बर्दिवास ज्ञानमाला

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–३

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–३

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
9789937-1-1068-6

प्रकाशकीय

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

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

बर्दिवास क्षेत्रका विद्यार्थीलाई स्थानीय स्रोत साधनको सम्भावना र महत्त्व पहिचान गर्न सक्ने बनाउनु पाठ्यक्रमको लक्ष्य हो । उच्च संवेदनशील चुरे र उच्च सम्भावनायुक्त तराई मधेस समेटिएको बर्दिवास नगरपालिकामा सिप, संस्कार र समावेशीताको लोभलाग्दो नमूना पाइन्छ । यस्ता विषय आगामी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने र आवश्यकताअनुसार विकास गर्ने यो पाठ्यक्रमको ध्येय रहेको छ । पुस्तकमा बर्दिवास क्षेत्रका विषयवस्तु समेटिएका छन् । कतिपय विषयवस्तु हाम्रा आफ्ना मौलिक हुन् तर तिनको राष्ट्रिय महत्त्व छ । त्यसै गरी यस क्षेत्रका कतिपय विषय राष्ट्रिय स्तरका भए पनि बर्दिवासमा तिनको स्थानीय आयाम अलि फरक छ । स्थानीयतालाई राष्ट्रिय हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशसँग जोड्न यी पाठ्यपुस्तक प्रयत्नशील रहेका छन् । जसले गर्दा विद्यार्थीहरूलाई स्थानीयताको आँखीझ्यालबाट 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 हेर्छौं र त्यसलाई नै सत्य मान्दछौं । तर त्यही विषयवस्तुलाई अर्को कोणबाट हेर्दा देखिने सत्य र सौन्दर्य फरक हुन्छ । हामीले यो यथार्थलाई भुलिरहेका हुन्छौं । 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 छौं । विद्वान् शिक्षक, बुद्धिजीवी, अभिभावक, विद्यार्थीलगायत अन्य पाठकहरूबाट प्राप्त हुने रचनात्मक सुझाव र सल्लाह हाम्रा निम्ति सदैव मार्गदर्शक रहने छन् ।

– लेखक

विषयसूची

एकाइ–१

हाम्रो वरपर

१.१ चुरे–भावर ८
१.२ सर्प ११
१.३ बर्दिवासमा बोटबिरुवा १४
१.४ भावर क्षेत्रमा प्लास्टिक पोखरी १७
१.५ गुइँठाको विकल्प २०
१.६ माटो जोगाऔँ २३
१.७ चौतारीमा जमघट २६

एकाइ–२

हाम्रा चालचलन र परम्परा

२.१ भुइयाँमहाराजको पूजा ३१
२.२ हात्तीलेटको नामकरण ३५
२.३ खजुरिया: एक खाद्य परिकार ३८
२.४ छठ पर्व ४१
२.५ मगर भाषा संवाद ४५
२.६ कुभेलियाको भाइको न्वारान ४९

एकाइ–३

हाम्रा रमणीय स्थल

३.१ धार्मिक पर्यटन ५३
३.२ पोखरी सौन्दर्यीकरण ५६
३.३ होमस्टे ५९
३.४ राईमण्डल : एक पर्यटकीय स्थल ६२

एकाइ–४

हाम्रा आम्दानीका स्रोत

४.१ माछापालन ६६
४.२ मुसुरो खेती ६९
४.३ नगरपालिकामा कृषि मेला ७२
४.४ खुर्सानी खेती ७५
४.५ कुरिलो वनस्पति ७९
४.६ कपाल काट्ने सिप ८२
४.७ रातु बगरमा काँसघारी ८६

एकाइ–५

स्वास्थ्य र सरसफाइ

५.१ सेतो पुतली आँखाका लागि खतरा ९०
५.२ मिश्रित खानाका फाइदा ९३
५.३ धुवाँरहित चुलो ९६
५.४ सजिउनका फाइदा १००
५.५ बेसारको औषधीय गुण १०३
५.६ गलफुलो वा हाडे रोग १०६
५.७ टोल सरसफाइ १०९
६.८ ध्यान तथा योग ११३
५.९ माटोको गाग्रो ११६
५.१० आमा समूहको खाजा ११९

एकाइ–६

खेलकुद तथा मनोरञ्जन

६.१ कबड्डी १२३
६.२ नृत्यका फाइदा १२६
६.३ घैँटो फुटाइ १३०

एकाइ
१

हाम्रो वरपर

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 चुरे-भावर

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

- चुरे भावरको सामान्य परिचय बताउन ।
- चुरे, भावर र तराईबिचको सम्बन्ध बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधि र अवलोकन विधि प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो स्तरअनुसारको टिपोट तयार गर्न लगाउनुहोला ।

म मोहना माझी हुँ । कक्षा तीनमा पढ्छु । चुरे-भावरबारे केही कुरा भन्दैछु ।

चुरे भनेको पहाड हो । यसलाई शिवालिक पनि भनिन्छ । चुरे अरू देशमा पनि हुन्छ । नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म चौँतिस जिल्लामा चुरे पहाड फैलिएको छ । खुकुलो पत्रे चट्टानबाट चुरे बनेको पाइन्छ । अधिकांश ठाउँमा तराई मधेस सकिनेबित्तिकै चुरे पहाड आउँछ । यसै गरी पहाडबाट तराई मधेसतिर ओर्लिंदा आउने अन्तिम पहाड चुरे हो ।

चुरे

भावर

तराई

चुरे पहाडको फेदीमा भावर क्षेत्र पर्दछ । भावर क्षेत्र समतल भूभाग हो । नदीले बगाएर ल्याएको ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा र कङ्कडले भावर बनेको पाइन्छ । भावरमा पानीको सतह धेरै तल हुन्छ ।

भावर क्षेत्रभन्दा तल तराई मधेस पर्दछ । चुरेबाट बगेको पानी भावरमा जमिनमुनि जान्छ । तराई मधेसमा पुगेपछि त्यो पानी जमिन माथि आउँछ ।

चुरे, भावर र तराई मधेसको अवस्थिति यस्तो छ ।

चुरे

↓

भावर

↓

तराई मधेस

चुरे पहाडको माटो खुकुलो हुन्छ । यो चाँडै बग्ने खालको हुन्छ । चुरेमा बोटबिरुवा हुनुपर्छ । नत्र माटो समाउने जरा हुँदैन । जसले गर्दा माटो बग्छ । बोटबिरुवाको विनाशले चुरेमा पानी कम पर्छ । त्यहाँ पानी कम पर्नेबित्तिकै तराई मधेसमा पानीको मात्रा घट्छ । चुरेको पानी नै पुनर्भरण (रिचार्ज) भएर तराई मधेसमा पुग्ने हो । चुरेमा विपत्ति आयो भने भावर र तराई मधेसमा पनि विपत्ति आउँछ ।

शब्दज्ञान

पत्रे : पत्रैपत्र भएको

समतल : समथर, सम्म

विपत्ति : सङ्कट

पुनर्भरण : फेरि भरिने काम

मूल्य जगेर्ना : राष्ट्रपति चुरे संरक्षण कार्यक्रममार्फत चुरेको जगेर्ना गर्ने प्रयत्न हुँदै आएको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : करिब ३००० मिटरको उचाइमा रहेको टेम्केडाँडा खोटाङ र भोजपुको सिमानामा पर्दछ ।

एक झलकमा पाठ

- चुरे पहाडलाई शिवालिक पनि भनिन्छ ।
- नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म चौँतिस जिल्लामा चुरे पर्दछ ।
- चुरेभन्दा तल भावर र भावरभन्दा तल तराई मधेस पर्दछ ।
- चुरेको पानी पुनर्भरण भएर नै तराई मधेसमा पुग्ने हो ।

पाठ परावर्तन

तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) चुरे कहाँदेखि कहाँसम्म फैलिएको छ ?
ख) चुरेलाई अर्को कुन नामले सम्बोधन गरिन्छ ?
ग) चुरे कस्तो चट्टानले बनेको पाइन्छ ?
घ) भावर क्षेत्र केले बनेको पाइन्छ ?
ङ) चुरे कस्तो पहाड हो ?

समूहगत कार्य

कक्षाकोठामा छलफल गरेर चुरेको संरक्षण गर्ने कुनै तीन प्रभावकारी उपाय लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

चुरे, भावर र तराई मधेसको सम्बन्धलाई व्याख्या गर्दै एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

फ्रेम–इतर सोच

पृथ्वीमा जमिनमात्र होइन, पानी पनि छ । जमिन देश–महादेशमा बाँडिएको छ भने पानी सागर–महासागरमा बाँडिएको छ । लाखौँ वर्षको कुरो गर्ने हो भने आज जमिन भएको ठाउँमा भोलि महासागर हुन सक्छ । आज महासागर भएको ठाउँमा भोलि जमिन हुन सक्छ । तपाईँले कहिल्यै यसरी सोच्नुभएको छ ? छैन भने सोच्न सुरु गर्नुहोस् ।

१.२ सर्प

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

- सर्पको सामान्य परिचय तथा यसका प्रजातिका सङ्ख्या बताउन ।
- सर्पका कारण हुने फाइदा उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	कक्षामा छलफल र अन्तरक्रिया विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

(म्हेन्दो वाइबाको घर खयरमारामा पर्दछ । उनले एक जना सर्प विशेषज्ञसँग कुराकानी गरेकी छिन् ।)

म्हेन्दो : सर्प कस्तो प्रकारको जीव हो ? बताइदिनोस् न ।

विशेषज्ञ : सर्प घस्रेर हिँड्ने जीव हो । यसको शरीर डोरीजस्तै लाम्चो हुन्छ । बाहिरी शरीरमा कत्ला हुन्छ ।

सर्पको आँखामा ढकनी हुँदैन । संसारमा सर्पका धेरै प्रजातिहरू पाइन्छन् । सर्पलाई एक विषालु जीव मानिन्छ । तर सबै प्रजातिका सर्प विषालु हुँदैनन् ।

म्हेन्दो : नेपालमा कस्ता प्रजातिका सर्पहरू पाइन्छन्?

विशेषज्ञ : नेपालमा करिब सतहत्तर प्रजातिका सर्प पाइन्छन् । पहाड र तराई मधेसमा

पाइने सर्पका प्रजाति फरक-फरक हुन्छन् । गर्मी ठाउँमा सर्पको सङ्ख्या बढी हुने गर्दछ । बर्दिवासको गौरीडाँडालाई पहिले सर्पको राजधानी भनिन्थ्यो । अहिले सर्पको सङ्ख्या घटेर गएको छ ।

म्हेन्दो : सबै सर्प विषालु हुन्छन् ?

विशेषज्ञ : नेपालमा पाइने सर्पमध्ये एक्काइस प्रजातिका सर्प विषालु मानिन्छन् । तराई मधेसमा पाइने गोमन र करेत धेरै विषालु हुन्छन् । हरहरा, गहने, धामनजस्ता पनि तराई मधेसमा पाइन्छन् ।

म्हेन्दो : सर्पका कारण हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

विशेषज्ञ : सर्पले बालीनाशक कीरा तथा जीवलाई खाइदिन्छ । सर्पले मुसा पनि खान्छ । खेतबारीका कीटपतङ्गबाट बालीनाली जोगाउँछ । रुखमा बस्ने सर्पले फलफूलमा लाग्ने जीवलाई खाइदिन्छ । सर्पलाई हामीले विषालु जीवको रूपमा लिएर मार्नु उपयुक्त होइन । हुन त मानवका निम्ति विषालु सर्प हानिकारक नै हुन्छ । सर्पबाट जोगिनुपर्दछ ।

शब्दज्ञान

विशेषज्ञ : कुनै विषयमा जान्ने मान्छे

विषालु : विष भएको

बालीनाशक : बालीनाली नाश गर्ने

कीटपतङ्ग : कीराफट्याङ्ग्रा

मूल्य जगेर्ना : सर्पले करिब एक महिनामा एक पटक काँचुली फेर्छ । काँचुली फेरेपछि यसको शरीरबाट परजीवीहरू हराउँछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : सर्प मांसाहारी जीव हो । यसले खाना चपाउन सक्दैन । सिधै निल्छ । अन्टार्कटिकाबाहेक सबै महादेशमा सर्प पाइन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- सर्प घस्रेर हिँड्ने एक जीव हो ।
- नेपालमा करिब सतहत्तर प्रजातिका सर्प पाइने अनुमान छ ।
- नेपालमा पाइने सर्पमध्ये करिब एक्काइस प्रजातिका सर्प विषालु मानिन्छन् ।
- सर्पले बालीनाशक कीटपतङ्ग र मुसा खाइदिन्छ ।
- मानवका लागि विषालु सर्प हानिकारक हुन्छ । यसबाट जोगिनुपर्छ ।

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
घस्रेर हिँड्ने जीव	सर्पको सङ्ख्या बढी
गर्मी ठाउँ	सर्पको राजधानी
बालीनाशक	सर्प
गौरीडाँडा	कीरा

समूहगत कार्य

कक्षामा छलफल गरेर सर्पका बारेमा कुनै पाँच तथ्य बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

सर्पले मानिसलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा पुऱ्याउने कुनै चारओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

अभिनय सत्र

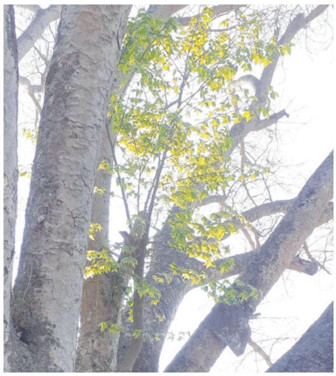
सर्पले निकाल्ने आवाजको नक्कल गर्नुहोस् ।

१.३ बर्दिवासमा बोटबिरुवा

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

- नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने प्रमुख बोटबिरुवाको नाम बताउन ।
- बर्दिवास क्षेत्रमा बोटबिरुवाबाट प्राप्त हुने कुनै तीन फाइदा उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : शब्दपत्तीको प्रयोग गरी विभिन्न बिरुवाहरू र तिनीहरूको उपयोगबारे छलफल गराउनुहोला ।



बर्दिवास नगरपालिका मुख्य गरी चुरे-भावर क्षेत्र हो । नगरपालिकाको दक्षिणी भागमा थोरै मात्र तराई पर्दछ । विभिन्न प्रकारका वनस्पतिले हाम्रो नगरपालिका सम्पन्न छ । चुरेको जङ्गलमा अम्रिसो, बाँस, खयर, काँस, थाकल, सखुवालगायतका वनस्पति पाइन्छन् । यसै गरी भावर क्षेत्रमा आँप, लिची, कटहर, वर, पिपल, सिसौ, टिक आदि पाइन्छन् ।

हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रभित्र चारकोसे झाडीको निश्चित अंश पनि पर्दछ । बर्दिवासमा बोटबिरुवाको प्रचुरता छ । सामुदायिक वनको विकास भएको छ । यसले गर्दा धेरै प्रकारका रुखको संरक्षण भएको छ । किसानले निजी जग्गामा आम्दानीमूलक बिरुवा लगाएका छन् । हरियाली बढेको छ । यसले वातावरणमा राम्रो प्रभाव पारेको पाइन्छ ।

