनथे । तसर्थ काठका साना सिन्कालाई बाघ र मसिना ढुङ्गालाई बाख्राको प्रतीकको रूपमा राखिन्थ्यो ।

यो खेल खेल्दा बोर्डका चार कुनामा एउटा एउटा बाघ बसाइन्छ । एक कोठा छोडेर

बाख्रा राख्दै गइन्छ । बाख्रा खेलाडीको पालो सुरुमा हुन्छ । उसले बोर्डको खाली बिन्दुमा पालैपालो बाख्रा राख्नुपर्छ । जसले बाख्राको तर्फबाट खेल खेल्छ, उसले बिसओटा बाख्रा हातमा राख्छ । बाख्रा खेलाडीले सबै बाख्रालाई बोर्डमा मिलाएर राखिसकेपछि चिह्न लगाइएको लाइनको कुनै छेउको खाली बिन्दुमा बाख्रा सार्नुपर्छ । बाघले कुनै पनि समयमा बाख्रालाई पक्रिन सक्छ ।

बाख्रा बोर्डमा राखेर नसके पनि बाघले बाख्रालाई पर्खनु आवश्यक छैन । बाघले एक पटकमा एउटा बाख्रा मात्र पक्रन सक्छ । जबसम्म सबै बाख्राहरू बोर्डमा राखिँदैनन् तबसम्म बाख्रा चल्न सक्दैनन् । बाख्रा बाघ वा अन्य बाख्रामाथि उफ्रिन सक्दैन । एक बाघ अर्को बाघमाथि पनि उफ्रिन सक्दैन तर बाख्रामाथि उफ्रन सक्छ । आफ्नो पालोमा बाघ खेलाडीले गोटी आफ्नो ठाउँबाट खाली ठाउँमा सार्नुपर्दछ । एक समयमा गोटीले प्रतिनिधित्व गर्ने एक बाख्रो मात्र कब्जा गर्न सकिन्छ । एकातर्फ खाली ठाउँ, बिचमा बाख्रो र अर्कोतर्फ बाघ छ भने बाघले बाख्रा खाने खतरा बढी हुन्छ । बाख्रा खेलाडीले त्यतिबेला जित्छ जतिबेला सबै बाघहरू थुनिन्छन् र बाघहरूसँग कुनै चाल बाँकी हुँदैन । पाँच पाँच बिन्दुको ग्रिडमा यो खेल खेलिन्छ । गोटीहरू लाइन छुट्टिएको ठाउँमा राखिन्छ । यो खेलको स्टेप टाइम एक मिनेट र खेल्ने समय एक घण्टा निर्धारण गरिएको हुन्छ ।

शब्दज्ञान

उच्चतम : निकै धेरै

आभास : महसुस

मूल्य जगेर्ना : सेना, प्रहरीले जहिले पनि खेलकुदलाई उच्च महत्त्व दिन्छन् । आफ्नो शरीरलाई फुर्तिलो र तन्दुरुस्त राख्न उनीहरू नियमित रूपमा कवाज खेल्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : बक्सिङ दुई खेलाडीबिच खेलिने खेल हो । यो खेल ब्रिटिश सेनामा काम गर्ने नेपालीले आजभन्दा झण्डै असी वर्ष अगाडि नेपाल भित्र्याएका थिए ।

एक झलकमा पाठ

- बाघचाल नेपालको एक मौलिक र पुरानो खेल हो । यो खेल सयौँ वर्ष पुरानो मानिन्छ ।
- आजकाल प्रविधिको उच्चतम विकासका कारण यो रैथाने खेल ओझेलमा पर्दै गएको आभास हुन्छ ।
- बाघचालको अर्थ 'चलिरहेको बाघ' भन्ने बुझिन्छ ।
- बोर्डमा खेलिने यो खेलका लागि एकातर्फ चारओटा बाघ हुन्छन् भने अर्कोतर्फ बिसओटा बाख्रा हुन्छन् ।
- यस खेलमा एकातर्फ बाघले बाख्रालाई खाने प्रयास गर्दछ । अर्कोतर्फ बाख्राहरू मिलेर बाघलाई थुन्ने कोसिस गर्दछन् ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) बाघचाल अफ्रिकाबाट आयातित खेल हो । ☐

