बर्दिवास ज्ञानमाला

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–५

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–५

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
9789937-1-1070-9

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 महत्त्वाकाङ्क्षी 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 बाहिरी 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 बाँस ८
१.२ रैथाने घर ११
१.३ सामुदायिक वनको महत्त्व १४
१.४ बजार क्षेत्रमा मध्यम कदका रुख १७
१.५ सखुवाको रुख २१

एकाइ–२

हाम्रा रीतिरिवाज र प्रथा–परम्परा

२.१ मैथिली भाषा संवाद २६
२.२ नेवारी भाषा संवाद ३०
२.३ भाद्वरैव पब्नी ३४
२.४ सोनाम ल्होछार ३८
२.५ खयरमाराको नामकरण ४१
२.६ अखाडी पूजा ४४

एकाइ–३

हाम्रा आय आर्जनका क्रियाकलाप

३.१ चुरेमा जडीबुटी ४८
३.२ खेसरी खेती ५२
३.३ भैँसीपालन व्यवसाय ५५
३.४ नदी उकास जग्गाको उपयोग ५९
३.५ हाते ट्याक्टर ६२

एकाइ–४

सामाजिक चेतना तथा सेवा प्रवाह

४.१ प्रकाश प्रदूषण ६६
४.२ बुढा गाईगोरुको समस्या ६९
४.३ ग्याँस सिलिन्डरको म्याद थाहा पाउने तरिका ७२
४.४ मुस्कानसहितको सेवा ७५
४.५ नेपालमा जग्गा विभाजनका एकाइ ७९
४.६ कुकुरको बन्ध्याकरण ८३
४.७ ट्राफिक साक्षरता ८६

एकाइ–५

स्वास्थ्य र सरसफाइ

५.१ दादुरा र रुबेला रोग ९०
५.२ शिशुलाई भोटो र तकिया ९३
५.३ शारीरिक व्यायामका लागि साइक्लिङ ९७
५.४ हात्तीपाइले रोग १००
५.५ रोग प्रतिरोधी गुर्जो १०३
५.६ शरीरमा रगत बढाउने आहारहरू १०६

एकाइ–६

खेलकुद तथा मनोरञ्जन

६.१ डन्डीबियो ११०
६.२ रोटे पिङ र लिङ्गे पिङ ११४
६.३ लोकदोहोरी ११८
६.४ उखान १२२

एकाइ
!

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 बाँस

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

- बाँस वनस्पतिको सामान्य परिचय र यसबाट बन्ने सामग्रीका नाम बताउन ।
- बाँसबाट लिन सकिने फाइदा र भूक्षय रोक्न यो वनस्पतिले खेल्ने भूमिका बताउन ।

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

बाँस बहुवर्षीय वनस्पति हो । यो सदाबहार हुन्छ । बाँसको फूल पनि फुल्छ । यो सबैभन्दा चाँडो बढ्ने वनस्पति हो । बाँसको काण्ड लामो र खोक्रो हुन्छ । बाँसलाई घामपानीले खासै असर गर्दैन । नेपालमा पचासभन्दा बढी प्रजातिका बाँस पाइन्छन् ।

बाँस निकै उपयोगी हुन्छ । यसको तामाबाट अचार र तरकारी बनाइन्छ । गाईभैँसी, बाख्राजस्ता जनावरलाई बाँसको घाँस खुवाइन्छ । बाँसबाट घरायसी प्रयोजनका विभिन्न सामानहरू बन्दछन् । डोको, डालो, थुन्चे, नाङ्लो, चाल्नो, मान्द्रो, चित्रा, भकारीजस्ता बाँसको चोयाबाट बनेका सामानहरू नेपाली गाउँघरमा लोकप्रिय छन् ।

रुखो पाखो जग्गामा बाँस खेती गर्न सकिन्छ । अन्नबाली नसप्रिने जग्गामा पनि बाँसको झाङ सप्रिन्छ । बाँसबाट हस्तकलाका विभिन्न आकर्षक सामानहरू बनाउन सकिन्छ ।

खेलौना, ह्याङ्गर, टेबल, कुर्सी, सोफा र फर्निचरका सामान बनाउने हो भने त्यसको राम्रो बजार मूल्य हुन्छ ।

कागज उत्पादनका लागि बाँसलाई कच्चा पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो देशमा ठूलो परिमाणमा विदेशबाट कागज आयात हुन्छ । स्वदेशमै कागज उत्पादन गर्ने हो भने बाँसको सदुपयोग हुने थियो । यसका साथै बाँस रोपणमा मानिसको चासो बढ्ने थियो ।

हाम्रो नगरपालिकाको उत्तरमा चुरे पर्दछ । चुरे भू-क्षयको हिसाबले संवेदनशील छ । यसलाई जोगाउनका लागि प्रसाइँधापलगायतका क्षेत्रहरूमा बाँस रोपण गरिएको छ । बाँसको जरा बाक्लो, परपरसम्म फैलिएको र रेसादार हुन्छ । यसले माटोलाई जमिनमा समातेर बग्नबाट रोक्दछ । तसर्थ चुरे संरक्षणमा बाँसको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

शब्दज्ञान

सदाबहार : सधैँ हरियो हुने
तामा : बाँसको कलिलो बिरुवा
भू-क्षय : बाढीपहिरो

मूल्य जगेर्ना : प्लास्टिकका सामानहरू प्रयोग गर्नुको सट्टा बाँसबाट बनेका सामानहरू प्रयोग गर्ने बानीको विकास गरौँ । यसले हाम्रो स्थानीय उत्पादनलाई बढाउन सहयोग गर्दछ ।

तथ्य मञ्जूषा : फुल्नेबित्तिकै मर्ने वनस्पति बाँस हो ।

एक झलकमा पाठ

- बाँस बहुवर्षीय वनस्पति हो । यो सदाबहार हुन्छ ।
- यो सबैभन्दा चाँडो बढ्ने वनस्पति हो ।
- बाँसबाट हस्तकलाका विभिन्न आकर्षक सामानहरू बनाउन सकिन्छ ।
- बाँसले माटोलाई जमिनमा समातेर बग्नबाट रोक्दछ । तसर्थ चुरे संरक्षणमा बाँसको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

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

क) बाँस एक वर्षीय वनस्पति हो । ☐

ख) बाँसको काण्ड छोटो र खँदिलो हुन्छ । ☐

ग) बाँस एक पतझड बिरुवा हो । ☐

घ) रुखो जमिनमा पनि बाँस हुर्किन्छ । ☐

ङ) बाँसलाई घामपानीले खासै असर गर्दैन । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) नेपालमा कति प्रजातिका बाँस पाइन्छन् ?

ख) बाँसको जरा कस्तो हुन्छ ?

ग) के भएको अवस्थामा बाँस रोपणमा मानिसको चासो बढ्न सक्छ ?

घ) चुरे पहाडमा बाँसको के महत्त्व हुन्छ ?

समूहगत कार्य

बाँसका कुनै चार उपयोगिता छलफल गरेर लेख्नुहोस् :

१) ....

२) ....

३) ....

४) कागज उत्पादनका लागि कच्चा पदार्थको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने ।

परियोजना कार्य

बाँसबाट बनाउन सकिने घरायसी उपयोगका सामान, फर्निचरका सामान र हस्तकलाका सामानको सूची तयार गर्नुहोस् ।

फ्रेम-इतर सोच

बाँसको तामामा प्राकृतिक रूपमै बोसो, चिनीको मात्रा कम र रेसा बढी हुने गर्छ । पानीमा उमालेपछि मात्र तामा खान मिल्छ । बाँसको तामाबाट विभिन्न प्रकारका खाद्य सामग्री बनाएर त्यसको बिक्री-वितरण गरी आय आर्जन गर्न सकिने सम्भावनाबारे सोच्नुहोस् ।

१.२ रैथाने घर

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

- तराईका रैथाने घरका शैली बताउन ।
- ती रैथाने घरका फाइदा र बेफाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अवलम्बन गरी परम्परागत घरहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोला ।

कुनै पनि क्षेत्रको घरको संरचना र स्वरूपलाई त्यहाँको मौसमले प्रभाव पार्दछ । त्यस्तै गरी त्यस स्थानमा उपलब्ध स्रोत र साधनको पनि निकै ठुलो भूमिका रहेको हुन्छ । हिमाल, पहाड र तराई मधेसका घरमा भिन्नता हुनुका कारण पनि यिनै हुन् ।

तराई मधेसका रैथाने घरहरूको आफ्नै किसिमको मौलिक वास्तुकला देख्न पाइन्छ । यहाँका अधिकांश घरहरूमा माटो र काठपातको प्रयोग गरिएको पाइन्छ । तर ढुङ्गाको प्रयोग भने खासै गरिएको पाइँदैन । किनभने तराई मधेसमा ढुङ्गाहरू साह्रै कम मात्रामा पाइन्छन् । यहाँका परम्परागत घरहरू पक्की हुँदैनन् । तर काठपातले बनेका घरहरू बालुवा सिमेन्टबाट बनेका घरहरूको तुलनामा वातावरण अनुकूल हुन्छन् ।

सामान्यतया काठले बनेका घरहरूको तल्लो तलामा मानिसहरू खासै बसेको पाइँदैन । माथिल्लो तलामा मानिसहरू सुत्ने र बस्ने गर्छन् । तल्लो तलामा भने भान्साकोठा हुन्छ । यसका साथै चौपाया बाँध्न पनि तल्लो तला प्रयोग गरिन्छ । यसले गर्दा सर्पदंश र डुबानबाट जोगिन मद्दत पुग्छ । आजकाल काठकै घर भए पनि तल्लो तलालाई पक्की गरेर सुत्न बस्नमा प्रयोग गरिएको पाइन्छ ।

माटो र टाटीबाट बनेका भुइँघर पनि तराई मधेस क्षेत्रमा देखिन्छन् । यी घरहरू जाडो महिनामा केही मात्रामा भए पनि न्यानो हुन्छन् । गर्मी महिनामा शीतल हुन्छन् । तर होचो भएका कारण यी घरहरूमा हावा भने ओहोरदोहोर गर्न सक्दैन ।

शब्दज्ञान

वास्तुकला : घर निर्माणसम्बन्धी कला

टाटी : बाँसको भाटाबाट बनेको भित्ता

भुइँघर : तला नभएको घर

मूल्य जगेर्ना : नेपालजस्तो भूकम्पीय जोखिम भएको ठाउँमा धेरै तले भवनहरू उपयुक्त होइनन् ।

तथ्य मञ्जूषा : काठमाडौँ उपत्यकामा पहिले-पहिले ढुङ्गा, इँटा, माटो, काठ, बाँस, खर, पराल, झिँगटी, सिलेट, खपटाजस्ता वस्तुबाट घर बन्दथे । तर आजकाल बन्ने घरहरूमा गिट्टी, बालुवा, सिमेन्ट, रड, इँटा, ब्लक, ढुङ्गा, टिन (जस्तापाता), स्टिल, आल्मुनियम, सिसा, प्लास्टिकजस्ता सामानको प्रयोग गरिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- कुनै पनि क्षेत्रको घरको संरचना र स्वरूपलाई त्यहाँको मौसमले प्रभाव पार्दछ । हिमाल, पहाड र तराई मधेसका घरमा भिन्नता हुनुको कारण पनि यिनै हुन् ।
- तराई मधेसका रैथाने घरहरूको आफ्नै किसिमको मौलिक वास्तुकला देख्न पाइन्छ ।
- तराई मधेसका रैथाने घरहरूमा माटो र काठपातको प्रयोग गरिएको पाइन्छ । तर ढुङ्गाको प्रयोग भने खासै गरिएको पाइँदैन ।
- माटो र टाटीबाट बनेका घरहरू जाडो महिनामा केही मात्रामा भए पनि न्यानो हुन्छन् । गर्मी महिनामा शीतल हुन्छन् ।

पाठ परावर्तन

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

क) नेपालभरि एकै प्रकारका घर रहेका छन् । ☐

ख) कुनै पनि ठाउँको मौसमअनुसार त्यहाँको घर बनाइन्छ । ☐

ग) तराई मधेसका घरहरूमा आफ्नो प्रकारको वास्तुकला पाइँदैन । ☐

घ) बर्दिवास नगरपालिकामा सबैतिर काठका घर छन् । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कुनै पनि स्थानमा बन्ने घरको संरचना र स्वरूपलाई केले प्रभाव पार्दछ ?

ख) तराई मधेसका अधिकांश घरहरू कस्ता हुन्छन् ?

ग) बालुवा, सिमेन्टले बनेका घरभन्दा काठपातले बनेका घर कस्ता हुन्छन् ?

घ) काठले बनेका घरका तलाहरूको प्रयोग कसरी भएको हुन्छ ?

समूहगत कार्य

तपाईं बस्ने घरको राम्ररी अवलोकन गर्नुहोस् । यसको निर्माण गर्न प्रयोग भएका सामग्रीहरूको सूची बनाएर साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको टोलका कुनै चार परिवारका घर अवलोकन गरेर तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	घरधनीको नाम	घरको प्रकार			
		ढुङ्गा-माटोको घर	पक्की घर	भुइँघर	काठेघर
१.					
२.					
३.					
४.	बेचन चौधरी	✗	✗	✗	✓

फ्रेम-इतर सोच

नेपालको सहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रमा समेत घर निर्माणमा मानिसहरू अत्यधिक खर्च गर्छन् । यसको ठिक विपरीत विदेशीहरू भने घर निर्माणमा भन्दा व्यवसायमा लगानी गर्दछन् । यसले पार्ने अन्तरबारे सोच्नुहोस् ।

१.३ सामुदायिक वनको महत्त्व

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

- सामुदायिक वनको अर्थ र यसबाट भएका फाइदाहरू बताउन ।
- बर्दिवास क्षेत्रभित्र रहेका सामुदायिक वनहरूका नाम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	मस्तिष्क मन्थन विधि प्रयोग गरी सामुदायिक वनबारे चर्चा गर्नुहोला ।

स्थानीय समुदायले नै सञ्चालन तथा संरक्षण गरेको वन सामुदायिक वन हो । यस्तो वन सञ्चालन गर्न उपभोक्ताहरूको समिति बन्दछ । उक्त समितिको नेतृत्वमा स्थानीयले नै सामुदायिक वनको रेखदेख गर्दछन् । समुदायलाई हस्तान्तरण गरिएकाले यस्तो वनलाई सामुदायिक वन भनिएको हो । नेपालमा सरकारी वनहरूको विनाश तीव्र रूपमा बढ्यो । त्यसपछि स्थानीय समुदायलाई नै वन जिम्मा लगाउने अवधारणा विकास भयो । यसकै परिणामस्वरूप सामुदायिक वनहरू बन्न थाले ।

हाम्रो बर्दिवास नगरपालिकाभित्र पनि थुप्रै सामुदायिक वनहरू छन् । यी वनहरूबाट समुदायलाई आवश्यक पर्ने काठ, घाँस र दाउराको सहज आपूर्ति हुन्छ । सामुदायिक वनहरूकै कारण नेपालमा वनको क्षेत्रफलमा वृद्धि भएको छ ।

सामुदायिक वन नेपालको मौलिक अभ्यास हो । यो अभ्यास एकदमै सफल भएको छ । समिति र जनताले वन क्षेत्रको संरक्षण गर्दै आएका छन् । हाम्रो नगरपालिकामा रातमाटा सामुदायिक वन, पानीखोल्सी सामुदायिक वन, कालापानी सामुदायिक वनलगायतका सामुदायिक वनहरू रहेका छन् । यी वनहरूमा वन्यजन्तु, बोटबिरुवा र चराचुरुङ्गीहरूको सङ्ख्या बढेको छ । यसले हाम्रो प्राकृतिक वातावरणमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । वनजङ्गलले जमिनलाई ओसिलो बनाउँछ । रुखहरूको सङ्ख्या बढेमा समयमै जलवर्षा हुन्छ ।

जब सामुदायिक वनको विकास हुन्छ, त्यसबाट प्रशस्त आम्दानी लिन सकिन्छ । कतिपय बिरुवा र यसको फलबाट आय आर्जन गर्न सकिन्छ । यसरी कमाएको आम्दानीबाट स्थानीय नै लाभान्वित हुन सक्छन् । स्थानीय स्तरमा विद्यालय, स्वास्थ्य चौकीजस्ता ठाउँमा रकम खर्च गरेर जनताका लागि सेवा विस्तार गर्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

उपभोक्ता	: प्रयोग गर्ने मानिस	नेतृत्व	: अगुवाइ
हस्तान्तरण	: सुम्पने काम	अवधारणा	: सोचाइ
मौलिक	: आफ्नोपन भएको		

मूल्य जगेर्ना : रुखको महत्त्वलाई बुझेर हिजो-आज हाम्रा सडक, पार्क, खेलमैदान, घर र भवनका आँगनमा रुख रोप्ने गरिन्छ । रुखले वातावरणलाई शान्त र सौन्दर्यपूर्ण बनाउँछ ।

तथ्य मञ्जूषा : दक्षिण अमेरिकामा भएको अमेजनको जङ्गलमा सोह्र हजार प्रजातिका रुखबिरुवा पाइन्छन् ।

एक झलकमा पाठ

- सामुदायिक वन भन्नाले स्थानीय समुदायले नै सञ्चालन तथा संरक्षण गरेको वन भन्ने बुझिन्छ । यस्तो वन सञ्चालन गर्न उपभोक्ताहरूको समिति बन्दछ ।
- समुदायलाई हस्तान्तरण गरिएकाले यस्तो वनलाई सामुदायिक वन भनिएको हो ।
- सामुदायिक वन नेपालको मौलिक अभ्यास हो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् :

क) समुदायलाई .... गरिएकाले यस्तो वनलाई सामुदायिक वन भनिएको हो ।

ख) सामुदायिक वनहरूकै कारण नेपालमा वनको .... वृद्धि भएको छ ।

ग) सामुदायिक वनले प्राकृतिक वातावरणमा .... प्रभाव पार्दछ ।

घ) वनजङ्गलले जमिनलाई .... बनाउँदछ ।

ङ) सामुदायिक वनबाट प्रशस्त .... लिन सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सामुदायिक वनको अर्थ के हो ?

ख) नेपालमा के कारणबाट सामुदायिक वनहरू बन्न थाले ?

ग) नेपालमा के कारणबाट वनको क्षेत्रफल बढेको हो ?

समूहगत कार्य

अभिभावकसँग सल्लाह गरेर बर्दिवास क्षेत्रका कुनै चार सामुदायिक वनका नाम र तिनीहरू रहेका स्थान लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

सामुदायिक वनबाट प्राप्त भएको आम्दानी कसरी सार्वजनिक हितमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ? कुनै चारओटा क्षेत्र उल्लेख गर्नुहोस् :

क्र.सं.	वनको आम्दानीको प्रयोग
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	विद्यालयको भवन निर्माण गर्न ।

१.४ बजार क्षेत्रमा मध्यम कदका रुख

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

- बजार क्षेत्रमा मध्यम कदका रूख रोप्नुपर्ने कारण बताउन ।
- रूखबिरूवाले बजार क्षेत्रलाई पार्ने सकारात्मक प्रभाव उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : विभिन्न प्रकारका रुखहरूबारे विद्यार्थीहरूबिच छलफल गराउनुहोला ।

(सत्यनारायण पञ्जियार रातुखोलाको पुलमा उभिएका छन् । उनी रुख बचाऊँ अभियानका अगुवा हुन् । विद्यालयबाट फर्किरहेका केही विद्यार्थीसँग उनी कुराकानी गर्दैछन् ।)

सिद्धि : तपाईँ कति वर्षदेखि यो अभियानमा लाग्नुभएको छ ?

सत्यनाराण : (घाँटी सफा गर्दै) म विगत पन्ध्र वर्षदेखि रुख बचाऊँ अभियानमा लागेको छु ।

अनुमेश : मैले धेरैतिर रुख रोपेको देखेको छु । तर बर्दिवास बजारमा त खासै रुख देख्दिनँ । किन होला ?

सत्यनारायण : (हँसिलो अनुहार बनाउँदै) बाबुले धेरै राम्रो प्रश्न गर्‍यौ । वास्तवमा हामीले बजार क्षेत्रमा पनि रुख रोप्नुपर्छ । त्यहाँ रोप्ने रुखहरू मझौला कदका हुनुपर्छ ।

सिद्धि : किन र ? ठुला ठुला रुख रोपे हुँदैन ?

सत्यनारायण : हुँदैन नि । अग्ला रुखले पहिलो कुरो, धेरै ठुलो क्षेत्रफल ओगट्छन् । दोस्रो कुरो, रुख ढलेर सडकमा गुडिरहेका गाडी र हिँडिरहेका मानिसहरूमाथि लाग्न सक्छ । यसले ठुलो धनजनको क्षति गर्ने सम्भावना हुन्छ ।

अनुमेश : त्यसो भए कस्ता रुख रोप्ने त ?

सिद्धि : साना साना रुख रोपे हुन्छ होला ।

सत्यनारायण : ठुला हाँगा नहुने मौसमअनुसारका फूल फुल्ने रुख रोप्नुपर्छ । फलफूलका बिरुवा पनि रोप्न सकिन्छ । हाम्रै गाउँठाउँमा पाइने रैथाने बिरुवा रोप्नु झनै राम्रो हुन्छ ।

सिद्धि : बजार क्षेत्रमा रुख चाहिँ किन रोप्नुपर्ने ?

सत्यनारायण : यसका मुख्य दुई कारणहरू छन् । पहिलो कारण, बोटबिरुवाले बजार क्षेत्रमा हरियाली बढाउँछ । जसका कारण सहर सुन्दर देखिन्छ । रङ्गीचङ्गी फूल फुल्ने बिरुवा हुने हो भने वातावरण कति राम्रो देखिन्छ !

(यसै बेला एउटा मोटरसाइकल तीव्र गतिमा हुइँकिएर आउँछ । सत्यनारायणले सिद्धि र अनुमेशलाई अलिकति छेउ लगाउँछन् ।)

अनुमेश : तपाईँले भन्नुभएको सही हो ।

सत्यनारायण : बजार क्षेत्रमा रुख रोप्नुको दोस्रो कारण धुवाँधुलोको प्रकोप घटाउनु पनि हो । रुखबिरुवाले वातावरणीय प्रदूषणलाई घटाउन मद्दत गर्छन् ।

सिद्धि : त्यो भन्दा पनि महत्त्वपूर्ण कुरो त बाटोमा हिँडेका बटुवाहरू गर्मी भएपछि रुखको छहारीमा एकछिन सुस्ताउँछन् ।

सत्यनारायण : सही कुरा हो ज्ञानी बच्चा । आजकाल बोन्साइ प्रविधिद्वारा ठुला रुखहरूलाई पनि सानो आकारमा विकास गरिन्छ । यो जापानिज प्रविधि हो । हाम्रो बर्दिवास बजारमा पनि मध्यम कदका रुख रोपेर सडकलाई सुन्दर र हरियालीयुक्त बनाउन सकिन्छ । म यही अभियानमा छु । तिमीहरूले पनि यो कुरो आफ्ना अभिभावक र साथीहरूसँग भन्नुपर्छ ।

सिद्धि : हाम्रो बर्दिवास बजारको बिचबिचमा पार्कहरू भए कति राम्रो हुन्थ्यो होला नि । ती पार्कमा अक्सिजन दिने रुखहरू रोप्न सकिन्थ्यो ।

(सिद्धि र अनुमेशले सत्यनारायणलाई बिदाइको नमस्कार गर्छन् । सत्यनारायण एक हप्ताभित्र उनीहरूको विद्यालयमा आउने बताउँछन् ।)

शब्दज्ञान

अगुवा : अगाडि लाग्ने मान्छे, नेता

मझौला : मध्यम

कद : आकार

मूल्य जगेर्ना : मानिस, जनावर र चराचुरुङ्गीका लागि मात्र होइन, कीराहरूका लागि पनि रुखबिरुवा महत्त्वपूर्ण छन् । माहुरी, भमरा, पुतलीजस्ता कीराहरूले रुखको फूलबाट रस चुस्दछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : धुपी रुखका विभिन्न प्रजातिहरू पाइन्छन् । स्काइ धुपी, मयूरपङ्खी धुपी, लहरे र टेम्पल धुपी तीमध्ये केही हुन् । सौन्दर्य महत्त्व भएको धुपी एक सदाबहार बिरुवा हो ।

एक झलकमा पाठ

- बजार क्षेत्रमा पनि रुख रोप्नुपर्छ । त्यहाँ रोप्ने रुखहरू मझौला कदका हुनुपर्छ ।
- बोटबिरुवाले बजार क्षेत्रमा हरियाली बढाउँछ । जसका कारण सहर सुन्दर देखिन्छ ।
- रुखबिरुवाले वातावरणीय प्रदूषणलाई घटाउन मद्दत गर्छन् ।

पाठ परावर्तन

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

क) बजार क्षेत्रमा रुखको आवश्यकता पर्दैन । ☐

ख) बजार क्षेत्रमा अग्ला अग्ला रुख रोप्नुपर्छ । ☐

ग) मध्यम कदका रुखले सानो क्षेत्रफल ओगट्छन् । ☐

घ) रुखले वातावरणमा हुने प्रदूषण घटाउन सहयोग गर्छ । ☐

ङ) प्रशस्त मात्रामा अक्सिजन दिने रुख रोप्नुपर्दछ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बजार क्षेत्रमा कस्ता रुख रोप्नुपर्छ ?

ख) बजार क्षेत्रमा किन रुख रोप्नुपर्छ ?

ग) बोन्साइ प्रविधि भनेको के हो ?