हामी चुरे-भावर क्षेत्रमा बस्छौँ । हाम्रो निम्ति बोटबिरुवाको ठुलो महत्त्व छ । चुरेको जमिनमा सजिलै भूक्षय हुन्छ । यहाँको माटोलाई बाँधेर राख्नु आवश्यक छ । माटो बाँध्ने सबैभन्दा सजिलो र प्रभावकारी उपाय छ । त्यो भनेको वृक्षारोपण हो । बिरुवाको जराले माटोलाई बग्नबाट रोक्छ । समातेर राख्छ ।

बोटबिरुवाले दिने कृषि उपजबाट मानिसको आय आर्जन बढ्दछ । गाईवस्तु र अन्य घरेलु जनावरलाई आवश्यक पर्ने घाँसपात पनि उपलब्ध हुन्छ ।

शब्दज्ञान

वनस्पति	: बोटबिरुवा
सम्पन्न	: धनी
प्रचुरता	: प्रशस्त भएको अवस्था
भूक्षय	: बाढीपहिरो
वृक्षारोपण	: रुख रोप्ने काम

मूल्य जगेर्ना : देवीदेवताको थान र मन्दिर वरिपरिको रुखबिरुवा काटेको खण्डमा देवीदेवता रिसाउँछन् भन्ने मान्यता हाम्रो समाजमा छ ।

तथ्य मञ्जूषा : सुनाखरी एक प्रकारको फूल हो । यसलाई सुनगाभा पनि भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम 'अर्किड' हो । रुखको काप र हाँगामा उम्रिए पनि सुनाखरीले हावाबाटै मलजल प्राप्त गर्दछ ।

एक झलकमा पाठ

- बर्दिवास नगरपालिका मुख्य गरी चुरे-भावर क्षेत्र हो ।
- चुरेको जङ्गलमा अम्रिसो, बाँस, खयर, काँस, थाकल, सखुवालगायतका वनस्पति पाइन्छन् ।
- भावर क्षेत्रमा आँप, लिची, कटहर, वर, पिपल, सिसौ, टिक आदि पाइन्छन् ।

- बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रभित्र चारकोसे झाडीको निश्चित अंश पनि पर्दछ ।
- चुरेको जमिनमा सजिलै भूक्षय हुन्छ । यहाँको माटोलाई बाँधेर राख्नु आवश्यक छ । माटो बाँध्ने सबैभन्दा सजिलो र प्रभावकारी उपाय छ । त्यो भनेको वृक्षारोपण हो

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) बर्दिवासमा बोटबिरुवाको .... छ । (कमी, अभाव, प्रचुरता)

ख) किसानहरूले निजी जग्गामा .... बिरुवाहरू लगाएका छन् । (घाटामूलक, आम्दानीमूलक, खर्चिलो)

ग) माटो बाँध्ने सबैभन्दा सजिलो र प्रभावकारी उपाय भनेको .... हो । (वृक्षारोपण, सडक निर्माण, रुख कटान)

घ) कृषि उपजबाट मानिसको .... बढ्छ । (खर्च, तौल, आयआर्जन)

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर चुरे-भावरमा पाइने वनस्पतिको नामावली तयार गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

रुखबिरुवाको संरक्षण गर्न अवलम्बन गर्नुपर्ने कुनै पाँच उपाय लेख्नुहोस् । कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

- ....
- ....
- ....
- गाईबस्तुलाई साना बोटबिरुवा भएको ठाउँमा चर्न नदिने ।
- ....

फ्रेम-इतर सोच

मूल्य जगेर्नामा दिइएको विषयले हाम्रो बोटबिरुवा संरक्षणमा निकै नै सहयोग पुगेको छ । यो बारेमा गहिरिएर सोच्नुहोस् ।

१.४ भावर क्षेत्रमा प्लास्टिक पोखरी

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

- भावर क्षेत्रमा प्लास्टिक पोखरी चाहिने कारण बताउन ।
- प्लास्टिक पोखरीमा जम्मा गरिएको पानीको विविध प्रयोग बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीहरूबीच छलफल गराउनुका साथै नमुना प्लास्टिक पोखरीको दृश्य सामग्री देखाउनुहोला ।

चुरे पहाडभन्दा तल भावर क्षेत्र छ । यो क्षेत्र गेग्रानले बनेको हुन्छ । चुरे बगेर गएको ढुङ्गा र गिट्टीबाट भावर क्षेत्र बनेको हो । भावरको माटो तराई मधेसको जस्तो रसिलो हुँदैन । यहाँ पानी जमिनमाथि अडिन गाह्रो हुन्छ । पानी सोसिएर भूमिगत हुन्छ । भावर क्षेत्रमा जमिनमुनि धेरै तल गएपछि मात्र पानी पाइन्छ । यसको उदाहरण बर्दिवास बजार र यसको वरिपरि हेरे पुग्छ । हाम्रो ठाउँमा खनिएका इनार धेरै गहिरा हुन्छन् । चापाकलको सङ्ख्या पनि भावर क्षेत्रमा अत्यन्तै थोरै हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्दा पानीको समस्याबाट भावर क्षेत्र गुज्रेको हुन्छ । खानीपानीका आधुनिक आयोजनाहरूको विस्तार हुँदैछ ।

पानी मानिसका लागि आवश्यक छ । जनावर, चराचुरुङ्गी र वनस्पतिका लागि समेत आवश्यक छ । जमिनमा पोखरीजस्तो खाल्डो खन्न सकिन्छ । त्यसमाथि प्लास्टिक

बिछ्याएर पानी जम्मा गर्न सकिन्छ । जम्मा गरिएको पानी निम्नबमोजिम प्रयोग गर्न सहज हुन्छ :

- घरपालुवा पशु र चराचुरुङ्गीले पिउन
- जङ्गली जनावरका निम्ति पानी प्यास मेटाउन
- खेतीपातीमा प्रयोग गर्न ।

नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँमा प्लास्टिक पोखरी बनेका छन् । यसले मानव, जीवजन्तु र वनस्पति सबैलाई सहज भएको छ । बर्खा याममा आकाशबाट झरेको पानी सङ्कलित हुन्छ । प्लास्टिक पोखरीमा सुक्खा यामका लागि पानी भण्डारण गरिन्छ ।

शब्दज्ञान

गेग्रान : गिट्टी, गेगर
रसिलो : पानी भएको
चापाकल : जमिनमुनिको पानी तान्ने कल
भण्डारण : सङ्कलन, जम्मा गर्ने काम

मूल्य जगेर्ना : कसैले घरमै आएर पिउने पानी माग्यो भने जसरी पनि पानी दिनुपर्छ भन्ने हाम्रो ग्रामीण मान्यता रहेको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : हाम्रो देशका सन्दर्भमा पानीलाई सेतो सुन भनिन्छ । यसको मतलब हाम्रो देशको पानी सदुपयोग गरेको खण्डमा सुन बराबर हो ।

एक झलकमा पाठ

- चुरे बगेर गएको ढुङ्गा र गिट्टीबाट भावर बनेको हो ।
- भावरको माटो तराई मधेसको जस्तो रसिलो हुँदैन ।
- भावरमा खनिएका इनारहरू धेरै गहिरा हुन्छन् ।

- चापाकलको सङ्ख्या भावर क्षेत्रमा अत्यन्तै न्यून हुन्छ ।
- जमिनमा पोखरीजस्तो खाल्डो खन्न सकिन्छ । त्यसमाथि प्लास्टिक बिछ्याएर पानी जम्मा गर्न सकिन्छ ।
- बर्खा याममा आकाशबाट झरेको पानी सङ्कलित हुन्छ ।
- प्लास्टिक पोखरीमा सुक्खा यामका लागि पानी भण्डारण गरिन्छ ।

पाठ परावर्तन

तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) भावर क्षेत्रमा खनिएका इनार किन धेरै गहिरा हुन्छन् ?

ख) चापाकलको सङ्ख्या किन चुरे-भावरमा अत्यन्तै न्यून हुन्छ ?

ग) प्लास्टिक पोखरी किन बनाइएको हो ?

घ) भावर क्षेत्र केले बनेको हुन्छ ?

समूहगत कार्य

वर्षाको पानीलाई प्लास्टिक पोखरीमा जम्मा गरेपछि त्यसको उपयोग के केमा गर्न सकिन्छ ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् । कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

पानीको सदुपयोग र हिफाजत गर्न तलका उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ । यी उपायहरूमाथि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

- प्लास्टिक पोखरी निर्माण गरेर आकाशे पानी सङ्कलन
- पानीको रिसाइक्लिङ
- थोपा सिँचाइ

फ्रेम-इतर सोच

चुरेमा धेरै प्लास्टिक पोखरीहरू निर्माण गरियो भने तराई मधेसमा पानी पुनर्भरण हुन सक्दैन । तपाईंले यो कुरा सोच्नुभएको छ ?

१.५ गुइँठाको विकल्प

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

- गुइँठा बनाउने तरिका र गुइँठा प्रयोगका दुईओटा बेफाइदा बताउन ।
- गुइँठा प्रयोगका दुईओटा विकल्प बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीहरूबिच अनुभव आदानप्रदान विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

गुइँठा एक प्रकारको दाउरा हो । यो बनाउन सन्ठीमा गाईबस्तुको गोबर टाँसिन्छ । त्यसलाई घाममा सुकाइन्छ र गुइँठा बनाइन्छ । अर्को तरिकाले पनि गुइँठा बनाइन्छ । काँचो गोबरलाई भुइँमा अथवा घरको भित्तामा चेप्टो आकारमा टाँसिन्छ । यसलाई सुकाउनुपर्छ । गुइँठालाई बर्दिवास क्षेत्रमा मैथिली भाषीहरूले 'गोरहा' पनि भन्दछन् । जसरी बनाए पनि गोबर सुकिसकेपछि मात्र आगो बाल्न प्रयोग गरिन्छ । काठको दाउराको अभाव हुन्छ । कतिपय बस्तीमा गुइँठाको प्रयोग हुँदै आएको छ ।

गुइँठालाई खाना बनाउन इन्धनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । अलि राम्रो आम्दानी हुने परिवारले गुइँठाको प्रयोग गर्न छोड्दै गएका छन् । विपन्न परिवारका मानिसहरू अहिले पनि गुइँठामै निर्भर छन् ।

गुइँठा प्रयोगका मुख्यतया दुईओटा बेफाइदा छन् । पहिलो, आगोको ज्वालाको सट्टा यसले धुवाँ उत्पन्न गर्छ । त्यो धुवाँ मानव स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ । दम र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग लाग्न सक्छन् । दोस्रो, गुइँठा बनाउँदा गाईभैंसीको गोबर प्रयोग हुन्छ । मलिलो गोबर मल खेतबारीमा हाल्न पाइँदैन । गुइँठाको खपतलाई हटाउनु आवश्यक छ ।

प्रशस्त मात्रामा रुख रोप्नुपर्छ । रुखबिरुवा हुर्केपछि हाँगाबिँगालाई दाउराको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । रुख रोप्दा एकातिर हरियाली बढ्छ । अर्कोतिर इन्धनको रूपमा दाउराको प्रयोग गर्न सकिन्छ । काठको दाउराले गुइँठाले जति धुवाँ उत्पन्न गर्दैन ।

नेपाल जलस्रोतमा धनी देश हो । प्रशस्त मात्रामा बिजुली निकाल्न सकिन्छ । त्यसलाई इन्धनको रूपमा प्रयोग गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

शब्दज्ञान

सन्ठी	: सनपाटको डाँठ
विपन्न	: गरिब
निर्भर	: भर परेका
दम	: श्वास बढ्ने रोग
खपत	: प्रयोग
जलस्रोत	: पानी

मूल्य जगेर्ना : आफैँ धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई सक्रिय धुम्रपानकर्ता (Active Smoker) भनिन्छ । अरूले गरेको धुम्रपानबाट आफ्नो फोक्सोमा धुवाँ पुऱ्याउन पुगेको व्यक्तिलाई निष्क्रिय धुम्रपानकर्ता (Passive Smoker) भनिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालको पहिलो जलविद्युत् आयोजना कुलेखानी जलविद्युत् आयोजना हो । यो वि.सं. १९६७ मा बनेको थियो ।

एक झलकमा पाठ

- गुइँठा एक प्रकारको दाउरा हो । यो बनाउन सन्ठीमा गाईबस्तुको गोबर टाँसिन्छ ।
- गुइँठालाई बर्दिवास क्षेत्रमा मैथिली भाषीहरूले 'गोरहा' पनि भन्दछन् ।
- गुइँठालाई खाना बनाउन इन्धनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- रुखबिरुवा हुर्केपछि हाँगाबिँगालाई दाउराको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) गुइँठालाई बर्दिवास क्षेत्रमा मैथिली भाषीहरूले .... पनि भन्ने गर्दछन् । (सन्ठी, गोरहा, गोबर)

ख) गुइँठालाई खाना पकाउने ....को रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । (मट्टितेल, ग्याँस, इन्धन)

ग) विपन्न परिवारका मानिसहरू अहिले पनि गुइँठामै .... छन् । (मतलब, निर्भर, खपत)

घ) आगोको ज्वालाको सट्टा गुइँठाले .... उत्पन्न गर्छ । (धुवाँ, आगो, प्रकाश)

समूहगत कार्य

- साथीहरूसँग छलफल गरेर गुइँठा बनाउने दुईओटा तरिका लेख्नुहोस् ।
- गुइँठाको प्रयोगबाट हुने दुई प्रमुख बेफाइदा लेख्नुहोस् । त्यसमाथि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आगो बाल्न दाउराको रूपमा प्रयोग गरिने कुनै पाँच प्रकारका इन्धनको नाम लेख्नुहोस् ।

फ्रेम-इतर सोच

ग्रीस भन्ने देशका मानिसहरू प्रमिथसले स्वर्गबाट आगो चोरेर पृथ्वीमा ल्याएको विश्वास गर्छन् । आगो नभएको भए पृथ्वीको अवस्था कस्तो हुन्थ्यो ? गहिरिएर सोच्नुहोस् ।

१.६ माटो जोगाऔँ

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

- माटो जोगाउनका निम्ति गर्नुपर्ने र गर्न नहुने कुरा बताउन ।
- बर्दिवासको माटोमा उब्जने विभिन्न उत्पादनका नाम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	घटना अध्ययन विधि अवलम्बन गरी शिक्षण गर्नुहोला ।

(माटोको महत्त्वबारे आमा र छोराबिचको यो संवाद पढौँ ।)

आमा : दिनेश ! तिमीले करेसाबारीमा किन सिसा फालेको ?

दिनेश : होइन आमा ।

आमा : अस्ति तिमीले भान्सामा गिलास फुटाएका रहेछौ । मैले थाहा पाउँछु भनेर फ्याँकिदिएछौ ।

दिनेश : किन ? माटोमा केही फाल्नुहुँदैन ?

आमा : हुँदैन नि । माटोमा प्लास्टिक, काँटी, सिसाका टुक्रा र ढुङ्गा फाल्नु हुँदैन । माटो भनेको अमूल्य चिज हो ।

दिनेश : जतातते माटो छ । हजुर किन डराउनुभएको ?

आमा : त्यसो होइन दिनेश । एक चिम्टी माटो बन्न धेरै समय लाग्छ ।

दिनेश : माटोलाई त बग्नबाट पनि जोगाउनुपर्छ । होइन आमा ?