ख) यो खेल पहिले पहिले गाईबाख्रा चराउन जाने गोठालाले खेल्थे । ☐

ग) बाघचाल खेल आजभोलि जताततै खेलिन्छ । ☐

घ) बाघचाल खेल ताससँग धेरै हदसम्म समान छ । ☐

ङ) बाघचालको अर्थ 'चलिरहेको बाघ' भन्ने बुझिन्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बाघचाल खेलमा सुरुमा कसको पालो पर्दछ ?

ख) बाघले एक पटकमा कति ओटा सम्म बाख्रा पत्रन सक्छ ?

ग) बाघले बाख्रा खाने खतरा कुन बेला बढी हुन्छ ?

घ) बाख्रा खेलाडीले कति बेला खेल जित्छ ?

समूहगत कार्य

बाघचाल खेलका नियमबारे साथीहरूसँग छलफल गरेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

खेलको नाम :	
आवश्यक बाघको सङ्ख्या :	
आवश्यक बाख्राको सङ्ख्या :	
कति कति विन्दुको ग्रिडमा यो खेल खेलिन्छ :	
खेलको स्टेप टाइम :	
खेल्ने अवधि :	

परियोजना कार्य

तपाईंको वरपर खेलिने कुनै एक रैथाने खेलका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । त्यसमा चाहिने आवश्यक खेलाडी सङ्ख्या, नियमहरू, हारजितको तरिकालगायतका कुराहरू लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६.२ कुस्ती

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- कुस्ती पहिलेदेखि नै संसारभर खेलिँदै आएको खेल हो भन्ने आधार बताउन ।
- कुस्ती खेल्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : निश्चित विद्यार्थी छनोट गरेर कुस्ती खेल्न लगाउने र बाँकी विद्यार्थीलाई दर्शक तथा समर्थकको रूपमा सहभागी गराउनुहोला । यो खेल खेल्दा र खेलाउँदा विशेष सावधानी अपनाउनुहोला ।

आउनुहोस् ! आउनुहोस् !! आउनुहोस् !!!

आदरणीय नगरवासीहरू !

यही भाद्र १५ गते बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रका पहलमानहरूबिच निम्न स्थान र मितिमा हुन गइरहेको कुस्ती प्रतियोगितामा उपस्थित हुनुहोस् ।

स्थान : रातु बगरमा निर्मित चिस्यान केन्द्र अगाडिको चौर

समय : दिउँसोको ठिक ११ बजे

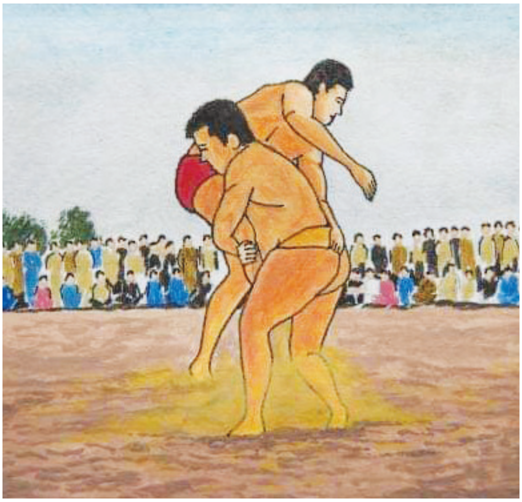
प्रवेश : निःशुल्क

आयोजक

रातुखोला स्पोर्ट्स क्लब

(विद्यालयबाट घर फर्किंदै गरेका मानवी र सुक्रिसाले यो सूचना सुने । उनीहरू बाटोमा हिँडिरहेका थिए । मानवी र सुक्रिसा दिदीबहिनी हुन् । सुक्रिसा कक्षा १० मा पढ्छिन् । मानवी भने कक्षा ४ मा पढ्छिन् । मानवीले कुस्ती खेल भनेको कस्तो खेल हो भनेर दिदीलाई सोधिन् । प्रत्युत्तरमा सुक्रिसाले यस्तो उत्तर दिइन् ।)