समूहगत कार्य

बजार क्षेत्रमा ठुला र अग्ला रुख किन रोप्नुहुँदैन ? साथीसँग छलफल गर्दै पाठ पढेर दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

बजार क्षेत्रमा रुख रोप्नुपर्ने कुनै तीनओटा कारण लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

फ्रेम-इतर सोच

झाडीले ओगटेको उपयोगविहीन जग्गामा उत्पादन दिने रुख रोपेको खण्डमा यसबाट तेहोरो फाइदा हुन्छ । पहिलो फाइदा, रुखले वातावरणलाई स्वच्छ, ओसिलो र हरियालीयुक्त बनाउँछ । दोस्रो फाइदा, यसले दिने उत्पादनबाट आय आर्जन गर्न सकिन्छ । तेस्रो फाइदा, भिरालो र संवेदनशील भू-बनोट भएको जमिनमा रुखको जराले भू-स्खलन रोक्न भूमिका निर्वाह गर्दछ । यस विषयलाई राम्ररी मनन गर्नुहोस् ।

१.५ सखुवाको रुख

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

- सखुवा वनस्पतिको सामान्य परिचय बताउन ।
- सखुवा वनस्पतिका उपयोगिता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : शब्दपत्ती प्रयोग गरी सखुवाको महत्त्व बुझाउनुहोला ।

हाम्रो स्थानीय पाठ्यक्रमको पुस्तक 'बर्दिवास ज्ञानमाला' पढाउने क्रममा आज गुरुले सखुवाको रुखबारे पावर पोइन्ट प्रस्तुति दिनुभयो । यो प्रस्तुति निकै रमाइलो हुँदोरहेछ । हामीले पहिलोपटक यसको अनुभव गऱ्यौँ । गुरुले आफ्नो ल्यापटपमा लेखेको कुरा कक्षाकोठाको भित्तामा ठुलो अक्षरमा देखिँदोरहेछ । उहाँले सखुवाबारे यस्तो प्रकारको सङ्क्षिप्त तथ्य प्रस्तुत गर्नुभयो । प्रस्तुतीकरणसँगै यसमाथि कक्षामा छलफल चल्यो ।

सखुवाको रुख

परिचय

उपयोगिता

बर्दिवासमा सखुवाको अवस्था

विद्यार्थी-केन्द्रित छलफल

प्रस्तुति समय - २५ मिनेट

परिचय

सखुवा एक बहुवर्षीय रुख हो ।
यसलाई तराई मधेसमा सखुवा भनिन्छ ।
पहाडमा भने यसलाई साल भनेर चिनिन्छ ।
यो एकदमै बलियो काठ हो ।
यो रुख तराई, चुरे र पहाडको बैँसी क्षेत्रमा पाइन्छ ।
यसलाई सुरिलो बनाउन सानैदेखि हाँगा छिमल्दै जानुपर्छ ।

उपयोगिता

सखुवाको पातबाट दुना, टपरी, बोहोता बनाइन्छ ।
सखुवाको खोटो सङ्कलन गरेर सालधूप बनाउने गरिन्छ ।
सालधूपको प्रयोग मन्दिर र गुम्बामा गरिन्छ ।
घरको खम्बा, फर्निचर, झ्याल, ढोका आदि बनाउनका निम्ति यसको काठ एकदमै राम्रो मानिन्छ ।
रेलको स्लिपर बनाउन पनि सखुवाको लकडी प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

बर्दिवासमा सखुवाको अवस्था

बर्दिवास नगरपालिकाको चुरे जङ्गल र चारकोसे झाडीमा प्रशस्त मात्रामा सखुवाका रुखहरू रहेका छन् ।
चारकोसे झाडीमा सखुवाका पुराना र ढलापडा रुखहरू यत्तिकै थुपारेर राखेको देखिन्छ । तिनीहरू बिस्तारै कुहिएर जाने अवस्था छ । यसको उचित व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

विद्यार्थी-केन्द्रित छलफल
धन्यवाद ।

शब्दज्ञान

प्रस्तुतीकरण : प्रस्तुत गर्ने काम
छिमल्दै : काट्दै, छाँटकाँट गर्दै
ढलापडा : ढलेर भुइँमा लडेका

मूल्य जगेर्ना : रुखबाट झरेका पात कुहिएर जैविक मल बन्दछ । यस्तो मल रासायनिक मलको तुलनामा धेरै राम्रो हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : सोरिया रबस्टा नामले समेत चिनिने सालको रुखलाई सखुवा पनि भनिन्छ । आसाम, बर्मा, बङ्गाल, नेपाल तथा भारतको यमुना नदी किनारामा पनि साल पाइन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- सखुवा एक बहुवर्षीय रुख हो । यसलाई तराई मधेसमा सखुवा भनिन्छ । पहाडमा भने यसलाई साल भनेर चिनिन्छ ।
- यो एकदमै बलियो काठ हो ।
- यो रुख तराई, चुरे र पहाडको बेँसी क्षेत्रमा पाइन्छ ।
- घरको खम्बा, फर्निचर, झ्याल, ढोका आदि बनाउनका निम्ति यसको काठ एकदमै राम्रो मानिन्छ ।

पाठ परावर्तन

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

क) सखुवाको रुखलाई साजको रुख भनेर पनि चिनिन्छ । ☐

ख) सखुवाको रुख एक वर्षीय रुख हो । ☐

ग) सखुवाको पातबाट डोका डाला बनाइन्छ । ☐

घ) ढलापडा रुखलाई जमिनमा कुहिन दिनुपर्छ । ☐

ङ) सखुवा एकदमै दरो काठ हो । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सखुवाको रुख कहाँ पाइन्छ ?

ख) सखुवालाई सुरिलो बनाउन के गर्नुपर्छ ?

ग) सखुवाका पुराना र ढलापडा रुखलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

घ) सखुवाका पात के बनाउन प्रयोग गरिन्छ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर सखुवाको उपयोग कसरी गर्ने भन्ने बारे कुनै तीनओटा बुँदा लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	सखुवाको उपयोग
१.	
२.	
३.	सखुवाको खोटो सङ्कलन गरेर सालधूप बनाउने ।
४.	

परियोजना कार्य

कतिपय रुखबिरुवाको नामबाट विभिन्न ठाउँको नामकरण गर्ने प्रचलन रहेको पाइन्छ । यस्ता कुनै दस उदाहरणहरू खोज्नुहोस् । तपाईं यसका लागि बर्दिवासभन्दा बाहिरका उदाहरण दिन पनि स्वतन्त्र हुनुहुन्छ । उदाहरणका लागि खयरमारा, ढल्केबर, केराबारी आदिलाई लिन सकिन्छ ।

एकाइ
@

हाम्रा रीतिरिवाज र प्रथा–परम्परा

२.१ मैथिली भाषा संवाद

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

- मैथिली भाषामा सामान्य कुराकानी गर्न ।
- नगरपालिका क्षेत्रभित्र बोलिने मातृभाषाहरुमाथि सम्मान गर्ने बानी बसाल्न ।

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 रूपले कठिनाइ हुन्छ । तसर्थ यस पाठलाई नमुनाको रूपमा लिएर आफ्नो परिवेश र स्थानीयतासँग जोड्नुहोला ।

(बिजलपुरा चोकमा जागेश्वर र बुधनारायणको भेट हुन्छ । यो उनीहरूको पहिलो भेट हो । उनीहरूबिच मैथिली भााषामा भएको यो भलाकुसारी नेपाली भाषामा पनि अनूदित छ ।)

जागेश्वर : नमस्कार ! (नमस्कार !)

बुधनारायण : नमस्कार ! (नमस्कार !)

जागेश्वर : ठीक छियै ने ? (सञ्चै हुनुहुन्छ ?)

बुधनारायण : हँ, बहुत बढ़ियाँ । अहाँ कोना छी ? (ठिकै छु । तपाईँलाई नि?)

जागेश्वर : हमहूँ ठीक छी । अहाँके नाम की भेल ? (मलाई पनि ठिकै छ । तपाईँको नाम के हो ?)

बुधनारायण : हमर नाम बुधनारायण अछि । (मेरो नाम बुधनारायण हो ।)

जागेश्वर : अहाँके घर कत’ छी ? (तपाईँको घर कहाँ पर्छ ?)

बुधनारायण : हमर घर पशुपतिनगर, बर्दिवास अछि। (मेरो घर पशुपतिनगर, बर्दिवासमा पर्छ।)

जागेश्वर : अहाँ खाना खेलियै ? (खाना खानुभयो ?)

बुधनारायण : हँ, अखने खेलियै। (अँ, भर्खरै खाएँ।)

जागेश्वर : अहाँके घरमे कते गोटे अछि ? (तपाईंको परिवारमा कतिजना सदस्य हुनुहुन्छ ?)

बुधनारायण : हमसभ घरमे पाँचगोटे छियै। (हामी जम्मा पाँच जना छौँ।)

जागेश्वर : अहाँके उमेर कते भेल ? (तपाईं कति वर्षको हुनुभयो ?)

बुधनारायण : हम दश वर्षक भेलियै। (म दस वर्षको भएँ।)

जागेश्वर : अहाँके बाबू-माइके नाम की छी ? (तपाईंको बुबा-आमाको नाम के हो?)

बुधनारायण : हमर बाबूके नाम जोगिन्दर आ माके नाम फुलनिया छियै। (मेरो बुबाको नाम जोगिन्दर र आमाको नाम फुलनिया हो।)

जागेश्वर : अहाँके सबसँ मनपसन्द फूल कोन अछि ? (तपाईंलाई सबैभन्दा मन पर्ने फूल के हो ?)

बुधनारायण : हमरा गुलाबके फूल सबसँ नीक लगैए। (मलाई सबैभन्दा मन पर्ने फूल गुलाफ हो।)

जागेश्वर : अहाँके सबसे मोन लागैवला जगह कोन छी ? (तपाईंलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने ठाउँ कुन हो ?)

बुधनारायण : हमरा किसाननगर सबसँ नीक लगैए। (मलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने ठाउँ किसाननगर हो।)

जागेश्वर : अहाँ की पियब ? ठण्ढा कि गरम ? (तपाईं के लिनुहुन्छ ? चिसो वा तातो ?)

बुधनारायण : कुछो हेतै त' भ' जेतै। (अँ, जे भए पनि हुन्छ।)

जागेश्वर : अहाँके अपन मातृभाषा नीक लगैए ? (तपाईंलाई आफ्नो मातृभाषा मन पर्छ ?)

बुधनारायण : एकदम नीक लगैए। ई त' हमरासबके पहिचान छियै। (एकदमै मन पर्छ। यो त हाम्रो पहिचान हो।)

जागेश्वर : सही कहलियै। हमरासबके अपन भाषा, संस्कृतिके संरक्षण करैके चाही। (सही कुरा। हामीले आफ्नो भाषा, संस्कृतिको जगेर्ना गर्नुपर्छ।)

बुधनारायण : एकदम्मे कि ! (जरुर हो नि।)

जागेश्वर : अहाँके हम की सहयोग क' सकै छी ? (तपाईँलाई म के सहयोग गर्न सक्छु ?)

बुधनारायण : खासे नइ किछो। जरूरत हेतै त कहब ने ! (त्यस्तो खास केही छैन। परेमा भनौँला।)

जागेश्वर : अहाँसँ भेट क' हमरा बहुत खुशी भेल। (तपाईँलाई भेटेर एकदमै खुसी लाग्यो।)

बुधनारायण : हमहूँ बहुत खुश छी। अहाँ बहुत नीक लोक छी। (म पनि खुसी छु। तपाईँ रमाइलो मान्छे हुनुहुँदोरहेछ।)

जागेश्वर : अखन विदा होइ छी। फेर भेटब। (आजलाई बिदा। फेरि भेटौँला।)

बुधनारायण : धन्यवाद। (धन्यवाद।)

(मैथिली भाषा अनुवादः धीरेन्द्र प्रेमर्षि)

मूल्य जगेर्ना : बर्दिवासमा बसोबास गर्ने पहाडी समुदायका मानिसहरू पनि राम्रोसँग मैथिली भाषामा कुराकानी गर्न सक्छन्। मैथिली मातृभाषा भएका मधेसी समुदायका मानिसहरू पनि राम्रोसँग नेपाली भाषामा बोल्छन्।

तथ्य मञ्जूषा : विद्यापति मैथिली साहित्यका महाकवि हुन्। उनी संस्कृतलगायत अन्य धेरै भाषामा पोख्त थिए। उनी चौधौँ शताब्दीमा जन्मेका थिए।

पाठ परावर्तन

१. तलका वाक्यहरूलाई नेपाली भाषामा रूपान्तरण गर्नुहोस् :

क) अहाँके नाम की भेल ?

ख) अहाँके घरमे कते गोटे अछि ?

ग) हमरा गुलाबके फूल सबसँ नीक लगैए ।

घ) अहाँके हम की सहयोग क' सकै छी ?

ङ) अहाँ बहुत नीक लोक छी ।

२. मथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
मनपसन्द	आजलाई बिदा
फेर भेटब	भर्खरै खाएँ
खासे नइ किछो	मन पर्ने
अखने खेलियै	त्यस्तो खास केही छैन
अखन विदा होइ छी	फेरि भेटौँला

समूहगत कार्य

तपाईंको मिल्ने साथीसँग हाउभाउसहित माथिको संवाद अभ्यास गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

माथि संवादमा प्रयोग भएका मैथिली भाषाका कम्तीमा आठओटा शब्द छानेर तिनीहरूको अर्थ नेपालीमा समेत लेख्नुहोस् ।

फ्रेम-इतर सोच

भाषा भनेको आफ्नो कुरा व्यक्त गर्ने र अरूलाई बुझाउने माध्यम हो । यसो गर्दा सधैँभरि बोलीकै आवश्यकता नपर्न सक्छ । बोल्न नसक्ने व्यक्तिले हातको इसारा र हाउभाउले समेत आफ्नो कुरा व्यक्त गर्दछन् । त्यो बेला साङ्केतिक भाषाले काम गर्दछ । तपाईँले टेलिभिजनमा साङ्केतिक भाषामा समाचार सम्प्रेषण गरेको देख्नुभएको होला । यस विषयमाथि गहिरिएर चिन्तन गर्नुहोस् ।

२.२ नेवारी भाषा संवाद

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

- नेवारी भाषामा सामान्य कुराकानी गर्न ।
- नेवारी 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 रूपले कठिनाइ हुन्छ । तसर्थ यस पाठलाई नमुनाको रूपमा लिएर आफ्नो परिवेश र स्थानीयतासँग जोड्नुहोला ।

(हिजो दिउँसो बर्दिवास बजारमा हर्षमान र बेखामानको भेट भयो । यसभन्दा पहिले उनीहरूको भेट भएको थिएन । उनीहरू दुवै जना नेवारी समुदायका व्यक्ति हुन् । नेवारी भाषामा भएको उनीहरूको संवादलाई नेपाली भाषामा समेत अनुवाद गरेर यहाँ राखिएको छ । यो संवाद हामी पनि पढौँ ।)

हर्षमान : ज्वजलपा ! (नमस्कार !)

बेखामान : ज्वजलपा ! (नमस्कार !)

हर्षमान : म्हं फु ला ? (सञ्चै हुनुहुन्छ ?)

बेखामान : ठिक हे जू ! छितः ले ? (ठिकै छु । तपाईंलाई नि ?)

हर्षमान : जि नं म्हं फु । छिगु नां छु थें ? (मलाई पनि ठिकै छ । तपाईंको नाम के हो ?)

बेखामान : जिगु नां बेखामान खः । (मेरो नाम बेखामान हो ।)

हर्षमान : छिगु छेँ गन थें ? (तपाईंको घर कहाँ पर्छ ?)

बेखामान : जिगु छेँ खयरमाराय् खः । (मेरो घर खयरमारामा हो ।)

हर्षमान : छि ज्योनाः सिधल ला ? (खाना खानुभयो ?)
बेखामान : अँ, सिधल । (अँ, भर्खरै खाएँ ।)
हर्षमान : छिगु छेँय् गोम्ह दुजः दु ले ? (घरमा कति जना हुनुहुन्छ ?)
बेखामान : जिपिं खुम्ह दु । (हामी जम्मा ६ जना छौँ ।)
हर्षमान : छि गोदँ दत ? (तपाईं कति वर्षको हुनुभयो ?)
बेखामान : जि न्येदँ दत । (म ५० वर्षको भएँ ।)
हर्षमान : छिगु बाः व मांया नां छु थें ? (तपाईंका बुबा आमाको नाम के हो ?)
बेखामान : जिगु बाःया नां पञ्चमान खः, मांया नां शिवमाया खः । (मेरा बुबाको नाम पञ्चमान र आमाको नाम शिवमाया हो ।)
हर्षमान : छितः दकले योगु स्वां छु खः ? (तपाईंलाई सबैभन्दा मन पर्ने फूल के हो ?)
बेखामान : जितः दकले योगु स्वां गुलाफ खः । (मलाई सबैभन्दा मन पर्ने फूल गुलाफ हो ।)
हर्षमान : छितः दकले योगु थाय् छु खः ? (तपाईंलाई सबैभन्दा बढी मनपर्ने ठाउँ कुन हो ?)
बेखामान : जित दकले योगु थाय् बर्दिवास खः । (मलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने ठाउँ बर्दिवास हो ।)
हर्षमान : छि छु तोनादी ? क्वाःगु कि ख्वाउँगु ? (तपाईं के लिनुहुन्छ ? तातो वा चिसो ?)
बेखामान : जितः न्ह्यागुसां जिउ । (अँ, जे भए पनि हुन्छ ।)
हर्षमान : छितः थःगु मांभाय् यो ला ? (तपाईंलाई आफ्नो मातृभाषा मन पर्छ ?)
बेखामान : जितः तसकं यो । थ्व ला जिमिगु पहिचान खः । (मलाई त एकदमै मन पर्छ । यो त हाम्रो पहिचान हो ।)
हर्षमान : छिं ठिक खँ धयादिल, झीसं थःगु भाषा व संस्कृतियात बचे यायेमाः । (सही कुरा; हामीले आफ्नो भाषा र संस्कृतिको जगेर्ना गर्नुपर्छ ।)
बेखामान : खः नि । (जरुर हो नि ।)
हर्षमान : छितः जिं छुं ग्वाहालि याय्माःगु दु लाकि ? (तपाईंलाई मैले केही सहयोग गर्नु पर्छ कि ?)
बेखामान : आःयात ला छुं ग्वाहालि म्वाः । माल धाःसा धाय् का । (त्यस्तो खास केही छैन । परेमा भनुँला ।)
हर्षमान : छितः नापलाय् खनाः जि खुसी जुया । (तपाईंलाई भेटेर एकदमै खुसी लाग्यो ।)
बेखामान : जि नं खुसी जुया । छि तसकं हे बांलाःम्ह मनू जुयाच्वन । (म पनि खुसी

छु । तपाईं राम्रो मान्छे हुनुहुँदो रहेछ ।)

हर्षमान : का सा, आःयात बिदा जुइ । लिपा नाप लाय् । (आजलाई बिदा । फेरि भेटौँला ।)

बेखामान : हस्, सुभाय् । (हस्, धन्यवाद ।)

(नेवारी भाषा अनुवाद : सुरेश किरण)

मूल्य जगेर्ना : नेवारी संस्कारमा खानाको ठुलो महत्त्व हुन्छ । समयबजी, छोयला, कचिला, बारा, भटमास, दही आदि भोजभतेरका अभिन्न अङ्ग हुन् । आजकाल नेवारी खाजा लोकप्रिय हुनुको प्रमाण सहरबजार र सहर- उन्मुख गाउँघरमा पनि नेवारी खाजा उपलब्ध हुनुलाई लिन सकिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : नेवारलाई एउटा जात नभएर समुदायको रूपमा लिइन्छ । यस समुदायभित्र एक हजार भन्दा बढी थरहरू रहेका छन् ।

पाठ परावर्तन

१. तलका वाक्यहरूलाई नेपाली भाषामा रूपान्तरण गर्नुहोस् :

क) म्हं फु ला ?

ख) छिगु छैँ गन थें ?

ग) जितः दकले योगु स्वां गुलाफ खः ।

घ) छितः नापलाय् खनाः जि खुसी जुया ।

ङ) लिपा नाप लाय् ।

२. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
ज्वजलपा	भर्खरै खाएँ
छिगु	मेरो
जिगु	नमस्कार
सुभाय्	तपाईंको
सिधल	धन्यवाद

समूहगत कार्य

नेवारी भाषामा १ देखि १० सम्म अङ्क गन्ने तरिका प्रस्तुत गरिएको छ । सामूहिक रूपमा पढेर सम्झनुहोस् :

नेवारी	छ	नसि	स्व	पि	न्या	खु	न्हय्	च्या	गु	झि
नेपाली	एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ	नौ	दस

(नेवारी भाषामा अङ्क लेख्दा मानिस वा पशुपंक्षी भए पछाडि 'म्ह' थपेर छम्ह, निम्ह, स्वम्ह आदि बनाइन्छ । निर्जीव वस्तु भए पछाडि 'गू' थपेर छगू, निगू, स्वंगू आदि बनाइन्छ । - अनुवादक)

परियोजना कार्य

माथि संवादमा प्रयोग भएका नेवारी भाषाका कम्तीमा ८ ओटा शब्द छानेर तिनीहरूको अर्थ नेपालीमा समेत लेख्नुहोस् ।

अभिनय सत्र

तपाईंको मिल्ने साथीसँग हाउभाउसहित माथिको संवाद अभ्यास गर्नुहोस् ।

२.३ भाद्वरैव पब्नी

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

- भाद्वरैव पब्नी मनाइने समय र मनाउने कारण बताउन ।
- यो पब्नी मनाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधिबाट यो पर्व मनाउने तरिका सिकाउनुहोला ।

चौलिखा बजार, बर्दिवास
१७ जेठ, २०७८

प्यारी साथी चेसुङ,
धेरै धेरै सम्झना ।

धरानतिरको हालखबर के छ ? मलाई धरानको बुढासुब्बा मन्दिरबारे जान्ने रहर छ । सम्भवत: आउने हिउँदमा हाम्रो विद्यालयले शैक्षिक भ्रमणका लागि त्यता लैजान्छ होला । मलाई धरानभन्दा माथि रहेको भेडेटार पनि घुम्ने ठुलो इच्छा छ ।

आज भने म तिमीलाई बर्दिवास क्षेत्रमा मधेसी समुदायले मनाउने भाद्वरैव पब्नीका बारेमा बताउँदैछु । आशा छ, तिमीलाई हाम्रो संस्कृति मन पर्छ होला ।

यो पब्नी भदौको कुनै एक आइतबार मनाइन्छ । विशेष गरी भदौ महिनामा पर्ने पूर्णिमाको वरिपरि मनाइने चलन छ । असोज महिना भने छुनु हुँदैन । यस पब्नीमा कुनै देवीदेवता विशेषको आराधना गरिँदैन । आफ्ना छोराछोरीको सुस्वास्थ्य, उन्नति र प्रगतिको कामना गर्दै यो पब्नी मनाइन्छ । मुख्यगरी महिलाहरू दिनभर उपवास बस्दछन् । थोरै प्रतिशत पुरुषले पनि व्रत लिने गर्छन् ।

दिनभर उपवास बसेपछि बेलुकीपख घरमा अगरबत्ती बाल्ने र शुद्ध पानी छर्किने चलन हुन्छ । व्रतालुले बेलुकी चार-पाँच बजेतिर मिठाई, पुवा, फलफूल, दही, खिरजस्ता प्रसाद खाने गर्दछन् । यस दिन व्रतालुले नुन नखाने चलन रहेको छ । राति पनि व्रतालुले खानेकुरा खाँदैनन् ।

यो पब्नी एक किसिमबाट मनोकाङ्क्षा पूरा होस् भन्ने चाहनासँग जोडिएको छ । बुवाआमाले आफ्ना छोराछोरीप्रति राख्ने सद्भावको पब्नीको रूपमा यसलाई लिन सकिन्छ । व्रतालुले नुहाइधुवाइ गरेर भोकै बस्ने गर्छन् । शुद्ध भावनाका साथ आफ्ना सन्तानको कल्याणको कामना गर्दछन् ।

उही तिम्री साथी
रामवती साह

शब्दज्ञान

आराधना	: पूजाआजा	सुस्वास्थ्य	: राम्रो स्वास्थ्य
उपवास	: व्रत	मनोकाङ्क्षा	: मनको इच्छा
मर्म	: आशय, अर्थ	पब्नी	: पर्व

मूल्य जगेर्ना : कुनै पनि चाडपर्व कुनै एक समुदायबाट सुरु भए पनि समयक्रममा त्यो चाडमाथि अरू समुदायको समेत चासो र अपनत्व बढ्दै गएको पाइन्छ । यो राम्रो कुरा हो ।

तथ्य मञ्जूषा : लिम्बूहरूले वर्षमा एक पटक पितृहरूका लागि गर्ने पूजाको नाम तङ्सिङ हो ।

एक झलकमा पाठ

- भाद्वरैव पब्नी भदौको कुनै एक आइतबार मनाइन्छ । विशेषगरी भदौ महिनामा पर्ने पूर्णिमाको वरिपरि मनाइने चलन छ ।
- यस पब्नीमा कुनै देवीदेवता विशेषको आराधना गरिँदैन । आफ्ना छोराछोरीको सुस्वास्थ्य, उन्नति र प्रगतिको कामना गर्दै यो पब्नी मनाइन्छ ।
- यो पब्नी एक किसिमबाट मनोकाङ्क्षा पूरा होस् भन्ने चाहनासँग जोडिएको छ ।

पाठ परावर्तन

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

क) भाद्वरैव पब्नी भदौको कुनै एक शनिबार मनाइन्छ । ☐

ख) यो पब्नीले असोज महिना छुनुहुँदैन । ☐

ग) यस पब्नीमा शिवजीको विशेष आराधना गरिन्छ । ☐

घ) यस पब्नीमा थोरै प्रतिशत पुरुषले पनि व्रत लिने गर्छन् । ☐

ङ) यस पब्नीमा उपवास बस्दा नुहाइधुवाइको आवश्यकता पर्दैन । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) भाद्वरैव पब्नी कहिले मनाउने चलन छ ?

ख) यो पब्नी केका लागि मनाइन्छ ?

ग) यो पब्नीको मुख्य मर्म के हो ?

घ) यो पब्नी बर्दिवास क्षेत्रमा कुन समुदायले मनाउँछ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर भाद्वरैव पब्नीमा गरिने कुनै चार प्रकारका कर्महरू लेख्नुहोस् :

क.सं.	भाद्वरैव पब्नीमा गरिने कर्म
१.	
२.	
३.	व्रतालुले नुनबिनाको खानेकुरा खाने ।
४.	
५.	