आमा : हो नि । जोगाउनुपर्छ । माटोमा रासायनिक मल हाल्नु राम्रो होइन । हाम्रो बर्दिवास क्षेत्रको माटो राम्रो छ । यहाँ किसिम किसिमका फलफूल, तरकारी र अन्नबाली फल्छन् ।

दिनेश : बर्दिवासको माटोमा अमूल्य जडीबुटी पनि फल्छ नि ।

आमा : हाहाहा । हो त नि । हाम्रो ठाउँमा चुरे प्रशस्त छ । चुरेको माटो सजिलै बग्न सक्छ । चुरेको संरक्षण गर्न सकियो भने माटोको पनि संरक्षण हुन्छ ।

दिनेश : मैले कुरो बुझेँ आमा । हाम्रो खानेकुरा माटोमै फल्छ । कपडा बुन्नका लागि माटोमै कच्चा पदार्थ तयार हुन्छ । घर बनाउन चाहिने कतिपय निर्माण सामग्री माटोकै उपज हुन् । माटोको महिमा अनन्त छ ।

शब्दज्ञान

करेसाबारी : घरसँगै जोडिएको तरकारी, फलफूल फलाउने बारी

उपज : उब्जिएको कुरा

महिमा : महत्त्व

अनन्त : सीमा नभएको, व्यापक

मूल्य जगेर्ना : माटोबाट गाग्रो, हाँडी, पाला, दियो, सुराई, गमला आदि बनाउनु कुमाले समुदायको परम्परागत पेसा हो ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालबाट बर्सेनि चौबिस करोड घनमिटर माटो बगेर जान्छ । जसको कारण बङ्गालको खाडीमा 'न्यु मोर' नामक टापु बन्दैछ ।

एक झलकमा पाठ

- माटोमा प्लास्टिक, काँटी, सिसाका टुक्रा र ढुङ्गाहरू फाल्नुहुँदैन ।
- माटो भनेको अमूल्य चिज हो ।
- एक चिम्टी माटो बन्न धेरै समय लाग्छ ।
- बर्दिवास क्षेत्रको माटो राम्रो छ ।

- चुरेको माटो सजिलै बग्न सक्छ । चुरेको संरक्षण गर्न सकियो भने माटोको पनि संरक्षण हुन्छ ।
- खाने अन्न, कपडाको कच्चा पदार्थ, बस्ने घर निर्माण गर्न चाहिने सामग्री माटोकै उपज हुन् । माटोको महिमा अनन्त छ ।

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) माटोमा फालेको प्लास्टिकले मलको रूपमा काम गर्छ । ☐

ख) माटो बन्न खासै समय लाग्दैन । ☐

ग) हामीले खाने अन्न आकाशमा फल्छ । ☐

घ) बर्दिवासको माटोमा अमूल्य जडीबुटी फल्छन् । ☐

ङ) चुरेको माटो बगेर हामीलाई केही बेफाइदा हुँदैन । ☐

समूहगत कार्य

माटोको प्रयोग के केमा हुन्छ ? तीनओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

खेतबारीको माटोलाई कसरी राम्रो र उब्जाउ राख्न सकिन्छ ? अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् । कुनै चारओटा उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

फ्रेम–इतर सोच

मानिसको मृत्यु भएपछि केही समुदायले शवलाई आगोमा जलाउने गर्छन् । केही समुदायले माटोमा गाड्ने गर्छन् । तपाईँलाई यी दुई चलनमध्ये कुन ठिक लाग्छ ? कारणसहित बताउनुहोस् ।

१.७ चौतारीमा जमघट

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

- समयसँगै विकास भएका तीन प्रकारका चौतारीका नाम बताउन ।
- ती चौतारीहरूका आ-आफ्ना विशेषता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधि र अनुभव आदानप्रदान विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

विधा : संस्मरण

(इप्सा कार्कीका बाजे अहिले पचास वर्षको हुनुभयो । उहाँले 'चौतारीमा जमघट' भन्ने लेख लेख्नुभएको छ ।)

हामी केटाकेटी हुँदा हाम्रो ठाउँमा धेरै चौतारी थिए । केही वरपीपल चौतारी थिए । अरू केही पिपल चौतारी, वर चौतारी र समी चौतारी थिए । हामी गाईबाख्रा चराउन गोठालो जाँदा ती चौतारीमा सुस्ताउँथ्यौँ। बटुवाहरू हिँड्दा हिँड्दा असिनपसिन भएर थाकेपछि चौतारीमा

बिसाउँथे। मानिसहरू बिहान-बेलुकी भेला भएर भलाकुसारी गर्थे। गाउँघरमा झैझगडा हुँदा चौतारीमा पञ्चेती बस्ने गरिन्थ्यो।

सडक विस्तारको क्रममा धेरै वरपीपल र समीका रुख काटिएका छन्। चौतारी भत्काइएको छ। सडक निर्माण र विस्तार गर्दा यी रुखहरू जोगाउनुपर्ने हो। एउटा वर अथवा पिपलको रुख हुर्किएर वयस्क बन्न कैयौँ वर्ष लाग्छ। हामी आधुनिक सडक विकास गरेर सभ्य हुन खोजिरहेका छौँ। यो बेला हाम्रा चौतारी, वर, पिपल बचाउनुपर्छ। यी परम्परागत सम्पत्ति हुन्।

समयसँगै विकास र परिवर्तनलाई हामीले आत्मसात् गर्नुपर्छ। तर परम्परागत सम्पदालाई सिध्याउनु हुँदैन। अचेल मानिसहरू चिया पसल, कफी हाउसमा भेट गर्छन्। यी ठाउँ चौतारीभन्दा आरामदायी र सुविधायुक्त होलान्। प्राकृतिक र मौलिक भने होइनन्। आजका मान्छे अनलाइन बैठक, अनलाइन कक्षा, अनलाइन समारोहजस्ता भर्च्युअल दुनियाँमा पुगिसकेका छन्। यो प्रविधिले मारेको उन्नत फड्को हो। यसका साथै अर्को दुखद पाटो पनि छ। कतिपय परम्पराको नाश हुँदैछ। अनलाइन प्रविधिले मानिसलाई एकातिर नजिक ल्याइरहेको छ। अर्कोतिर यसले मानिस मानिसबिचको मनको दूरीलाई बढाइरहेको छ।

शब्दज्ञान

बटुवा : बाटो हिँड्ने मान्छे
असिनपसिन : शरीरभरि पसिना आएको
भलाकुसारी : कुराकानी
पञ्चेती : गाउँघरमा मुद्दामामिला र झैझगडा मिलाउन बसेको भलाद्मीहरूको सभा
आत्मसात् : मनन, अवलम्बन
सम्पदा : सम्पत्ति

मूल्य जगेर्ना : इन्टरनेटको बढ्दो प्रयोगसँगै अनलाइन अपराध बढिरहेको छ । यसबाट जोगिनुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : भिन्टोन सर्फ र बब कहानलाई इन्टरनेटको आविष्कारकको रूपमा लिइन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- हामी केटाकेटी हुँदा हाम्रो ठाउँमा धेरै चौतारी थिए ।
- बटुवाहरू हिँड्दा हिँड्दा असिनपसिन भएर थाकेपछि चौतारीमा बिसाउँथे ।
- सडक विस्तारको क्रममा धेरै वरपीपल र समीका रुख काटिएका छन् ।
- एउटा वर अथवा पिपलको रुख हुर्किएर वयस्क बन्न कैयौँ वर्ष लाग्छ ।
- आजका मान्छे अनलाइन बैठक, अनलाइन कक्षा, अनलाइन समारोहजस्ता भर्च्युअल दुनियाँमा पुगिसकेका छन् ।
- अनलाइन प्रविधिले मानिसलाई एकातिर नजिक ल्याइरहेको छ । अर्कोतिर यसले मानिस मानिसबिचको मनको दूरीलाई बढाइरहेको छ ।

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) गाईबाख्रा चराउन जाँदा मानिसहरू चौतारीमा सुस्ताउँथे । ☐

ख) एउटा वर अथवा पिपलको रुख हुर्किएर वयस्क बन्न पाँच वर्ष लाग्छ । ☐

ग) चौतारी, वर, पिपलजस्ता सम्पदा समाप्त गर्नुपर्छ । ☐

घ) अचेल मानिसहरू चिया पसल, कफी हाउसजस्ता ठाउँमा भेट गर्छन् । ☐

ङ) अहिलेका मानिस भर्च्युअल दुनियाँमा पुगिसकेका छन् । ☐

समूहगत कार्य

इन्टरनेटको बढ्दो विकास र विस्तारले आजकाल मानिसहरू धेरै कुरा अनलाइनको माध्यमबाट गर्न सक्छन् । साथीसँग छलफल गरेर कुनै चार उदाहरण दिनुहोस् :

- ....
- ....
- ....
- ....
- अनलाइन सपिङ ।

परियोजना कार्य

तीन फरक फरक पुस्ताले तीन फरक फरक जमघट स्थल प्रयोग गरेका छन् । तिनको एक एकओटा राम्रा पक्ष लेख्नुहोस् । त्यसका लागि फरक फरक तीन पुस्ताका मानिससँग कुरा गर्नुहोस् :

	बाजे-बज्यै पुस्ता	बुवा-आमा पुस्ता	तपाईंको आफ्नो पुस्ता
जमघटस्थल	वरपीपल चौतारी	चिया पसल कफी हाउस	अनलाइन चौतारी
राम्रा पक्ष			

फ्रेम-इतर सोच

अनलाइन चौतारीमा मानिसहरू एक-अर्कालाई राम्ररी देख्छन् । एक-अर्काको कुरा सुन्न सक्छन् । तत्कालै आफ्नो कुरा राख्न सक्छन् । भौतिक रूपले जो जहाँ भए पनि एकै ठाउँमा भेला हुन सक्छन् । यति हुँदाहुँदै पनि एकले अर्कालाई छुन सक्दैनन् । सँगै बसेर चिया खान सक्दैनन् । यसले गर्दा मानिसले नजिकिनु र टाढिनुको अनौठो अनुभव गरिरहेको छ । अनलाइन चौतारीको विस्तारसँगै भविष्यको मानव समाज कस्तो हुन्छ होला ? सोच्नुहोस् ।

एकाइ
२

हाम्रा चालचलन र परम्परा

२.१ भुइयाँमहाराजको पूजा

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

- मुसहर समुदायको सामान्य परिचय बताउन ।
- भुइयाँमहाराजको पूजा गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	चित्र प्रदर्शन विधिद्वारा भुइयाँमहाराजको मूर्ति देखाउनुका साथै पूजा विधिको व्याख्या गर्नुहोला ।

भुइयाँमहाराज मुसहर जातिका देवता हुन् । मुसहर तराई मधेसमा बस्दछन् । उनीहरू तराई मधेसका आदिवासी हुन् । यो समुदाय निकै पिछडिएको अवस्थामा छ । बर्दिवास नगरपालिकामा पनि मुसहर समुदायको बसोबास रहेको छ ।

भुइयाँमहाराज मुसहरका कुल देवता हुन् । उनीहरू भुइयाँमहाराजको पूजा गर्दछन् । यो पूजा दसैँ, छठ अथवा माघ महिनामा गर्ने चलन छ । वर्षमा कम्तीमा एक पटक भुइयाँमहाराजको पूजा गर्नैपर्ने चलन रहेको छ । आफ्नो भविष्य सुखद होस् र सन्तानको कल्याण होस् भनेर यो पूजा गरिन्छ ।

पोखरीको छेउमा यो पूजा आयोजना हुन्छ । त्यो बेला तौलामा दुध उमालिन्छ । त्यो दुधबाट खिर पकाइन्छ । उम्लिरहेको दुधमा काँपिरहेको धामीले हातले खिर चलाउँछ ।

डाडु-पन्यूँ प्रयोग गर्दैन । धामीले उम्लिरहेको तातो दुधमा नुहाउँछ । यो दृश्य रमाइलो र आश्चर्यजनक मानिन्छ ।

मुसहरहरू भूमिहीन सुकुम्बासी हुन् । उनीहरु हाम्रो नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँमा रहेका छन् । उनीहरूको जीवन माटो र भूमिसँग गाँसिएको हुन्छ । उनीहरूको पुरानो पेसा माटो खन्नु हो । मुसहरहरू माटो बोक्नु पर्दा टालाको प्रयोग गर्थे । आजभोलि माटो खन्न ठुला ठुला आधुनिक मेसिनको प्रयोग हुन्छ । त्यसैले यो उनीहरूको पेसा सङ्कटमा पर्दै गएको छ । उनीहरूको जीवन माटोसँग जोडिएको हुन्छ । त्यस कारण उनीहरूले भुइयाँमहाराजलाई कुलदेवता मानेको हुनुपर्दछ । 'भुइयाँ' शब्द आफैँमा भुइँ अथवा भूमिसँग सम्बन्धित छ ।

शब्दज्ञान

आदिवासी	: कुनै ठाउँमा धेरै समय अघिदेखि बस्दै आएको
कुलदेवता	: घरपरिवारको
कल्याण	: भलो
तौला	: माटोको भाँडो
आश्चर्यजनक	: अचम्मलाग्दो, अनौठो
भूमिहीन	: जमिन नभएको
सुकुम्बासी	: जग्गा, जमिन, सम्पत्ति केही नभएको
टाला	: माटो बोक्न साधन

मूल्य जगेर्ना : सिरुवा पर्व तराई मधेसका आदिवासी थारू समुदायले मनाउने गर्दछन् । यो पर्व प्रत्येक वर्ष वैशाख १ गतेदेखि ७ गतेसम्म मनाउने चलन छ । यो पर्वको समयमा थारू समुदायका मानिसहरू देवताको पूजा गर्ने, हाटबजार भर्ने तथा नाचगान गर्ने गर्दछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : बेँसी तथा उपत्यकामा ताल सुकेर बनेको माटोलाई तलैया माटो भनिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- भुइयाँमहाराज मुसहर जातिका देवता हुन् ।
- कुलदेवताको रूपमा मुसहरहरूले भुइयाँमहाराजको पूजा गर्दछन् ।
- यो पूजा दसैँ, छठ अथवा माघ महिनामा गर्ने चलन छ ।
- आफ्नो भविष्य सुखद होस् र सन्तानको कल्याण होस् भनेर यो पूजा गरिन्छ । उनीहरूको पुरानो पेसा माटो खन्नु हो ।
- हाल माटो खन्न ठुला ठुला आधुनिक मेसिन प्रयोग गरिन्छ । उनीहरूको पेसा सङ्कटमा पर्दै गएको छ ।
- मुसहरको जीवन माटोसँग जोडिएको हुन्छ । त्यसैले उनीहरूले भुइयाँमहाराजलाई कुलदेवता मानेको हुनुपर्दछ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
मुसहर	सङ्कटग्रस्त
भुइयाँमहाराज	माटो बोक्ने साधन
तौला	तराई मधेसको आदिवासी
टाला	माटोको भाँडो
माटो बोक्ने पेसा	कुलदेवता

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) भुइयाँमहाराज कुन जातिका देवता हुन् ?
ख) भुइयाँमहाराजको पूजा किन गरिन्छ ?
ग) मुसहर कस्तो समुदाय हो ?
घ) मुसहरहरूको माटो खन्ने पेसा कसरी सङ्कटमा पर्दै गएको छ ?
ङ) भुइयाँमहाराजको पूजा कहिले गर्ने चलन छ ?