सामान्य अर्थमा कुस्ती भनेको दुई पहलमानहरूबिच एक-अर्कालाई पछार्ने खेल हो । यसका निश्चित नियम हुन्छन् । नियमभित्र रहेर एकले अर्कोलाई पछार्नुपर्छ । कुस्तीको इतिहास प्रायः संसारका सबै मानव सभ्यताभित्र भेटिन्छ । महाभारतमा पहलमान भीमसेन र जरासन्ध तथा अन्य विभिन्न बलवान्हरूका बिचमा मुठभेड भएका प्रसङ्ग पाइन्छन् ।



संसारभरि हेर्ने हो भने कुस्ती खेलका विभिन्न प्रकारहरू छन् । तर यी सबैमा केही साझा विशेषता भेटिन्छन् । यो दुई जना बलिया मान्छेहरू एकआपसमा अल्झिएर भिड्ने खेल हो । यो खेल निःशस्त्र हुन्छ । भनाइको मतलब यसमा भिड्ने खेलाडीले कुनै पनि अस्त्र प्रयोग गर्न पाउँदैनन् । यो एक मनोरञ्जनपूर्ण खेल हो ।

विभिन्न देशका सङ्ग्रहालयहरूमा कुस्तीसँग सम्बन्धित पुराना चित्रकला र मूर्तिकला पाइन्छन् । कतिपय चित्रकलामा पहलमानहरू अर्धनग्न अवस्थामा भिडेको देखिन्छ । यसबाट यो खेल धेरै पुरानो र लोकप्रिय हो भन्ने बुझिन्छ ।

नेपालको तराई मधेसमा आयोजना हुने विभिन्न मेलापर्वमा कुस्ती एक आकर्षक खेलको रूपमा रहेको छ । नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा कुस्तीको राम्रो प्रदर्शन गर्दै आएको पाइन्छ ।

शब्दज्ञान

पहलमान	: बलियो मान्छे	प्रत्युत्तर	: जवाफ
मुठभेड	: झगडा, लडाइँ	निःशस्त्र	: बिना हतियार
अस्त्र	: हातहतियार	अर्धनग्न	: आधा नाङ्गो

मूल्य जगेर्ना : कुस्ती खेल एकले अर्कोलाई पछार्ने खेल भए पनि नियमपूर्वक पछार्नुपर्छ । खेलमा नियम पालना नगर्ने हो भने खेल खेलको रूपमा रहन सक्दैन ।

तथ्य मञ्जूषा : कुस्तीलाई भारतमा पहलवानी पनि भनिन्छ । यो हजारौँ वर्ष पुरानो खेल हो । कुस्ती खेल मल्लयुद्धको विकसित रूप हो ।

एक झलकमा पाठ

- सामान्य अर्थमा कुस्ती भनेको दुई पहलमानहरूबिच एक-अर्कालाई पछार्ने खेल हो ।
- कुस्तीको इतिहास प्रायः संसारका सबै मानव सभ्यताभित्र भेटिन्छ ।
- नेपालको तराई मधेसमा आयोजना हुने विभिन्न मेलापर्वमा कुस्ती एक आकर्षक खेलको रूपमा रहेको छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) कुस्ती खेलमा एकले अर्कोलाई पछार्नुपर्छ । ☐

ख) संसारभरि कुस्तीका विभिन्न प्रकारहरू छन् । ☐

ग) कुस्ती हतियार प्रयोग गरी खेलिने एक खेल हो । ☐

घ) कुस्ती खेलको इतिहास छोटो छ । ☐

ङ) नेपालले पनि अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा कुस्ती खेल्ने गरेको पाइन्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सामान्य अर्थमा कुस्ती कस्तो खेल हो ?