परियोजना कार्य

गाउँघरका संस्कृतिबारे खोजेर तलको तालिका पूरा गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

क्र.सं.	विशेष पर्व	परिवारका सदस्य
१.		छोराछोरी
२.		आमा
३.	तीज	छोरीचेली
४.		बुवा
५.		दाजुभाइ

फ्रेम–इतर सोच

हाम्रो समाजमा श्रीमान्को उन्नति र सुस्वास्थ्यका निम्ति श्रीमतीले तीजमा व्रत बस्ने चलन हुन्छ । यसको प्रत्युत्तरमा श्रीमान्ले भने श्रीमतीको उन्नति र सुस्वास्थ्यका निम्ति व्रत बस्ने चलन पाइँदैन । तपाईँको विचारमा यो लैङ्गिक विभेद होइन ? राम्ररी सोच्नुहोस् ।

२.४ सोनाम ल्होछार

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

- ल्होछारको अर्थ तथा सोनाम ल्होछार मनाउने समय, समुदाय र तरिका उल्लेख गर्न ।
- ल्होछारको मनाउने समुदायमा प्रचलित बाह्रओटा राशिका नाम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधिबाट यो पर्व मनाउने तरिका सिकाउनुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिकाको खयरमारामा तामाङहरूको बाक्लो बस्ती छ । यसबाहेक अरू ठाउँमा पनि तामाङहरू रहेका छन् । यिनीहरूको आफ्नो छुट्टै भाषा, संस्कृति र रहनसहन रहेको पाइन्छ । यसअनुसार सोनाम ल्होछार उनीहरूको प्रमुख चाड हो । शाब्दिक रूपमा 'ल्हो' भन्नाले साल अथवा संवत् र 'सार' भन्नाले नयाँ भन्ने बुझाउँछ । बोलीचालीमा ल्होसारलाई ल्होछार पनि भनिन्छ ।

तामाङहरू प्रकृतिप्रेमी समुदाय हुन् । यस पर्वमा उनीहरू कुल र प्रकृतिको पूजा गर्ने गर्दछन् । यो अवसरमा छोरीचेलीलाई टीका लगाइदिने प्रचलन हुन्छ ।

ल्होछार मनाउने समुदायमा 'ल्हो' अर्थात् वर्षहरू बाह्रओटा हुन्छन् । ती वर्षका नामहरूलाई मुसा, गाई, बाघ, बिरालो, गरुड, सर्प, घोडा, भेडा, बाँदर, चरा, कुकुर र सुँगुरको नामबाट राखिएको हुन्छ । मुसाबाट सुरु हुने यी वर्षहरू सुँगुर वर्षमा पुगेर सकिन्छन् । बाह्र वर्गका वर्षहरूलाई बाह्र राशीका रूपमा पनि लिने गरिन्छ ।

गुरुङले मनाउने ल्होछारलाई तोला ल्होछार वा तमु ल्होछार भनिन्छ । तामाङलगायतका जातिले मनाउनेलाई सोनाम ल्होछार भनिन्छ । शेर्पा लगायतका जातिले मनाउने ल्होछारलाई ग्याल्पो ल्होछार भनिन्छ ।

माघ शुक्ल प्रतिपदाका दिन सोनाम ल्होछार मनाइन्छ । यस पर्वका अवसरमा घर-बस्तीहरू सफा गरिन्छ । बुद्धका चित्रहरू अङ्कित ध्वजापताकाहरू टाँगिन्छ । बुद्धको पूजा गरिन्छ । यस दिन गाउँका लामा र मुखियाको अगुवाइमा सबै जना एकै ठाउँमा भेला भई नाचगान गर्ने चलन हुन्छ । यस बेला 'तामाङ सेलो' गाइन्छ । यस्तो गायनमा प्रकृति, प्रेम र दु:खसुखका भावनाहरू समेटिएको पाइन्छ । डम्फुको तालमा गरिने यी नाचगान बिछट्टै रमाइला हुन्छन् । डम्फु तामाङहरूको मौलिक बाजा हो ।

सोनाम ल्होछारको दिन लामाहरूसँग आशिष् लिने चलन छ । सो आशीर्वादले वर्षभरि नै शुभफल दिन्छ भन्ने विश्वास रहेको पाइन्छ । सुँगुर, हाँस, कुखुरा, खसीलगायतका मासुका परिकारहरू खाने गरिन्छ ।

शब्दज्ञान

प्रकृतिप्रेमी	: प्रकृतिलाई माया गर्ने	अङ्कित	: चिह्न भएको
ध्वजा-पताका	: झन्डा	बिछट्टै	: औधी, एकदमै, धेरै

मूल्य जगेर्ना : तामाङ समुदायमा बिहे र व्रतबन्धमा तामाङ सेलो गाएर जुहारी खेल्ने चलन हुन्छ । यसरी तामाङ सेलो गाउँदा डम्फु बजाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : भोट बर्मेली भाषा परिवार अन्तर्गतका भाषाहरूमध्ये नेपालमा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्याले बोल्ने भाषा तामाङ हो ।

एक झलकमा पाठ

- सोनाम ल्होछार तामाङहरूको प्रमुख चाड हो ।
- ल्होछार मनाउने समुदायमा 'ल्हो' अर्थात् वर्षहरू बाह्रओटा हुन्छन् । ती वर्षका नामहरूलाई मुसा, गाई, बाघ, बिरालो, गरुड, सर्प, घोडा, भेडा, बाँदर, चरा, कुकुर र सुँगुरको नामबाट राखिएको हुन्छ ।
- माघ शुक्ल प्रतिपदाका दिन सोनाम ल्होछार मनाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

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

क) तामाङ समुदाय प्रकृतिप्रेमी समुदाय हो । ☐

ख) सोनाम ल्होछारमा नदीको पूजा गरिन्छ । ☐

ग) सोनाम ल्होछारको दिन लामाहरूले आशीर्वाद दिन्छन् । ☐

घ) सोनाम ल्होछारका दिन मासुका परिकार खाने चलन हुँदैन । ☐

ङ) लामाको आशीर्वादले वर्षभरि नै शुभफल प्राप्त हुन्छ भन्ने जनविश्वास रहेको छ । ☐

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सोनाम ल्होछार कुन समुदायको पर्व हो ?

ख) ल्होछारको अर्थ के हो ?

ग) ल्होछारमा कसको पूजा गर्ने गरिन्छ ?

घ) सोनाम ल्होछार कसरी मनाइन्छ ?

समूहगत कार्य

- तामाङ समुदायमा प्रचलित बाह्रओटा ल्हो (वर्ष) लाई कुन कुन जनावरको नामबाट सम्बोधन गर्ने गरिन्छ ? साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।
- विभिन्न ल्होछारबारे तलको तालिका भरेर साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

क्र.सं.	समुदाय	ल्होछारको नाम
१.	गुरुङ	
२.	तामाङ	
३.	शेर्पा	

परियोजना कार्य

बर्दिवास क्षेत्रका विभिन्न गुम्बा र तिनीहरू रहेका स्थानको नाम लेख्नुहोस् । यसका निम्ति शिक्षक, अभिभावक र साथीसँग सोध्नुका साथै सूचनाका स्रोत खोज्नुहोस् ।

२.५ खयरमाराको नामकरण

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

- खयर वनस्पतिको सामान्य परिचय र यसका उपयोगिता बताउन ।
- खयरमाराको नामकरणसम्बन्धी दुई जनश्रुति बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : नामकरणसम्बन्धी जनश्रुति पालैपालो व्याख्या गर्नुहोला ।

खयरमारा क्षेत्रले बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. दस र एघारलाई समेट्छ । यो ठाउँमा प्रशस्त मात्रामा खयरघारी पाइन्छ । खयर एक बहुउपयोगी वनस्पति हो । यो मझौला कदको रुख हो । खयरको बोक्राको रङ गाढा खैरो हुन्छ । यसको भित्री काठको रङ भने रातो हुन्छ । तराई मधेस, चुरे-भावर र पहाडका बेँसी क्षेत्रका वनमा खयर पाइन्छ । यसबाट एक प्रकारको रसायन निकालिन्छ । त्यसलाई कत्था भन्ने चलन छ । कत्थालाई मसला र औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

पहिले घना जङ्गल भएको यो ठाउँको फँडानी र बस्ती बस्ने क्रम वि. सं. १९९० पछि सुरु भएको मानिन्छ । यस ठाउँमा तामाङ र मगर समुदायको बाहुल्य छ । यस ठाउँको आबादीमा तामाङ र मगरहरूले ठुलो भूमिका खेलेका हुन् ।

यस ठाउँको नाम खयरमारा कसरी रहन गयो भन्ने बारेमा कुनै सर्वसम्मत तथ्य पाइँदैन । यसबारेमा केही जनश्रुतिहरू पाइन्छन् । पहिले पहिले खयरघारीमा बाघ बस्दथे । बाघले बेला बेलामा मान्छे मार्ने गर्दथे । यसै सन्दर्भमा यो ठाउँको नाम खयरमारा रहन

गयो भन्ने जनश्रुति छ । खयरघारी मासेर आबादी गरिएको हुनाले यस ठाउँको नाम खयरमासा हुँदै खयरमारा रहन गएको भन्ने भनाइ पनि छ । अर्को जनश्रुतिअनुसार दक्षिणतिरबाट यादव समुदायका केही मानिसहरू गाईबस्तुको गोठ लिएर यहाँ आए । उनीहरू घुम्ती पशुपालन गर्थे । त्यसैक्रममा जङ्गलबाट एउटा बाघ आएर उनीहरूमध्ये एक जनालाई मार्‍यो । मान्छेले पनि घेरा हालेर उक्त बाघलाई मारिदिए । एकआपसमा कुराकानी हुँदा उनीहरूले 'खैर मारदिया बाघको' भने । यही भनाइ समयक्रममा अपभ्रंश हुँदै 'खयरमारा' भन्ने नाम रहन गएको हो ।

शब्दज्ञान

फँडानी	: फाँड्ने काम	बाहुल्य	: धेरै भएको अवस्था
सर्वसम्मत	: सबैले स्वीकारेको	घुम्ती	: विभिन्न ठाउँमा घुमाउने
पशुपालन	: जनावर पाल्ने काम		

मूल्य जगेर्ना : कुनै खोला, तीर्थस्थल, हिमाल आदिको नामबाट सहर बजारका पसल, होटल, बैङ्क, सहकारी, यातायातको साधन आदिको नाम राख्ने चलन भेटिन्छ । उदाहरणका लागि राप्ती भोजनालय, हलेसी डेकोर, माछापुच्छ्रे बैङ्क, सुनकोसी यातायात आदिलाई लिन सकिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : अमेरिका भन्ने शब्द इटालियन अन्वेषक एमेरिगो भेस्पुस्सीको नामबाट रहन गएको हो । अमेरिका भन्ने नाम सर्वप्रथम सन् १५०७ मा प्रयोग भएको थियो ।

एक झलकमा पाठ

- खयरमारा भन्ने नाम कसरी रहन गयो भन्ने बारेमा कुनै सर्वसम्मत तथ्य पाइँदैन ।
- यसबारेमा केही जनश्रुतिहरू पाइन्छन् ।

पाठ परावर्तन

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

क) खयरमारामा प्रशस्त मात्रामा खयरघारी पाइन्छ । ☐

ख) खयरमाराको नामकरणबारे थुप्रै जनश्रुति छन् । ☐

ग) खयरमाराको नामकरणबारे कुनै सर्वसम्मत तथ्य पाइँदैन । ☐

घ) पहिले पहिले खयरमाराको घना जङ्गलमा ह्वेल बस्थे भन्ने भनाइ छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) खयरको रुखबाट के निकालिन्छ ?

ख) मानव बस्ती विकास हुनुभन्दा अगाडि खयरमारामा कहिले फँडानी सुरु भएको मानिन्छ ?

ग) बस्ती बसाउनका लागि गरिएको खयरमाराको फँडानीमा कुन समुदायको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ ?

घ) खयरमाराको नामकरणबारे कुनै एक जनश्रुति लेख्नुहोस् ।

समूहगत कार्य

राईमण्डल, किसाननगर, बिजलपुरा, हात्तीलेट, प्रसाईंधाप, गौरीडाँडा, माईथान, गढन्ताजस्ता बर्दिवासका विभिन्न ठाउँहरूको नाम कसरी रहन गयो ? यसबारे कक्षामा सामूहिक छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंले सुनेका नामहरूमध्ये अन्त्यमा ‘टार’ र ‘पुर’ आउने कुनै छ छओटा ठाउँको नाम लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

फ्रेम–इतर सोच

कतिपय साहित्यकारहरूले आफ्नो वास्तविक नामको सट्टा अर्को कुनै छद्मनाम राख्ने गर्दछन् । कसैले हाँसउठ्दो नाम पनि राख्ने गरेको देखिन्छ । उदाहरणको रूपमा भूतको भिनाजु, लाटो साथी, चट्याङ मास्टर, बैरागी जेठा, जोतारे धाइबा आदिलाई लिन सकिन्छ । यसको पछाडि के कारण हुन सक्छ ? सोच्नुहोस् ।

२.६ अखाडी पूजा

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

- अखाडी पूजाको सामान्य अर्थ, अखाडी पूजा गर्ने समय र पूजा गर्ने समुदायको नाम बताउन ।
- अखाडी पूजा गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरी अखाडी पूजाबारे चर्चा गर्नुहोला ।

मेरो नाम अस्थानी मगर हो । मेरो घर बर्दिवास नगरपालिका वडा नं. तीनमा पर्दछ । मेरो घरबाट राईमण्डल डाँडामा पुग्न करिब एक घण्टा लाग्छ । हरेक वर्ष वैशाख पूर्णिमामा त्यहाँ अखाडी पूजा हुन्छ । यस पूजामा स्थानीयहरू सरिक हुन्छन् । परेवा, बोका, पाठी र हाँसको बली दिइन्छ । राईमण्डलभन्दा तलको समथर भागमा मेरो घर पर्छ ।

मेरो घरको नजिकै राईमण्डल डाँडाका ऐतिहासिक अवशेषहरूलाई राखिएको छ । त्यहाँ जोगीका कुटीहरू पनि छन् । जोगीहरू भने आजकाल त्यहाँ बस्दैनन् । उक्त ठाउँमा पनि अखाडी पूजा हुन्छ । तर यहाँ बलि चढाइँदैन । खीर पकाएर अर्पण गर्ने चलन रहेको छ ।

कतिपय मैथिली भाषीहरूले असारलाई अखार भन्दछन् । संस्कृतमा असार महिनालाई आषाढ भनिन्छ । सम्भवत: आषाढ शब्दको अप्रभंश भएर अखाढ हुँदै अखाडी भन्ने शब्द बनेको हो । असार भन्नेबित्तिकै यो जलवर्षासँग सम्बन्धित छ । तसर्थ असारे पूजा अथवा आषाढे पूजा हुँदै अखाडी पूजा भन्ने शब्द बनेको हुन सक्छ । वर्षा ऋतुमा पानी परोस्, मानिस र पशुपन्छीको जीवनलाई देशानले नछोओस्, भूतप्रेतले दु:ख नदेओस् भन्ने

कामनासहित अखाडी पूजा गर्ने गरिन्छ । यो पूजालाई मानिसले प्रकृतिसँग गरेको एक प्रकारको याचनाको रूपमा लिन सकिन्छ ।

बर्दिवासका अरू विभिन्न ठाउँमा पनि अखाडी पूजा हुने गर्छ । मुख्य गरी पहाडी समुदायले गर्ने अखाडी पूजामा बोका, राँगा, कुखुरा, हाँसको बलि दिइन्छ । तर मधेसी समुदायमा गरिने यस पूजामा बलि दिइँदैन । चिनी, दुध मिसाएर बनाएको लड्डु चढाइन्छ । प्रत्येक घरबाट चन्दा उठाएर सामूहिक रूपमा यो पूजा गरिन्छ । डिहिबार थानमा पूजा हुन्छ । लड्डु र खिरलाई प्रसादको रूपमा बाँड्ने चलन छ । प्रत्येक घरमा अनिवार्य रूपमा प्रसाद पुऱ्याइन्छ । मधेसी समुदायले यो पूजा असार महिनामा गर्ने गर्छन् ।

शब्दज्ञान

वर्षा ऋतु	: पानी पर्ने मौसम
देशान	: जनश्रुतिअनुसार भूतप्रेतजस्ता अदृश्य शक्ति
याचना	: माग
बलि	: देवीदेवताका निम्ति गरिएको पशुपन्छीको हत्या

मूल्य जगेर्ना : नेवारी समुदायमा तिहारको समयमा आफ्नो शरीरलाई आफैँले पूजा गर्ने चलनलाई म्ह पूजा भनिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : दुलहा र दुलहीको टाउको तीन पटक ठोक्काएर विवाह गर्ने चलन चेपाङ जातिमा पाइन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- हरेक वर्ष वैशाख पूर्णिमामा राईमण्डलमा अखाडी पूजा हुन्छ ।
- संस्कृतमा असार महिनालाई आषाढ भनिन्छ । सम्भवतः आषाढ शब्द अपभ्रंश भएर अखाढ हुँदै अखाडी भन्ने शब्द बनेको हो ।
- असार भन्नेबित्तिकै यो जलवर्षासँग सम्बन्धित छ । तसर्थ असारे पूजा अथवा आषाढे पूजा हुँदै अखाडी पूजा भन्ने शब्द बनेको हुन सक्छ ।
- वर्षा ऋतुमा पानी परोस्, मानिस र पशुपन्छीको जीवनलाई देशानले नछोओस्, भूतप्रेतले दुःख नदेओस् भन्ने कामनासहित अखाडी पूजा गरिन्छ ।

पाठ परावर्तन

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

क) अखाडी पूजामा विदेशीहरू सरिक हुन्छन् ।

ख) पहिले राईमण्डल क्षेत्रमा कुटी बनाएर जोगीहरू बस्ने गर्थे ।

ग) अखाडी पूजा जलवर्षासँग सम्बन्धित छ ।

घ) मधेसी समुदायले अखाडी पूजा असार महिनामा गर्ने गर्छन् ।

ङ) मधेसी समुदायको अखाडी पूजामा मासु बाँड्ने चलन छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) संस्कृत भाषामा असारलाई के भनिन्छ ?

ख) केको कामनासहित अखाडी पूजा गरिन्छ ?

ग) मधेसी र पहाडी समुदायले गर्ने अखाडी पूजामा मुख्य भिन्नता के छ ?

घ) अखाडी पूजामा पहाडी समुदायले केको बलि दिने गर्छन् ?

समूहगत कार्य

- राईमण्डल डाँडामा गरिने अखाडी पूजा र तल समथर भागमा गरिने अखाडी पूजाबिचको अन्तरबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- अखाडी पूजा गर्नुको उद्देश्यबारे कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

विभिन्न जातजातिका विभिन्न प्रकारका पूजाआजाको सूची तयार गर्नुहोस् :

क्र.सं.	पूजाआजा	चाडपर्व	समुदाय
१.			
२.	अस्ताउँदो सूर्यको पूजा	छठ	मधेसी
३.			
४.			
५.			

एकाइ
#

हाम्रा आय आर्जनका क्रियाकलाप

३.१ चुरेमा जडीबुटी

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

- चुरेमा पाइने विभिन्न जडीबुटीका नाम र तिनीहरूको स्वास्थ्य महत्त्व बताउन ।
- ती जडीबुटीहरूबाट आयआर्जन गर्ने तरिका उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : छुट्टाछुट्टै शब्दपत्तीमा विभिन्न जडीबुटीको नाम लेखेर त्यसको परिचयसहित व्याख्या र छलफल गर्नुहोला ।

(साथीहरू, नमस्कार ! म निनाद श्रेष्ठ । हिजो शुक्रबार हाम्रो विद्यालयमा अतिरिक्त क्रियाकलापअन्तर्गत वक्तृत्वकला प्रतियोगिता भएको थियो । त्यसमा पन्ध्र जना विद्यार्थीहरू सहभागी भएका थिए । जसमध्ये प्रथम र द्वितीय भएका दुई जना विद्यार्थीहरूको वक्तृत्व यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ । तर मैले यहाँ उनीहरूले गरेको सम्बोधन राखेको छैन । विषयवस्तुमात्र प्रस्तुत गरेको छु । उक्त प्रतियोगितामा सूर्य महतो र रिनाकुमारी ठाकुर क्रमशः प्रथम र द्वितीय भएका थिए ।)

प्रथम पुरस्कार प्राप्त वक्तृत्व

महोत्तरी जिल्लामा पर्ने चुरे-भावर क्षेत्रको सम्पूर्ण भू-भाग हाम्रो नगरपालिकामा पर्छ । देशभरिकै सम्पूर्ण चुरे क्षेत्रमध्ये १.१ प्रतिशत भू-भाग बर्दिवासले ओगटेको छ । हाम्रो चुरेमा विभिन्न प्रकारका वनस्पतिहरू पाइन्छन् । ती कतिपय वनस्पतिहरूको औषधीय महत्त्व छ । यस्तो औषधीय महत्त्व भएका जडीबुटीहरूको पहिचान गर्नुपर्छ । तिनीहरूको संरक्षण र उपयोग गर्नु आवश्यक छ ।

यहाँको चुरेको वनमा बेल, हर्रो, बर्रो, अमला, पिप्ला, चिउरी, गुर्जो, अपमार्ग, चिराइतो, असुरो, पारिजात, बयर, बोझो, कुरिलो, सजिउन, तितेपाती, मिर्रेजस्ता जडीबुटीहरू पाइन्छन् । यी जडीबुटीहरू जनस्वास्थ्यका हिसाबले महत्त्वपूर्ण छन् ।

यस्ता जडीबुटीहरू हाम्रा मौलिक औषधी हुन् । यिनीहरूको प्रयोगले शरीरमा 'साइड इफेक्ट' हुँदैन । आयुर्वेदिक महत्त्व भएका यी जडीबुटीहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ । यिनीहरूको प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यका निम्ति धेरै खर्च गर्नुपर्दैन । यी औषधीको प्रयोगद्वारा परम्परागत चिकित्सा प्रणालीलाई संवर्द्धन गर्न सकिन्छ ।

द्वितीय पुरस्कार प्राप्त वक्तृत्व

हाम्रै वनजङ्गलमा भएका विभिन्न जडीबुटीलाई सङ्कलन गर्न सकिन्छ । तिनीहरूलाई कच्चा पदार्थको रूपमा बिक्री गरेर आम्दानी बढाउने सम्भावना छँदैछ । यस्ता जडीबुटीको प्रशोधन गर्न सकिन्छ । हाम्रै क्षेत्रमा यी जडीबुटीलाई प्रशोधन गर्न प्रशोधन केन्द्र खोल्नु उपयुक्त हुन्छ । कच्चा पदार्थको रूपमा जडीबुटी बेच्दा धेरै फाइदा हुँदैन । तिनीहरूको प्रशोधन गरेर औषधी बनाउनुपर्छ । यसबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ । हाम्रै गाउँ-ठाउँमा रोजगारीका अवसर पनि सृजना हुन्छ । विदेशबाट औषधीमूलो किन्नु पर्दैन । हामी आफैँ औषधीमा आत्मनिर्भर बन्न सक्छौँ । आयुर्वेदिक औषधी विज्ञानको ज्ञान भएको जनशक्तिले काम पाउँछ । यसले युवाहरूको विदेश पलायनलाई रोक्न पनि सहयोग पुऱ्याउनेछ । देशको पैसा विदेश जानबाट जोगिनेछ ।

शब्दज्ञान

वक्तृत्वकला	: बोल्ने सीप	पहिचान	: चिन्ने काम
चिकित्सा	: स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित	आत्म-निर्भर	: अरूको भर पर्नु नपर्ने
विदेश पलायन	: देश छोडेर विदेश जाने काम		

मूल्य जगेर्ना : मानिसलाई भन्दा गाईबस्तुलाई किन कम रोग लाग्छन् भन्ने प्रश्नको उत्तरमा मानिसहरू तर्क गर्छन् गाईबस्तुले घाँससँगै स्वास्थ्यवर्द्धक जडीबुटीहरू पनि खान्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : पहाडको जङ्गलमा पाखनभेद भन्ने जडीबुटी पाइन्छ । यो औषधी विशेष गरी सुत्केरी महिलालाई खुवाउने गरिन्छ । यसले शरीरको मांसपेशीलाई बाँधेर खँदिलो र बलियो बनाउँछ । आयुर्वेदमा यसलाई पाषाणभेद भनिएको छ ।

एक झलकमा पाठ

- हाम्रो चुरेमा विभिन्न प्रकारका वनस्पतिहरू पाइन्छन् । ती कतिपय वनस्पतिहरूको औषधीय महत्त्व छ ।
- यहाँको चुरेको वनमा बेल, हर्रो, बर्रो, अमला, पिप्ला, चिउरी, गुर्जो, अपमार्ग, चिराइतो, असुरो, पारिजात, बयर, बोझो, कुरिलो, सजिउन, तितेपाती, मिर्रेजस्ता जडीबुटीहरू पाइन्छन् ।
- आयुर्वेदिक महत्त्व भएका यी जडीबुटीहरूको प्रयोग गर्ने हो भने हामीले स्वास्थ्यका निम्ति धेरै खर्च गर्नुपर्दैन ।

पाठ परावर्तन

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

क) महोत्तरी जिल्लाको अन्य नगरपालिका तथा गाउँपालिकाभित्र पनि चुरे क्षेत्र पर्दछ । ☐

ख) चुरेमा पाइने कुनै पनि वनस्पतिको औषधीय महत्त्व छैन । ☐

ग) आयुर्वेदिक औषधीको प्रयोगले शरीरमा कुनै 'साइड इफेक्ट' हुँदैन । ☐

घ) चिराइतोको कुनै पनि औषधीय महत्त्व हुँदैन । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सम्पूर्ण चुरेको कति प्रतिशत भू-भाग बर्दिवास नगरपालिकाले ओगटेको छ ?

ख) औषधीय महत्त्व भएका जडीबुटीहरूबारे के गर्नु आवश्यक हुन्छ ?

ग) आयुर्वेदिक महत्त्व भएका जडीबुटीको प्रयोग गर्दा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

समूहगत कार्य

साथीहरूसँग छलफल गरेर चुरेमा पाइने जडीबुटीहरूका नाम लेख्नुहोस् । ती औषधीहरूबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोला ।

परियोजना कार्य

बर्दिवास क्षेत्रको चुरेमा पाइने जडीबुटीहरू सङ्कलन गरेर बर्दिवासमै प्रशोधन गर्न सक्ने हो भने यसबाट धेरै प्रकारका फाइदा हुन सक्छन् । ती फाइदाहरू तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	जडीबुटी सङ्कलन तथा प्रशोधनबाट हुने फाइदा
१.	
२.	
३.	
४.	औषधी किन्ने पैसा देश बाहिर जाँदैन ।
५.	

३.२ खेसरी खेती

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

- खेसरीको सामान्य परिचय बताउन ।
- खेसरीलाई खानयोग्य बनाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

खेसरी एक दलहन बाली हो । यसलाई नेपालको एक रैथाने कोसे बालीको रूपमा लिने गरिन्छ । यो दाल भुइँ लहरामा फल्ने गर्दछ । यसलाई अखाद्य वस्तुको रूपमा पनि लिने गरिन्छ । हाम्रो देशमा पाइने परम्परागत खेसरीमा एक प्रकारको टक्सिनको मात्रा अत्यन्तै बढी हुन्छ । यसको दाल नियमित लामो समयसम्म भने प्रयोग गर्नु राम्रो मानिँदैन । यसरी यो दाल लामो समयसम्म सेवन गर्दा हाम्रो स्नायु प्रणालीमा असर गर्दछ । यसकारण सरकारले खेसरीको बिक्री-वितरणमा समेत रोक लगाएको छ । तर टक्सिनको मात्रा हटाएर प्रयोग गरे राम्रो हुने कुरा विज्ञहरू बताउँछन् ।

हाम्रो पर्यावरणमा आएको असन्तुलनका कारण जलवायु परिवर्तन भैरहेको छ । यसको असर हाम्रो अन्नबाली खेतीको प्रणालीमा पनि परेको छ । यस्तो अवस्थामा पानी, चिसो र सुक्खालाई पचाउन सक्ने क्षमता भएको अनाज उत्पादन गर्नुपर्दछ । यस हिसाबले हेर्दा खेसरीमा त्यो क्षमता देखिन्छ ।

अनुसन्धानकर्ताहरू यसमा भएको घातक टक्सिनलाई हटाउन सकिन्छ भन्छन् । यसो भएमा खेसरीको उपयोगिता बढेर जान्छ । यसको खेती तराई मधेसका विभिन्न ठाउँमा

लुकिछिपी गरेको पाइन्छ । यसो गर्नुको साटो अध्ययन, अनुसन्धान गरेर यसलाई खानयोग्य बनाउनु राम्रो हो । हामीले दैनिक रूपमा प्रयोग गर्ने बजारिया दालमा पनि केही मात्रामा खेसरी मिसिएको जनगुनासो सुनिन्छ । आफ्नै देशको माटोमा उत्पादन हुने खेसरीलाई कसरी खानयोग्य बनाउने भनेर सोच्ने बेला भएको छ । यो जिम्मेवारी सम्बन्धित विषयका विशेषज्ञहरूको हो ।

खानयोग्य बनाएर यसको खेती गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा बर्दिवास क्षेत्रमा खेसरीको उत्पादन बढाउन सकिन्छ । यसले एकातिर खाद्य आपूर्तिमा सहयोग गर्छ । अर्कोतिर जनताको आय आर्जनमा पनि ठुलो टेवा पुग्दछ ।

शब्दज्ञान

दलहन : दालसँग सम्बन्धित

अनुसन्धानकर्ता : खोज अनुसन्धान गर्ने व्यक्ति

विशेषज्ञ : कुनै विषयमा ज्ञान भएको व्यक्ति

कोसे बाली : कोसा हुने बाली

अनाज : बालीनाली, अन्नपात

मूल्य जगेर्ना : दालसँग भात मुछेर खाने चलन कतिपय समुदायमा पाइन्छ । यसरी भातसँगै प्रशस्त दाल पिउँदा हाम्रो शरीरमा एकातिर प्रोटिनको मात्रा पर्याप्त हुन्छ । अर्कोतिर शरीरमा तरल पदार्थको मात्रामा पनि कमी हुँदैन ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालमा धान, मकै, गहुँ, कोदो पछि जौ प्रमुख अन्नबालीको रूपमा रहेको पाइन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- खेसरी एक दलहन बाली हो । यसलाई नेपालको एक रैथाने कोसे बालीको रूपमा लिने गरिन्छ ।
- हाम्रो देशमा पाइने परम्परागत खेसरीमा एक प्रकारको टक्सिनको मात्रा अत्यन्तै बढी हुन्छ ।
- यो दालको खेती लुकिछिपी रूपमा हुने गरेको छ । यसको साटो अध्ययन-अनुसन्धान गरेर खानयोग्य बनाउनु राम्रो हो ।

पाठ परावर्तन

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

क) खेसरी एक तेलहन बाली हो । ☐

ख) खेसरी रुखमा फल्ने दाल हो । ☐

ग) परम्परागत खेसरीमा एक प्रकारको टक्सिनको मात्रा अत्यन्तै बढी पाइन्छ । ☐

घ) हामीले दैनिक रूपमा प्रयोग गर्ने बजारिया दालमा केही मात्रामा खेसरी मिसिएको जनगुनासो पाइन्छ । ☐

ङ) खेसरी दाललाई कहिल्यै खानयोग्य बनाउन सकिँदैन । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) लामो समयसम्म खेसरी दालको प्रयोगले हाम्रो शरीरमा कस्तो असर गर्छ ?