समूहगत कार्य

मुसहरजस्तै तराई मधेसका अन्य कुनै चार समुदायको नाम लेख्नुहोस् । ती समुदायबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको छरछिमेकका समुदाय र तिनीहरूले मान्ने देवीदेवताको नाम लेखेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् । एकभन्दा बढी देवीदेवताको नाम पनि लेख्न सक्नुहुन्छ :

क्र.सं.	समुदाय	मान्ने देवीदेवता
१.		
२.		
३.	मुसहर	भुइयाँमहाराज
४.		
५.		

फ्रेम–इतर सोच

मुसहर जग्गा जमिन नभएको सुकुम्बासी समुदाय हो । यो समुदायलाई माथि उठाउन के के गर्न सकिन्छ ? कुनै चारओटा उपाय सोच्नुहोस् । कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

२.२ हात्तीलेटको नामकरण

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

- हात्तीलेटमा बसोवास गर्ने विभिन्न समुदायका नाम बताउन ।
- हात्तीलेटको नामकरणसम्बन्धी जनश्रुति बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	हात्तीलेटको नामकरणसम्बन्धी विभिन्न जनश्रुतिमाथि कक्षामा छलफल गराउनुहोला ।

हात्तीलेट पहिले एक छुट्टै गाविस थियो । वि.सं. २०७१ सालबाट यो बर्दिवास नगरपालिकाभित्र गाभियो । यहाँको समाज मिश्रित छ । जातीय रूपमा मगरहरूको बाहुल्य छ । यहाँ मधेसी, तामाङ, ब्राह्मण, क्षेत्री, राई, पहाडी दलित तथा मधेसी दलितको समेत बसोबास रहेको छ । यो ठाउँमा सम्पूर्ण खेतीपातीको आधा हिस्सा उखु खेती हुने गर्छ । यसबाहेक परबर खेती पनि हुन्छ । बाख्रापालन र राँगापालनले पनि हात्तीलेटमा गति लिँदैछ ।

यो ठाउँको नामकरणबारे केही जनश्रुति छन् । पहिलो जनश्रुतिअनुसार यो ठाउँमा पानीका खाल्डाखुल्डी थिए । वरपरको जङ्गलबाट हात्तीहरू आउँथे । तिनीहरु खाल्डाखुल्डीमा लडीबुडी खेल्ने गर्थे । हात्तीहरू लडीबुडी खेल्ने अथवा लेटिने भएकाले यस ठाउँको नाउँ हात्तीलेट रहन गएको हो । दोस्रो जनश्रुतिअनुसार यो ठाउँमा धेरै हात्तीहरू हुन्थे । तिनीहरूले गरेको दिसालाई लिँड भनिन्थ्यो । यत्रतत्र लिँडैलिँड देखेर मानिसहरूले यो ठाउँलाई हात्तीलिँड भन्न थाले । समयक्रममा हात्तीलिँड शब्द अपभ्रंश भएर हात्तीलेट भयो । यी दुवै जनश्रुतिले हात्तीलेटमा पहिले धेरै हात्ती भएको जनाउँछन् ।

शब्दज्ञान

मिश्रित : मिसिएको
बाहुल्य : धेरै भएको अवस्था
हिस्सा : भाग
जनश्रुति : सुनिँदै आएको कुरा
अपभ्रंश : परिवर्तन, फेरबदल

मूल्य जगेर्ना : हिजोआज हाम्रो देशका विभिन्न भागमा स्थानीय पहिचान झल्कने गरी ठाउँहरूको नाम राख्ने चलन रहेको छ । कतिपय गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको नाम यही आधारमा रहेको पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : ठाउँका नाम समयक्रममा परिवर्तन हुने गर्दछन् । जापानलाई पहिले 'निप्पन' भन्ने नामले चिनिन्थ्यो । नेदरल्यान्डस्को पुरानो नाम 'हल्यान्ड' थियो । भारतको बनारसलाई पहिले 'वाराणसी' भनिन्थ्यो । चेन्नईको पुरानो नाम 'मद्रास' हो ।

एक झलकमा पाठ

- हात्तीलेट पहिले एक छुट्टै गाविस थियो । वि.सं. २०७१ बाट यो बर्दिवास नगरपालिकाभित्र गाभिएको हो ।
- जातीय रूपमा मगरहरूको बाहुल्य छ । यहाँ मधेसी, तामाङ, ब्राह्मण, क्षेत्री, राई, पहाडी दलित तथा मधेसी दलितको समेत बसोबास रहेको छ ।
- यो ठाउँमा सम्पूर्ण खेतीपातीको आधा हिस्सा उखु खेती हुने गर्छ ।
- पहिलो जनश्रुतिअनुसार हात्तीहरू लडीबुडी खेल्ने अथवा लेटिने भएकाले यस ठाउँको नाउँ हात्तीलेट रहन गएको हो ।
- दोस्रो जनश्रुतिअनुसार हात्तीको लिँडैलिँड देखेर मानिसहरूले यो ठाउँलाई हात्तीलिँड भन्न थाले ।
- समयक्रममा हात्तीलिँड शब्द अपभ्रंश भएर हात्तीलेट भयो ।

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) हात्तीलेट गाविस वि.सं. .... बाट बर्दिवास नगरपालिकामा गाभियो । (२०७२, २०७३, २०७१)

ख) जातीय रूपमा हात्तीलेटमा .... हरूको बाहुल्य छ । (राई, मगर, गुरुङ)

ग) यो ठाउँमा सम्पूर्ण खेतीपातीको आधा हिस्सा .... खेती हुने गर्छ । (कोदो, फापर, उखु)

घ) हात्तीलेटको .... बारे केही जनश्रुति छन् । (नामकरण, एकीकरण, वर्गीकरण)

समूहगत कार्य

हात्तीलेटको नामबारे पाठमा दिइएका प्रचलित दुई जनश्रुतिमाथि छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कुनै पनि ठाउँको नामको पछाडि केही आधार रहेको हुन्छ । तपाईंको नगरपालिकाभित्र पर्ने कुनै एक ठाउँ लिएर त्यसको नामकरण कसरी भएको हो भन्ने खोजी गर्नुहोस् :

धेरै वर्ष पहिले कुनै गाउँको छेउमा एउटा ठूलो जङ्गल थियो । त्यो जङ्गलमा एउटा हिंस्रक बाघ बस्ने गर्थ्यो । त्यसले घाँसपात गर्न जङ्गल गएका केही मानिसलाई मार्‍यो । गाउँलेहरूले त्यो बाघ मार्न चाहे । जङ्गलकै छेउको एउटा डाँडोमा खोर बनाए । त्यहाँभित्र एउटा बोको बाँधेर राखे । रातको समयमा त्यो बाघ खोरभित्र पस्यो । बोकोलाई मार्‍यो । त्यसपछि त्यो बाघ बाहिर निस्कन खोज्यो तर सफल भएन । खोर ढोका नखुल्ने गरी बन्द भइसकेको थियो । भोलिपल्ट बिहान मानिसहरू आए । बाघलाई गोली हानेर मारे । समय बित्दै गएपछि त्यो ठाउँलाई मानिसहरूले बाघमारा डाँडो भन्न थाले ।

फ्रेम-इतर सोच

आजकाल पहिले नै अन्य स्थानका लागि प्रयोग भएका शब्दहरू लिएर ठाउँको नामकरण गर्ने चलन देखिन्छ । उदाहरणका लागि रत्नपार्क, देवकोटा चोक, बागबजार, पशुपतिनगर जस्ता नामलाई लिन सकिन्छ । यस्तो प्रचलनप्रति तपाईंको के धारणा रहेको छ ?

२.३ खजुरिया: एक खाद्य परिकार

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

- खजुरिया परिकारको सामान्य परिचय बताउन ।
- खजुरिया बनाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	यो खाद्य परिकार कसरी बनाउने भनेर मधेसी समुदायका व्यक्तिको अनुभव सुनाउनुहोला । यसका लागि श्रव्य-दृश्य सामग्रीको प्रयोग गर्नुहोला ।

हाम्रो नगरपालिकामा विभिन्न जातीय समुदायहरू बस्दछन् । उनीहरूका आ-आफ्नै प्रकारका खानेकुरा हुन्छन् । तीमध्ये खजुरिया एक हो । मौलिक रूपले यो मधेसी खाद्य परिकार हो ।

खजुरिया बनाउनका लागि मैदा आवश्यक हुन्छ । सुजी, घिउ, चिनी राखेर पिठो मोल्नुपर्छ । पिठो बाँधिनुपर्छ । यसका लागि अलिअलि पानी छम्किँदैँ मुछ्नुपर्दछ । यसपछि पिठोको डल्लो बन्दछ । सो डल्लोबाट केही भाग हातमा लिनुपर्छ । त्यसलाई सचवामा राख्नुपर्छ । त्यसपछि अर्को सचवाले थिच्नुपर्छ । खजुरियालाई आकार दिनुपर्छ ।

यसरी आकार पाइसकेको खजुरियालाई उम्लेको तेलमा डुबाएर पकाउनुपर्छ ।

खजुरिया खानाको एक स्थानीय परिकार हो । यो परिकार कैयौँ पुस्ता अगाडिदेखि चलनमा रहेको छ । यो परिकार मधेसी मौलिकतासँग जोडिएको छ । हाम्रा स्थानीय खानाहरू हाम्रो स्वास्थ्यसँग जोडिएका हुन्छन् । विदेशी तयारी खानाको साटो हामीले हाम्रा मौलिक खाना खानुपर्छ । यसले हामीलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ ।

शब्दज्ञान

मैदा : गहुँको तयारी पिठो

सचवा : खजुरिया बनाउनका लागि प्रयोग गरिने काठको फर्मा

मूल्य जगेर्ना : नेवारी समुदायमा चाडपर्व र जात्राको अन्त्यमा सबैलाई समयबजी बाँड्ने चलन रहेको छ । यस परिकारमा चिउरा, मासु, लसुन, अदुवा, भटमास आदि राखिएको हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : अमेरिकाको ह्यामबर्गर, भारतको बिरयानी, भियतनामको फो, अस्ट्रेलियाको बारामुण्डी, जापानको न्यामेन, भेनेजुयलाको अरेपा, मध्यपूर्वको फ्यालाफेल, जर्जियाको हाचापुरी, चीनको डिमसुम, जापानको सुसी, आयरल्यान्डको कोल्क्यानन, दक्षिण कोरियाको बिबिमब्याप केही विश्व प्रसिद्ध खाद्य परिकार हुन् ।

एक झलकमा पाठ

- जातीय समुदायहरूको आ-आफ्नै प्रकारका खानेकुरा हुन्छन् ।
- खजुरिया एक मौलिक मधेसी खाद्य परिकार हो ।
- खजुरिया बनाउनका लागि मैदा आवश्यक हुन्छ ।
- हाम्रा स्थानीय खानाहरू हाम्रो स्वास्थ्यसँग जोडिएका हुन्छन् ।
- विदेशी तयारी खानाको साटो हाम्रा मौलिक खाना खानुपर्छ ।

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) मौलिक रूपमा खजुरिया एक .... खाद्य परिकार हो । (मधेसी, पहाडी, हिमाली)

ख) खजुरिया बनाउन .... आवश्यक पर्छ । (दाल, मैदा, भटमास)

ग) मौलिक खानाले हामीलाई .... रहन मद्दत गर्छ । (अस्वस्थ, स्वस्थ, कमजोर)

घ) खजुरियालाई उम्लेको .... मा डुबाएर पकाउनुपर्छ । (दुध, पानी, तेल)

ङ) विभिन्न जातीय समुदायका आ-आफ्नै प्रकारका .... हुन्छन् । (दाउरा, खानेकुरा, पानी)

समूहगत कार्य

- साथीसँग छलफल गरेर खजुरिया बनाउन आवश्यक सामग्रीहरूका नाम लेख्नुहोस् ।
- खजुरिया बनाउने तरिकाबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तराई मधेसमा खुबै लोकप्रिय रहेको जेरी (जुलेबी) बनाउन के-के सामग्रीको आवश्यकता पर्दछ ? सूची तयार गर्नुहोस् । सहयोगका लागि तपाईंको अभिभावक अथवा छरछिमेकका कोही जान्ने मानिससँग सम्पर्क गर्नुहोला ।

फ्रेम-इतर सोच

तपाईँलाई हाम्रो खाना मन पर्‍यो भने अरूलाई भन्नोस्, मन परेन भने हामीलाई भन्नोस् ।

केही होटल तथा रेस्टुराँको मेन्युमा यस्तो लेखिएको देखिन्छ । यसले के भन्न खोजेको होला ? सोच्नुहोस् ।

२.४ छठ पर्व

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

- छठ पर्वको सामान्य परिचय बताउन ।
- यो पर्व मनाउनुको उद्देश्य र मनाउने तरिका उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीहरूको अनुभव र अनुभूति भन्न लगाएर कक्षालाई अन्तरक्रियात्मक बनाउनुहोला ।

तिहारको भाइटीका सकिएपछि छठ पर्व आउँछ । दुतियाको दिन भाइटीका पर्छ । त्यसको चार दिनपछि षष्ठी तिथिको दिन छठ पर्व पर्छ । मधेसी समुदायमा छठ पर्वलाई छठ पब्नी पनि भनिन्छ । यो पर्वमा छठी माईको पूजा गरिन्छ ।

छठको बेला अस्ताउँदो सूर्य र उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिइन्छ । वास्तवमा छठ पर्वले सूर्यदेवको महिमा बोकेको छ । हाम्रो पृथ्वी, जीवजन्तु, मानव तथा वनस्पति सबैको जीवनको आधार सूर्य नै हो । सूर्यको प्रकाशकै कारण पृथ्वीमा प्राणी र वनस्पतिको जीवन सम्भव भएको हो ।

पहिले तराई मधेसमा मात्रै छठ पर्व मनाइन्थ्यो । अहिले भने काठमाडौँ उपत्यकालगायत पहाडी क्षेत्रमा पनि धुमधामसँग यो पर्व मनाइन्छ । यो पर्वले मधेस र पहाडलाई जोड्ने काम गरेको छ । खोला, नदी, पोखरी तथा तलाउजस्ता जलाशयलाई सिँगारेर छठ पर्व

मनाइन्छ । छठमा व्रत बस्नेहरूले नुहाएर शुद्ध हुनुपर्दछ । गाउँघरमा गाईको गोबरले घर-आँगन लिपेर शुद्ध राख्ने चलन छ ।

व्रत बस्दा मनोकाङ्क्षा पूरा हुने विश्वास व्रतालुहरूले राख्दछन् । प्रसादको रूपमा केरा, नरिवल, ठेकुवा, भुस्वाजस्ता खानेकुरा बाँड्ने गरिन्छ । यो पर्वमा कुनै पनि प्रकारको बलि दिइँदैन । छठ विशुद्ध रूपमा शाकाहारी पर्व हो ।