ख) विभिन्न देशका सङ्ग्रहालयमा कुस्तीसम्बन्धी के पाइन्छन् ?

ग) तराई मधेसमा केको अवसरमा कुस्ती खेलिन्छ ?

समूहगत कार्य

माथिको पाठ पुनः एक पटक साथीसँग मिलेर राम्ररी पढ्नुहोस् । कुस्ती एक धेरै पुरानो र लोकप्रिय खेल हो भन्ने दुईओटा प्रमाण दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँले विदेशी टेलिभिजन च्यानलहरूमा देखेको रेस्लिङ एक प्रकारको कुस्ती नै हो । कुनै प्रसिद्ध पाँच जना रेस्लिङ खेलाडी र उनीहरूको देशको नाम खोजेर लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	रेस्लरको नाम	सम्बन्धित देश
१.		
२.		
३.		
४.	जोन सिना	अमेरिका
५.		
६.		

६.३ गाउँखाने कथा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- पाठमा दिइएका विभिन्न गाउँखाने कथाहरूको अर्थ बताउन ।
- पाठमा दिइएका बाहेक कुनै पाँचओटा गाउँखाने कथा र तिनीहरूका अर्थ प्रस्तुत गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : पाठमा भएका र अन्य गाउँखाने कथा समूहगत रूपमा सोधेर कक्षाको वातावरणलाई मनोरञ्जनपूर्ण बनाउनुहोला ।

गाउँखाने कथाबारे समा र लोचनबिचको यो संवाद सुनौँ है साथीहरू !

समा : गाउँखाने कथा भन्नाले के बुझिन्छ ?

लोचन : यो एक प्रकारको समस्यामूलक प्रश्न हो । यसमा एउटाले प्रश्न सोध्छ अर्कोले उत्तर दिनुपर्छ । उत्तर दिन नसके प्रश्न सोध्नेलाई एउटा गाउँ दिनुपर्छ । त्यसपछि गाउँ पाउनेले उत्तर दिनुपर्छ ।

समा : त्यसो भए हामी पनि यो खेल खेलौँ न त ।

लोचन : हुन्छ । म सोध्छु है त । जाँदाजाँदै वीरबहादुर पानीसँग डराउँछ । के हो ?

समा : मलाई त आएन ।

लोचन : त्यसो भए गाउँ देऊ ।

समा : कुन गाउँ दिऊँ त ! ल, मैले तिमीलाई पशुपतिनगर दिएँ ।

लोचन : पशुपतिनगरको सेरोफेरो जम्मै मेरो । त्यहाँ फल्ने काउली, उखु, आँप, कटहर, अनारस जम्मै मेरा । त्यहाँका दुधालु गाईभैँसी जम्मै मेरा । के हो ?

समा : थाहा छैन । के हो ?

लोचन : ल सुन । कान थापेर सुन । यसको उत्तर हो जुत्ता ।

समा : आहा ! क्या रमाइलो रहेछ ।

लोचन : समा ! म तिमीलाई यस्तै प्रकारका अरू केही गाउँखाने कथा पनि सोध्छु । उत्तर चाहिँ तिमीले भोलि खोजेर ल्याउनू है त ।

समा : हुन्छ । भन न ।

लोचन : ल ध्यान दिएर सुन । कापीमा टिपे पनि हुन्छ ।

- हात्ती छिऱ्यो, पुच्छर अड्क्यो ।
- सानो सानो डल्ले, कराउँछ बलले ।
- नौ तले घरको झ्याल न ढोका ।
- हिँड्दैछ पाइला मेट्दैछ ।
- सुरिलो हाँगाको एउटै पात ।
- चाँदीको ठेकी, स्याउलाको बिर्को ।
- रुवाको सिरक रुन्छ आँसु झारी, रुवाउँछ सारा डाँडापाखा टारी ।