ख) विज्ञहरूका अनुसार खेसरी दाललाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

ग) खेसरी कस्तो क्षमता भएको अनाज हो ?

घ) तराई मधेसमा खेसरीको खेती कसरी गर्ने गरेको पाइन्छ ?

ङ) खेसरी कस्तो प्रकारको बाली हो ?

समूहगत कार्य

खेसरीले धेरै हदसम्म जलवायु परिवर्तनका असरलाई पचाउन सक्छ । यसबारे सामूहिक रूपमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको वरपर पाइने कुनै पाँच प्रकारका कोसे बालीको नाम लेखेर छलफल गर्नुहोस् ।

३.३ भैँसीपालन व्यवसाय

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

- भैँसीपालन व्यवसायबाट हुने फाइदा बताउन ।
- बर्दिवासमा राँगाभैँसी पालनको अवस्था र सम्भावना बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : भैँसीपालन व्यवसायबाट हुने फाइदाबारे कक्षालाई विभिन्न समूहमा बाँडेर छलफल गराउनुहोला । भैँसीफार्मको अवलोकन गराई टिपोट तयार गर्न पनि लगाउनुहोला ।

भैँसीपालन व्यवसायबाट मुख्य रूपमा दुई किसिमका फाइदा हुन्छन् । एकातिर यसलाई दुग्ध उत्पादनको स्रोतको रूपमा लिइन्छ । अर्कोतर्फ राँगाभैँसीको मासुको खपत पनि हुन्छ । गाईपालनभन्दा भैँसीपालन बढी खर्चिलो र चुनौतीपूर्ण हुन्छ । यद्यपि यसको पालन भने समाप्त भैसकेको छैन ।

उन्नत जातका ठिमाहा गाईले लगभग भैँसीले जति नै दुध दिन्छन् । यसै कारण किसानको आकर्षण भैँसीपालनप्रति घट्दो छ । राँगाभैँसीले आहारा पनि गाईको भन्दा बढी लिन्छन् । भिर, पहरा र भिरालो जमिन भएको क्षेत्रमा भैँसीपालन असहज हुन्छ । यसको शरीर अलि भद्दा प्रकारको र कफल्लो हुन्छ । हिँडडुलमा छरितोपन हुँदैन । भैँसीले बढी गर्मी महसुस गर्छ । यसलाई डुब्नका लागि पानीको आहाल वा पोखरी

आवश्यक हुन्छ । पहाडी क्षेत्रको तुलनामा तराई मधेसमा राँगाभैँसीपालन सहज हुन्छ । यसका दुईओटा कारण छन् । तराई मधेसको जमिन समतल हुन्छ । भूमिगत पानीको पनि प्रचुरता हुन्छ । बर्दिवासका गाउँबस्तीमा भैँसीपालन गरेको पाइन्छ । गढन्ता, माईथानजस्ता ठाउँमा राँगाभैँसीपालन व्यावसायिक छ ।

हिजोआज हाते ट्याक्टर र अन्य मेसिनरी उपकरणको प्रयोग बढिरहेको छ । यसले खेतबारी खनजोतमा सहजता आएको छ । यस्ता उपकरण आउनु अगाडि राँगालाई खेत जोत्न प्रयोग गरिन्थ्यो । राँगाको प्रयोग गाडा तान्नमा पनि हुन्थ्यो । यो चलन तराई मधेस क्षेत्रमा अहिले पनि पूर्ण रूपले समाप्त भैसकेको छैन । तराई मधेसका जिल्लामा निकै ठुलो सङ्ख्यामा राँगाँभैँसी चरिरहेको देख्न पाइन्छ ।

नेपालमा कतिपय जातजाति र समुदायका बिचमा राँगाभैँसीको मासु लोकप्रिय छ । काठमाडौँ उपत्यकालगायत ठुला सहरहरूमा म:म: बनाइन्छ । यो लोकप्रिय खाजाका लागि राँगाभैँसीको मासु खपत हुन्छ । हाम्रो देशको घरेलु उत्पादनले राँगाभैँसीको मागलाई थेग्न सकेको छैन । भारतबाट ठुलो सङ्ख्यामा राँगाभैँसी आयात हुन्छ । उन्नत जातका रोग प्रतिरोधी क्षमता भएका रागाँभैँसी पाल्न सकिन्छ ।

युवाहरूका निम्ति यो ठुलो अवसर हो । यसले एकातिर रोजगारीको अवसर सृजना गर्छ । अर्कोतिर आयात प्रतिस्थापन गर्दछ । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरो, यसको बजारका लागि तनाव लिनुपर्दैन । आन्तरिक माग नै व्यापक छ । स्थानीय सरकारले युवाहरूलाई भैँसीपालन व्यवसायमा आकर्षित गर्नु सक्नुपर्छ । यसका निम्ति विशेष प्रकारका कार्यक्रम ल्याउनु वाञ्छनीय हुन्छ । अबको समयमा हामीले स्वावलम्बी अर्थतन्त्रको विकास गर्नुपर्दछ । विदेशमा काम गरेर पठाएको पैसाबाट हाम्रो अर्थतन्त्र चलिरहेको छ । यस अवस्थाको अन्त्य हुनुपर्छ । नत्र भने अर्को सय वर्षमा पनि हाम्रो अर्थतन्त्र आत्म-निर्भर हुन सक्दैन ।

शब्दज्ञान

खपत	: उपभोग, बिक्री	कफल्लो	: कमजोर
समतल	: सम्म परेको, समथर	भूमिगत	: जमिनमुनिको
आयात प्रतिस्थापन	: बाहिरबाट ल्याउने कामलाई समाप्त पार्ने		
वाञ्छनीय	: उपयुक्त, उत्तम	स्वावलम्बी	: आफैँसँग भर परेको
आत्म-निर्भर	: अरूमाथि भर नपरेको		

मूल्य जगेर्ना : नेवार समुदायले मुख्य गरी काठमाडौँ उपत्यकामा राँगाको मासुबाट धेरै प्रकारका खाद्य परिकारहरू बनाउँछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : अर्ना भनेको जङ्गली भैँसी हो । नेपालमा अर्नाको मुख्य वासस्थान कोसीटप्पु रहेको छ ।

एक झलकमा पाठ

- भैँसीपालन व्यवसाय मुख्य गरी दुध उत्पादन र मासुका लागि गर्ने गरेको पाइन्छ ।
- भौगोलिक रूपले भिर, पहरा र भिरालो जमिन बढी भएको क्षेत्रमा भैँसीपालन असहज हुन्छ । पहाडी क्षेत्रको तुलनामा तराई मधेसमा राँगाभैँसीपालन सहज हुने गरेको पाइन्छ ।
- स्थानीय सरकारले युवाहरूलाई भैँसीपालन व्यवसायमा आकर्षित गर्न सक्छ । विशेष प्रकारका कार्यक्रम ल्याउनु वाञ्छनीय देखिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् :

क) भैँसीको शरीर अलि भद्दा हुने भएकाले हिँडडुलमा .... हुँदैन ।

ख) भैँसीलाई डुब्नका लागि .... वा .... को आवश्यकता हुन्छ ।

ग) राँगाभैँसीको मासु कतिपय जात र समुदायका बिचमा .... रहेको छ ।

घ) हाम्रो देशको .... ले राँगा भैँसीको अत्यधिक मागलाई थेग्न सकेको छैन ।

ङ) हाते ट्याक्टरको प्रयोग बढेपछि खेत जोत्नमा .... को प्रयोग घटेको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) किसानको आकर्षण भैँसीपालनप्रति किन घट्दो छ ?

ख) पहाडको तुलनामा तराई मधेसमा राँगाभैँसीपालन किन सहज हुने गरेको पाइन्छ ?

ग) काठमाडौँ उपत्यकालगायत ठुला सहरहरूमा राँगाभैँसीको मासु के प्रयोजनका लागि अत्यधिक खपत हुन्छ ?

घ) अबको समयमा हामीले कस्तो प्रकारको अर्थतन्त्रको विकास गर्नुपर्छ ?

ङ) राँगाभैँसी बिक्रीका लागि किन बजारको तनाव लिइराख्नु पर्दैन ?

समूहगत कार्य

हामीले व्यावसायिक रूपमा राँगापालन गऱ्यौँ भने आयात प्रतिस्थापन हुन्छ भन्ने विषयमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । यसमा शिक्षकको पनि सहयोग लिन सक्नुहुन्छ ।

परियोजना कार्य

सामूहिक रूपमा छलफल गरेर राँगापालनबाट लिन सकिने फाइदा सूचीबद्ध गर्नुहोस् :

क्र.सं.	राँगापालनका फाइदा

अभिनय सत्र

भैँसी कराएको आवाज नक्कल गर्नुहोस् ।

३.४ नदी उकास जग्गाको उपयोग

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

- नदी उकास जग्गा तयार गर्ने तरिका र बर्दिवासमा यस्तो जग्गाको अवस्था बताउन ।
- रातुखोलाको नदी उकास जग्गाको उपयोग गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : स्थलगत भ्रमणमार्फत रातुखोलाको नदी उकास जग्गाको अवलोकन गराई जग्गाको उपयोग सम्बन्धमा विभिन्न सम्भाव्यतामाथि छलफल गर्नुहोला ।

पहाडी क्षेत्रमा नदी बग्दा यसले धेरै चौडाइ लिन पाउँदैन । यसको कारण के हो भने पहाडको जमिन भिरालो र चट्टानी हुन्छ । त्यहाँ गल्छी, खोँच र पहराहरू हुन्छन् । यसको विपरीत तराईको जमिन भने समथर हुन्छ । जसले गर्दा नदीले फिँजारिएर बग्न पाउँछ । परिणामस्वरूप तराई मधेसमा बग्ने नदीले धेरै चौडाइ लिन्छ । नदी विभिन्न भङ्गालाहरूमा विभाजित हुन्छ । विभिन्न भङ्गालामा विभाजित भएको नदीलाई बाँध बाँधेर एउटै भङ्गालोमा एकत्रित गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा नदीको चौडाइ खुम्चिन पुग्छ । पहिला नदी बगिरहेको जमिन उक्सिन्छ । यसरी उक्सेको जमिनलाई नदी उकास जग्गा भनिन्छ ।

हाम्रो नगरपालिका बर्दिवासमा पनि यसरी नदी उकास जग्गा तयार भएको छ । रातुखोला तीनओटा भङ्गालाहरूमा विभाजित थियो । जनताको तटबन्ध कार्यक्रमअन्तर्गत यसलाई एउटै भङ्गालोमा एकत्रित गरियो । फलतः बर्दिवास नगरपालिकामा रातुखोलाको लगभग दुई हजार बिघा जमिन नदी उकास जग्गाको रूपमा तयार भएको छ । सो जग्गामध्ये करिब दुई सय सत्तरी बिघा जमिन हाल नेपाली सेनाले उपभोग गरिरहेको छ । त्यहाँ सेनाका कार्यालयहरू रहेका छन् ।

नदी उकास जग्गामा बर्दिवास नगर कृषि कार्यक्रम सुरु भएको छ । नेपाल सरकारको सुझावअनुसार आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ बाट यो कार्यक्रम सुरु भएको हो । यो कार्यक्रम निकै महत्त्वाकाङ्क्षी छ । सम्पन्न हुन निकै वर्ष लाग्नेछ । यस कार्यक्रमले पूर्णता पाएपछि बर्दिवासको मुहार नै फेरिने देखिन्छ । अत्याधुनिक सूचना प्रविधिको प्रयोग गरेर कृषि ग्राम, कृषि बजार, पोखरी, चिस्यान केन्द्र, कृषि तालिम हल, माटो परीक्षण केन्द्र, जैविक विविधता पार्क, फोहोर व्यवस्थापन केन्द्र, डिजिटल अक्सन सेन्टर आदि बन्नेछन् ।

नदीले बगर बनाएर छोडेको जग्गा यसै खेर गइरहेको हुन्छ । यस्तो बगरमा नदीले बर्खाको बेलामा पटक पटक बाटो बनाउँछ । त्यसकारण यस्तो जग्गा उकासेर अधिकतम उपयोग गर्नुपर्छ । यसो गर्दा एकातिर नदीजन्य पदार्थको उत्खनन रोकिन्छ । अर्कोतिर यस्तो जमिनलाई आर्थिक उत्पादनका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । रातुखोला एउटा उदाहरण मात्र हो । मराहा खोलाले पनि ठुलो चौडाइ ओगटेको छ । यहाँ पनि नदी कटानको समस्या छ । यस खोलालाई पनि सीमित चौडाइभित्र समेटेर बहाउन सकिन्छ । यहाँ पनि नदी उकास जग्गा निस्कन्छ । यस्ता सम्भावना अन्यत्र पनि हुन सक्छन् । हामीले तिनको खोजी गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

चट्टानी : चट्टानै चट्टान भएको

तटबन्ध : किनार बाँध्ने काम

गल्छी : नदीले बनाएको गहिरो बाटो

महत्त्वाकाङ्क्षी : ठुलो लक्ष्य बोकेको

उत्खनन : खन्ने काम

मूल्य जगेर्ना : पृथ्वीनारायण शाहको एउटा दिव्योपदेश यस्तो छ :- 'खानी भएका ठाउँमा गाउँ भए गाउँलाई अन्यत्र सारी खानी चलाउनू र खेती हुने जग्गामा घर भए घर अन्यत्र सारी खेती गर्नू ।'

तथ्य मञ्जूषा : भारतको ब्रह्मपुत्र नदीको औसत चौडाइ छब्बिस किमी छ भने मनसुनको समयमा यसको चौडाइ छत्तिस किमीसम्म पुग्दछ ।

एक झलकमा पाठ

- विभिन्न भङ्गालामा विभाजित भएको नदीलाई बाँध बाँधेर एउटै भङ्गालोमा एकत्रित गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा नदीको चौडाइ खुम्चिन पुग्छ र पहिला नदी बगिरहेको जमिन उक्सिन्छ । यसरी उक्सेको जमिनलाई नदी उकास जग्गा भनिन्छ ।

- नदीले बगर बनाएर छोडेको जग्गा यसै खेर गइरहेको हुन्छ । यस्तो जग्गालाई उकासेर अधिकतम उपयोग गर्नुपर्छ ।
- नदी उकास जग्गामा नेपाल सरकारको सुझावअनुसार आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ बाट बर्दिवास नगर कृषि कार्यक्रम सुरु भएको छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् :

क) पहाडको जमिन भिरालो र .... हुन्छ ।

ख) तराईको जमिनमा नदीले .... बग्न पाउँछ ।

ग) बर्दिवास क्षेत्रमा पहिला रातुखोला तीनओटा .... मा विभाजित थियो ।

घ) जनताको .... अन्तर्गत रातुखोलालाई एउटै भङ्गालोमा एकत्रित गरियो ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तराईको जमिन र पहाडको जमिनमा के भिन्नता हुन्छ ?

ख) नदी उकास जग्गा भनेको के हो ?

ग) बर्दिवास नगर कृषि कार्यक्रम कहिलेबाट सुरु भयो ?

घ) बर्दिवास नगरपालिकामा रातुखोलाको कति जमिन नदी उकास जग्गाको रूपमा तयार भएको छ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर रातुखोलाबारे तलको तालिकामा विवरण भर्नुहोस् :

पहिले रातुखोलाका भङ्गालाहरूको सङ्ख्या :	
बर्दिवासमा रातुखोलाको नदी उकास जग्गाको क्षेत्रफल :	
नेपाली सेनाले प्रयोग गरिरहेको नदी उकास जग्गाको क्षेत्रफल :	

परियोजना कार्य

नगर कृषि कार्यक्रमअन्तर्गत रातुखोलाको नदी उकास जग्गामा के के बन्ने योजना रहेका छन् ? सूची बनाएर त्यसमाथि छलफल गर्नुहोस् ।

३.५ हाते ट्याक्टर

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

- हलो गोरू प्रयोगका बेफाइदा बताउन ।
- हाते ट्याक्टर प्रयोग गर्दा हुने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	छलफल विधिमार्फत हाते ट्याक्टरका फाइदा र हलो गोरुका बेफाइदाबारे बुँदाहरू बनाउनुहोला ।

राईमण्डल साप्ताहिक पत्रिकामा गत हप्ता प्रकाशित भएको हाते ट्याक्टरसम्बन्धी यो विज्ञापन हेरौँ ।

आउनुहोस् ! आउनुहोस् !! आउनुहोस् !!!
हाम्रै बर्दिवासका युवा वैज्ञानिकहरूद्वारा
निर्मित
टुटेश्वर हाते ट्याक्टर सुपथ मूल्यमा खरिद गरौँ ।
स्थानीय उत्पादनलाई प्रवर्द्धन गरौँ ।

जमाना राँगा-गोरुको होइन
हाते ट्याक्टरको हो ।

एक्काइसौँ शताब्दी प्रविधिको शताब्दी हो । पहिले पहिले गोरु पालेर खेतीपाती गर्नुपर्ने जमाना थियो । हाते ट्याक्टर भित्रिएपछि गोरु पाल्नुपर्ने झन्झटबाट किसानहरूले मुक्ति पाएका छन् । यो आधुनिक कृषि यन्त्रले खेतीपातीको कामलाई सहज बनाइदिएको छ । गोरु तथा राँगा प्रयोग गरेर खेतीपाती गर्नु एकातिर खर्चिलो र झन्झटिलो

हुन्छ । अर्कोतिर जोखिमपूर्ण पनि हुन्छ । रोग लागेर वा दुर्घटनामा परेर जनावर मरेको खण्डमा किसानले ठुलो क्षति व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ ।

पानी लगाएको खेतका गह्रामा हाते ट्याक्टरद्वारा जोत्ने गरिन्छ । त्यसपछि त्यो जमिनलाई सम्याएर हातले छुपुछुपु धान रोप्न सकिन्छ । यस प्रकारको जोताइ खासै महँगो हुँदैन । एक पटक हाते ट्याक्टर खरिद गरिसकेपछि यसले लामो समयसम्म काम गर्न सक्छ । बिचमा बिग्रियो भने मर्मत गर्न सकिन्छ । गोरु तथा राँगाजस्तो जोखिमपूर्ण हुँदैन ।

शब्दज्ञान

सुपथ : उपयुक्त

जमाना : समय

मर्मत : बिग्रेको सामान बनाउने काम

प्रवर्द्धन : बढाउने काम

झन्झटिलो : दिक्कलाग्दो

मूल्य जगेर्ना : भूमिबाट अन्नपात, फलफूल, तरकारी आदि प्राप्त हुन्छन् । भूमिलाई देवता सरह मानेर भूमिको पूजा गर्ने प्रचलन विभिन्न संस्कृतिमा पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : ट्याक्टरको अविष्कार हुनुपूर्व अमेरिकामा घोडालाई खेत जोत्ने काममा प्रयोग गरिन्थ्यो । एउटा घोडा करिब पच्चिस वर्षसम्म बाँच्छ ।

एक झलकमा पाठ

- हाते ट्याक्टरजस्ता आधुनिक कृषि यन्त्रले खेतीपातीको कामलाई सहज बनाइदिएको छ ।
- हाते ट्याक्टर भित्रिएपछि गोरु पाल्नुपर्ने झन्झटबाट किसानहरूले मुक्ति पाएका छन् ।

पाठ परावर्तन

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

क) एकाइसौँ शताब्दी राँगा-गोरुको शताब्दी हो । ☐

ख) कृषि यन्त्रको प्रयोगले खेतीपातीलाई सहज बनाइदिएको छ । ☐

ग) हाते ट्याक्टरको प्रयोग खासै महँगो हुँदैन । ☐

घ) आधुनिक कृषिका लागि राँगा-गोरु नै चाहिन्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हाते ट्याक्टर भित्रिएपछि किसानहरूले के कुराबाट मुक्ति पाएका छन् ?

ख) गोरु र राँगा प्रयोग गरेर खेती गर्दा के हुन्छ ?

ग) खेतीपातीमा राँगा र गोरुको प्रयोग कसरी जोखिमपूर्ण हुन्छ ?

घ) हाते ट्याक्टरको प्रयोग कसरी गोरु र राँगाजस्तो जोखिमपूर्ण हुँदैन ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गर्दै माथिको पाठ पढेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोला :

क्र.सं.	खेतीपातीमा राँगा-गोरु प्रयोग गर्दाका बेफाइदा	खेतीपातीमा हाते ट्याक्टर प्रयोग गर्दाका फाइदा
१.		
२.		
३.		

परियोजना कार्य

माथि पाठमा हाते ट्याक्टरको विज्ञापन दिइएजस्तै बर्दिवासमा उत्पादन हुने मालदह आँपको एक आकर्षक विज्ञापन बनाउनुहोस् ।

फ्रेम-इतर सोच

ढिकी, जाँतो, पानीघट्टजस्ता प्रविधिलाई आधुनिक मिलले विस्थापित गरेको देखिन्छ । त्यसै गरी हलो, कोदालोलाई ट्याक्टरले विस्थापित गरेको छ । गोरु घुमाएर दाइँ गर्ने चलनलाई थ्रेसरले विस्थापित गरेको छ । अन्य पुराना प्रविधिलाई कस्ता कस्ता आधुनिक प्रविधिले विस्थापित गरेका छन् ? यसबारेमा सोच्नुहोस् ।

एकाइ
$

सामाजिक चेतना तथा सेवा प्रवाह

४.१ प्रकाश प्रदूषण

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

- प्रकाश प्रदूषणको सामान्य अर्थ र यसबाट जोगिने तरिका बताउन ।
- प्रकाश प्रदूषणले चरा, कीटपतङ्ग र जीवजन्तुमा पर्ने असर बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विशेषतः ठुला सहरहरूमा रातको समयमा रङ्गीबिरङ्गी प्रकाशको प्रयोग र प्रक्षेपण भएका दृश्य इन्टरनेटबाट खोजेर देखाउने र यसबाट मानव स्वास्थ्यमा पर्ने असरबारे छलफल गर्नुहोला ।

प्यारो साथी आकाश ।

तिमीलाई म न्युयोर्क सहरबाट यो इमेल लेखिरहेको छु । अघिल्लो हप्ता तिमीले मलाई भाइबरबाट कल गर्दा बर्दिवास बजारमा भएको धुवाँधुलोको समस्याबारे बताएका थियौ । त्यो दिन मैले प्रकाश प्रदूषणबारे कुरा गर्दा तिमी अलमलिएका थियौ । त्यो कुरोलाई म आज स्पष्ट पार्न खोज्दैछु ।

प्रकाश प्रदूषण भनेर म यहाँ सूर्यको प्रकाशको कुरा गरिरहेको छैन । यो प्रदूषण बिजुलीको प्रकाशसँग सम्बन्धित छ । हुन त यो समस्या बर्दिवासमा छैन । तर भविष्यका लागि सचेतना आवश्यक छ । प्रकाश प्रदूषण भन्नाले रङ्गीबिरङ्गी प्रकाशहरूको अनावश्यक प्रयोग हो । यसले मानिसको शरीरमा छालाको क्यान्सरलगायतका समस्या निम्त्याउन सक्छ । विश्वका ठुला ठुला सहरमा रातभरि रङ्गीचङ्गी प्रकाशको फोहोरा छोड्ने गरिन्छ । रातोदिन व्यस्त हुने महानगरहरूमा यो समस्या छ ।

हाम्रो ठाउँमा पनि तिहारलगायत अन्य पर्वहरूमा रङ्गीन प्रकाशको प्रयोग गर्न सुरु

भएको देखिन्छ । कतिपय होटल तथा रेस्टुराँहरूले मनोरञ्जनका लागि यस्तो प्रकाश प्रयोग गर्दछन् । यो जनस्वास्थ्यका लागि घातक छ ।

रातभरि विशेष गरी रङ्गीन प्रकाशको कारणले कृत्रिम उज्यालो भइरह्यो भने यसले कतिपय जीवजन्तुलाई पनि असर गर्छ । निश्चित कीटपतङ्ग, चरा तथा जीवजन्तु रातको समयमा चलायमान हुन्छन् । सर्वत्र प्रकाश हुने हो भने तिनीहरू सङ्कटमा फस्दछन् । केही चरा तथा कीटपतङ्ग उड्ने क्रममा पराग बोकेर हिँडेका हुन्छन् । तर प्रकाशको उज्यालोले उनीहरू आफ्नो गन्तव्यमा पुग्न सक्दैनन् । यसले गर्दा बीज विस्तार र कतिपय अन्नबालीको फल्ने फुल्ने क्रममा अवरोध आउन सक्छ । यसैगरी लाटोकोसेरो, चमेरोजस्ता चराहरू बिजुलीको खम्बा, भवनका भित्ता, रुख आदिमा ठोकिएर घाइते हुन तथा मर्न सक्छन् ।

आशा छ तिमीले पनि मेरो लागि नयाँ लाग्ने यस्तै विषयहरू लेखेर पठाउनेछौ । सम्पर्कमा रहिरहुँला ।

तिम्रो सहृदयी साथी

रोनिक्स भण्डारी

शब्दज्ञान

सचेतना	: चेतना, ज्ञान	फोहोरा	: मुस्लो
कीटपतङ्ग	: किराफट्याङ्ग्रा	चलायमान	: सक्रिय
पराग	: फूलको थुँगामा उत्पन्न हुने धुलो	गन्तव्य	: पुग्नुपर्ने स्थान

मूल्य जगेर्ना : पहिले पहिले विद्युत्को विस्तार सबैतिर भइनसकेको समयमा गाउँघरमा मट्टितेल हालेर टुकी, लाल्टिन आदि बाल्ने चलन हुन्थ्यो । यी वस्तुले धुवाँ उत्सर्जन गर्ने भएकाले यिनीहरू स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक थिएनन् ।

तथ्य मञ्जूषा : सूर्यबाट आउने परावैजनी किरणलाई ओजन तहले छेकेको हुन्छ । परावैजनी किरणको मात्रा बढ्दै गयो भने यसले मानिसको मुटु, स्नायु प्रणाली, मृगौला आदिलाई असर पुऱ्याउँछ ।

एक झलकमा पाठ

- प्रकाश प्रदूषण बिजुलीको प्रकाशबाट हुने प्रदूषणसँग सम्बन्धित छ ।
- प्रकाश प्रदूषण भन्नाले रङ्गीबिरङ्गी प्रकाशहरूको अनावश्यक प्रयोग हो ।
- रातभरि विशेष गरी रङ्गीन प्रकाशको कारणले कृत्रिम उज्यालो भइरह्यो भने यसले कतिपय जीवजन्तुलाई पनि असर गर्छ ।
- निश्चित कीटपतङ्ग, चरा तथा जीवजन्तु रातको समयमा चलायमान हुन्छन् । सर्वत्र प्रकाश हुने हो भने तिनीहरू सङ्कटमा फस्दछन् ।

पाठ परावर्तन

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

क) बर्दिवासमा तरकारी खेती अत्यन्तै न्यून हुन्छ । ☐

ख) प्रकाश प्रदूषण भन्नाले सूर्यको प्रकाशसँग सम्बन्धित छ । ☐

ग) बर्दिवासमा प्रकाश प्रदूषणको ठुलो समस्या छ । ☐

घ) रातोदिन व्यस्त रहने महानगरहरूमा प्रकाश प्रदूषणको समस्या छ । ☐

ङ) प्रकाश प्रदूषणका कारण निर्दोष चराहरू मर्दछन् । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) प्रकाश प्रदूषण भनेको के हो ?