शब्दज्ञान

दुतिया	: चन्द्रमासको दोस्रो दिन
षष्ठी	: चन्द्रमासको छैटौँ दिन
अर्घ्य	: देवीदेवतालाई चढाउन तयार गरिएको दही
जलाशय	: पानी भएको ठाउँ
मनोकाङ्क्षा	: मनको इच्छा
व्रतालु	: व्रत बस्न मान्छे
प्रसाद	: देवीदेवतालाई अर्पण गरिएको खानेकुरा
बलि	: देवीदेवताका निम्ति गरिएको पशुपन्छीको हत्या

मूल्य जगेर्ना : हाम्रा समाजका सबै समुदायका मानिसले आफूभन्दा भिन्न समुदायका मानिसको चाडपर्वलाई सम्मान गर्दछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : इस्लाम धर्ममा चन्द्रमालाई विशेष महत्त्व दिइएको हुन्छ । मस्जिदको छानो पनि अर्ध चन्द्राकारको हुन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- तिहारको भाइटीका सकिएपछि छठ पर्व आउँछ ।
- मधेसी समुदायमा छठ पर्वलाई छठ पब्नी पनि भनिन्छ । यो पर्वमा छठी माईको पूजा गरिन्छ ।

- छठको बेला अस्ताउँदो सूर्य र उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिइन्छ । वास्तवमा छठ पर्वले सूर्यदेवको महिमा बोकेको छ ।
- पहिले तराई मधेसमा मात्रै छठ पर्व मनाइन्थ्यो । अहिले काठमाडौँ उपत्यकालगायत पहाडी क्षेत्रमा पनि धुमधामसँग मनाइन्छ ।
- खोला, नदी, पोखरी तथा तलाउजस्ता जलाशयलाई सिँगारेर छठ पर्व मनाइन्छ ।
- यो पर्वमा कुनै पनि प्रकारको बलि दिइँदैन । छठ विशुद्ध रूपमा शाकाहारी पर्व हो ।

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) मधेसी समुदायमा छठ पर्वलाई छठ .... पनि भनिन्छ । (पब्नी,महोत्सव,पूर्णिमा)

ख) छठको बेला उदाउँदो सूर्य र अस्ताउँदो सूर्यलाई .... दिइन्छ । (दुध, तेल, अर्घ्य)

ग) छठ पर्वले सूर्यदेवको .... बोकेको छ । (भारी, महिमा, चन्द्रमा)

घ) नदी, तलाउजस्ता .... सिँगारेर छठ पर्व मनाइन्छ । (जलाशय, जङ्गल, पहाड)

ङ) यो पर्वले मधेस र .... लाई जोडेको छ । (तराई, विदेश, पहाड)

समूहगत कार्य

छठ पर्वको बेला गरिने कामहरू तलको तालिकामा लेख्नुहोस् । यसका लागि साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

क्र.सं.	छठ पर्वको बेला गरिने काम
१.	
२.	
३.	गाउँघरमा गाईको गोबरले घर आँगन लिपेर शुद्ध बनाइन्छ ।
४.	

परियोजना कार्य

तपाईँको छरछिमेकमा मनाइने चाडपर्व र गरिने पूजाआजाको अवलोकन गर्नुहोस् । तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	पूजाआजाको नाम	मांसाहारी	शाकाहारी
१.			
२.	छठ	×	✓
३.	अखाडी पूजा		
४.			
५.			
६.			

फ्रेम–इतर सोच

इस्लाम धर्मको सुरुवात अरब क्षेत्रबाट भएको हो । यो धेरै गर्मी हुने मरुभूमि क्षेत्र हो । मानिसहरू रातको समयमा व्यापारिक मार्गको प्रयोग गर्थे । रातको समयमा हिँड्दा जूनको महत्त्व बढी हुने नै भयो । सम्भवतः त्यही कारणले मुस्लिमहरू चन्द्रमाको पूजा गर्छन् । गहिरिएर सोच्नुहोस् ।

२.५ मगर भाषा संवाद

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

- मगर भाषामा सामान्य कुराकानी गर्न ।
- मगर 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 ।

(सङ्गीता बराकोटीको घरमा कसैले पनि मगर भाषा बोल्दैन । उनलाई भने मगर भाषा बोल्न सक्ने हुन मन छ । गोलबजार बस्ने उनको फुपाजु भने राम्ररी मगर भाषा बोल्न सक्नुहुन्छ । सङ्गीताले गत हप्ता फुपाजुलाई फोन गरिन् । मगर भाषाप्रतिको आफ्नो चासो सुनाइन् । उनको फुपाजुले एउटा भाषा संवाद मगर ढुट भाषा र नेपाली भाषा दुवैमा टाइप गरेर इमेल पठाउनुभयो । अब हामी नम्खान र नमसबिचको यो भाषा संवाद पढौँ ।)

नम्खान : मेझोर/झोरले ! (नमस्कार !)

नमस : मेझोर/झोरले ! (नमस्कार !)

नम्खान : नाको झेरमो न ले ? नाको गेप्मो न ले ? (हजुर सन्चै हुनुहुन्छ ?)

नमस : ज्या ङा झेरमो न ले / ज्या ङा गेप्मो न ले । (हजुर म सन्चै छु ।) नाकोके कुन्च ले ? (हजुरलाई कस्तो छ ?)

नम्खान : ङा ड झेरमो न ले। (म पनि सन्चै छु।) नाकुङ आर्मिन हि आले ? (हजुरको नाम के हो नि ?)

नमस : ङौ आर्मिन नमस आले। (मेरो नाम नमस हो।)

नम्खान : नाकुङ इम कुलाक आले ? (हजुरको घर कता हो ?)

नमस : ङौ इम ढेम्च लाङ्घा आले। (मेरो घर माथिल्लो गाउँ हो।)

नम्खान : नाकोई ज्याट ज्या ? / नाकोई छो ज्या ? (हजुरले खाना खानुभयो ?)

नमस : अँ चामचाम ज्याच। (अँ भरखरै खाएको।)

नम्खान : नाकुङ इमाङ कुडिक जहान ले ? (हजुरको घरमा कति जना जहान छन् ?)

नमस : ङौ इमाङ बुलि जना ले। (मेरो घरमा चार जना छन्।)

नम्खान : नाको कुडिक ल्हेस छाना ? (हजुर कति वर्ष हुनुभयो ?)

नमस : ङा ट्याक ल्हेस छाना। (म दस वर्ष भएँ।)

नम्खान : नाकुङ बोईउ ड मोईउ आर्मिन हि आहुला ? (हजुरको बुवा र आमाको नाम के होला?)

नमस : ङौ बोइउ आर्मिन नाम्सु आले। (मेरो बुवाको नाम नाम्सु हो।) ङौ मोईउ आर्मिन मिवाट आले। (मेरी आमाको नाम मिवाट हो।)

नम्खान : नाकोके पट्ट डेनाङ ढलिङ मन परीस्च सार हि आले ? (हजुरलाई सबैभन्दा धेरै मन पर्ने फूल कुन हो ?)

नमस : ङाके पट्ट डेनाङ ढलिङ मन परीस्च सार पटाकसार आले। (मलाई सबैभन्दा धेरै मन पर्ने फूल लालीगुराँस हो।)

नम्खान : नाकोके पट्ट डेनाङ ढलिङ मन परीस्च ठगन कुसेई आले ? (हजुरलाई सबैभन्दा धेरै मन पर्ने ठाउँ कुन हो ?)

नमस : ङाके पट्ट डेनाङ ढलिङ मन परीस्च ठगन बर्दिवास आले। (मलाई सबैभन्दा धेरै मन पर्ने ठाउँ बर्दिवास हो।)

नम्खान : नाकोई हि गाले ? खान्च कि क्योक्च ? (तपाईंले के पिउनुहुन्छ ? तातो कि चिसो ?)

नमस : ङाके हि याल्याङ ड छान्ने। (मलाई जे दिनु भए पनि हुन्छ।)

नम्खान : नाकोई ल्हो मोईढुटके रो ले ? (हजुरले आफ्नो मातृभाषालाई माया गर्नुहुन्छ ?)

नमस : ङौ मोईढुटके ङै च ढलिङ रोले। इसेइ कानुङ चिन्ड्याक आले।

(मेरो मातृभाषालाई मैले त धेरै माया गर्छु । यो हाम्रो पहिचान हो ।)

नम्खान : नाकुङ कुरा सेह्च आले । ल्हो ढुट हटै रोसके कान ल्है न जिवाटाक्के परीस्ले ।
(हजुरको भनाइ सही हो । भाषा अनि संस्कृतिलाई हामी आफैँले बचाउँनुपर्छ ।)

नमस : ज्या आले त नि । (हजुर ! हो त नि ।)

नम्खान : नाकोके ङै हि ङ ङुस्के ह्योकले ? (तपाईंलाई म केही सहयोग गर्न सक्छु ?)

नमस : हुडिन्च त हि ङ माले । परीसा ङ्याङ ङै नाकोके आङेई । (त्यस्तो त केही छैन । पर्यो भने म हजुरलाई भनौँला ।)

नम्खान : नाकोके ङुप्मो ढलिङ मिमराङ ख्योहा । (हजुरलाई भेटेर सारै खुसी लाग्यो ।)

नमस : ज्या ङाके ङ ढलिङ मिमराङ ख्योहा । नाको ढलिङ मजुङ भर्मी लेउसा ।
(हजुर ! मलाई पनि धेरै खुसी लाग्यो । हजुर गज्जबको मान्छे हुनुहुँदोरहेछ ।)

नम्खान : छिनिङ्के इङिक न । आस्काट फेरा आङुपे । (आजलाई यति नै । अर्को पटक भेटौँला ।)

नमस : छान्ने जिलौ ! (हवस् धन्यवाद !)

(मगर भाषा अनुवाद : पवित्रा थापा मगर)

मूल्य जगेर्ना : आफ्नो पहिचानलाई कायम राख्न मगरहरूले प्रमुख थरको रूपमा राना, थापा, आले र पुन लेख्ने गर्दछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : म्याग्दी, पाल्पा, तनहुँ, बागलुङ, रोल्पा, प्युठानलगायत देशका विभिन्न भागमा मगरहरूको बसोबास रहेको छ ।

पाठ परावर्तन

१. तलका वाक्यहरूलाई नेपाली भाषामा रूपान्तरण गर्नुहोस् :

क) नाकुङ आर्मिन हि आले ?

ख) नाकुङ इम कुलाक आले ?

ग) ङाके पट्ट ङेनाङ मन परीस्च सार पटाकसार आले ।

घ) नाको ढलिङ मजुङ भर्मी लेउसा ।

ङ) छिनिङ कि इडिक न ।

२. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
मेफ्रोर/फ्रोरले	पहिचान
नाकोई ज्याट ज्या	नाम
आर्मिन	हजुरले खाना खानुभयो
पटाकसार	नमस्कार
चिन्ड्याक	लालीगुराँस

समूहगत कार्य

मगर भाषामा १ देखि १० सम्मका अङ्क गन्ने तरिका तल प्रस्तुत गरिएको छ । सामूहिक रूपमा पढेर सम्झनुहोस् :

मगर	काट	न्हिस	सोम	बुलि	बाङ्गा	टु	टुन	के	कु	चु
नेपाली	एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ	नौ	दस

परियोजना कार्य

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

अभिनय सत्र

तपाईंको मिल्ने साथीसँग हाउभाउसहित माथिको संवाद अभ्यास गर्नुहोस् ।

२.६ कुभेलियाको भाइको न्वारान

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

- विभिन्न मातृभाषाबाट शब्द लिएर नाम राख्दाका फाइदा बताउन ।
- कक्षाका साथीहरूका नामको अर्थ बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विभिन्न भाषिक समुदायबाट आएका विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले सुनेका विभिन्न नामहरू टिपोट गर्न लगाएर छलफल गराउनुहोला ।

(कुभेलिया चौधरीको घर बर्दिवासको चल्कीमा रहेको छ । घरमा आज निकै चहलपहल देखिन्छ । आठ-नौ वर्षका केटाकेटीहरूले रङ्गीचङ्गी कपडा लगाएका छन् । उनीहरू भित्र-बाहिर गरिरहेका छन् । ती केटाकेटीहरू कुभेलियाका साथी हुन् । उनीहरूकी शिक्षिका ममता महतो पनि हुनुहुन्छ । केटाकेटीहरू र ममता म्याडमबिचको संवाद पढौँ ।)

चन्दा : कुभेलिया ! तिम्रो भाइको नाम के राखेको ?

कुभेलिया : बाबा-आमालाई सोध्नुपर्छ ।

साकार : राम्रो नाम राख्नु भन है । तिम्रो जस्तै राम्रो । कुभेलिया नाम मलाई निकै राम्रो लाग्छ ।

शिक्षिका : कुभेलिया भन्ने शब्दको अर्थ त मलाई थाहा छैन । तर यो शब्द थारू भाषाबाट आएको हो । हामीले

राख्ने नाममा विभिन्न मातृभाषाबाट शब्द लिनु राम्रो हुन्छ । कति मानिसहरूको नाम यसरी नै राखिएको हुन्छ । नेपाली भाषाबाट मात्र शब्द लिएर नाम राख्दा दोहोरिन्छन् । निरन्तर सुन्दै आएका यस्ता नाममा स्वाद हुँदैन ।

सुदीपा : मेरो मामाकी छोरीको नाम तिमिला हो । मलाई यो नाम मन पर्छ । नेवारी भाषामा 'तिमिला' भनेको जून हो ।

पासाङ : मेरो बहिनीको नाम मारम्हेन्दो हो । यो तामाङ भाषाको शब्द हो । यसको अर्थ 'सुनको फूल' हो ।

रुस्ना : मेरी आमाकी एक जना साथीको नाम नुमाफुङ हो । उहाँ लिम्बू समुदायकी हुनुहुन्छ । उहाँको घर पूर्वी पहाडी जिल्ला पाँचथर हो । उहाँ र मेरी आमा बेलाबेलामा फोनमा गफ गर्नुहुन्छ । लिम्बू भाषामा 'नुमा' भनेको राम्रो र 'फुङ' भनेको फूल हो ।

शिक्षिका : तिमीहरूले कति राम्रा राम्रा नाम भन्यौ । हामी सबैले कुभेलियाको बुबा आमालाई अनुरोध गर्नुपर्दछ । के अनुरोध गर्ने बुझ्यौ ?

रुस्ना : मैले बुझैँ म्याडम । कुभेलियाको भाइको नाम पनि थारू भाषाबाट राख्न अनुरोध गर्नुपर्दछ ।

शिक्षिका : स्याबास रुस्ना । कस्ती बाठी !