समा : निकै गाह्रो छ । तर म प्रयास गर्छु । तिमीलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।

लोचन : ल, भोलि भेटौँला ।

शब्दज्ञान

समस्यामूलक : समस्या भएको

ठेकी : मोही पार्ने काठको भाँडो

रुवा : कपास

मूल्य जगेर्ना : नेपालीमा गाउँखाने कथा भनेजस्तै अङ्ग्रेजीमा पनि रिडल्स, ब्रेन टिजर आदि हुन्छन् । तिनले पनि हाम्रो दिमागलाई खोजमूलक बनाउन सहयोग गर्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : सोह्रौँ शताब्दीमा मुगल शासनकालको समयमा अकबर भन्ने एक जना राजा थिए । उनको दरबारमा वीरबल नामका एक वाक्-चतुर मन्त्री थिए । अकबर र वीरबलबिचका धेरै रमाइला कथा र प्रसङ्गहरू छन् ।

एक झलकमा पाठ

- गाउँखाने कथा एक प्रकारको समस्यामूलक प्रश्न हो ।
- यसमा एउटाले प्रश्न सोध्छ अर्कोले उत्तर दिनुपर्छ । उत्तर दिन नसके प्रश्न सोध्नेलाई एउटा गाउँ दिनुपर्छ । त्यसपछि गाउँ पाउनेले उत्तर दिनुपर्छ ।
- गाउँखाने कथा सुन्ने र सुनाउने प्रचलन हाम्रो गाउँघरमा रहेको छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) गाउँखाने कथा एक समस्यामूलक प्रश्न हो । ☐

ख) गाउँखाने कथा खेलमा पाँच पाँच जना खेलाडी चाहिन्छन् । ☐

ग) यो खेलमा एउटाले प्रश्न सोध्ने र अर्कोले जवाफ दिने गर्छ । ☐

घ) प्रश्नको जवाफ दिन नसक्नेले प्रश्न सोध्नेलाई दुईओटा गाउँ दिनुपर्छ । ☐

ङ) गाउँ पाउनेले उत्तरका साथै दुई चड्कन दिनुपर्छ । ☐

समूहगत कार्य

माथि पाठमा सोधिएका गाउँखाने कथाहरू र तिनका उत्तरमाथि छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

अभिभावकसँग छलफल गरेर आफ्ने तर्फबाट कम्तीमा पाँचओटा रमाइला गाउँखाने कथा ल्याउनुहोस् । ती गाउँखाने कथामाथि साथीहरूबिच छलफल गर्नुहोस् ।

६.४ देउसी-भैलो

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- देउसी-भैलो खेल्ने समय र तरिका बताउन ।
- देउसी-भैलो गाउन र आशिष् दिन ।

शिक्षकलाई सुझाव : कक्षामा समूहगत रूपमा नमुना देउसी-भैलो खेल्न लगाउनुहोला ।

देउसी-भैलो तिहारमा खेलिन्छ । यो नेपालको मौलिक संस्कृति हो । तिहारमा हुने रमाइलो पक्षमध्ये यो पनि एक हो । सामान्यतया भैलो महिलाहरूले र देउसी पुरुषहरूले खेल्ने चलन रहेको छ । तर आजकाल महिला-पुरुष सबैले देउसी-भैलो दुवै खेल्छन् । यस बेला विशेष गरी केटाकेटीहरूले खुब रमाइलो गर्दछन् ।

लक्ष्मीपूजाको साँझदेखि राति अबेरसम्म भैलो खेल्ने चलन रहेको छ । भैलो खेल्दा महिला अथवा केटीहरूले लयबद्ध तरिकाले सुरिलो आवाजमा भैली गीत गाउने गर्दछन् । यसरी गाइने गीतमा सुखदु:ख, भैली खेल्न हिँड्दाका तिता-मिठा अनुभव रहेका हुन्छन् । साथै राम्रो दान-दक्षिणा प्राप्त होस् भन्ने हेतुले घरमूली र परिवारका अन्य सदस्यहरूका बारेमा महिमा गाउने चलन पनि रहेको छ ।