ख) हाम्रो ठाउँमा कसरी रङ्गीन प्रकाशको प्रयोग बढ्दै गएको पाइन्छ ?

ग) कृत्रिम प्रकाशले कसरी जीवजन्तुलाई असर गर्छ ?

घ) प्रकाश प्रदूषणले मानव शरीरमा कस्तो असर ल्याउन सक्छ ?

समूहगत कार्य

रङ्गीचङ्गी प्रकाशमा लामो समय बसिरहँदा यसले गर्ने असरबारे साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

रातको समयमा कृत्रिम उज्यालोले गर्ने कुनै दुई असर लेख्नुहोस् । यसका लागि शिक्षक र साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

४.२ बुढा गाईगोरुको समस्या

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

- बुढा गाईगोरूबाट सृजना हुने समस्या बताउन ।
- यी समस्याको समाधानका उपाय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	मस्तिष्क मन्थन विधि प्रयोग गरी यो समस्या र यसको समाधानबारे छलफल गर्नुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिका एक प्रकारले ग्रामीण समाज हो । यहाँ प्रशस्त मात्रामा भुइँघाँस र डालेघाँस पाइन्छ । धानको पराल पनि प्रशस्त पाइन्छ । यी कारणले गर्दा पशुपालन व्यवसाय फस्टाएको छ । दुध र दुग्धजन्य पदार्थको उत्पादन बर्दिवासमा प्रशस्त हुन्छ । मानिसहरूले निर्वाहमुखी एवम् व्यावसायिक दुवै रूपले गाईपालन गरेका छन् । तर गाईगोरु बुढा भएपछि भने तिनीहरूको व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण बन्दै आएको छ ।

उमेर भइन्जेल गाईले दुध दिन्छ । पटक पटक ब्याउँछ । यसै गरी गोरुले पनि हलो तथा गाडा तान्ने गर्दछ । तर बुढेसकालमा यी जनावरहरूलाई बेवास्ता गरिन्छ । परिणामस्वरूप यी जनावरहरू बालीनाली लगाएको खेतबारी र सडकमा बेवारिसे अवस्थामा डुल्दछन् । बुढेसकालमा मात्र होइन तन्नेरी अवस्थामा पनि गोरु क्रमशः प्रयोगविहीन हुँदै आएको पाइन्छ । प्रविधिको प्रयोग बढ्न थालेपछि मानव श्रम र भार बोक्ने पशु (बिस्ट अफ बर्डन) को उपयोगिता घट्दै गएको छ । बहर र तन्नेरी गोरु पनि छ्यासछ्यास्ती भेटिन थालेका छन् । ट्याक्टरले खेतबारी जोत्ने चलन बढेको छ । गोरुगाडा पनि बिस्तारै विस्थापित हुँदैछ ।

जब जनावरहरू सडक र बस्तीमा खुला छोडिन्छन्, तिनीहरूले समस्या निम्त्याउँछन् । सडक दुर्घटना बढ्न सक्छ । किसानले लगाएको बालीनालीमा क्षति पुग्छ । यसका अतिरिक्त यी बुढा पशुहरू हिँड्दाहिँड्दै जहीँतहीँ मर्न सक्छन् । यसले फोहोरमैलाको समस्या सृजना हुन्छ । टोल र बस्तीहरूमा दुर्गन्ध बढ्छ । घरमा अनुत्पादक रूपमा बुढा गाईगोरु भएपछि किसानलाई व्यवस्थापनको समस्या हुन्छ । यसले उनीहरूमाथि आर्थिक भार बढाउँछ ।

यस समस्याको समाधानका निम्ति स्थानीय सरकारले विभिन्न विकल्पहरू सोच्नुपर्दछ । यसो गर्दा कुनै पनि समुदायको आस्थामाथि भने ठेस पुऱ्याउनु हुँदैन । एउटा विकल्पको रूपमा हामीसँग भएको खाली जग्गामा कान्जीहाउस निर्माण गर्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

निर्वाहमुखी	: आफ्नो घर र परिवारका निम्ति
व्यावसायिक	: आय आर्जन गर्ने उद्देश्यले
विस्थापित	: हट्दै गएको
अनुत्पादक	: उत्पादन दिन नसक्ने
कान्जीहाउस	: छाडा गाईबस्तु राख्ने ठाउँ

मूल्य जगेर्ना : बुढा गाईगोरुलाई शारीरिक यातना दिनु अत्यन्तै अमानवीय कार्य हो ।

तथ्य मञ्जूषा : संसारमा सबैभन्दा बढी दुध, दही र घिउ उत्पादन गर्ने देश भारत हो ।

एक झलकमा पाठ

- उमेर छउन्जेल जनावरहरूबाट फाइदा लिने गरिन्छ तर बुढेसकालमा भने यिनीहरूलाई बेवास्ता गरिन्छ ।
- बुढेसकालमा जनावरहरूलाई यतिकै छोड्नाले यिनीहरू बालीनाली लगाएको खेतबारी र सडकमा बेवारिसे अवस्थामा डुल्दछन् ।
- जब जनावरहरू यतिकै सडक र बस्तीमा खुला छोडिन्छन्, तिनीहरूले समस्या निम्त्याउँछन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् :

क) बर्दिवासमा पशुपालन व्यवसाय .... छ ।

ख) हाल गोरुगाडा पनि बिस्तारै .... हुँदैछ ।

ग) घरमा अनुत्पादक रूपमा बुढा गाईगोरु भएपछि किसानलाई .... को समस्या हुन्छ ।

घ) बुढा गाईगोरु व्यवस्थापन गर्न खाली जग्गामा .... निर्माण गर्न सकिन्छ ।

ङ) हिजोआज .... ले खेतबारी जोत्ने चलन बढेको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बर्दिवास नगरपालिका कस्तो प्रकारको समाज हो ?

ख) बर्दिवासमा गाईपालन कसरी भएको छ ?

ग) बुढेसकालमा जनावरहरू कस्तो अवस्थामा भेटिन्छन् ?

घ) भार बोक्ने पशुको उपयोगिता कसरी घट्दै गएको छ ?

ङ) जनावरहरू सडक र बस्तीमा खुला छोडेपछि सृजना हुने समस्याहरू के हुन् ?

समूहगत कार्य

प्रविधिको प्रयोग बढ्दै गएपछि भार बोक्ने पशुहरू के केबाट कसरी विस्थापित हुँदै गएका छन् ? कुनै दुईओटा बुँदा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

भार बोक्ने कुनै चार प्रकारका पशु (बिस्ट अफ बर्डन) को नाम उल्लेख गर्नुहोस् । विदेशी सन्दर्भका उदाहरण पनि दिन सकिन्छ :

क्र.सं.	भार बोक्ने पशुको नाम	उपयोग
१.		
२.		
३.		
४.	उँट	मरुभूमिमा भारी बोक्ने

४.३ ग्याँस सिलिन्डरको म्याद थाहा पाउने तरिका

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

- ग्याँस सिलिन्डर प्रयोग गर्दा सचेतना अपनाउनुपर्ने कारण बताउन ।
- ग्याँस सिलिण्डर हेरेर यसको म्याद पत्ता लगाउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रदर्शन विधि प्रयोग गरी ग्याँस सिलिन्डरमा रहेको म्यादबारे छलफल गर्नुहोला ।

हिजोआज हाम्रा गाउँघरमा समेत दाउराको आगो बाल्ने चलन घटेर गएको छ । मानिसहरू सरसफाइका निम्ति ग्याँस चुलोको प्रयोग गर्दछन् । यसबाट समयको बचत भएको छ । धुवाँजन्य रोगबाट स्वास्थ्य जोगिएको छ । यो सकारात्मक कुरा हो । ग्याँस सिलिन्डरको प्रयोगसँगै घरभित्र सुरक्षाको जोखिम पनि बढेको छ । ग्याँस सिलिन्डर पड्किएर जनधनको क्षति भएका समाचार बारम्बार सुनिन्छन् । त्यसकारण प्रयोग गर्ने सिलिन्डरको म्याद गुज्रे / नगुज्रेको जान्नु जरुरी छ ।

यसका लागि सजिलो उपाय छ । सिलिन्डरको घाँटीमा तीनओटा लाम्चा डण्डी हुन्छन् । तीमध्ये एउटामा भित्रपट्टि सिलिन्डरको म्यादलाई जनाउने गरी कोड राखिएको हुन्छ । यही कोडका आधारमा सिलिन्डरको म्याद थाहा हुन्छ । ग्याँसको सुरुमा ए, बी, सी र डीमध्ये एउटा अक्षर लेखिएको हुन्छ । त्यसपछि २०, २२, २३, २५ आदि अङ्कहरू लेखिएको हुन्छ । ए, बी, सी र डीले अङ्ग्रेजीका क्रमशः तीन तीन महिनालाई जनाउँछन् । एले जनवरीदेखि मार्चसम्म, बीले अप्रिलदेखि जुनसम्म, सीले जुलाईदेखि सेप्टेम्बरसम्म र डीले अक्टोबरदेखि डिसेम्बरसम्मलाई जनाउँछ । त्यस्तै अङ्ग्रेजी अक्षरपछि लेखिएको

अङ्कले मिति जनाउँछ । जस्तै: २० अङ्क लेखिएको भएमा त्यसको म्याद २०२० सम्म हो भन्ने बुझ्नुपर्दछ । बी २० लेखिएको भएमा त्यो सिलिन्डरको म्याद सन् २०२० को जुन महिनासम्म हो भन्ने बुझ्नुपर्दछ । यसरी भान्सामा प्रयोग हुने सिलिन्डरको म्याद बुझ्न सक्नुपर्छ । सम्भावित जोखिमबाट बच्न सावधानी अपनाउन सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

म्याद : तोकिएको समय

जोखिम : खतरा

सावधानी : होसियारी

मूल्य जगेर्ना : ग्याँस सिलिन्डर खाली भए पनि भरिएको भए पनि यसलाई गुडाउनु हुँदैन ।

तथ्य मञ्जूषा : ग्याँस सिलिन्डरको रङ्ग प्रायः जसो रातो हुन्छ । यसको कारण यसलाई ओसारपसार गर्दा परैबाट देख्न सकियोस् भन्ने हो ।

एक झलकमा पाठ

- मानिसहरू सरसफाइ र समयको बचतका निम्ति ग्याँस चुलोको प्रयोग गर्दछन् ।
- ग्याँस सिलिन्डरको प्रयोगसँगै घरभित्र सुरक्षाको जोखिम पनि बढेको छ ।
- हामीले प्रयोग गर्ने सिलिन्डर म्याद गुज्रेको हो कि होइन भनेर जान्नु जरुरी हुन्छ ।
- भान्सामा प्रयोग हुने सिलिन्डरको म्याद बुझ्न सक्नुपर्छ । यसबाट हुन सक्ने सम्भावित जोखिमबाट बच्न सावधानी चाहिन्छ ।

पाठ परावर्तन

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

क) मानिसहरू सरसफाइका निम्ति ग्याँस चुलोको प्रयोग गर्छन् । ☐

ख) म्याद गुज्रिएको ग्याँस सिलिन्डर प्रयोग गर्दा खासै समस्या हुँदैन । ☐

ग) ग्याँस सिलिन्डर पड्किएर जनधनको क्षति कहिल्यै हुँदैन । ☐

घ) ग्याँस सिलिन्डरको रेगुलेटर सधैँ खुला राख्नुपर्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) ग्याँस सिलिन्डर प्रयोग गर्दा के कुरा जान्नु जरुरी हुन्छ ?

ख) के कारणले हाम्रा गाउँघरमा समेत दाउराको आगो बाल्ने चलन घटेर गएको छ ?

ग) केको आधारमा ग्याँस सिलिन्डरको म्याद थाहा हुन्छ ?

घ) ग्याँस सिलिन्डरको म्याद थाहा पाउन सकेमा के कुराको फाइदा हुन्छ ?

समूहगत कार्य

- साथीसँग मिलेर माथिको पाठ पढेर त्यसको आधारमा तलका समस्याको समाधान गर्नुहोस् :

  सिलिन्डरको घाँटीको डण्डीमा लेखिएको 'ए' ले .... लाई जनाउँदछ । 'बी' ले .... लाई जनाउँदछ । 'सी' ले .... लाई जनाउँदछ । त्यसरी नै 'डी' ले .... लाई जनाउँदछ ।

- तल दिइएका कोडको अर्थ लेख्नुहोस् :

  सी २५ : ....

  बी २२ : ....

  ए २४ : ....

  डी २३ : ....

परियोजना कार्य

ग्याँस सिलिन्डरको प्रयोग गर्दा ख्याल गर्नुपर्ने कुनै पाँच बुँदा लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	ग्याँस सिलिन्डरको प्रयोगमा पुऱ्याउनुपर्ने ख्याल
१.	
२.	
३.	
४.	भान्सामा प्रयोग गरिएको सिलिन्डरको छेउमा सलाई, लाइटरजस्ता वस्तु नराख्ने
५.	
६.	

४.४ मुस्कानसहितको सेवा

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

- मुस्कानसहितको सेवाको अर्थ र महत्त्व बताउन ।
- सेवा प्रदायकले सेवाग्राहीसँग व्यवहार गर्दा अपनाउनुपर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	अभिनय विधि प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूलाई सेवा प्रदायक र सेवाग्राहीको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोला ।

योगा दनुवार आफ्नो बुवासँग हिजो विभिन्न ठाउँमा गइन् । उनको विद्यालय बिदा थियो । अस्तिको दिन विद्यालयमा अभिभावक दिवस मनाइयो । उक्त दिन नाचगानलगायत सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रदर्शन भए । आराम गर्नका लागि विद्यालय बिदा गरिएको थियो । उनको बुवाले विभिन्न ठाउँमा घुमाउनुभयो । योगाले आफ्नो घुमफिरबारे यस्तो बताइन् ।

सर्वप्रथम हामी बर्दिवास बजारमा रहेको एउटा बैङ्कमा गयौँ । बैङ्कभित्र प्रवेश गर्नै लाग्दा सुरक्षा गार्डले नम्रतापूर्वक 'केका लागि होला' भनेर सोधे । मेरो बुवाले 'चेक साट्नुछ' भन्नुभयो । त्यसपछि ती सुरक्षागार्डले हँसिलो अनुहार बनाएर 'यताबाट जानुहोस्' भन्दै रिसेप्सनतिर पठाए । त्यहाँ पुगेपछि बुवाले 'चेक साट्ने लाइन कुन हो' भनेर रिसेप्सनिस्टलाई सोध्नुभयो । उनले मुसुक्क हाँसेर 'ऊ त्यो पल्लो लाइनमा जानुहोस्' भनिन् । त्यसपछि बुवा लाइन लाग्नुभयो । म भने नजिकैको सोफामा बसेँ । आफ्नो पालो आएपछि बुवाले चेक साट्नुभयो । त्यसपछि उहाँले मुसुक्क हाँस्दै 'धन्यवाद' भन्नुभयो । प्रत्युत्तरमा क्यासियरले पनि मुस्कानसहित 'धन्यवाद' भनिन् । बुवा र म सँगै बाहिर निस्क्यौँ ।

बुवाको मोटरसाइकलमा चढेर हामी वडा कार्यालय पुग्यौँ । त्यहाँ बुवाले घरजग्गाको कर तिर्नुभयो । कर्मचारीहरू हँसिला र फरासिला थिए । उनीहरू बोल्दा र काम गर्दा मुस्कानसहित प्रस्तुत भए । त्यहाँबाट निस्केर हामी घर फर्क्यौँ ।

बाटोमा ट्राफिक प्रहरीबाट रोकिने इशारा आयो । बुवाले बाइक रोक्नुभयो । एक जना ट्राफिक महिला प्रहरी आएर मुस्कुराउँदै 'हजुर कहाँसम्म होला' भनेर सोधिन् । बुवाले घर हिँडेको भन्नुभयो । त्यसपछि उनले 'एक पटक हजुरको सवारी चालक अनुमतिपत्र हेरौँ न' भनिन् । बुवाले पर्सबाट निकालेर पत्र देखाउनुभयो । उनले दुवैपट्टि पल्टाएर हेरिन् । त्यसपछि मुसुक्क हाँसेर त्यो अनुमतिपत्र बुवालाई दिँदै भनिन्, 'माफ गर्नुहोला । तपाईँलाई डिस्टर्ब गरेँ ।' त्यसपछि बुवाले 'नो प्रोब्लम' भन्नुभयो । हामी घरतिर लाग्यौँ ।

शब्दज्ञान

नम्रतापूर्वक : नरम शैलीमा

कर : तिरो, शुल्क

फरासिला : मिलनसार, खुल्ला मनका

रिसेप्सन : सोधपुछ कक्ष

रिसेप्सनिस्ट : सोधपुछ कक्षमा बसेर आगन्तुकलाई सहयोग गर्ने कर्मचारी

क्यासियर : खजाञ्ची, पैसा लेनदेन गर्ने कर्मचारी

मूल्य जगेर्ना : मुस्कान एक क्षणिक झिल्को हो तर कहिलेकाहीँको मुस्कान जिन्दगीभरि स्मृतिमा रहिरहन्छ भनेर कतिपय मानिसले भनेको सुनिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : मानिस मुस्कुराउँदा उसका पाँचदेखि त्रिपन्नओटासम्म मांसपेशी सक्रिय हुने भएकाले मुस्काउने मान्छेको तनाव पनि घट्दछ भनेर वैज्ञानिकहरू भन्दछन् ।

एक झलकमा पाठ

- कर्मचारीले सेवाग्राहीलाई मुस्कानसहित सेवा दिनुपर्छ ।
- सेवा प्रवाहसँगै कर्मचारीको प्रस्तुतिले पनि ठुलो अर्थ राख्ने गर्दछ ।
- नम्र बोली, मिजासिलो स्वभाव र ग्राहकमैत्री कर्मचारीहरूलाई सबैले रुचाउने गर्दछन् ।

पाठ परावर्तन

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

क) सार्वजनिक पदमा काम गर्नेले सेवा दिँदा रिसाउनु पर्छ । ☐

ख) मुस्कानसहित सेवा दिँदा सेवाग्राही खुसी हुन्छन् । ☐

ग) सुरक्षा गार्डले योगा र योगाको बुवासँग झर्किएकर व्यवहार गरे । ☐

घ) वडा कार्यालयका कर्मचारीसँग योगाको बुवाको झगडा पऱ्यो । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बैङ्कभित्र रिसेप्सनिस्टले कस्तो व्यवहार गरिन् ?

ख) वडा कार्यालयका कर्मचारी कस्ता थिए ?

ग) ट्राफिक महिला प्रहरीले योगाको बुवालाई सर्वप्रथम के भनिन् ?

घ) चेक साटेपछि योगाको बुवाले क्यासियरलाई के भन्नुभयो ?

समूहगत कार्य

माथिको पाठ पढेर योगा दनुवारसँग सम्बन्धित तलको तालिका भर्नुहोस् । यसका लागि साथीसँग समूहमा काम गर्नुहोला :

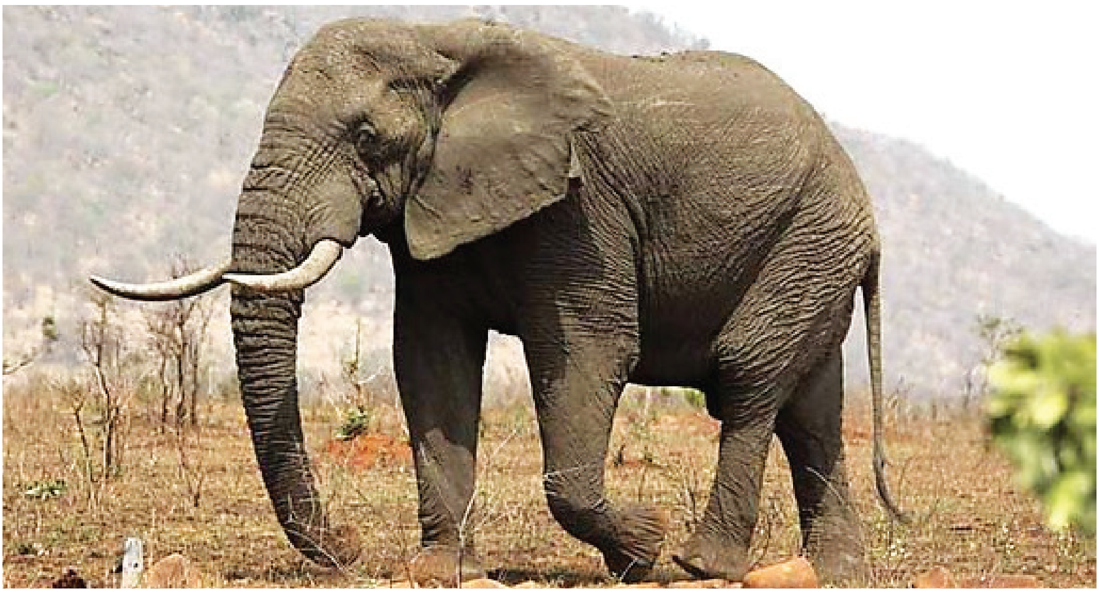
क्र.सं.	योगाले भेटेका मानिस	उनीहरूको मुस्कानयुक्त नरम बोली
१.	सुरक्षा गार्ड	केका लागि होला ? यताबाट जानुहोस् ।
२.		
३.		
४.		
५.		

परियोजना कार्य

- तपाईँको घरपरिवारमा आज कसको अनुहारमा मुस्कान छ ? कसको अनुहारमा मुस्कान छैन कसैलाई केही नभनी परीक्षण गर्नुहोस् । त्यसपछि तलको तालिकामा लेख्नुहोस् । आवश्यक परे तालिका विस्तार गर्न सकिन्छ :

क्र.सं.	परिवारका सदस्य	मुस्कानयुक्त अनुहार	निराश अनुहार	रिसाएको अनुहार
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

- परिवारका सबै सदस्यलाई मूल्य जगेर्ना र तथ्य मञ्जूषामा भएको कुरो सुनाउनुहोस् । घरपरिवारको वातावरण मुस्कानमय बनाउन तपाईँको तर्फबाट प्रयास गर्नुहोस् ।



४.५ नेपालमा जग्गा विभाजनका एकाइ

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

- हाम्रो देशमा बढी मात्रामा प्रयोग हुने जग्गा मापनका एकाइका नाम बताउन ।
- ती एकाइका उप-एकाइ र तिनीहरूबिचको अन्तरसम्बन्ध बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या विधिको प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूबिच छलफल गराउनुहोला ।

दुधलाई लिटरमा नापिन्छ । कपडालाई मिटरमा नापिन्छ । यसैगरी जग्गाजमिनलाई पनि नाप्न मिल्छ । यसलाई वर्गफिट वा वर्गमिटरमा नाप्ने गरिन्छ । यी एकाइकै आधारमा संसारका विभिन्न ठाउँमा अन्य विभिन्न एकाइहरू प्रयोग गरिन्छन् ।

जग्गाको क्षेत्रफल नाप्न नेपालमा प्रमुख रूपले दुई प्रकारका एकाइ प्रचलनमा छन् । पहाड र काठमाडौँ उपत्यकामा रोपनी र यो भन्दा साना एकाइको प्रयोग हुन्छ । त्यसैगरी तराई क्षेत्रमा बिघा र यो भन्दा साना एकाइहरू चलनमा छन् । पहिले पहिले जमिनको क्षेत्रफल नाप्न अन्य एकाइहरू पनि प्रयोग हुन्थे । कतिपयले आजकाल हेक्टरको पनि प्रयोग गर्दछन् । तर नेपालमा यो खासै प्रचलनमा छैन ।

रोपनीका चार एकाइहरू तल देखाइएबमोजिम हुन्छन् ।

रोपनी	आना	पैसा	दाम

रोपनीपछिको एकाइ आना हो । आनापछिको एकाइ पैसा हो । पैसापछिको एकाइ दाम हो । एकाइहरूको आपसी सम्बन्ध यस्तो हुन्छ ।

४ दामको १ पैसा	४ पैसाको १ आना	१६ आनाको १ रोपनी

रोपनीको एकाइअन्तर्गत जग्गाको क्षेत्रफल लेख्दा बिचमा तेर्सो धर्को (-) तान्दै अङ्कमा लेखिन्छ । उदाहरणका लागि १-४-१-२ लेखियो भने यसको अर्थ १ रोपनी, ४ आना, १

पैसा, २ दाम भन्ने बुझिन्छ । यदि १-०-१-२ लेखिएको छ भने ० ले त्यो एकाइ नरहेको जनाउँछ । यसको अर्थ १ रोपनी, १ पैसा, २ दाम भन्ने बुझिन्छ । दोस्रो स्थान आनाको हो ।

तराई, भित्री मधेस तथा चुरेभावरमा बिघा र यसभन्दा साना एकाइहरूको प्रयोग गरिन्छ ।

बिघा	कट्ठा	धुर

यो वर्गीकरणअन्तर्गत बिघाभन्दा सानो एकाइ कठ्ठा हो र कट्ठाभन्दा सानो एकाइ धुर हो । एकाइहरूको आपसी सम्बन्ध यस्तो हुन्छ ।

२० धुरको १ कट्ठा	२० कट्ठाको १ बिघा

रोपनीको एकाइअन्तर्गत जग्गाको क्षेत्रफल लेख्दा बिचमा तेर्सो धर्को (-) तान्दै अङ्कमा लेखे जस्तै बिघा र यसको एकाइमा पनि यही विधि लागू हुन्छ । उदाहरणका लागि १-४-१ लेखियो भने यसको अर्थ १ बिघा, ४ कट्ठा, १ धुर भन्ने बुझिन्छ । यदि १-०-१ लेखिएको छ भने ० ले त्यो एकाइ नरहेको जनाउँछ । यसको अर्थ १ बिघा, १ धुर भन्ने बुझिन्छ । दोस्रो स्थान कट्ठाको हो ।

रोपनी र बिघाको तुलना गर्नुपर्दा १३ रोपनी ४ आना बराबर १ बिघा हुन्छ । नापीको प्रयोजनका लागि फिट र मिटरको प्रयोग हुन्छ । पछि यसैलाई रोपनी वा बिघा वा यिनीहरूअन्तर्गतका अन्य साना एकाइहरूमा रूपान्तरण गरिन्छ ।

काठमाडौँ उपत्यका र पहाडमा फिटद्वारा हिसाब गर्दा ५४७६ वर्गफिटको १ रोपनी हुन्छ । यसैअनुसार १३६९ वर्गफिटको ४ आना, ३४२ वर्गफिटको १ आना र ८५.५ वर्गफिटको १ पैसा हुन आउँछ । तराई मधेसमा फिटद्वारा हिसाब गर्दा ७२,९०० वर्गफिटको १ बिघा हुन्छ । यसै अनुरूप ३६४५ वर्गफिटको १ कट्ठा र १८२.२५ वर्गफिटको १ धुर हुन आउँछ ।

ठुलो क्षेत्रफलको जमिन नाप्नु परेको खण्डमा हेक्टरको प्रयोग गरिन्छ । यो अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा प्रचलित जग्गा मापन एकाइ हो । एक हेक्टरमा १,०७,६३४.५४ वर्गफिट वा करिब १० हजार वर्गमिटर जमिन हुन्छ । पहाडी क्षेत्रका कतिपय ठाउँमा 'हात' पनि जग्गा

मापनको एक एकाइको रूपमा प्रयोग हुन्छ । विशेष गरी घडेरीको मूल्य महँगो भएका बजार केन्द्रहरूमा यस विधि प्रयोगमा रहेको छ ।

शब्दज्ञान

क्षेत्रफल : कुनै पनि वस्तुले ओगटेको ठाउँ

एकाइ : कुनै ठोस अथवा तरल पदार्थ नाप्ने आधार

मूल्य जगेर्ना : सहरी क्षेत्र र बजार केन्द्रहरूमा घर बनाउन प्रयोग गरिने जग्गाको मूल्य महँगो हुन्छ । यस्तो ठाउँमा हामीले घर बनाउँदा सकेसम्म थोरै जग्गाको अधिकतम उपयोग गर्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : लिम्पियाधुरा, कालापानी र लिपुलेकसहित २०७७ जेठमा जारी गरिएको नक्साअनुसार नेपालको कुल क्षेत्रफल १,४७,५१६ वर्ग किलोमिटर छ । यसअघि यी क्षेत्रबाहेक १,४७,१८१ वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफल जमिन रहेको थियो । ३३५ वर्ग किलोमिटर जमिन पछि थपिएको हो ।

एक झलकमा पाठ

- दुधलाई लिटरमा, कपडालाई मिटरमा नापेजस्तै जग्गाजमिनलाई पनि नाप्न मिल्छ । यसलाई वर्गफिट वा वर्गमिटरमा नाप्ने गरिन्छ ।
- पहाड र काठमाडौँ उपत्यकामा रोपनी र यो भन्दा साना एकाइहरूको प्रयोग हुन्छ । त्यसै गरी तराई मधेसमा बिघा र यो भन्दा साना एकाइहरूको प्रयोग भएको पाइन्छ ।
- ठुलो क्षेत्रफलको जमिन नाप्नु परेको खण्डमा हेक्टरको प्रयोग गरिन्छ । यो अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा प्रचलित जग्गा मापन एकाइ हो ।

पाठ परावर्तन

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

क) नेपालमा जग्गा मापन गर्न अत्यधिक रूपमा प्रयोग गरिने एकाइ हेक्टर हो । [ ]

ख) २० रोपनी क्षेत्रफल बराबर एक आना हुन्छ । [ ]

ग) बिघाअन्तर्गत सबैभन्दा सानो एकाइ कट्ठा हो । [ ]

घ) १३ रोपनी चार आना बराबर एक बिघा हुन्छ ।

ङ) १७ आना क्षेत्रफल बराबर एक रोपनी हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) रोपनी र बिघाका एकाइहरू लेख्दा बिचमा के लेखिन्छ ?