(सबै जना गलल्ल हाँस्छन् ।)

शब्दज्ञान

रङ्गीचङ्गी : विभिन्न रङ्ग मिसिएको

निरन्तर : सधैँ, लगातार

मूल्य जगेर्ना : नाम मानिसको मात्र हुँदैन, हामीले घरमा पालेका गाई, गोरु, बाख्रा, बिरालो, कुकुर आदिको समेत नाम हुन्छ । नाम भनेको चिनारी हो ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालबाट बहेर भारत पुगेपछि नदीहरूको नाम पनि परिवर्तन भएको पाइन्छ । भारत प्रवेश गरेपछि कोशीलाई दामोदर, कर्णालीलाई घाँघरा, महाकालीलाई शारदा र मेचीलाई महानन्दा भनिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- हामीले राख्ने नाममा नेपालका विभिन्न मातृभाषाबाट शब्द लिनु राम्रो हुन्छ ।
- नेपाली भाषाबाट मात्र शब्द लिएर नाम राख्दा दोहोरिन्छन् ।
- निरन्तर सुन्दै आएका नाममा स्वाद हुँदैन ।

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) कुभेलिया भन्ने शब्द .... भाषाबाट आएको हो । (मगर, थारू, मैथिली)

ख) हामीले राख्ने नाममा नेपालका विभिन्न .... बाट शब्द लिनु राम्रो हुन्छ । (मातृभाषा, विदेशी भाषा, थर)

ग) निरन्तर सुन्दै आएका नाममा .... हुँदैन । (नाम, तितोपन, मिठास)

घ) 'तिमिला' भन्ने शब्द .... भाषाबाट लिइएको हो । (तामाङ, मगही, नेवारी)

समूहगत कार्य

विभिन्न मातृभाषामा प्रयोग हुने केही नामहरू माथि पाठमा उल्लेख भएका छन् । ती नामसँग सम्बन्धित तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	नाम	कुन मातृभाषाबाट लिइएको	नेपाली भाषामा यसको अर्थ
१.	तिमिला		
२.	मारम्हेन्दो		
३.	नुमाफुङ		

परियोजना कार्य

तपाईंको कक्षामा भएका साथीहरूमध्ये कुनै तीन जनाको नाम लेखेर तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	नाम	कुन मातृभाषाबाट लिइएको	नेपाली भाषामा यसको अर्थ
१.			
२.			
३.			

एकाइ ३

हाम्रा रमणीय स्थल

३.१ धार्मिक पर्यटन

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

- धार्मिक पर्यटनको अर्थ र यसबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।
- धार्मिक पर्यटनको विकासका लागि गर्नुपर्ने तयारी बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : कथा-कथन विधिको प्रयोग गरी विषयवस्तुको जानकारी गराउनुहोला ।

कतिपय मानिस मन्दिर, गुम्बा, गिर्जाघर अथवा मस्जिद जान्छन् । उनीहरूको उद्देश्य पुण्य कमाउनु हो । यस्ता मानिसहरूलाई धार्मिक पर्यटक भनिन्छ । धार्मिक स्थलमा आय आर्जनका क्रियाकलाप हुन्छन् । उनीहरूले खानेकुरा किन्छन् । पूजा सामग्री किन्छन् । टाढाबाट आउनेहरू छेउछाउका होटल अथवा गेस्ट हाउसमा बस्छन् । त्यो ठाउँका मानिसले सामान तथा सेवा बेच्छन् । पैसा कमाउँछन् । धार्मिक उद्देश्यले गरिने घुमफिरलाई धार्मिक पर्यटन भनिन्छ ।

हाम्रो नगरपालिकाका विभिन्न वडामा धार्मिक तीर्थस्थलहरू रहेका छन् । वडा नं. १ बरगाछीमा राधाकृष्ण मन्दिर छ । वडा नं. ३ मा राईमण्डल छ । वडा नं. ४

मा पञ्चधुरामाई मन्दिर र पालगी दिबो बौद्ध गुम्बा छन् । वडा नं. ५ मा टुटेश्वर महादेव, इच्छेश्वर महादेव र रत्न छोलिङ गुम्बा छन् । वडा नं. १४ मा नुरी मस्जिद र कामेश्वरनाथ महादेव मन्दिर छन् । यी केही उदाहरण हुन् ।

यी ठाउँमा मानिसको आवतजावत तथा घुमफिर बढाउनुपर्छ । यसका लागि प्रयास पनि भइरहेका छन् । यस्ता तीर्थस्थलसम्म पुग्ने बाटो सजिलो हुनु जरुरी छ । ती ठाउँमा खानेपानी र बिजुलीको सुविधा चाहिन्छ । शौचालय, विश्रामस्थल, वासस्थान आदिको पनि राम्रो प्रबन्ध हुनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

आवतजावत : आउने-जाने क्रम

विश्रामस्थल : बिसौनी, बिसाउने ठाउँ

शौचालय : पाइखाना, दिसापिसाब गर्ने ठाउँ

मूल्य जगेर्ना : हाम्रो नगरपालिकाको वडा नं. ५ मा रहेको टुटेश्वर महादेव मन्दिरमा भारतबाट पनि हजारौँ दर्शनार्थी आउने गर्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालको सबैभन्दा पुरानो मूर्ति विरूपाक्षको मूर्ति हो । यो काठमाडौँको पशुपतिनाथ क्षेत्रमा रहेको छ । यो मूर्ति ढुङ्गाले बनेको छ ।

एक झलकमा पाठ

- कतिपय मानिस मन्दिर, गुम्बा अथवा मस्जिद जान्छन् । यस्ता मानिसहरूलाई धार्मिक पर्यटक भनिन्छ ।
- धार्मिक उद्देश्यले गरिने घुमफिरलाई धार्मिक पर्यटन भनिन्छ ।
- तीर्थस्थलसम्म पुग्ने बाटो सजिलो हुनु जरुरी छ । ती ठाउँमा खानेपानी र बिजुलीको सुविधा चाहिन्छ ।
- शौचालय, विश्रामस्थल, वासस्थान आदिको पनि राम्रो प्रबन्ध हुनुपर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
टुटेश्वर	माई मन्दिर
नुरी	महादेव
पालगी दिबो	मस्जिद
पञ्चधुरा	बौद्ध गुम्बा

२. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) धार्मिक उद्देश्यले गरिने घुमफिरलाई ....पर्यटन भनिन्छ । (जल, धार्मिक, कृषि)

ख) धार्मिक स्थलमा आय आर्जनका .... हुन्छन् । (क्रियाकलाप, नाचगान, बोलीचाली)

ग) राईमण्डल बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. .... मा पर्दछ । (४, ५, ३)

घ) तीर्थस्थलमा शौचालय, विश्रामस्थल आदिको राम्रो .... हुनुपर्छ । (कथा, निबन्ध, प्रबन्ध)

समूहगत कार्य

तीर्थस्थलमा हुने कुनै तीन प्रकारका आय आर्जनका क्रियाकलाप उल्लेख गर्नुहोस् । साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको वडामा भएका तीर्थस्थलको विवरण तलको तालिकामा लेख्नुहोस् । आवश्यक परे अभ्यास पुस्तिकामा तालिका विस्तार गर्न सक्नुहुन्छ :

क्र.सं.	तीर्थस्थलको नाम	कुन वडाको कुन ठाउँमा रहेको
१.		
२.		
३.		

३.२ पोखरी सौन्दर्यीकरण

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

- पोखरी सौन्दर्यीकरणको अर्थ र पोखरीका प्रकार बताउन ।
- पोखरीलाई सुन्दर बनाउने उपायहरू बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र अन्तरक्रिया विधि अवलम्बन गर्नुहोला । केही पोखरीको अवलोकन समेत गराउनुहोला ।

हाम्रो वरपर थुप्रै पोखरी छन् । ती सबै पोखरीहरू सुन्दर, सफा र हराभरा भने छैनन् । पोखरी प्राकृतिक हुन सक्छन् । पोखरी कृत्रिम पनि हुन सक्छन् । जे भए पनि पोखरी सार्वजनिक सम्पत्ति हुन् । यिनीहरूको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नुपर्दछ ।

पोखरीको सौन्दर्यीकरण भन्नाले सुन्दर बनाउने भन्ने हो । सुन्दर भन्नेबित्तिकै सफासुग्घर राख्नुपर्छ भन्नु पनि हो । पोखरीको सौन्दर्य बढाउनका लागि केही उपाय गर्नुपर्छ । पहिलो कुरो, पोखरीमा जमेको हिलो र फोहोर पानी हटाउनुपर्छ । दोस्रो कुरो, यसलाई जोगाउन घेराबारा गर्नुपर्दछ । तेस्रो कुरो, जनावर तथा मानिसलाई पोखरीमा मलमूत्र त्याग गर्न दिनु हुँदैन । यसका लागि कडा नियम बनाएर कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ । चौथो कुरो, पोखरीको वरिपरि फूल रोप्नुपर्छ । विभिन्न प्रजातिका मध्यम कदका बोटबिरुवा रोप्नुपर्दछ । पाँचौँ कुरो, त्यहाँ पेटी बनाएर फलैँचाहरू राखिदिनुपर्छ । छैटौँ कुरो, सुन्दरताका लागि रङ्गीबिरङ्गी माछाहरू पाल्नुपर्दछ ।

माथि भनिएकाबाहेक अरू पनि उपाय हुन सक्छन् । पोखरी सार्वजनिक स्थल हो । मानिसहरू त्यहाँ जान सक्छन् । त्यहाँ गएर मन बहलाउने गर्न सक्छन् । पोखरी समय बिताउने ठाउँ पनि बन्न सक्छ । विदेशतिर पोखरीलाई सुन्दर बनाएर राख्छन् । हाम्रो पोखरीहरूलाई पनि राम्रो बनाउनुपर्छ । यसमा सरकारको भूमिका त छँदैछ । सर्वसाधारणको समेत भूमिका रहनुपर्दछ ।

शब्दज्ञान

सौन्दर्यीकरण : सुन्दर बनाउने काम
हराभरा : हरियाली भएको
मलमूत्र : दिसापिसाब
कार्यान्वयन : लागू गर्ने काम
मन बहलाउनु : मन शान्त पार्नु

मूल्य जगेर्ना : बर्दिवास नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँमा कृत्रिम पोखरीहरू बनाइएको छ । गाईबस्तु र विभिन्न जङ्गली जनावरले यहाँ पानी पिउँछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : विश्वको सबैभन्दा अग्लो ठाउँमा रहेको ताल तिलिचो ताल हो । त्यो नेपालको मनाङ जिल्लामा पर्दछ ।

एक झलकमा पाठ

- पोखरी प्राकृतिक हुन सक्छन् । पोखरी कृत्रिम पनि हुन सक्छन् । जे भए पनि पोखरी सार्वजनिक सम्पत्ति हुन् ।
- पोखरीको सौन्दर्यीकरण भन्नाले सुन्दर बनाउने भन्ने हो ।
- पोखरी सार्वजनिक स्थल हो । मानिसहरू त्यहाँ जान सक्छन् । त्यहाँ गएर मन बहलाउने गर्न सक्छन् ।
- पोखरी समय बिताउने ठाउँ पनि बन्न सक्छ ।

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) सबै पोखरीहरू कृत्रिम हुन्छन् । ☐

ख) पोखरीहरू सफा र सुग्घर राख्नु सरकारको मात्र कर्तव्य हो । ☐

ग) पोखरीलाई सुन्दर बनाएको खण्डमा त्यहाँ गएर मानिसहरूले मन बहलाउन सक्नेछन् । ☐

घ) विदेशमा प्राकृतिक पोखरीहरू मात्र हुने गर्छन् । ☐

ङ) पोखरीमा माछापालन गर्नु एकदमै नराम्रो काम हो । ☐

समूहगत कार्य

कक्षाकोठामा साथीहरूसँग छलफल गरेर पोखरीको सौन्दर्य बढाउने उपायहरू लेख्नुहोस् :

- ....
- ....
- ....
- विभिन्न प्रजातिका रङ्गीचङ्गी माछा पाल्ने ।

परियोजना कार्य

तपाईंको वरपर रहेको कुनै एक पोखरीको अवलोकन गरेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

पोखरीको नाम :	
पोखरी रहेको स्थान :	
कति क्षेत्रफल :	
पानी भए/नभएको :	
कसरी उपयोग भइरहेको :	

फ्रेम–इतर सोच

परापूर्वकालमा काठमाडौँ उपत्यका एउटा ठूलो तलाउ थियो । अहिलेसम्म पनि काठमाडौँ तलाउ नै भएको भए नेपालको राजधानी कहाँ हुन्थ्यो होला ? सोच्नुहोस् ।

३.३ होमस्टे

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

- होमस्टेको सामान्य अर्थ र यसबाट हुने फाइदा बताउन ।
- होमस्टेमा हुने वातावरण बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : स्थलगत भ्रमणपश्चात् विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजित गरी परियोजना कार्य दिनुहोला ।

'होमस्टे' अङ्ग्रेजी शब्द हो । यसलाई नेपालीमा घरवास भनिन्छ । यसको शाब्दिक अर्थ घरमा वास बस्ने भन्ने हुन्छ । सबै ठाउँमा व्यवस्थित होटल, लजहरू हुँदैनन् । भए पनि तिनीहरूमा पारिवारिक वातावरण नहुन सक्छ ।

वास्तवमा होमस्टेमा बस्नु भनेको पारिवारिक घुलमिलमा बस्नु हो । त्यहाँ स्थानीय खानपान, रहनसहन र संस्कृतिसँग नजिक हुन सकिन्छ । पाहुनाको सम्बन्ध होमस्टे सञ्चालकसँग हार्दिक हुन पुग्छ । त्यहाँ शिष्टाचार पालना हुन्छ ।

रैथाने खाना खान पाउँदा जोकोही पनि खुसी हुन्छ । अझ कति ठाउँमा त दाउरामा पकाएको स्थानीय परिकार खान पाइन्छ । त्यो खाना स्वास्थ्यमैत्री हुन्छ । कतिपय होमस्टेले ढिँडो, गुन्द्रुक, सिस्नो, दही, दुधजस्ता खाना खुवाउँछन् ।

ठुला होटलमा जस्तो सबै सुविधा होमस्टेमा नपाइन सक्छ । तर होटलमा नपाइने हार्दिकता, आत्मीयता, मौलिक रैथाने खाना र अनुभव होमस्टेमा पाइन्छ ।

हाम्रो नगरपालिकामा विभिन्न प्रकारका संस्कृति छन् । राईमण्डलमा मगर गाउँ छ । बिजलपुरा क्षेत्रमा दनुवार बस्ती र थारू बस्ती छन् । गढन्ता, माईथानजस्ता ठाउँमा तामाङ बस्ती छन् । यस्ता स्थानमा होमस्टे सञ्चालन गर्न सकिन्छ । जसले गर्दा एकातिर संस्कृतिको प्रवर्द्धन हुन्छ । अर्कोतिर आयआर्जन हुन्छ । स्थानीय मानिसहरूले काम पाउँछन् ।

शब्दज्ञान

पारिवारिक	: पारिवारको जस्तो	सञ्चालक	: सञ्चालन गर्ने मान्छे
हार्दिक	: मनैदेखिको	शिष्टाचार	: राम्रो व्यवहार
स्वास्थ्यमैत्री	: स्वास्थ्यलाई राम्रो हुने	प्रवर्द्धन	: बढाउने काम, विकास

मूल्य जगेर्ना : कुनै पनि होटलले दिने सुविधाअनुसार यसको तारा छुट्याइन्छ । पाँच तारे होटलमा सुविधा र कर्मचारीले गर्ने व्यवहारको स्तर धेरै राम्रो हुनुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : संसारको सबैभन्दा अग्लो स्थानमा रहेको होटलको नाम होटल एभरेस्ट भ्यु हो । यो सोलुखुम्बु जिल्लामा रहेको छ ।

एक झलकमा पाठ

- 'होमस्टे' अङ्ग्रेजी शब्द हो । यसलाई नेपालीमा घरवास भनिन्छ ।
- वास्तवमा होमस्टेमा बस्नु भनेको पारिवारिक घुलमिलमा बस्नु हो ।
- कतिपय होमस्टेले ढिँडो, गुन्द्रुक, सिस्नो, दही, दुधजस्ता खाना खुवाउँछन् ।
- ठुला होटलमा जस्तो सबै सुविधा होमस्टेमा नपाइन सक्छ । तर होटलमा नपाइने हार्दिकता, आत्मीयता, मौलिक रैथाने खाना र अनुभव होमस्टेमा पाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) होमस्टेमा बस्नु कुन अर्थमा पारिवारिक घुलमिल हो ?