देउसी भने भैलो खेलेको भोलिपल्टदेखि खेल्ने गरिन्छ । भट्टयाउनेले भट्टयाएपछि अरू सदस्यहरूले 'देउसी रे' भन्ने चलन हुन्छ । यसरी निश्चित समयसम्म देउसी-भैलो खेलिसकेपछि घरमूली वा परिवारका अन्य सदस्यले दान-दक्षिणा ल्याउने चलन रहेको छ । दान-दक्षिणा ल्याउँदा नाङ्लोमाथि चामल, त्यसमाथि थाली, थालीमाथि अक्षता, फूल, दियो र दक्षिणा राख्ने गरेको पाइन्छ । देउसे-भैलेले सिधा प्राप्त गरिसकेपछि आशिष् दिन सुरु गर्छन् । आशिष् दिने क्रममा घरका सम्पूर्ण सदस्यहरूको सुस्वास्थ्य, दीघार्यु र समृद्धिको कामना गरिन्छ ।

देउसीको एक नमुना तल प्रस्तुत गरिएको छ :

ए भन-भन भाइ हो - देउसी रे
ए राम्ररी भन - देउसी रे
ए स्वर मिलाई कन - देउसी रे

यसरी नै भैलीको एक नमुना यस प्रकार रहेको छ :
भैलिनी आइन् आँगन, गुन्यू-चोली माग न
हे औँसीको रात, गाईतिहार भैलो

देउसेले दिने आशिष्को एक उदाहरण यस्तो छ :

ए यसै घरकी - देउसी रे। ए महतारीले - देउसी रे। ए पानी छुँदा - देउसी रे। ए घ्यू-तेलै बनोस् - देउसी रे। ए ढुङ्गा छुँदा - देउसी रे। ए द्रव्यै बनोस् - देउसी रे।

भैलिनीले दिने आशिष्को एक उदाहरण यस्तो छ :

जसले दिन्छ मानो, उसकै सुनको छानो
हे औँसीको रात, गाईतिहार भैलो
जसले दिन्छ पाथी, उसको सुनको छाती
हे औँसीको रात, गाईतिहार भैलो
जसले दिन्छ मुरी, उसको सुनको धुरी
हे औँसीको रात, गाईतिहार भैलो।

शब्दज्ञान

हेतु : उद्देश्य
घरमूली : घर मालिक
दक्षिणा : दान दिएको पैसा
सिधा : देउसे भैलेलाई दानको रूपमा दिएको वस्तु
आशिष् : आशीर्वाद
समृद्धि : विकास, उन्नति, सम्पन्नता
महतारी : आमा, माता
द्रव्य : पैसा

मूल्य जगेर्ना : देउसे-भैलेलाई दिएको दान-दक्षिणाले घरपरिवार र यसका सदस्यहरूलाई सुस्वास्थ्य र ऐश्वर्य प्राप्त हुन्छ भन्ने मान्यता रहेको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : ह्यालोविन भन्ने पर्व हरेक वर्ष अमेरिका, क्यानडा, आयरल्याण्डजस्ता ठाउँमा अक्टोबर ३१ का दिन मनाइन्छ । यस दिन केटाकेटीहरू 'ट्रिक अर ट्रिट' भन्दै आफ्नो टोलका घर घरमा पुग्ने गर्दछन् ।