ख) अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा प्रचलित जग्गा मापनको एकाइ के हो ?

ग) जग्गा मापनमा 'हात' को प्रयोग कहाँ हुन्छ ?

घ) एक हेक्टर क्षेत्रफमा कति वर्गफिट हुन्छ ?

समूहगत कार्य

कक्षामा छलफल गरेर लेख्नुहोस् :

- पहाड र उपत्यकामा बढी मात्रामा जग्गा नाप्न प्रयोग गरिने एकाइ :
- तराईमा रहेको २ बिघा ७ कट्ठा १२ धुर क्षेत्रफलको जग्गालाई तेर्सो धर्सो तानेर लेख्नुहोस् ।
- रोपनीअन्तर्गतका अन्य एकाइहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- पहाडमा ८ आना २ दाम क्षेत्रफलको जग्गालाई तेर्सो धर्सो तानेर लेख्नुहोस् ।
- फिटसँग रोपनी, बिघा र हेक्टरको सम्बन्धमाथि छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको घर भएको जग्गा र विद्यालय भवन रहेको जग्गाको छुट्टाछुट्टै क्षेत्रफल कति छ? सुरुमा अक्षरमा र त्यसपछि तेर्सो धर्कोसहित अङ्कमा लेख्नुहोस् । यसका लागि माथिको पाठलाई आधार बनाउनुहोला । तपाईंले यसमा आफूलाई सजिलो हुने एकाइको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । शिक्षक र अभिभावकको सहयोग लिनुहोला :

क्र.सं.	विवरण	अक्षरमा क्षेत्रफल	अङ्कमा क्षेत्रफल
१.	मेरो घर भएको जग्गा		
२.	मेरो विद्यालय भवन भएको जग्गा		

४.६ कुकुरको बन्ध्याकरण

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

- भुस्याहा कुकुरले सृजना गर्ने समस्या बताउन ।
- भुस्याहा कुकुरको बन्ध्याकरणको अर्थ उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विश्लेषणात्मक विधि प्रयोग गरी कुकुरको बन्ध्याकरण सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोला ।

मेरो नाम राधिका चौधरी हो । मेरो मामाले हिजो उहाँको फेसबुकमा एउटा रमाइलो 'स्ट्याटस' राख्नुभएको रहेछ । त्यो भुस्याहा कुकुरका बारेमा छ । म त फेसबुक चलाउँदिनँ । मलाई मेरी आमाले उक्त स्ट्याटस पढेर सुनाउनुभयो । त्यहाँ बन्ध्याकरण भन्ने शब्द परेको रहेछ । मैले आमालाई त्यसको अर्थ सोधेँ । उहाँले भनेअनुसार कुकुरको बन्ध्याकरण भनेको कुकुरलाई बच्चा जन्माउन नसक्ने बनाउनु हो । त्यसका लागि उनीहरूलाई विशेष प्रकारको सुई लगाइन्छ । मेरो मामाको 'स्ट्याटस' तिमीहरू पनि सुन है त साथीहरू !

भुस्याहा कुकुरको उपस्थिति गाउँ तथा सहर दुवैतिर बाक्लो मात्रामा देखिन्छ । हाम्रो देशका स्थानीय सरकारहरूको अगुवाइमा घरपालुवा तथा भुस्याहा कुकुरको बन्ध्याकरण गर्न थालिएको छ । यसले भुस्याहा कुकुरको नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । सहरी क्षेत्रमा छाडा कुकुरहरूको झुण्डले मानिस तथा पशुमा आक्रमण गर्छ । रातको समय हिँडडुल गर्न समस्या हुन्छ । यस समस्यालाई न्यूनीकरण गर्नका लागि कुकुरको सङ्ख्या घटाउनु आवश्यक हुन्छ ।

पशु अधिकारको दृष्टिकोणबाट हेर्दा कुकुर मार्नु उपयुक्त होइन । बन्ध्याकरण एक राम्रो उपाय हो । बन्ध्याकरणले भुस्याहा कुकुरको सङ्ख्या घटाउँछ । कुकुरकै कारण हुने सडक दुर्घटनामा कमी ल्याउन सहयोग गर्छ । भुस्याहा कुकुरको बिगबिगीबाट रेबिज रोगको सङ्क्रमण तीव्र हुने गरेको पाइन्छ । भुस्याहा कुकुरले मानिसलाई मात्र होइन पशुहरूलाई पनि आक्रमण गर्दछन् । कुकुर नियन्त्रणका लागि बन्ध्याकरण शिविर सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

साथीहरू ! मेरो मामाको घर त बर्दिवास होइन । बर्दिवासमा पनि मैले भुस्याहा कुकुरहरू देखेको छु । यिनीहरूको सङ्ख्या पनि नियन्त्रण गर्नु आवश्यक छ भन्ने लाग्छ ।

शब्दज्ञान

झुण्ड	: समूह	बिगबिगी	: बढ्दो सङ्ख्या
न्यूनीकरण	: कम गर्ने काम	सङ्क्रमण	: सर्ने काम

मूल्य जगेर्ना : कुकुर एक घरपालुवा जनावर भएको कारण यो मानिससँग धेरै नजिक हुने गर्छ । यसलाई अनावश्यक रूपमा जिस्क्याउने र घच्च लगाउने गर्नुहुँदैन । यसका साथै समय समयमा रेबिज विरुद्धको खोप लगाउनुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : संसारमा सबैभन्दा बढी कुकुरको सङ्ख्या अमेरिकामा छ । त्यसैगरी कुकुरको दोस्रो ठुलो सङ्ख्या फ्रान्समा छ ।

एक झलकमा पाठ

- कुकुरको बन्ध्याकरण भनेको कुकुरलाई बच्चा जन्माउन नसक्ने बनाउनु हो ।
- कुकुरको बन्ध्याकरणका लागि उनीहरूलाई विशेष प्रकारको सुई लगाइन्छ ।
- सहरी क्षेत्रमा छाडा कुकुरहरूको झुण्डले मानिस तथा पशुमा आक्रमण गर्छ । रातको समय हिँडडुल गर्न समस्या हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

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

क) भुस्याहा कुकुरको उपस्थिति गाउँमा मात्र देखिन्छ । ☐

ख) भुस्याहा कुकुरको झुण्डले मानिस तथा पशुलाई आक्रमण गर्दछ । ☐

ग) पशु अधिकारको दृष्टिबाट हेर्दा कुकुर मार्नु अनुपयुक्त कुरा हो । ☐

घ) भुस्याहा कुकुरको नियन्त्रणका लागि बन्ध्याकरण शिविर सञ्चालन गर्न सकिन्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कुकुरको बन्ध्याकरण भनेको के हो ?

ख) कुकुरको बन्ध्याकरण कसरी गरिन्छ ?

ग) हाम्रो देशमा घरपालुवा तथा भुस्याहा कुकुरको बन्ध्याकरण कसको अगुवाइमा गर्न थालिएको छ ?

घ) कुकुरको बन्ध्याकरणले के कुरामा सहयोग पुऱ्याउँछ ?

समूहगत कार्य

भुस्याहा कुकुरले के कस्ता समस्या सृजना गर्न सक्छ ? साथीसँग मिलेर माथिको पाठका आधारमा कुनै तीनओटा बुँदा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

रहरको रूपमा कुकुरपालन गरेजस्तै अरू के कस्ता जीवजन्तु घरमा पाल्न सकिन्छ ? तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	सोख र सौन्दर्यका लागि घरमा पाल्न सकिने जीवजन्तु
१.	
२.	
३.	
४.	अक्वारियममा माछापालन

४.७ ट्राफिक साक्षरता

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

- बर्दिवास क्षेत्रमा भएका ट्राफिक समस्या बताउन ।
- ती समस्या समाधानका उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रदर्शन विधिअन्तर्गत शब्दपत्ती तथा विद्युतीय श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गर्नुहोला ।

- बिस्तारै हाँक्नुहोस् । तपाईंलाई परिवारले पर्खिरहेका छन् ।
- छिटै निस्कनुहोस्, बिस्तारै हाँक्नुहोस्, लामो आयु बाँच्नुहोस् ।
- दुर्घटना सडकले निम्त्याउने होइन, तपाईं आफैँले निम्त्याउने हो ।
- बिस्तारै गए अवश्य पुगिन्छ, हतार गरे कुन्नि !

महोत्तरी जिल्लामा पर्ने हाम्रो बर्दिवास पूर्व-पश्चिम राजमार्गमा पर्दछ । बर्दिवास बजारकै बिचबाट उत्तर हुँदै काठमाडौँ जाने विपी राजमार्ग सुरु हुन्छ । यहाँ सवारी साधनको चाप तीव्र छ । पूर्व-पश्चिम राजमार्ग भएर पनि यो सडकमा लेन सिस्टम छैन । आकाशे पुलको पनि खासै व्यवस्था छैन । साइकल लेन छैन । पदयात्रीका लागि व्यवस्थित फुटपाथ छैन ।

त्यसैले सडक किनारबाट हिँड्दा, बाटो काट्दा निकै होसियारी अपनाउनुपर्छ । यो सडक जोखिमपूर्ण छ । लामो दूरीका गाडीहरू तीव्र गतिमा हुइँकिने गर्दछन् । मानवसँगै गाईबस्तुजस्ता जनावरहरूसमेत सडकमा हिँड्दछन् । यिनीहरूले सडक दुर्घटना निम्त्याउन सक्छन् ।

आकाशे पुल भएको खण्डमा पैदल यात्रुले त्यसको प्रयोग गर्नुपर्छ । जेब्रा क्रसिङबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ । फुटपाथको प्रयोग गर्नुपर्छ । कुकुर, बिरालाजस्ता जनावरहरू कहिलेकाहीँ एक्कासि सडकमा आउन सक्छन् । तिनीहरूले गुडिरहेका सवारी साधनलाई दुर्घटना गराउँछन् । सवारी चालकले यो कुरा सधैँ ख्याल गर्नु आवश्यक छ ।

हाम्रो नगरपालिकामा चुरेको जङ्गल र चारकोसे झाडीसमेत रहेको पाइन्छ । यी ठाउँमा यदाकदा बाँदर, बँदेलजस्ता जङ्गली जनावरले दुर्घटना गराउन सक्छन् । कसैकसैले गाई, भैँसी, राँगा, गोरु, बाख्राजस्ता घरपालुवा जनावर सडकमा बाँधेका हुन्छन् । सवारी चालकका निम्ति यो निकै ठुलो समस्या हो । हाम्रा सडकहरूमा प्रशस्त मात्रामा घुम्ती हुने गर्छन् । सडकहरू साँगुरा छन् । यी सबै कुरालाई ख्याल गर्नु आवश्यक हुन्छ । सहर तथा बजार क्षेत्रका सडकमा ट्राफिक बत्ती हुन्छन् । तिनको रङलाई ख्याल गरेर हिँड्ने तथा सवारी साधन चलाउने गर्नुपर्छ । यसो गरेमा दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

तीव्र : धेरै

यदाकदा : कहिलेकाहीँ

मूल्य जगेर्ना : सडकको जहीँतहीँबाट बाटो काट्नु भनेको असभ्यता प्रदर्शन गर्नु हो । बाटो काट्दा जेब्रा क्रसिङ अथवा आकाशे पुलको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : संसारमा सवारी साधन हाँक्दा यी दुई विकल्पमध्ये एक विकल्पको प्रयोग गरिन्छ । देब्रे लेनबाट हाँक्ने वा दाहिने लेनबाट हाँक्ने । नेपालमा दाहिनेतिर सवारीचालक बस्ने गर्दछ । गाडी चाहिँ देब्रे लेनबाट हाँक्ने गरिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- सडक किनारबाट हिँड्दा, बाटो काट्दा निकै होसियारी अपनाउनुपर्छ ।
- मानवसँगै गाईबस्तुजस्ता जनावरहरूसमेत सडकमा हिँड्दछन् । यिनीहरूले सडक दुर्घटना निम्त्याउन सक्छन् ।
- आकाशे पुल भएको खण्डमा पैदल यात्रुले त्यसको प्रयोग गर्नुपर्छ । जेब्रा क्रसिङबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ । फुटपाथको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- सडकमा सवारी साधन हाँक्दा ट्राफिक बत्तीको रङ्ग ख्याल गर्नुपर्छ । यसले दुर्घटनाबाट बच्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

पाठ परावर्तन

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

क) बर्दिवासमा लामो दूरीका गाडीहरू तीव्र गतिमा हुइँकिने गर्दछन् । ☐

ख) सवारी हाँक्दा जहिले पनि हतारिनुपर्छ । ☐

ग) बाटो काट्दा सावधानी आवश्यक हुन्छ । ☐

घ) बर्दिवास बजारमा साइकल लेनको व्यवस्था छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बर्दिवास बजार कुन कुन राजमार्गसँग कसरी जोडिएको छ ?

ख) बर्दिवास बजारको सडक कसरी जोखिमपूर्ण छ ?

ग) बर्दिवासमा सवारी साधन हाँक्ने चालकले के कुरा सधैँ ख्याल गर्नु आवश्यक छ ?

घ) के गरेमा दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

बर्दिवास बजार भएर पूर्व-पश्चिम राजमार्ग गएको छ । तर बर्दिवास बजारभित्र यो राजमार्गमा केही समस्या छन् । साथीसँग छलफल गरेर बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	बर्दिवास बजारभित्र पूर्व-पश्चिम राजमार्गका समस्या
१.	
२.	
३.	

परियोजना कार्य

बर्दिवासका निम्ति उपयुक्त हुने कुनै तीनओटा आकर्षक ट्राफिक नारा बनाएर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् । यसमा सडकमा छाडा चौपायाको समस्या, सडकमा बाँदर, बँदेलजस्ता जङ्गली जनावरका समस्या उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

अभिनय सत्र

ल्याम्पोस्टको नजिकै उभिएर आफ्नो ड्युटी गरिरहेको एक ट्राफिक प्रहरीको अभिनय गर्नुहोस् ।

एकाइ
%

स्वास्थ्य र सरसफाइ

५.१ दादुरा र रुबेला रोग

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

- दादुरा र रूबेला रोगका लक्षण बताउन ।
- यी रोगबाट जोगिने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

आर्थिक विपन्नता भएका क्षेत्रमा रोगहरूले बढी दु:ख दिने गर्छन् । स्वास्थ्य चेतनाको कमी पनि रोग बढ्नुको अर्को कारण हो । बर्दिवास नगरपालिकामा पनि धेरै मानिस आर्थिक रूपले कमजोर छन् । उनीहरूको स्वास्थ्य चेतना पनि पछाडि छ । यस्तो ठाउँमा दादुरा र रुबेलाजस्ता रोगले निकै दु:ख दिन्छन् ।

दादुरा अति छिटो सर्ने एक रोग हो । मिजल्स नामक भाइरसबाट यो रोग सर्दछ । रुबेला पनि भाइरसकै कारणबाट सर्ने रोग हो । दादुरा र रुबेला दुवै रोग सङ्क्रामक हुन् । सङ्क्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा निस्कने छिटाबाट यी रोग सर्छन् । एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा हावाको माध्यमबाट सर्ने सम्भावना हुन्छ । यी दुवै रोग सामान्यतया पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामा धेरै लाग्दछन् । छिट्टै महामारीको रूप पनि लिन सक्छन् । यी रोगबाट हामी सचेत हुनुपर्दछ । बालबालिकामा गम्भीर प्रकारको जटिलता उत्पन्न हुन सक्छ । यसले बच्चाको ज्यान नै लैजान सक्छ । अझै पनि अविकसित विश्वमा बाल मृत्युको प्रमुख कारणमध्ये दादुरा एक हो । रुबेला रोगको असर दादुराभन्दा सामान्य प्रकारको हुन्छ । दादुरा अथवा रुबेलाको सङ्क्रमण भएको खण्डमा तल उल्लिखित लक्षणहरू देखिन्छन् :

- ज्वरो आउनु
- शरीरमा राता बिमिरा देखा पर्नु

- नाकबाट पानी बग्नु
- खोकी लाग्नु
- आँखा पाक्नु
- आँखा रातो हुनु

दादुराका कारण आँखाको दृष्टि गुम्न सक्छ । कानको सङ्क्रमण र निमोनियाँ देखा पर्न सक्छ । मस्तिष्कमा कडा खालको सङ्क्रमण हुने तथा कम्पनको सम्भावना हुन्छ । रुबेलाका कारण हाडजोर्नीहरू सुन्निने वा दुख्ने हुन सक्छन् । आमालाई गर्भावस्थामा रुबेला सङ्क्रमण भएमा गर्भपतन हुन सक्छ । समय नपुगी बच्चा जन्मने तथा मृत बच्चा जन्मने हुन सक्छ । यसका अतिरिक्त बच्चामा जन्मजात रूपमा गम्भीर प्रकारको विकलाङ्ग अवस्था पनि देखा पर्न सक्छ ।

दादुरा र रुबेला रोग लागेपछि यसको खास उपचार छैन । यी रोगबाट बच्ने एक मात्र उपाय दादुरा र रुबेला विरुद्धको खोप लिनु हो । बालबालिकालाई नौ महिना पुगेपछि खोपको पहिलो मात्रा दिनुपर्छ । पन्ध्र महिना पुगेपछि दोस्रो मात्रा लगाउनै पर्दछ । बालबालिकालाई खोपको कुनै पनि मात्रा लगाउन छुटाउनु हुँदैन । छुटिहालेको खण्डमा जतिसक्दो चाँडो चौबिस महिनाभित्र दुवै मात्रा पूरा गराउनुपर्दछ । यस्तो रोग लागेमा सङ्क्रमण हुन दिनुहुँदैन । बिरामीलाई अलग्गै राख्नुपर्छ । तत्कालै स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ । यसका साथै बिरामीलाई भिटामिन 'ए' अनिवार्य रूपमा खुवाउनुपर्दछ ।

शब्दज्ञान

विपन्नता : गरिबी

गर्भपतन : पेटमा भएको बच्चा तुहाउने काम

जटिलता : अप्ठेरोपन

मृत : मरेको

मूल्य जगेर्ना : रुघाखोकी, दादुराजस्ता सरुवा रोग लागेको बेला हामी अरू मानिसको संसर्गमा गएर उनीहरूलाई रोग सार्ने काम गर्नुहुँदैन ।

तथ्य मञ्जूषा : हाम्रो देशको सरकारले सन् २०२३ सम्ममा दादुरा र रुबेला रोग निवारण गरी सबै बालबालिकाको स्वास्थ्य रक्षा गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।

एक झलकमा पाठ

- आर्थिक विपन्नता भएका क्षेत्रमा रोगहरूले बढी दु:ख दिने गर्छन् । स्वास्थ्य चेतनाको कमी पनि रोग बढ्नुको अर्को कारण हो ।

- दादुरा र रुबेला दुवै रोग सङ्क्रामक व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा निस्कने छिटाबाट सर्न सक्छ ।
- दादुरा र रुबेला रोगका कारण विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुन सक्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् :

क) दादुरा .... नामक भाइरसबाट सर्दछ ।

ख) दादुरा र रुबेला दुवै .... रोग हुन् ।

ग) दादुरा र रुबेला रोग लाग्दा शरीरमा .... देखा पर्छन् ।

घ) दादुराको कारण आँखाको .... गुम्न सक्छ ।

ङ) दादुरा र रुबेलाको बिरामीलाई भिटामिन .... अनिवार्य रूपमा खुवाउनुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) दादुरा र रुबेला रोग सामान्यतया कुन उमेर समूहका बालबालिकालाई बढी लाग्छ?

ख) दादुरा र रुबेला रोग कसरी सङ्क्रमण हुने गरेको पाइन्छ ?

ग) दादुरा र रुबेलाको खोप कुन कुन मात्रा कति कति महिनामा लिनुपर्छ ?

घ) कुनै कारणवश दादुरा र रुबेलाको खोप छुटेको भए के गर्नुपर्छ ?

ङ) दादुरा र रुबेला रोग अर्को बच्चालाई नसरोस् भनेर के गर्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

दादुरा तथा रुबेला रोगका कुनै पाँच लक्षण लेखेर साथीसँग छलफल गर्नुहोला ।

परियोजना कार्य

दादुरा र रुबेला रोगसँग सम्बन्धित तलको तालिका भर्नुहोस् । त्यसपछि ती सबै जानकारी चार्ट पेपरमा राम्रो अक्षरमा लेखेर भित्तामा टाँस्नुहोस् :

क्र.सं.	दादुराबाट हुन सक्ने स्वास्थ्य जटिलता
१.	
२.	
३.	

५.२ शिशुलाई भोटो र तकिया

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

- शिशुका लागि सुतीको भोटो र तोरीको तकिया प्रयोग गर्नुका फाइदा उल्लेख गर्न ।
- सुतीको भोटो र तोरीको तकिया बनाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विश्लेषणात्मक विधि र छलफल विधिमार्फत कक्षालाई अन्तरक्रियात्मक बनाउनुहोला ।

परम्परा त्याग्दैमा आधुनिक बनिँदैन । आधुनिकताको नाममा हामीले धेरै परम्परागत कुरा त्याग्दै गएका छौँ । कैयौँ परम्परागत कुरामा वैज्ञानिक आयाम लुकेको हुन्छ । आजकाल बच्चा जन्मनेबित्तिकै बजारमा चलेका 'फेसनेबल' लुगाकपडा लगाइदिने चलन छ । स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले यो कत्तिको फाइदाजनक छ भनेर हामीले सोचेका हुँदैनौँ । 'फेसनेबल' र झिल्केमिल्के देखिनु एउटा कुरा हो । यसको असरका बारेमा हामीले बेलैमा सोच्नुपर्छ ।

हाम्रो समाजमा नवजात शिशुलाई भोटो लगाइदिने चलन छ । तोरीको सिरानीमा टाउको राखेर सुताउने गरिन्छ । तर हामीले बिस्तारै यस परम्परालाई छोड्न थालेका छौँ । यसको फाइदाका बारेमा नसोची पुरानो कुरा भनेर बेवास्ता गर्नु राम्रो होइन । मौलिक नेपाली सुतीको भोटो, चौबन्दी र सुरुवाल जाडोका लागि उपयुक्त हुन्छन् । गर्मीमा पनि यिनीहरू उत्तिकै उपयोगी हुन्छन् ।

बालबालिकालाई पुरानै शैलीका तीनपत्रे भोटो, दौरा र सुरुवाल लगाइदिनु राम्रो हुन्छ । भोटो लगाउँदा यसले बालबालिकाको छातीमा सिधै हावा पस्न रोकिदिन्छ । परिणामस्वरूप बच्चालाई निमोनियाँबाट जोगाउन सहयोग पुग्छ । भोटोमा भित्री राखिएको हुन्छ । यसको दुईओटा उद्देश्य रहेको पाइन्छ । पहिलो उद्देश्य, खस्रो कपडाबाट बालबालिकाको नरम छाला जोगाउनु हो । दोस्रो उद्देश्य, भित्रीको रूपमा प्रयोग गरिएको नरम कपडाले बालबालिकाको शरीरबाट पसिना सोस्छ । भोटोमा टाँकको सट्टा तुना राख्ने चलन हुन्छ । यसको वैज्ञानिक कारण छ । केटाकेटीले खेल्दाखेल्दै टाँक निल्न सक्छन् । तुना भएको खण्डमा यसको आकारलाई सानो अथवा ठुलो बनाउन सकिन्छ । कपडा नफाटुन्जेल लगाइदिन पाइन्छ ।

यसै गरी नवजात शिशुलाई सुताउनका लागि तकिया बनाउँदा त्यसभित्र तोरीका दाना भरिन्छ । यसले शिशुको टाउको सही आकारमा विकसित हुन मद्दत गर्छ । नवजात शिशुको हड्डी धेरै नरम हुन्छ । सानोमा जस्तो आकार दियो त्यस्तै हुन्छ । नयाँ तोरीको गेडा राखेर बनाएको तकियाले बच्चालाई फाइदा गर्छ । यसबाट उत्पन्न हुने रागले रुघाखोकी लाग्नबाट जोगाउने मान्यता रहेको पाइन्छ । कोदो र तोरी हेर्दा उस्तै देखिन्छन् । तर शिशुका लागि तकिया बनाउँदा कोदो वा अन्य दानाको प्रयोग गर्नु हुँदैन । ती दानाहरू तोरीजस्तो नरम हुँदैनन् । कोदोको गेडा चाँडै धुलिन्छ । यसको पिठोले खार उत्पन्न गर्छ । यस्तो कुरा शिशुको स्वास्थ्यका लागि अनुपयुक्त हुन्छ ।

हामीले स्थानीय स्रोत साधन र कच्चा पदार्थहरूको उपयोग गर्न जान्नुपर्दछ । तराई र चुरे–भावर क्षेत्रमा प्रशस्त तोरी फल्दछ । बर्दिवासका बासिन्दाका निम्ति तोरी महँगो र उपलब्ध हुन नसक्ने वस्तु होइन । त्यस कारण शिशुको स्वास्थ्य लाभका निम्ति तोरीको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

परम्परागत : पहिलेदेखि चल्दै आएको
तीनपत्रे : तीनओटा पत्र भएको
चौबन्दी : चारओटा तुनाले बाँधेको
तकिया : सिरानी

मूल्य जगेर्ना : छ महिनादेखि दुई वर्षसम्मका बालबालिकालाई सर्वोत्तम पिठोको लिटो बनाएर खुवाउनु राम्रो हुन्छ । बजारमा बिक्रीमा राखिएको सर्वोत्तम पिठो राम्रो नहुन सक्छ । त्यस कारण घरमै पनि अन्नको मात्रा मिलाएर सर्वोत्तम पिठो बनाउन सकिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : आमाको दुध चुसेपछि बच्चा राम्ररी निदाउन सक्छ । आमाको दुधले बच्चालाई रोगसँग लड्ने क्षमता पनि प्रदान गर्दछ ।

एक झलकमा पाठ

- नवजात शिशुलाई भोटो लगाइदिने र तोरीको सिरानीमा टाउको राखेर सुताउने प्रचलन हाम्रो समाजमा परम्पराको रूपमा रहेको देखिन्छ ।
- बालबालिकालाई पुरानै शैलीका लुगा जस्तै तीनपत्रे भोटो, दौरा र सुरुवाल लगाइदिनु राम्रो हुन्छ ।
- नवजात शिशुलाई सुताउनका लागि तकिया बनाउँदा त्यसभित्र तोरीका दाना भरिन्छ । यसले शिशुको टाउको सही आकारमा विकसित हुन मद्दत गर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् :

क) परम्परा त्याग्दैमा .... बनिँदैन ।

ख) भोटोमा .... राखिएको हुन्छ ।

ग) भोटोमा टाँकको सट्टा .... राख्ने चलन हुन्छ ।

घ) हामीले स्थानीय स्रोत, साधन र .... पदार्थको उपयोग गर्न जान्नुपर्दछ ।

ङ) परम्परागत कुरामा .... आयाम लुकेको हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हामीले कुन परम्परालाई बिस्तारै छोड्न थालेका छौँ ?