ख) होमस्टेमा कस्तो खाना खान पाइन्छ ?

ग) बर्दिवासमा के कस्ता जातीय समुदाय रहेका छन् ?

घ) होमस्टे सञ्चालन गर्दा हुने कुनै दुईओटा फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

समूहगत कार्य

बस्नका लागि होटलमा भन्दा होमस्टेमा राम्रो हुन्छ । साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् :

- ....
- ....
- ....
- स्वास्थ्यमैत्री खाना खान पाइन्छ ।

परियोजना कार्य

बर्दिवास क्षेत्रमा भएका कुनै तीनओटा ठुला होटलका नाम र तिनीहरू रहेका स्थान उल्लेख गर्नुहोस् :

क्र.सं.	होटलको नाम	होटल रहेको स्थान	उपलब्ध सुविधा
१.			
२.			
३.			

फ्रेम–इतर सोच

मानौँ तपाईँ आफैँले पैसा खर्च गरेर होमस्टे खोल्नुभयो । त्यसलाई कसरी स्थानीय र मौलिक रङ्ग दिनुहुन्छ ?

३.४ राईमण्डल : एक पर्यटकीय स्थल

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

- राईमण्डलको अवस्थिति र यहाँ रहेका मन्दिर तथा सामानहरूका नाम बताउन।
- राईमण्डलको सामान्य रूपमा विगत र वर्तमानको अवस्था बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : राईमण्डलसँग सम्बन्धित दृश्य सामग्री प्रयोग गर्नुहोला । यस ठाउँको शैक्षिक भ्रमण गराउनुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. ३ मा राईमण्डल क्षेत्र पर्दछ । यो ठाउँ चुरेमा रहेको छ । राईमण्डल नामका बारेमा प्रस्ट जानकारी छैन । व्याख्या हुन बाँकी छ । कुनै समय किरात राईहरू बसोबास गरेका थिए भनिन्छ ।

माथि डाँडामा अहिले पनि केही घर र सामानहरू छन् । यो ठाउँमा पहिरो गएको देखिन्छ । डाँडाभन्दा तल समथर भागमा मगर बस्ती छ । करिब पचास साठी घरपरिवार छन् । बस्तीको छेउमा इन्द्रेश्वर, पाँचकन्या देवी, लक्ष्मीनारायण, वीरभद्र, कालभैरव, राम-सीता-हनुमान आदिका मूर्ति तथा शिला भेटिन्छन् । शिवलिङ्गहरू पनि रहेका छन् । डाँडाका विभिन्न सामानलाई तल समथर भागमा ल्याएर राखिएको छ । यहाँ हलो, जुत्ता, जाँतो, शङ्ख, साँढे, डमरु आकारका ढुङ्गाहरू छन् । संरक्षणको अभावमा कतिपय सामान हराउँदै गएका छन् ।

केही वर्ष अघिसम्म जोगी बाबाहरू तल समथरमा बस्थे । आजकाल यहाँ जोगी बाबाहरू छैनन् । उनीहरूका रित्ता कुटी भने देख्न सकिन्छ । पहाडको भित्तामा कालो रङ्गका पत्रेदार चट्टान छन् । चट्टानमाथि जमिन बसेको अनुमान गर्न गाह्रो पर्दैन ।

राईमण्डलबाट पाटु पोखरी नजिकै पर्छ । राई राजाहरू नुहाउन पाटु पोखरी आउँथे भनिन्छ । उनीहरू त्यहाँ जलविहार पनि गर्थे । हाल यो ठाउँको स्तरोन्नति भइरहेको छ । यो ठाउँको विकास र प्रचारप्रसार हुँदैछ । धेरै कुरा खोज्न बाँकी छ ।

शब्दज्ञान

घरायसी : घरसँग सम्बन्धित
शिला : ढुङ्गा
कुटी : झुप्रो, सानो घर
जलविहार : पानीमा खेल्ने, पौडिने वा डुङ्गा चलाउने काम

मूल्य जगेर्ना : किरात राईहरू वैशाखे पूर्णिमा र मङ्सिरे पूर्णिमामा भूमेथानमा 'सोइ ढोले सोइ, अर्को ढोले खोइ' भन्दै साकेला नाच्दछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : किरात राईहरूको भाषा भोट बर्मेली भाषा परिवारमा पर्दछ । उनीहरू सुम्निमा र पारुहाङलाई आफ्नो पुर्खा मान्दछन् ।

एक झलकमा पाठ

- बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. ३ मा राईमण्डल क्षेत्र पर्दछ ।
- यो ठाउँ चुरेमा रहेको छ ।
- कुनै समय किरात राईहरू बसोबास गरेका थिए भनिन्छ ।
- राईमण्डल नामका बारेमा प्रस्ट जानकारी छैन । व्याख्या हुन बाँकी छ ।
- संरक्षणको अभावमा कतिपय सामान हराउँदै गएका छन् ।
- राईमण्डलबाट पाटु पोखरी नजिकै पर्छ ।
- हाल यो ठाउँको स्तरोन्नति भइरहेको छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) राईमण्डल तराई क्षेत्रमा पर्दछ ।

ख) राईमण्डलमा धेरै प्रकारका पुराना सामान पाइन्छन् ।

ग) राईमण्डलबाट नजिकै पाटु पोखरी रहेको छ ।

घ) राईमण्डलका बारेमा सबै कुरा पत्ता लागिसकेको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) राईमण्डल क्षेत्रमा जोगी बाबाहरूले के गर्ने गर्थे ?

ख) राईमण्डलको पहाडका भित्तामा के देख्न सकिन्छ ?

ग) पर्यटकीय हिसाबले राईमण्डल कस्तो ठाउँ हो ?

समूहगत कार्य

कक्षामा छलफल गरेर राईमण्डल क्षेत्रमा भएका मन्दिर, मूर्ति तथा शिलाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

राईमण्डल क्षेत्रको शैक्षिक भ्रमण गरेर एउटा टिपोट तयार गर्नुहोस् । त्यो टिपोट शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ ४

हाम्रा आम्दानीका स्रोत

४.१ माछापालन

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

- आफ्नै ठाउँमा माछापालन गर्नुका फाइदा बताउन ।
- बर्दिवासमा माछापालन गर्दा अपनाउनुपर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	माछापालन गरिएको ठाउँमा स्थलगत भ्रमण गराई त्यसबारे कक्षाकोठामा छलफल गराउनुहोला ।

गाउँघरमा बसेर सजिलै माछापालन गर्न सकिन्छ । यसबाट प्रशस्त आम्दानी हुन्छ । हाम्रो देशमा अहिले पनि छिमेकी राष्ट्रबाट माछा आयात गरिन्छ । आयात गरिएका माछामा विषादी हालेर बेचेको पाइन्छ । यो जनस्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ । हाम्रो देशमा माछापालनको राम्रो सम्भावना छ । हामीले गर्न भने सकेका छैनौँ । यसले गर्दा बर्सेनि ठुलो रकम विदेशिएको छ ।

माछापालनका लागि पहिलो आवश्यकता पानी हो । तराई मधेसको सन्दर्भमा 'डिप बोरिङ' गरेर पानी निकाल्न सकिन्छ । उक्त पानीलाई पोखरीमा जम्मा गरेर माछापालन गर्न सकिन्छ ।

माछाका विभिन्न जातहरू हुन्छन् । माछापालनमा प्रयोग गरिने पानी विषाक्त हुनुहुँदैन । समय समयमा पातपतिङ्गर र फोहोर सफा गर्नुपर्छ ।

बर्दिवास नगरपालिकामा विभिन्न पोखरी छन् । ती पोखरीलाई सफा गर्नुपर्छ । त्यहाँ माछापालन गर्न सकिन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा धेरै माछा उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

आयात : बाहिरबाट ल्याउने काम

डिप बोरिङ : गहिरो बनाएर खन्ने काम

विषाक्त : विषले भरिएको

मूल्य जगेर्ना : बैठक कोठामा अक्वेरियममा विभिन्न प्रजातिका रङ्गीचङ्गी माछा पाल्ने प्रचलन हाम्रो समुदायमा रहेको छ । यसको उद्देश्य घरको सौन्दर्य बढाउनु हो ।

तथ्य मञ्जूषा : मकवानपुर जिल्लामा पर्ने कुलेखानी जलविद्युत् परियोजनाका लागि निर्मित सात किमी लामो जलाशयलाई इन्द्रसरोवर भनिन्छ । यो नेपालको सबैभन्दा ठुलो मानवनिर्मित ताल हो । मत्स्यपालन र पर्यटकीय दृष्टिले यो आकर्षक स्थलको रूपमा रहेको छ ।

एक झलकमा पाठ

- गाउँघरमा बसेर सजिलै माछापालन गर्न सकिन्छ ।
- हाम्रो देशमा माछापालनको राम्रो सम्भावना छ ।
- माछापालनका लागि पहिलो आवश्यकता पानी हो ।
- बर्दिवास नगरपालिकामा विभिन्न पोखरी छन् । त्यहाँ माछापालन गर्न सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) छिमेकी मुलुकबाट आयात गरिएका माछा कसरी जनस्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् ?

ख) माछापालनका लागि पहिलो आवश्यकता के हो ?

ग) माछापालनका निम्ति कस्तो पानी प्रयोग गर्नुहुँदैन ?

घ) माछापालनका लागि हाम्रा पोखरीलाई के गर्नुपर्दछ ?

२. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) माछापालनबाट प्रशस्त .... हुन्छ । (आम्दानी, खर्च, खेती)

ख) डिप बोरिङ गरेर .... निकाल्न सकिन्छ । (तुसारो, पानी, बरफ)

ग) माछापालनमा प्रयोग गरिने पानी ....हुनुहुँदैन । (महँगो, विषाक्त, सस्तो)

समूहगत कार्य

तपाईंको घर वरपर रहेका पोखरीमा पाइने माछाका विभिन्न प्रजातिको नाम लेख्नुहोस् । कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफूभन्दा तल्लो कक्षामा पढ्ने कुनै दस जना भाइबहिनीलाई भेट्नुहोस् । बजारमा बेच्न राखिएका कतिपय माछाहरूमा फर्मालिनजस्ता विषादी हालिएको हुन्छ भनेर बताउनुहोस् । सकेसम्म जिउँदो माछा किनेर काट्न लगाउनु राम्रो भन्ने बुझाउनुहोस् ।

फ्रेम–इतर सोच

विभिन्न समयमा गरिएका अध्ययनअनुसार अन्न धेरै खाने मानिसभन्दा माछा प्रशस्त खाने मानिसको दिमाग बढी तेजिलो हुन्छ । तपाईं यो मान्यतासँग सहमत हुनुहुन्छ ?

४.२ मुसुरो खेती

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

- मुसुरो दालको सामान्य परिचय र यसका विभिन्न प्रजातिका नाम बताउन ।
- मुसुरो खेती गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : मुसुरोको फाइदा र यसलाई कसरी आम्दानीको स्रोत बनाउन सकिन्छ भनेर व्याख्या गर्नुहोला ।

मुसुरो एक प्रकारको दलहन बाली हो । यसमा प्रशस्त प्रोटिन पाइन्छ । खाँदा मिठो हुने हुन्छ । दालको रूपमा यो एकदमै लोकप्रिय छ । यो निर्यातयोग्य बाली हो । तराई मधेसमा हिउँदे बालीको रूपमा मुसुरोको खेती राम्रो हुन्छ । बर्दिवासको तराई क्षेत्र मुसुरो खेतीका लागि बढी उपयुक्त छ । चुरे र भावरमा पनि यसको खेती हुन्छ ।

धान र मकै बाली भित्र्याइसकेपछि मुसुरो लगाइन्छ । यसलाई चिस्यान भएको जमिन चाहिन्छ । बढी पानी भएमा खण्डमा मुसुरोको बिउ उम्रिनुपूर्व नै कुहिन्छ । यसको बालीमा पनि धेरै पानी लगाउनु हुँदैन । नेपालको हावापानीमा शीतल, महेश्वर, भारती, सगुन, सिमल, शिशिर प्रजातिका मुसुरो खेतीका लागि उपयुक्त मानिन्छन् । सामान्यतया मुसुरोको दाना कार्तिक मङ्सिरमा छरिन्छ ।

हलुका दोमट माटो मुसुरो खेतीका लागि उपयुक्त हुन्छ । मुसुरोको बाली दुई तरिकाले लगाउन सकिन्छ । पहिलो तरिका, धान काट्नुभन्दा दस पन्ध्र दिन अगाडि धानबाली भित्रै मुसुरोको बिउ छरिन्छ । दोस्रो तरिका, खेतबाट धान निकालिसकेपछि दुई-तीन पटक खनजोत गर्नुपर्छ । चिस्यान हुँदै बिउ छर्नुपर्छ ।

अन्तरबालीका रूपमा तोरीसँगै मुसुरो खेती गर्न सकिन्छ । यसका लागि एक हारमा मुसुरो लगाइन्छ । अर्को हारमा तोरी लगाइन्छ ।

मुसुरो बालीका लागि जमिन सुक्खा भएमा हल्का सिँचाइ दिनुपर्छ । मुसुरोमा जरा कुहिने र बोट ओइलाउने रोग लाग्न सक्छन् । मुसुरोको बाली पाकेपछि बोट पहेँलिन्छ । बाली राम्ररी नपाकी काट्नु हुँदैन । ढुसीको समस्या आउन सक्छ । फागुन चैत महिना मुसुरो बाली उठाउने समय हो । यो समयमा घाम चर्किने हुन्छ । दिउँसो बाली काटेको खण्डमा दाना झर्न सक्छ । बिहानको समयमा घाम नछिप्पिँदै बाली काट्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

दलहन बाली : दाल समूहमा पर्ने बाली
निर्यात योग्य : बाहिर पठाउन लायक
हिउँदे बाली : हिउँद महिनामा हुने बाली
चिस्यान : चिसोपन
पूर्व : पहिले
अन्तरबाली : एकै समयमा एकै ठाउँमा लगाउने फरक फरक बाली

मूल्य जगेर्ना : धान रोपेपछि आलीमा विभिन्न प्रजातिका दलहन बाली लगाउने चलन हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : चिनियाँहरूले जङ्गली अनाजको रूपमा रहेको भटमासलाई पहिलो पटक घरेलु बालीको रूपमा खेती गर्न सुरू गरेका थिए ।

एक झलकमा पाठ

- मुसुरो एक प्रकारको दलहन बाली हो ।
- बर्दिवासको तराई क्षेत्र मुसुरो खेतीका लागि बढी उपयुक्त छ ।
- नेपालको हावापानीमा शीतल, महेश्वर, भारती, सगुन, सिमल, शिशिर प्रजातिका मुसुरो खेतीका लागि उपयुक्त मानिन्छन् ।
- अन्तरबालीका रूपमा तोरीसँगै मुसुरो खेती गर्न सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) मुसुरो एक .... योग्य बाली हो । (विनाश, निर्यात, पालन)

ख) तोरीसँगै मुसुरोलाई .... का रूपमा खेती गर्न सकिन्छ । (अन्तरबाली, विषालु बाली, तरकारी बाली)

ग) मुसुरो खेती गरेको ठाउँमा .... जम्नु हुँदैन । (मल, झार, पानी)

घ) बाली राम्ररी नपाकी काटियो भने .... को समस्या आउन सक्छ । (कुहिरो, शीत, ढुसी)

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कस्तो ठाउँमा मुसुरोको खेती गर्ने गरेको पाइन्छ ?