एक झलकमा पाठ

- देउसी-भैलो तिहारमा खेलिने परम्परागत खेल हो । यो नेपालको एक मौलिक संस्कृति हो ।
- सामान्यतया भैलो महिलाहरूले र देउसी पुरुषहरूले खेल्ने चलन रहेको छ । तर आजकाल महिला-पुरुष सबैले देउसी-भैलो दुवै खेल्छन् ।
- भैलो खेल्दा महिला अथवा केटीहरूले लयबद्ध तरिकाले सुरिलो आवाजमा भैली गीत गाउने गर्दछन् ।
- देउसी खेल्ने क्रममा भट्ट्याउनेलाई भट्ट भन्ने चलन छ । उसले भट्ट्याएपछि अरू सदस्यहरूले 'देउसी रे' भन्ने चलन छ ।
- देउसे-भैलेले सिधा प्राप्त गरिसकेपछि आशिष् दिन सुरु गर्छन् । आशिष् दिने क्रममा घरका सम्पूर्ण सदस्यहरूको सुस्वास्थ्य, दीघार्यु र समृद्धिको कामना गरिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) सामान्यतया भैलो महिलाले र देउसी .... ले खेल्ने चलन रहेको छ ।

ख) लक्ष्मीपूजाको साँझदेखि राति अबेरसम्म .... खेलिन्छ ।

ग) देउसीमा एउटाले भट्ट्याएपछि अरू सदस्यहरूले .... भन्ने चलन हुन्छ ।

घ) जसले दिन्छ मानो, उसैको सुनको .... ।

ङ) जसले दिन्छ मुरी, उसको सुनको .... ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) भैलेनी गीतमा के कुरा व्यक्त भएको हुन्छ ?

ख) भैली खेल्दा राम्रो दान-दक्षिणा प्राप्त होस् भन्ने हेतुले के गरिन्छ ?

ग) देउसे-भैलेलाई दान-दक्षिणा कसरी दिइन्छ ?

घ) देउसे-भैलेको आशिष्मा के कामना गरिएको हुन्छ ?

ङ) देउसे-भैलेले कुन बेला आशिष् दिन सुरु गर्छन् ?

समूहगत कार्य

पाठमा दिइएका देउसी र भैलो भट्ट्याउने तथा आशीर्वाद दिने शैलीको सामूहिक अभ्यास गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँ हिन्दु, बौद्ध, मुस्लिम, क्रिश्चियन, किरात अथवा अन्य कुनै धार्मिक सम्प्रदायको मानिस हुन सक्नुहुन्छ । तपाईँको सम्प्रदायमा मनाइने कुनै चाडका बारेमा तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

चाडको नाम :	
मनाउने अवधि :	
मनाउने समय :	
यो चाड मनाउन गरिने मुख्य कार्य :	

फ्रेम-इतर सोच

आशिष् दिनु भनेको कसैको भलो चिताउनु हो । जय-विजयको कामना गर्नु हो । कृतज्ञता व्यक्त गर्नु हो । यो प्रचलन विभिन्न समुदाय र संस्कृतिमा हुन्छ । यसले मानिसहरूबिच सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउँछ । तर आजभोलि देउसी-भैलो पैसा असुल्ने माध्यम भएको छ । यस विकृतिका बारेमा गहिरिएर सोच्नुहोस् ।

बालगीत

बर्दिवासलाई सिँगारौँ

-रामचन्द्र पौडेल

सुन सुन साथी हो म केही भन्छु
जे छ हाम्रो बर्दिवासमा सबैलाई सुनाउँछु
बर्दिवास सहर घुम्ने हाम्रो रहर
मोटर बाटो पुगेको घर घरमा सरर

उत्तरतिर हरियाली जङ्गलको काख
दक्षिणतर्फ हराभरा बाली झुल्ने फाँट
पहिलेको गाविस नगरपालिका भएको
पूर्व-पश्चिम राजमार्ग यहीँबाट गएको

धेरै धेरै संस्कृति एकताको आधार
शैक्षिक केन्द्र बनाउने लक्ष्य राख्छ सरकार
सबै जाति मिलेर फूल झैँ माला उनेर
बर्दिवासलाई सिँगारौँ ज्ञान सिप लिएर