ख) बालबालिकालाई पुराना शैलीका कुन लुगा लगाइदिनु राम्रो हुन्छ ?

ग) सुतीको लुगा कसरी जाडो र गर्मी दुवै मौसममा त्यतिकै उपयुक्त हुन्छ ?

घ) बच्चालाई भोटो लगाइदिनुका कारण के हुन् ?

ङ) नवजात शिशुलाई सुताउनका लागि किन तोरीको गेडा राखेर तकिया बनाइन्छ ?

च) कोदोको दाना राखेर किन नवजात शिशुको तकिया बनाउनु हुँदैन ?

समूहगत कार्य

सुतीको भोटोबाट हुने दुइटा फाइदा लेख्नुहोस् । यसबारे साथीसँग छलफल गर्न सक्नुहुन्छ ।

परियोजना कार्य

अभिभावकसँग छलफल गरेरर स्थानीय प्रविधिअन्तर्गत गाउँघरमा बच्चा हुर्काउँदा अभ्यास गरिने चलन बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	बच्चा हुर्काउन गाउँघरमा गरिने अभ्यास
१.	
२.	
३.	बच्चालाई घाममा राखेर तोरीको तेल शरीरमा लगाइदिने ।
४.	

५.३ शारीरिक व्यायामका लागि साइक्लिङ

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

- साइक्लिङबाट हुने फाइदा बताउन ।
- शारीरिक व्यायामका लागि जिमखाना जानुभन्दा साइक्लिङ गर्नु राम्रो भन्ने आधार प्रस्तुत गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या विधिको प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूबिच छलफल गराउनुहोला ।

साइक्लिङ एउटा छरितो यात्रा हो । भिडभन्दा अलग रहन सकिने भएकाले यो सुरक्षित मानिन्छ । साइक्लिङ एक प्रकारको समुचित शारीरिक व्यायाम हो ।

शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न साइक्लिङ एउटा राम्रो विकल्प हो । सार्वजनिक यातायात सञ्चालन नहुँदा साइकल प्रयोग गर्न सकिन्छ । यातायातका अन्य साधन सहज नहुँदा साइकलको उपयोगिता बढ्छ । स्वास्थ्य अवस्थामा यसले प्रत्यक्ष लाभ दिन्छ । नियमित साइक्लिङ गर्दा मुटु रोगको खतरा घटेर जान्छ । आरामदायी तरिकाले पाइडल घुमाएर साइक्लिङ गर्न सकिन्छ । यस बेला शरीरका अङ्गहरू राम्ररी सञ्चालन हुन्छन् । मुटुको धड्कन बढ्छ । शरीरका प्रत्येक कोषिकाका लागि अक्सिजनयुक्त रक्त प्रवाह हुन्छ । मुटु र फोक्सो बलिया हुन्छन् । साइक्लिङले मांसपेशीलाई दह्रो बनाउँछ । जोर्नीहरू पनि बलिया हुन्छन् । साइक्लिङ मोटोपन नियन्त्रण गर्ने एक सहज विधि हो ।

कतिपय मानिसहरू शारीरिक व्यायामका लागि जिमखाना जाने गर्छन् । जिमभन्दा साइक्लिङ धेरै गुणा सहज, सस्तो र लाभदायी हुन्छ । जिमका लागि अतिरिक्त खर्च लाग्छ । साथसाथै निश्चित समय छुट्याउनुपर्छ । साइक्लिङ गर्दा खासै खर्च हुँदैन ।

यो आरामदायी र आनन्ददायक हुन्छ । जिम कोठाभित्र गर्नुपर्ने हुन्छ । साइक्लिङ खुला ठाउँमा गरिन्छ । साइक्लिङले शारीरिक साथै मानसिक रूपमा पनि स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्दछ ।

बर्दिवासका बस्तीहरू प्रायः समथर भागमा छन् । यहाँ साइकल कुदाउन खासै समस्या हुन्न । परम्परागत रूपमा हामी साइकल कुदाउँदै आएका छौँ । हाम्रो बर्दिवास बजार भएर पूर्व-पश्चिम राजमार्ग गएको छ । यो राजमार्गमा साइकल लेन हुने हो भने धेरै राम्रो हुने थियो । आजकाल मानिसहरू मोटरसाइकल र अटोरिक्सा बढी मात्रामा प्रयोग गर्दछन् । यी सवारी साधन चढ्दा हामीलाई शारीरिक कसरत पर्दैन । जसका कारण मानिसहरू मोटो हुने र स्वास्थ्य समस्या आउने गर्छ ।

शब्दज्ञान

छरितो : हलुका, सजिलो
व्यायाम : कसरत
समुचित : उचित

मूल्य जगेर्ना : माउन्टेन बाइक भनेको अफ रोड साइक्लिङका लागि प्रयोग गरिने निकै बलियो र महँगो साइकल हो । यसलाई माउन्टेन साइकल पनि भनिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : मसलादार खाना खाने र शारीरिक परिश्रम नगर्ने भएका कारण सुविधा-सम्पन्न मानिसहरूमा मोटोपना बढेर गएको छ ।

एक झलकमा पाठ

- साइक्लिङ एक प्रकारको समुचित शारीरिक व्यायाम हो ।
- शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्नका लागि साइक्लिङ एउटा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण विकल्प हो ।
- साइक्लिङ मोटोपन नियन्त्रण गर्ने एक सहज विधि पनि हो ।
- जिमभन्दा साइक्लिङ धेरै गुणा सहज, सस्तो र लाभदायी हुने देखिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् :

क) साइक्लिङ एक प्रकारको समुचित .... हो ।

ख) नियमित .... गर्दा मुटु रोगको खतरा पनि घटेर जान्छ ।

ग) आरामदायी तरिकाले .... घुमाएर साइक्लिङ गर्न सकिन्छ ।

घ) मोटोपनका कारण मानिसको स्वास्थ्यमा .... आउन सक्छ ।

ङ) जिमका लागि .... खर्च हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कस्तो बेला साइकल एक उपयोगी साधन हुन सक्छ ?

ख) साइक्लिङले गर्दा मांसपेशी र जोर्नीमा के प्रभाव पर्छ ?

ग) जिमभन्दा साइक्लिङ कसरी राम्रो हुन्छ ?

घ) मोटरसाइकल र अटोरिक्सा बढी प्रयोग गर्नु किन स्वास्थ्यका लागि लाभदायी छैन ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर साइक्लिङका कुनै पाँच फाइदाहरू लेख्नुहोस् :

क्र. सं.	साइक्लिङका फाइदा
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	सामान्यतया साइक्लिङ खर्चिलो हुँदैन । यो सस्तो हुन्छ ।

परियोजना कार्य

हिजोआज साइकल चढ्ने चलन कम हुँदै गएको देखिन्छ । आर्थिक रूपले सम्पन्न हुँदै गएपछि मानिसहरूको ध्यान मोटरसाइकल, कारजस्ता बढी आरामदायी सवारी साधनतिर जाने गरेको छ । साइकल चढ्ने प्रचलनलाई कसरी बढाउन सकिएला ? साथीहरूसँग छलफल गरेर कुनै तीन प्रभावकारी उपाय लेख्नुहोस् ।

५.४ हात्तीपाइले रोग

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

- हात्तीपाइले रोगका लक्षण बताउन ।
- यो रोगको उपचार पद्धति बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधि र प्रश्नोत्तर विधि अपनाउनुहोला ।

हात्तीपाइले रोग रेसाजस्ता किटाणुबाट सङ्क्रमण हुन्छ । यो रोग प्रायः मानिसको खुट्टामा लाग्छ । खुट्टा सुन्निँदै गएर हात्तीको जस्तो देखिन्छ । त्यसैले यसलाई हात्तीपाइले रोग भनिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'लिम्फ्याटिक फाइलेरिया' भनेर चिनिन्छ । हात्तीपाइले रोगका किटाणु तीन प्रकारका हुन्छन् । नेपालमा उचेरेरिया ब्याङ्क्रोफ्टीको प्रकोप मात्रै देखिएको छ । साना जुकाजस्ता देखिने उचेरेरिया ब्याङ्क्रोफ्टी नामक किटाणुको सङ्क्रमणले यो रोग लाग्छ । उक्त किटाणु क्युलेक्स लामखुट्टेमा सर्छ । यो लामखुट्टेको टोकाइबाट किटाणु मानिसमा सर्दछ ।

प्राणघातक रोग नभए पनि हात्तीपाइले रोगले शरीरको अङ्गमा क्षति पुग्छ । यस्तो क्षति कुनै पनि औषधीले ठिक पार्न सकिँदैन । त्यसकारण क्युलेक्स लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनुपर्छ । तराई मधेस क्षेत्र भएकाले बर्दिवासमा धेरै लामखुट्टे लाग्छन् ।

मानिसको शरीरमा यी परजीवीको प्रवेश हुन्छ । त्यसको केही वर्षपछि मात्रै यस रोगका लक्षण देखिन्छन् । हात्तीपाइले रोगका लक्षणहरू निम्नबमोजिम रहेका छन् :

◆ तीव्र कामज्वरो आउने	◆ बान्ता हुने
◆ जीउ वा टाउको दुख्ने	◆ दुई–तीन दिनको अन्तरालमा ज्वरो दोहोरिने
◆ ग्रन्थि सुन्निने	◆ दुधजस्तै सेतो पिसाब हुने
◆ फोक्सो सुन्निने	◆ सुक्खा खोकी लाग्ने
◆ दम बढ्ने	◆ खकारमा रगत देखिने
◆ हातगोडामा नीला धर्सा देखिने	◆ छाला बाक्लो र खस्रो देखिने

हात्तीपाइले रोग लागेको खण्डमा शरीरको सुन्निएको अङ्गलाई सफा र सुक्खा राख्नुपर्छ । सुन्निएको ठाउँमा क्रिम लगाउनुपर्छ । घाउ देखा परेको खण्डमा चिकित्सकले सिफारिस गरेको औषधी लगाउनुपर्छ । हरेक दिन हल्का हिँडडुल तथा सामान्य व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ । यो रोगको लक्षण देखिइसकेपछि रोगलाई निको पारेर शरीरलाई फेरि पहिलेकै अवस्थामा लैजान सकिँदैन । लक्षण नदेखिँदै औषधी खानु उपयुक्त हुन्छ । यसको औषधी गर्भवती र एक सातासम्मका सुत्केरीले सेवन गर्नुहुँदैन । छारे रोग, मुटु रोग, मृगौला रोगका बिरामीले पनि यो औषधी खान मिल्दैन । जन्डिस, कलेजोका दीर्घरोगी, सिकिस्त बिरामीका लागि समेत औषधीको असर हानिकारक हुन्छ । दुई वर्ष नपुगेका बच्चाले पनि यो औषधी प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

शब्दज्ञान

प्राणघातक : ज्यान लैजाने, मार्ने
क्षति : असर
सुन्निएको : आकार ठुलो भएको
चिकित्सक : स्वास्थ्यकर्मी, डाक्टर
दीर्घरोगी : लामो समयदेखि रोग लागिरहेको व्यक्ति
अन्तराल : फरक, समयको भिन्नता

मूल्य जगेर्ना : कुनै पनि रोग लागेको मानिसलाई छि:छि: दुरदुर गर्नुहुँदैन । ऊप्रति मानवीय व्यवहार प्रदर्शन गर्नु हाम्रो धर्म हो ।

तथ्य मञ्जूषा : एनोफिलस जातको पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट औलो रोग सर्दछ ।

एक झलकमा पाठ

- हात्तीपाइले रोग रेसाजस्ता किटाणुको सङ्क्रमणबाट लाग्छ ।
- प्रायः यो रोग मानिसको खुट्टामा लाग्ने र खुट्टा सुन्निँदै गएर हात्तीको जस्तो देखिने हुँदा यसलाई हात्तीपाइले रोग भनिन्छ ।
- प्राणघातक रोग नभए पनि हात्तीपाइले रोगले शरीरको अङ्गमा क्षति पुग्छ ।
- हात्तीपाइले रोग लागेको खण्डमा शरीरको सुन्निएको अङ्गलाई सफा र सुक्खा राख्नुपर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् :

क) हात्तीपाइले रोग लाग्न नदिन .... लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनुपर्छ ।
ख) हात्तीपाइले रोगले सुन्निएको ठाउँमा .... लगाउनुपर्छ ।
ग) हात्तीपाइले रोग लाग्दा .... खोकी लाग्छ ।
घ) हात्तीपाइले रोग लाग्दा .... मा रगत देखिन्छ ।
ङ) हात्तीपाइले रोगले शरीरको अङ्गमा .... पुग्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूका सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हात्तीपाइले रोगलाई किन हात्तीपाइले भनिएको हो ?
ख) कस्तो किटाणुको सङ्क्रमणले हात्तीपाइले रोग लाग्दछ ?
ग) कति समयसम्म औषधी सेवन गरेपछि हात्तीपाइले रोगको किटाणु मर्दछ ?
घ) मानव शरीरमा परजीवी प्रवेश भएको कति समयपछि हात्तीपाइले रोगका लक्षण देखिन्छन् ?
ङ) हात्तीपाइले रोगको औषधी कहिले खानु उपयुक्त हुन्छ ?

समूहगत कार्य

- हात्तीपाइले रोगका लक्षणलाई कक्षामा छलफल गरेर कापीमा लेख्नुहोस् ।
- हात्तीपाइले रोग लागेको खण्डमा के गर्नुपर्दछ ? साथीसँग छलफल गरेर बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कस्ता कस्ता व्यक्तिले हात्तीपाइले रोगको औषधी खानु हुँदैन ? बुँदागत रूपमा पोस्टरमा लेखेर भित्तामा टाँस्नुहोला ।

५.५ रोग प्रतिरोधी गुर्जो

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

- गुर्जो वनस्पतिको सामान्य परिचय बताउन ।
- औषधीको रूपमा गुर्जोको उपयोगिता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव	: विद्यार्थी केन्द्रित छलफल गराउँदै आयुर्वेदिक औषधीको महत्त्व बताउनुहोला ।

गुर्जो औषधीय गुणले भरिपूर्ण एक जडीबुटी हो । यो लहरायुक्त वनस्पति हो । यसको लहरा मोटो र गुदीदार हुन्छ । यो पतझड बिरुवा हो । यो वनस्पति बर्दिवासमा चुरेको जङ्गलमा पाइन्छ ।

यसलाई ज्वरो, रुघोखोकी र चिसोमा लाग्ने बाथलगायत अन्य कतिपय रोगको औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । विभिन्न खालको एलर्जी, छालारोग र पेटको रोगका लागि पनि मानिसहरू यसको प्रयोग गर्दछन् । यो एक आयुर्वेदिक औषधी हो । गुर्जोले साइड इफेक्ट गर्दैन । शरीरमा रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन यसले भूमिका खेल्छ । तर आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा भने गुर्जोको परीक्षण हुन बाँकी छ ।

नेपालको सन्दर्भमा गुर्जो तराईका जङ्गलदेखि मध्य पहाडी क्षेत्रसम्म पाइन्छ । गुर्जोको पात पानझैँ फिँजारिएको हुन्छ । लहरा भने ठुला वृक्षका हाँगामा बेरिएर फैलिन्छ । गुर्जोको डाँठमा हरियो वा खैरो बोक्रा हुन्छ । डाँठ काट्ने हो भने त्यसभित्र चक्राकार स्वरूप देखिन्छ । यो एक फूल फुल्ने र फल लाग्ने वनस्पति हो । बर्खामासमा गुर्जोको पहेँलो सुन्दर फूल फुल्छ । हिउँद याममा भने यसमा रातो फल लाग्छ ।

जग्गाको अभाव हुने सहरी क्षेत्रमा समेत घरको गमलामा यसको खेती गर्न सकिन्छ। गुर्जो एक फरक गुण भएको जडीबुटी हो। पातमा भन्दा पनि यसको डाँठको गुदीमा बढी औषधी हुने गर्छ। ज्वरो आएको बेलामा गुर्जोको रस बिहान बेलुका सेवन गर्नुपर्छ। शरीरको क्षमता बलियो बनाउन गुर्जोलाई महसँग मिसाएर खान सकिन्छ। हाम्रो दैनिक जीवनमा गुर्जोजस्ता औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ।

शब्दज्ञान

वनस्पति : बिरुवा

पतझड : पात झर्ने

चक्राकार : चक्र आकारको

मूल्य जगेर्ना : हाम्रो देशका वनजङ्गल र पाखा-पखेराहरू जडीबुटीका भण्डार नै हुन्। उद्यमी र लगानीकर्ताले जडीबुटीको प्रशोधन गरेर आफ्नो देशमा औषधी उत्पादन गर्नेतिर ध्यान दिनु राम्रो हुन्छ। यसका लागि उनीहरूलाई सरकारको सहयोग चाहिन्छ।

तथ्य मञ्जूषा : मुख्य गरी नेपालमा एक हजार मिटरदेखि पन्ध्र सय मिटरसम्मको उचाइमा रिट्ठा भन्ने वनस्पति पाइन्छ। खुल्ला र पहारिलो ठाउँमा पाइने यो वनस्पतिको फललाई साबुन, स्याम्पु र डिटरजेन्ट तयार गर्न प्रयोग गरिन्छ।

एक झलकमा पाठ

- गुर्जो औषधीय गुणले भरिपूर्ण एक महत्त्वपूर्ण जडीबुटी हो। यो लहरायुक्त वनस्पति हो।
- यसलाई ज्वरो, रुघाखोकी र चिसोमा लाग्ने बाथलगायत अन्य कतिपय रोगको औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।
- नेपालको सन्दर्भमा गुर्जो तराईका जङ्गलदेखि मध्य पहाडी क्षेत्रसम्म पाइन्छ।
- जग्गाको अभाव हुने सहरी क्षेत्रमा समेत घरको गमलामा यसको खेती गर्न सकिन्छ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् :

क) गुर्जोको लहरा मोटो र .... हुन्छ ।

ख) गुर्जो एक .... औषधी हो ।

ग) गुर्जो लहरायुक्त .... हो ।

घ) गुर्जोको डाँठ काट्दा त्यसभित्र .... स्वरूप देखिन्छ ।

ङ) आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा गुर्जोको .... हुन बाँकी छ ।

२. तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) मानिसहरू केका लागि गुर्जोको प्रयोग गर्दछन् ?

ख) गुर्जोले मानव शरीरमा के गर्ने भूमिका खेल्छ ?

ग) नेपालको सन्दर्भमा गुर्जो कहाँ पाइन्छ ?

घ) ज्वरो आएको बेलामा गुर्जोको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

आफ्नै घरमा पनि गमलामा गुर्जो रोप्न सकिन्छ । साथीहरूसँग सल्लाह गरेर आफ्नो घरको बारीमा वा गमलामा गुर्जो रोप्ने काम गर्नुहोस् । यसको नियमित अवलोकन गरेर आफ्ना अनुभव साथीसँग साटासाट गर्नुहोला ।

परियोजना कार्य

तपाईंको घर-आँगन, करेसाबारी र वरिपरिको जग्गामा औषधीय गुण भएका कुन कुन वनस्पति छन् ? राम्ररी अवलोकन गरेर तिनीहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । कक्षामा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

५.६ शरीरमा रगत बढाउने आहारहरू

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

- शरीरमा रगत बढाउने आहारहरूको नाम बताउन ।
- ती आहार सेवनबाट हुने स्वास्थ्य फाइदा उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : शरीरमा रगत बढाउने आहारहरूको चित्र देखाएर छलफल गर्नुहोला ।

शरीरमा रगतको मात्रा प्रशस्त हुनुपर्दछ । यसका लागि हामीले दैनिक आहारमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ । रक्तअल्पताका कारण शरीर कमजोर हुन्छ । विभिन्न प्रकारका रोग पनि लाग्दछन् । फास्टफुड र जङ्कफुड स्वास्थ्यका लागि राम्रा हुँदैनन् । कृषि क्षेत्रबाट उत्पादित फलफूल र तरकारीको नियमित र सन्तुलित उपभोग गर्नुपर्छ । केरा, पालुङ्गो, मेथी, चुकन्दर, बदाम, गाजरजस्ता कृषिजन्य उत्पादनले हाम्रो शरीरमा रगतको मात्रा बढाउँछन् । तिनीहरूले शरीरलाई स्वस्थ्य राख्न सहयोग पुऱ्याउँछन् । यस्ता प्रकारका उत्पादनहरू हाम्रो बर्दिवास क्षेत्रमा प्रचुर मात्रामा पाइन्छन् ।

नियमित रूपमा केराको सेवनले प्रोटिन, आइरन र खनिजको मात्रा बढाउँछ । दुधको साथमा हरेक बिहान केराको सेवन गर्नु लाभदायी हुन्छ । केरा अल्सर, मृगौलासम्बन्धी रोग र आँखाको समस्याका लागि पनि प्रभावकारी मानिन्छ । आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिले पालुङ्गोलाई रगत बढाउने आहार मान्दछ । आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञानले पनि यसलाई उच्च महत्त्व दिएको छ । केही दिनसम्म पालुङ्गोको रस सेवन गर्दा यसले रगतको कमीलाई पूरा गर्छ । पालुङ्गोमा पाइने प्रशस्त आइरनले शरीरमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउँछ । पालुङ्गोको पातलाई राम्रोसँग पानीमा पखालेर यसको रस नियमित रूपमा बिहान-बेलुकी पिउने गर्नु उत्तम मानिन्छ ।

रक्तअल्पतालाई हटाउनका लागि मेथीको नियमित सेवन गर्नुपर्छ । यसले रगत शुद्ध गर्छ । आइरनको अधिकताको कारण यसले शरीरमा हेमोग्लोबिनलाई सन्तुलित राख्छ । शरीरमा रगतको मात्रा कमी हुने व्यक्तिले चुकन्दरको रसलाई गाजरको रसमा मिलाएर पिएमा लाभ मिल्छ । सलाद वा सब्जीको रूपमा चुकन्दरको सेवन गर्न सकिन्छ । यसले शरीरमा रगतको कमीलाई पूरा गर्दछ । ग्यास्ट्रिकको समस्याबाट पनि मुक्ति दिलाउँछ । छालालाई मुलायम बनाउन यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । उखुको रस र बदामले पनि रगत सफा राख्न र मात्रा बढाउन भूमिका खेल्छन् ।

गोलभँडाले शरीरमा रोग प्रतिरोधी क्षमताको विकास गर्छ । यसको सेवनले रगतको कमी हुन दिँदैन । काँचो गोलभँडा खाँदा पाचन प्रक्रियामा समेत सहयोग पुग्छ । गोलभँडामा आइरनको मात्रा प्रशस्त हुन्छ । शरीरमा रगतको मात्रा बढाउन अमला एक प्रभावकारी फल हो । यसमा भिटामिन 'सी' पाइन्छ । गाजरमा आइरन पाइन्छ । यसको सेवनले शरीरमा तुरुन्त रगतको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ ।

शब्दज्ञान

कृषिजन्य उत्पादन	: कृषि क्षेत्रबाट हुने उत्पादन
अधिकता	: धेरै मात्रा
मुलायम	: नरम

मूल्य जगेर्ना : मानव शरीरका सबै प्रणालीलाई चुस्त बनाउन हामीले स्वास्थ्य र सन्तुलित खाना खाएर मात्र पुग्दैन । यसका अलावा नियमित शारीरिक व्यायाम र सकारात्मक सोचाइ पनि आवश्यक पर्दछ ।

तथ्य मञ्जूषा : छालाको रोगअन्तर्गत कुष्ठरोग, दाद, लुतोजस्ता रोग पर्दछन् ।

एक झलकमा पाठ

- शरीरमा रगतको मात्रा प्रशस्त हुनुपर्दछ । यसका लागि हामीले दैनिक आहारमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ ।
- रक्तअल्पताका कारण शरीर कमजोर हुने मात्र होइन, विभिन्न प्रकारका रोग पनि लाग्दछन् । फास्टफुड र जङ्कफुडको साटो कृषि क्षेत्रबाट उत्पादित फलफूल र तरकारीको नियमित र सन्तुलित उपभोग गर्नुपर्छ ।

पाठ परावर्तन

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

क) पालुङ्गो रगत बढाउने आहार हो । ☐

ख) फास्टफुड र जङ्कफुड स्वास्थ्यका लागि अति नै फाइदाजनक हुन्छन् । ☐

ग) चुकन्दरको सेवन स्वास्थ्यका लागि घातक हुन्छ । ☐

घ) उखुको ताजा रस सेवन गर्नुपर्दछ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) रक्तअल्पताका कारण शरीरमा के हुन्छ ?

ख) पालुङ्गोको रस सेवनले शरीरलाई के फाइदा हुन्छ ?

ग) मेथीको नियमित सेवन केका लागि फाइदाजनक छ ?

घ) शरीरमा रगतको मात्रा कमी हुने व्यक्तिले के गरेमा लाभ मिल्छ ?

समूहगत कार्य

शरीरमा रगतको मात्रा बढाउन के कस्ता खानेकुरा खानुपर्दछ ? साथीसँग छलफल गर्दै माथिको पाठ पढेर सूची तयार गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

वरपर पाइने तीन प्रकारका फलफूल र तीन प्रकारका तरकारीको नाम लेखेर तिनीहरूबाट हुने स्वास्थ्य फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् :

क्र.सं.	वरपर पाइने फलफूल	स्वास्थ्य फाइदा
१.		
२.		
३.	केरा	खाना पचाउन सहयोगी । भिटामिन ‘सी’ को स्रोत
क्र.सं.	वरपर पाइने तरकारी	स्वास्थ्य फाइदा
१.		
२.		
३.		

एकाइ
६

खेलकुद तथा मनोरञ्जन

६.१ डन्डीबियो

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

- सावधानीपूर्वक डन्डीबियो खेल खेल्न ।
- यो खेलका नियमहरू चरणबद्ध रूपमा अवलम्बन गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	नियम अवलम्बन गर्दै विद्यालयको चौरमा डन्डीबियो खेलाउनुहोला । यो खेल खेल्ने र खेलाउने क्रममा विशेष सावधानी आवश्यक हुन्छ ।

परम्परागत रूपमा खेलिने डन्डीबियो खेलमा करिब दुई फिट लामो काठको डन्डी र ६ इन्च जति लामो काठकै बियोको प्रयोग गरिन्छ । बियोको एकातिर अगाडि र अर्कोतिर पछाडि छड्के काटिएको हुन्छ । त्यो छड्के पारेर काटिएको भागमा डन्डीले ट्वाक्क हिर्काएर भुइँबाट माथि उफार्नुपर्छ । यस क्रममा जसले बियोलाई धेरै बेर उफार्दै जति धेरै टाढा फाल्न सक्छ, ऊ नै विजयी हुन्छ ।

पहिले-पहिले मानिसहरू गोठालो जाँदा समय कटाउनका लागि यो खेल खेल्थे । हाल आएर यो खेल लोप हुन लागेको छ । ग्रामीण परिवेशमा समेत यो खेललाई महत्त्व दिन छोडिएको छ । डन्डीबियो खेल्न सुरुमा बियोलाई जमिनमा बनाइएको करिब चार इन्च लामो र दुई इन्च गहिरो खोपीमा तेर्सो पारेर राखिन्छ । यसरी खेल्दा खोपीदेखि बियोलाई प्रहार गरेपछिको अन्तिम स्थानको दूरी नाप्न आठ एकाइ भएको गणना प्रयोग गरिन्छ । एको, दुबो, तिबो, चारो, पाँचो, छैमल, सिठी, पिरे भन्दै एक पिरेसम्म गणना गरिन्छ । एक पिरे पुगेपछि आफ्नो अङ्क गणना सम्झिनका लागि एउटा ढुङ्गा प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

यो खेल खेल्नका लागि कुनै निश्चित सिमाना र परिधि आवश्यक पर्दैन । कुनै पनि खुला क्षेत्रमा खेल्न सकिन्छ । डन्डीबियो खेल दुई समूह बनाएर खेल्ने गरिन्छ । यस

खेलका दुई समूहहरूमध्ये एकलाई डन्डी समूह र अर्कोलाई बियो समूह भनिन्छ । यस खेलले एक चक्र पूरा गरेपछि डन्डी समूह बियो समूहमा र बियो समूह डन्डी समूहमा परिवर्तन हुन्छन् ।

डन्डी समूहलाई खेल बाहिर पठाउन बियो समूहले निम्न प्रकारका प्रयत्न गर्छ :

- खोपीबाट विपक्षीले फ्याँकेको बियो समात्ने प्रयास गर्दछ । बियो समूहले बियो भुइँमा नझर्दै समातेमा डन्डी समूहको खेलाडी बाहिरिन्छ ।
- हावामा समात्न नसकी बियो भुइँमा खस्यो भने डन्डी समूहले आफ्नो डन्डीलाई खोपीमा तेर्स्याउनुपर्छ । यसरी तेर्स्याएको डन्डीलाई बियोले सिधै हिर्काएर प्रहार गर्ने डन्डी खेलाडीलाई बाहिऱ्याउने प्रयास गर्छ ।
- सिधै हिर्काएर प्रहार गर्ने खेलाडीलाई बाहिऱ्याउन नसकेमा डन्डी समूहको खेलाडीले बढीभन्दा बढी ठ्याक लगाएर जतिसक्दो टाढा पुऱ्याउने कोसिस गर्छ । डन्डी समूहले रन लिँदा बियो समूहले बियो एकआपसमा पास गरेर सकेसम्म डन्डी खेलाडीलाई सुरक्षित क्षेत्रमा नपुग्दै बाहिऱ्याउने प्रयास गर्छ ।

डन्डी समूहले पनि विजय प्राप्त गर्न निम्न प्रकारका प्रयत्न गर्दछ :

- बियो हुत्याउँदा बियो समूहलाई झुक्याएर फाल्नुपर्छ । जसले गर्दा बियो समूहले हावामा बियो समात्न नसकोस् ।
- सकेसम्म धेरै पटक ठ्याक लगाउने प्रयास गर्नुपर्छ । तर एक पटकमा बढीमा आठ ठ्याक मात्रको गणना हुन्छ । ठ्याक लगाउँदा खेल मैदानको परिधिभित्र रहेर मात्र लगाउनुपर्छ । अन्त्यमा बियोलाई टाउकोभन्दा तलबाट सकेसम्म टाढाको दूरीसम्म पुग्ने गरी हिर्काउनुपर्छ ।
- बियो समूहको खेल क्षेत्र तोकिएको 'भी' आकारमा बनेको कोणको सुरुदेखि अन्तिम आर्कभित्रको क्षेत्र र बियो फ्याँक्ने क्षेत्रसमेत रहनेछ ।

शब्दज्ञान

खोपी : खाल्डो

पिरे : आठ अङ्क, आठ अङ्क पूरा भएपछि एक रन पूरा हुन्छ । एक रन पूरा हुनुलाई एक पिरे भनिन्छ ।

परिधि : निश्चित क्षेत्र

मूल्य जगेर्नाः : जुवातास खेल्नु अवश्य पनि नराम्रो काम हो । तर तास खेलका नियमहरू जान्नु नराम्रो होइन ।

तथ्य मञ्जूषा : जुवा खेल एक प्रकारको बाजी हो । जुवा खेलेर कैयौँ मानिस कङ्गाल भएका छन् । धेरै देशका सरकारले यो खेल खेल्नुलाई गैरकानूनी मानेका छन् ।

एक झलकमा पाठ

- नेपालको ग्रामीण क्षेत्रमा लोकप्रिय रहेको डन्डीबियो एक समयमा राष्ट्रिय खेलको रूपमा रहेको थियो ।
- परम्परागत रूपमा खेलिने डन्डीबियो खेलमा करिब दुई फिट लामो काठको डन्डी र ६ इन्च जति लामो काठकै बियोको प्रयोग गरिन्छ ।
- पहिले पहिले मानिसहरू गोठालो जाँदा समय कटाउनका लागि यो खेल खेल्थे । हाल आएर यो खेल लोप हुन लागेको छ ।

पाठ परावर्तन

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

क) डन्डीबियो खेल हाल लोप हुन लागेको छ । ☐

ख) डन्डीबियो खेल्नका लागि कुनै निश्चित सिमाना र परिधि आवश्यक पर्दैन । ☐

ग) डन्डी समूहले बियो हुत्याउँदा बियो समूहलाई झुक्याएर फाल्नुपर्छ । ☐

घ) अङ्क गणना सम्झनका लागि किताबको प्रयोग गरिन्छ । ☐

ङ) बियोलाई खुट्टाभन्दा तलबाट सकेसम्म टाढाको दूरीसम्म पुग्ने गरी हिर्काउनुपर्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) परम्परागत रूपमा खेलिने डन्डीबियो खेलमा डन्डी र बियोको लम्बाइ कति हुन्छ ?

ख) बियो कसरी काटिएको हुन्छ ?

ग) डन्डीबियो खेल्न सुरुमा बियोलाई कसरी राखिन्छ ?

घ) डन्डीबियो खेलमा दुई समूहहरूलाई कुन कुन नामले चिनिन्छ ?

ङ) बियोलाई कसरी उफार्नुपर्छ ?

समूहगत कार्य

- बियो, डन्डी, खोपी, ढ्याक, पिरेजस्ता शब्दहरूमाथि छलफल गरेर तिनीहरूको अर्थ राम्ररी बुझ्नुहोस् ।
- शिक्षकको निर्देशनलाई अवलम्बन गर्दै होसियारीपूर्वक उपयुक्त ठाउँमा डन्डीबियो खेल खेल्नुहोला ।

परियोजना कार्य

समूहगत कार्यको 'ख' अनुसार खेलेको खेलका आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस् । दिइएको तालिकालाई विस्तार गर्न सकिन्छ :

क्र.सं.	खेलाडीको नाम	विजेताको नाम	बढी अनुशासित खेलाडी
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			

६.२ रोटे पिङ र लिङ्गे पिङ

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

- रोटे पिङ र लिङ्गे पिङको सामान्य परिचय बताउन ।
- चाडबाडका बेलामा पहिले पहिले रोटे पिङ र लिङ्गे पिङ खेल्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	प्रदर्शन विधि अवलम्बन गर्दै रोटे पिङ र लिङ्गे पिङका चित्रहरू देखाएर छलफल गर्नुहोला ।

(हर्कबहादुर माझीको उमेर पचहत्तर वर्ष पुग्यो । उहाँका नातिनातिना विद्यालयमा पढ्छन् । भोलि बडादसैँको फूलपाती हो । पहिले पहिले हर्कबहादुर र उहाँका दौँतरीहरू दसैँ-तिहारको बेला रातभर पिङ खेल्नुहुन्थ्यो । आज राति उहाँलाई निद्रा लागिरहेको छैन । उहाँका कतिपय दौँतरीहरू दिवङ्गत भइसके । उहाँको पनि स्वास्थ्य कमजोर हुँदैछ । हामी पनि हर्कबहादुर बाजेको यो मनोवाद पढौँ ।)

समय : राति ११ बजे

स्थान : उहाँकै कोठा

मलाई के भएको हो ? दसैँ भोलिदेखि सुरु हुँदैछ । तर पनि दसैँ आएजस्तो लाग्दैन । अचेलका मानिसहरू लिङ्गे पिङ, रोटे पिङ केही हाल्दैनन् । हालुन् पनि कसरी ? धेरै युवाहरू बाहिर छन् । गाउँ रित्तै छ ।

उहिले उहिले खुला ठाउँमा लिङ्गे पिङ हालिन्थ्यो । चारओटा बलिया र लामा बाँसहरूलाई चार सुरमा गाडिन्थ्यो । बाबियोको लठारो बाटिन्थ्यो । बस्नका लागि काम्रो बनाइन्थ्यो । त्यसपछि पिङलाई

फूलले सिँगारेर पूजा गर्ने चलन हुन्थ्यो । मान्छेहरू पालैपालो एक एक जना अथवा दुई जना भएर पिङमा मच्चिन्थे । जुनेली रातमा साथीभाइसँग पिङ खेलेको दृश्य झलझली आँखामै छ । आजकाल लिङ्गे पिङ नै देखिँदैनन् । यदाकदा देखिए पनि तिनीहरूमा नाइलनको डोरी प्रयोग भएको पाइन्छ ।

(कोल्टो फर्केर) रोटे पिङ पनि कम रमाइलो हुन्थ्यो र ! काठ काटेर चारओटा पिर्काहरू बनाइन्थ्यो । दुइटा बलिया मान्छेहरूले मच्चाउनुपर्थ्यो । सबै पिर्कामा बराबर वजन भएका मानिसहरू भएमा सजिलो हुन्थ्यो । गाउँमा एक समय सबैभन्दा बढी पिङ मच्चाउन सक्ने मान्छे मै थिएँ । दसैँतिहारजस्ता चाडबाडको बेला मानिसहरू पिङ खेलेर वर्षमा एक पटक मात्र भए पनि भुइँ छोड्नुपर्छ भन्थे । तर आज समय बदलिएको छ । केटाकेटीहरू मोबाइल फोनमा व्यस्त छन् । मनोरञ्जनका हाम्रा स्थानीय रैथाने तरिकाहरू बिस्तारै हराउँदैछन् ।

(घडी हेर्दै) ओहो ! रात त निकै छिप्पिएछ । भोलि बिहान चाँडै उठेर दसैँको चाँजोपाँजो मिलाउनु छ । अब निदाउनुपर्ला ।

शब्दज्ञान

दौँतरी : साथी
दिवङ्गत : मृत्यु भइसकेका, बितिसकेका
बाबियो : खर प्रजातिको लामो घाँस
लठारो : लामो र मोटो डोरी
वजन : तौल

मूल्य जगेर्ना : रोटे पिङ, लिङ्गे पिङजस्ता मानिसहरू भेटघाट भएर मनोरञ्जन लिने परम्परागत ठाउँहरू बिस्तारै हराउँदै गएका छन् । मानिसहरू भौतिक रूपमा भेटघाट गर्ने चलन पहिलेजस्तो व्यापक रहेको पाइँदैन ।

तथ्य मञ्जूषा : हात्तीपोलो नेपालमा मात्र खेलिने खेल हो । यो खेल चितवनमा खेलिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- अचेलका मानिसहरू लिङ्गे पिङ, रोटे पिङ एकदमै कम मात्रामा हाल्दछन् ।
- उहिले उहिले खुला ठाउँमा लिङ्गे पिङ हालिन्थ्यो ।
- दसैँ तिहारजस्ता चाडबाडका बेला मानिसहरू पिङ खेलेर वर्षमा एक पटक मात्र भए पनि भुइँ छोड्नुपर्ने मान्यता राख्थे ।
- मनोरञ्जनका हाम्रा स्थानीय रैथाने तरिकाहरू बिस्तारै हराउँदैछन् ।

पाठ परावर्तन

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

क) पहिले पहिले दसैँ तिहारका बेला मानिसहरू रातभर पिङ खेल्थे । ☐

ख) आजकाल रोटे पिङ, लिङ्गे पिङ एकदमै कम हालिन्छन् । ☐

ग) पहिले पहिले परालको लठारो बाटिन्थ्यो । ☐

घ) लिङ्गे पिङमा बस्नका लागि काम्रो बनाइन्थ्यो । ☐

ङ) मनोरञ्जनका लागि हाम्रा स्थानीय रैथाने तरिकाहरू बिस्तारै हराउँदै गएका छन् । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हिजोआज लिङ्गे पिङ र रोटे पिङ कम हालिनुको कारण के हो ?

ख) कस्तो ठाउँमा लिङ्गे पिङ हाल्ने चलन हुन्छ ?

ग) हिजोआज लिङ्गे पिङमा केको डोरी प्रयोग गर्ने गरिन्छ ?

घ) पहिलेका रोटे पिङमा कति ओटा पिर्का हुन्थे ?

ङ) पहिले पहिले दसैँ-तिहारजस्ता चाडबाडका बेला पिङबारे मानिसहरू के भन्थे ?

समूहगत कार्य

लिङ्गे पिङ बनाउन आवश्यक पर्ने सामानहरू के के हुन् ? तिनीहरूको सूची बनाएर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको वरपर प्रचलित कुनै दसओटा खेलको नाम लेखेर तलको तालिका भर्नुहोस् । ती खेलहरूमध्ये तपाईँलाई सबैभन्दा मनपर्ने खेलको नाम पनि उल्लेख गर्नुहोला :

क्र.सं.	कुनै प्रचलित दस खेलहरू	आवश्यक खेलाडी सङ्ख्या
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		
७.		
८.		
९.		
१०.		

मलाई सबैभन्दा बढी मनपर्ने खेल .... हो ।

६.३ लोकदोहोरी

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

- लोकदोहोरीको सामान्य अर्थ बताउन ।
- पाठमा प्यारोडीको रूपमा दिइएको लोकदोहोरी भाका हालेर समूहमा गाउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : कक्षालाई दुई समूह बनाएर लोकदोहोरी गाउन लगाउनुहोला ।

लोकदोहोरी नेपालको मौलिक गीत हो । लोकलयमा आधारित भएर दुई पक्षबिच यस्तो गीतमा दोहोरो सवाल जवाफ चल्दछ । दोहोरी भन्नाले दुई तर्फबाट भन्ने बुझिन्छ । यस्तो गीतमा सुख-दुःख, ठाउँ विशेष, चालचलन, वातावरण आदिको चर्चा हुन्छ । ठाउँअनुसार यस्ता गीतको लय पनि फरक पर्दछ । मानिसहरू मेलापात, विवाह, चाडबाड आदिमा दोहोरी गाउने गर्दछन् । दोहोरी गीतमा ताल मिलाउन मादल र बाँसुरीको प्रयोग हुन्छ । आजभोलि सहरका होटल तथा रेस्टुराँमा लोकदोहोरी गाउने तथा बजाउने गरिन्छ । लोकदोहोरी भनेको एउटा भाका समातेर दुई पक्षबिच गीतमा गरिने संवाद हो ।

आज कक्षा पाँचका विद्यार्थीहरू 'बेनीको बजार, जता माया उतै छ नजर' भन्ने लोकगीतलाई प्यारोडीमा ढालेर दोहोरी गाउँदैछन् । यसलाई उनीहरूले चुरे संरक्षणको विषयमा केन्द्रित गरेका छन् । तलको गीत पढेर हामी पनि अभ्यास गरौँ ।

समूह १ :
बर्दिवास बजार
जता रातु, उतै छ बगर
तिरेमिरे चुरे-भावर

समूह २ :
नीलगाई चर्दैछ
भब्सी खोला, उर्लेर झर्दैछ
तिरेमिरे चुरे-भावर

समूह १ :
राईमण्डल रुँदैछ

भग्नावशेष, खै मेरा भन्दैछ
तिरेमिरे चुरे-भावर

समूह २ : अम्रिसो रोप्नुछ
चुरे बग्यो, मिलेर छेक्नुछ
तिरेमिरे चुरे-भावर

समूह १ : बाँसको जराले
माटोलाई, पक्रिन्छ मजाले
तिरेमिरे चुरे-भावर

समूह २ : तराईलाई जोगाउन
चुरेलाई, संरक्षण गरौँ न
तिरेमिरे चुरे-भावर

शब्दज्ञान

सवाल जवाफ : प्रश्न उत्तर
संवाद : कुराकानी, गफगाफ

मूल्य जगेर्ना : नेपाली समाजभित्र विभिन्न मातृभाषामा लोकगीतहरू छन् । तिनीहरूको आफ्नै स्वाद छ । त्यस्ता गीतहरूको प्रवर्द्धन गर्नु हाम्रो दायित्व हो ।

तथ्य मञ्जूषा : धर्मराज थापा, तारादेवी, पाण्डव सुनुवार, सिताराम ताजपुरिया, झलकमान गन्धर्व, हरिदेवी कोइराला, कोमल वलीजस्ता सुमधुर स्वरका धनी गायक गायिकाले नेपाली लोकगीतलाई सम्पन्न बनाउन ठुलो भूमिका खेलेका छन् ।

एक झलकमा पाठ

- लोकदोहोरी नेपालको मौलिक गीत हो ।
- दोहोरी भन्नाले दुईतर्फबाट भन्ने बुझिन्छ । यस्तो गीतमा सुखदुःख, ठाउँ विशेष, चालचलन, वातावरण आदिको चर्चा हुन्छ ।
- मानिसहरू मेलापात, विवाह, चाडबाड आदिमा दोहोरी गाउने गर्दछन् ।
- वास्तवमा लोकदोहोरी भनेको एउटा भाका समातेर दुई पक्षबिच गीतमा गरिने संवाद हो ।

पाठ परावर्तन

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

क) लोकदोहोरी नेपालको मौलिक गीत होइन । ☐

ख) हाम्रो देशभरि नै लोकदोहोरीको एउटै भाका हुन्छ । ☐

ग) सहरका होटल तथा रेस्टुराँमा हिजोआज दोहोरी गाउने चलन हुन्छ । ☐

घ) माथि पाठमा दिइएको लोकदोहोरी सहरको रमझम बारेमा छ । ☐

ङ) लोकदोहोरी एक प्रकारको मनोवाद हो । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) लोकदोहोरीमा दुई पक्षबिच के हुन्छ ?

ख) दोहोरी कहिले गाउने चलन हुन्छ ?

ग) लोकदोहोरीमा केको चर्चा हुन्छ ?

घ) लोकदोहोरीमा कुन कुन बाजाको प्रयोग हुन्छ ?

समूहगत कार्य

नेपालको एक चर्चित लोकगीत रेसम फिरिरीको भाकामा बर्दिवासमा रहेको एक प्रसिद्ध तीर्थस्थल टुटेश्वर मन्दिरबारे बनाएको प्यारोडी सामूहिक रूपमा गाउनुहोस् :

रेसम फिरिरी, रेसम फिरिरी
हिँडेर जाऊँ कि टुटेश्वर मन्दिर
रेसम फिरिरी ।

चारकोसे झाडी छिचोलेर सानो थुम्कोमाथि
देखिन्छ है टुटेको मूर्ति हेर्न जाऊँ साथी
रेसम फिरिरी, रेसम फिरिरी
हिँडेर जाऊँ कि टुटेश्वर मन्दिर
रेसम फिरिरी ।

शिवरात्रि, एकादशी, साउनको झरी
घुइँचो लाग्छ तीर्थालुको यहाँ घरी घरी
रेसम फिरिरी, रेसम फिरिरी
हिँडेर जाऊँ कि टुटेश्वर मन्दिर
रेसम फिरिरी ।

उहिले उहिले भोलेबाबा साँढे बनी आए
बाली चर्दा किसानले कानै टुटाइदिए
रेसम फिरिरी, रेसम फिरिरी
हिँडेर जाऊँ कि टुटेश्वर मन्दिर
रेसम फिरिरी ।

भाग्दै गए शिवशङ्कर पत्थर बनी रहे
पुस्तौँपुस्ता यही कहानी दुनियाँले कहे
रेसम फिरिरी, रेसम फिरिरी
हिँडेर जाऊँ कि टुटेश्वर मन्दिर
रेसम फिरिरी ।

परियोजना कार्य

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै लोकगीत पुनः एक पटक राम्ररी सुन्नुहोला । त्यसपछि सामूहिक रूपमा त्यो गीतलाई प्यारोडीमा ढाल्नुहोस् । प्यारोडीमा ढाल्दा घरको काम पुरुष र महिला दुवैले मिलेर गर्नुपर्दछ भन्ने भाव प्रकट गर्नुहोस् ।

६.४ उखान

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

- उखानको महत्त्व बताउन ।
- पाठमा दिइएका उखानलाई सन्दर्भअनुसार प्रयोग गर्न ।

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

नेपाली भाषामा प्रशस्त मात्रामा उखान छन् । नेपाली भाषामा मात्र होइन, नेपालमा बोलिने अन्य राष्ट्रभाषाहरूमा समेत उखान पाइन्छन् । उखानले हाम्रो बोलीचालीलाई मिठासयुक्त बनाउँछन् । यसले आफूले भनेको भन्दा बढी अर्थलाई सङ्केत गरेको पाइन्छ । तल केही उखानहरू राखिएका छन् । अब हामी त्यसमाथि छलफल गरौँ ।

जुन जोगी आए पनि कानै चिरेको । यो उखानलाई तल देखाए जसरी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर यसको प्रयोग यतिमा मात्र सीमित हुँदैन । समय र परिस्थितिअनुसार यसलाई अन्य प्रसङ्गमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

हिजो गणित विषयको कक्षामा गुरुआमाले गृहकार्य दिनुभएको थियो । आज उहाँले सर्वप्रथम निशासँग गृहकार्य माग्नुभयो । निशाले आफ्नो गृहकार्य घरमै छुटेको बताइन् । त्यसपछि उहाँले राजन, सौरभ, विभीषा, तर्कनासँग गृहकार्य चाहियो भन्नुभयो । सबै जनाले गृहकार्य गरेको छैन भन्ने उत्तर दिए । त्यसपछि रिसाएर गुरुआमाले भन्नुभयो- जुन जोगी आए पनि कानै चिरेको ।

अब यसपछि नेपाली भाषामा प्रयोग हुने केही उखान र तिनीहरूको अर्थ हेरौँ :

उखान	अर्थ
मेरो गोरुको बाह्रै टक्का	आफूले भनेको मात्र ठिक मानेर जिद्दी गर्नु
बलेको आगोमा घिउ थप्नु	समस्यालाई समाधान गर्नुको साटो अझै चर्काउनु
नजिकको तीर्थ हेला	आफ्नै नजिकको महत्त्वपूर्ण कुरोलाई हेला गर्नु
एउटा बिराउने शाखा पिराउने	एउटाले गरेको गल्तीका कारण बाँकी सबैमाथि समस्या पर्नु
एक्लो वृहस्पति झुटा	एक्लै भएको कारण सत्य बोल्दा र उचित काम गर्दा पनि झुटो ठहरिनु
काग कराउँदैछ पिना सुक्दैछ	अरूले भनेको कुरोमा मतलब नगरी एकोहोरो लाग्नु
लङ्का जित्ने हनुमान पगरी गुथ्ने ढेडु	काम गर्ने एउटा तर जस लिने अर्कै भएको अवस्था
तैँ रानी मै रानी को भर्ने कुवाको पानी	सबैले आफूलाई ठुलोबडो सम्झिने र कोही पनि काम गर्न तयार नभएको अवस्था

शब्दज्ञान

मिठासयुक्त : मिठो

प्रसङ्ग : सन्दर्भ

मूल्य जगेर्ना : कतिपय उखानहरू पुरानो समयमा बनाइएका हुनाले तिनीहरू कतिपय अवस्थामा महिलामैत्री, दलितमैत्री र अपाङ्गमैत्री नहुन सक्छन् । त्यस्ता उखान प्रयोग गर्दा हामीले विशेष ख्याल गर्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : प्रायः सबै भाषामा आफ्नो संस्कृति र परिवेशअनुसारका उखान हुन्छन् । तिनको प्रयोगले हाम्रो भाषालाई मिठो र चोटिलो बनाउँछ । अङ्ग्रेजीमा पनि उखान छन् । तर उखानको हकमा अङ्ग्रेजी भाषाभन्दा नेपाली भाषा धेरै सम्पन्न रहेको छ ।

एक झलकमा पाठ

- नेपाली भाषामा प्रशस्त मात्रामा उखान छन् ।
- नेपालमा बोलिने अन्य राष्ट्रभाषाहरूमा समेत उखान पाइन्छन् ।
- उखानले हाम्रो बोलीचालीलाई मिठासयुक्त बनाउँछ । यसले आफूले भनेको भन्दा बढी अर्थलाई सङ्केत गरेको पाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

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

क) उखानले बोलीचालीलाई रुखो र असभ्य बनाउँछ । ☐

ख) नेपाली बाहेक नेपालका अन्य राष्ट्रभाषामा पनि उखानहरू छन् । ☐

ग) नेपाली भाषामा साह्रै कम उखान छन् । ☐

घ) समय र परिस्थितिअनुसार उखानलाई विभिन्न प्रसङ्गमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । ☐

ङ) उखानले आफूले भनेको भन्दा बढी अर्थलाई सङ्केत गर्दछ । ☐

समूहगत कार्य

साथीभाइसँग छलफल गरेर माथि पाठमा दिइएका सबै उखानहरूलाई संवादमा प्रयोग गर्नुहोस् । त्यसपछि वाक्यमा प्रयोग गरेर लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

पाठमा दिइएका बाहेक कुनै पाँचओटा उखान अर्थसहित लेखेर ल्याउनुहोस् । ती उखान कक्षाकोठामा पढेर छलफल गर्नुहोस् । त्यसो गर्दा सम्भव भए नेपाली भाषाबाहेक अन्य मातृभाषामा पनि उखान ल्याउन सकिन्छ । त्यसलाई नेपालीमा पनि अनुवाद गर्नुपर्ने हुन्छ ।