ख) मुसुरो कहिले छरेर कहिले भित्र्याइन्छ ?

ग) मुसुरोमा कस्ता रोग लाग्न सक्छन् ?

घ) कस्तो बेलामा मुसुरो काट्नुपर्छ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर मुसुरोका केही प्रजातिको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको वरपर उत्पादन गरिने दलहन बालीका नाम लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४.३ नगरपालिकामा कृषि मेला

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

- कृषि मेलाको सामान्य अर्थ बताउन ।
- कृषि क्षेत्रका केही प्रमुख समस्या र तिनका समाधानका उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : कथाकथन विधिमार्फत कृषि मेलाबारे छलफल गराउनुहोला ।

गत महिना हाम्रो नगरपालिकामा कृषि मेला आयोजना भयो । दुई सयभन्दा बढी किसानहरू सहभागी भए । आफूले फलाएका तरकारी, अन्नबाली र फलफूल प्रदर्शन गरे । दस जना किसान पुरस्कृत भए ।

मेलामा किसानहरूले आफ्ना समस्या पनि बताए । नगर प्रमुख र उप-प्रमुखसँग खुलेर कुरा गरे । उनीहरूले समयमा मल, बीउ, सिँचाइ र कृषि सामग्री नपाउने रहेछन् । उनीहरूले फलाएका अन्न, फलफूल र तरकारी सिधै उपभोक्ताकोमा पुग्दैन रहेछन् । बिचका मान्छेले धेरै नाफा खाँदा रहेछन् ।

खाद्य सामग्री चाँडै बिग्रने समस्या रहेछ । निकै ओटा भण्डार गृह र चिस्यान केन्द्र चाहिने रहेछन् । बाढी आउने र डुबान हुने ठाउँमा खाद्य सामग्री जोगाउन समस्या रहेछ ।

कृषि मेलाको समयमा बीउबिजन बाँडिए। किसानले दस फरक फरक तरकारीका बीउ निःशुल्क रूपमा पाए। उनीहरूले ठुलो राहत महसुस गरे। बाँडिएका बीउमा काउली, बन्दा, मुला, गाँजर, सिमी, टमाटर, रायो, पालुङ्गो, धनियाँ र आलु थिए।

शब्दज्ञान

भण्डार गृह : थन्क्याउने ठाउँ

चिस्यान केन्द्र : फलफूल, तरकारी नबिग्रिउन् भनेर राख्ने चिसो ठाउँ

उपभोक्ता : उपभोग गर्ने मानिस

निःशुल्क : बिना पैसा

राहत : हलुका

मूल्य जगेर्ना : गाँस, बास र कपासलाई मानिसका आधारभूत आवश्यकता भनिन्छ। गाँस भनेको खानेकुरा हो। बास भनेको बस्ने ठाउँ, घर वा बासस्थान हो। यसरी नै कपास भनेको शरीरमा लगाउने लुगा कपडा हो। यी तीन आधारभूतमध्येको पनि आधारभूत आवश्यकता खानेकुरा हो। हाम्रो खानेकुरा कृषि क्षेत्रबाट आउँछ।

तथ्य मञ्जूषा : अमेरिका र ब्राजिलमा उखुबाट पनि पेट्रोल उत्पादन गरिन्छ। त्यसलाई 'इथानोल फ्युल' भनिन्छ।

एक झलकमा पाठ

- किसानले फलाएका अन्न, फलफूल र तरकारी सिधै उपभोक्ताकोमा पुग्दैन। बिचका मान्छेले धेरै नाफा खाएर बेच्ने गर्छन्।
- किसानका लागि मल, बीउ, सिँचाइ र कृषि सामग्री समयमा नै उपलब्ध हुन जरुरी हुन्छ।
- तरकारी तथा फलफूल सुरक्षित राख्न चिस्यान केन्द्र चाहिन्छ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) किसानहरूले आफ्ना समस्या नगर प्रमुख तथा उप-प्रमुखसँग राख्न सक्छन् । ☐

ख) कृषि सामग्री उपभोक्ताकोमा सिधै पुऱ्याउनु हुँदैन । ☐

ग) भण्डार गृह निर्माण गर्दा किसानका सामानहरू बिग्रन्छन् । ☐

घ) निःशुल्क रूपमा बीउबिजन वितरण गर्दा किसानलाई राहत पुग्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) किसानाहरुले मेलामा के प्रदर्शन गरे ?

ख) किसानले नगर प्रमुख र उप-प्रमुखसँग के गरे ?

ग) किसानलाई निकै ओटा के चाहिने रहेछन् ?

घ) कृषि मेलाको समयमा निःशुल्क रूपमा के बाँडिए ?

समूहगत कार्य

माथिको पाठ पढेर कृषि क्षेत्रमा भएका कुनै तीन समस्या उल्लेख गर्नुहोस् । यी समस्याबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

- ....
- ....
- ....

परियोजना कार्य

बर्दिवास नगरपालिकामा उत्पादन हुने कुनै तीन तीन प्रकारका दलहन बाली र तेलहन बालीका नाम लेख्नुहोस् ।

फ्रेम-इतर सोच

खाना नै नखाइकन केवल पानी र अक्सिजनको उपभोगले मात्र मानिस बाँच्न सक्ने भएको भए मानिस कस्ता हुन्थे होलान् ?

४.४ खुर्सानी खेती

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

- खुर्सानीको सामान्य परिचय बताउन ।
- खुर्सानीका प्रकार, यसमा पाइने तत्त्व र यसको खेतीबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : घटना अध्ययन विधिअन्तर्गत आफ्नो वरिपरि खुर्सानी खेतीबाट राम्रो आय आर्जन गरेका व्यक्तिको सफलताको कथा उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोला ।

(खुर्सानीका बारे मीमांसा र चम्पाबिचको यो संवाद निकै रमाइलो छ ।)

मीमांसा : आज मैले घरमा आँपको निकै मिठो अचार खाएँ । आमाले बनाउनुभएको हो । त्यो अचार अलि अलि पिरो थियो ।

चम्पा : खुर्सानी राखेको थियो होला नि त ।

मीमांसा : खुर्सानीबिनाको अचार नेपालीहरूको भान्सामा बिरलै पाइन्छ । आमाले भन्नुभयो ।

चम्पा : हो त । यसको स्वाद पिरो हुन्छ ।

मीमांसा : मैले एउटा पत्रिकामा पढेकी थिएँ । धान, मकै, गहुँजस्ता अन्नबालीबाट धेरै आम्दानी हुँदैन । खुर्सानीजस्तो नगदे बालीबाट राम्रो उत्पादन हुन्छ । खुर्सानीको बजार राम्रो छ ।

चम्पा : मलाई त अकबरे खुर्सानी निकै मन पर्छ । खाँदा पिरो भए पनि यसले स्वास्थ्यमा खासै असर गर्दैन ।

मीमांसा : तिम्रो कुरा जायज छ । अकबरे खुर्सानीलाई ठाउँअनुसार डल्ले, ज्यानमारा, राघेजस्ता नामले पनि चिनिन्छ ।

चम्पा : खुर्सानी निश्चित मात्रामा खायो भने हामीलाई फाइदा नै गर्छ । धेरै चाहिँ खानु हुँदैन । खुर्सानीमा भिटामिन 'सी' पाइन्छ ।

मीमांसा : तिमीलाई खुर्सानीका बारेमा धेरै कुरा थाहा रहेछ चम्पा ।

चम्पा : आजकाल मानिसहरू आफ्नो करेसाबारी, छत, बार्दली तथा गमलामा समेत अकबरे खुर्सानी रोप्छन् । उनीहरू कम्तीमा आफ्नो परिवारका लागि खुर्सानीको आवश्यकता पूरा गर्छन् ।

शब्दज्ञान

बिरलै : कहिलेकाहीँ मात्र

नगदे बाली : तत्काल पैसा कमाउन सकिने प्रकारको बाली

जायज : राम्रो, उपयुक्त

मूल्य जगेर्ना : प्रायः गरी पुरानो नेवारी बस्तीमा खुर्सानीको माला बनाएर बार्दली, कौसीजस्ता स्थानमा झुन्ड्याउने गरेको पाइन्छ । मसलाको रूपमा खुर्सानीको महत्त्व रहेको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : खाद्यान्नका लागि भन्दा पनि व्यापारिक उद्देश्यले महत्त्वपूर्ण एवं नगदमा सजिलै रूपान्तरण हुने बालीलाई नगदे बाली भनिन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- खुर्सानीबिनाको अचार नेपालीहरूको भान्सामा बिरलै पाइन्छ ।
- खुर्सानीजस्तो नगदे बालीबाट राम्रो आम्दानी हुन्छ ।
- खाँदा पिरो भए पनि यसले स्वास्थ्यमा खासै असर गर्दैन ।
- अकबरे खुर्सानीलाई ठाउँअनुसार डल्ले, ज्यानमारा, राघेजस्ता नामले पनि चिनिन्छ ।
- खुर्सानीमा भिटामिन 'सी' पाइन्छ ।
- आजकाल मानिसहरू आफ्नो करेसाबारी, छत, बार्दली तथा गमलामा समेत अकबरे खुर्सानी रोप्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) नेपालीहरू कसैले पनि खुर्सानी खाँदैनन् । ☐

ख) खुर्सानीको स्वाद टर्रो हुन्छ । ☐

ग) खुर्सानी एक नगदे बाली हो । ☐

घ) अकबरे खुर्सानीले स्वास्थ्यमा खासै असर गर्दैन । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कस्तो अचार नेपालीहरूको भान्सामा बिरलै पाइन्छ ?

ख) खुर्सानीमा कुन तत्त्व पाइन्छ ?

ग) बारी नहुने मानिसले कस्तो ठाउँमा खुर्सानी रोप्न सक्छन् ?

समूहगत कार्य

तपाईँलाई थाहा भएका विभिन्न प्रकारका खुर्सानीका नाम लेख्नुहोस् । कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको घरपरिवारमा खुर्सानीसँग सम्बन्धित तलको तालिका भर्नुहोस् :

तपाईँको परिवारमा खुर्सानी प्रयोग हुन्छ अथवा हुँदैन :	
खुर्सानी राखिने खानेकुराहरू :	
कुन कुन प्रकारका खुर्सानीको प्रयोग :	
कति मात्रामा खुर्सानीको प्रयोग :	
खुर्सानी खाने सदस्य सङ्ख्या :	
खुर्सानी नखाने परिवारका सदस्य सङ्ख्या :	

फ्रेम-इतर सोच

कुनै मानिसलाई कुनै मानिसले हातमा खुर्सानी दियो भने उनीहरूबिच झगडा पर्छ भन्ने भनाइ गाउँठाउँमा पाइन्छ । तपाईँको विचारमा यो एक विशुद्ध अन्धविश्वास हो अथवा कुनै वैज्ञानिक कारण हुन सक्छ ? गहिरिएर सोच्नुहोस् ।

४.५ कुरिलो वनस्पति

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

- कुरिलो वनस्पतिको सामान्य परिचय बताउन ।
- कुरिलोबाट हुने फाइदा र यसको उपभोग गर्ने तरिका बताउन ।

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

कुरिलो एक बहुवर्षीय बिरुवा हो । यो लहरेदार हुन्छ । यसलाई औषधीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसको मुख्य उपयोग भनेको मुन्टालाई तरकारीको रूपमा खानु हो ।

यो वनस्पतिको बोटमा मसिना काँडाहरू हुन्छन् । यसका पातहरू मसिना र झुप्पादार हुन्छन् । हाँगाहरू पनि मसिना र धेरै हुन्छन् । यसको फल पनि लाग्दछ । सो फल पाकेपछि निलो र रातो हुन्छ ।

कुरिलो निकै पौष्टिक तत्त्व भएको बिरुवा हो । गाईभैँसी तथा बाख्रालाई कुरिलो खुवाइन्छ । यसले गर्दा तिनीहरूले दिने दुधको मात्रा बढ्दछ । कुरिलोको जरा समेत बिक्री हुन्छ । यसको जरालाई सुकाएर धुलो पारिन्छ । धुलोलाई दुध वा मनतातो पानीमा राखेर सेवन गरिन्छ । यसले विभिन्न रोगका लागि औषधीको रूपमा काम गर्दछ । यो वनस्पतिको आयुर्वेदिक महत्त्व छ ।

पहाडमा मात्र होइन तराईमा समेत कुरिलो खेती गरिन्छ । यो वनस्पतिलाई थारू भाषामा 'सतावर' भनिन्छ । यसैगरी नेवारीमा 'कुरिल', गुरूङमा 'पुजुतोरो' र राई भाषामा 'वोङ्गसालिम' भन्ने गरिन्छ । न्यानो घाम लाग्ने ठाउँ कुरिलोका लागि उपयुक्त हुन्छ । गोबर मल हालेको ठाउँमा यसको बिरुवा राम्ररी फस्टाउँछ । कुरिलोको फूल पनि फुल्छ । कुरिलो खेती गरेको ठाउँमा मौरीपालन गरेर आम्दानी बढाउन सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

बहुवर्षीय	:	धेरै वर्षसम्म रहने
लहरेदार	:	लहरा भएको
झुप्पादार	:	झुप्पा भएको
आयुर्वेदिक	:	आयुर्वेदमा समेत उल्लेख भएको
गोबर	:	गाईभैँसीको दिसा

मूल्य जगेर्ना : दालमा कुरिलोको मुन्टा मिसाएर पकाउँदा हामीलाई धेरै नै पौष्टिक तत्त्व प्राप्त हुन्छ । यस्तो अभ्यास हाम्रो परिवेशमा प्रशस्त पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : कुरिलोलाई अङ्ग्रेजीमा 'यास्पाऱ्यागस' भनिन्छ । संसारमा सबैभन्दा बढी कुरिलो उत्पादन गर्ने देश चीन हो ।

एक झलकमा पाठ

- कुरिलो एक बहुवर्षीय बिरुवा हो । यो लहरेदार हुन्छ ।
- यसको मुख्य उपयोग भनेको मुन्टालाई तरकारीको रूपमा खानु हो ।
- कुरिलो निकै पौष्टिक तत्त्व भएको बिरुवा हो ।
- यो वनस्पतिको आयुर्वेदिक महत्त्व छ ।
- पहाडमा मात्र होइन तराईमा समेत कुरिलो खेती गरिन्छ ।
- गोबर मल हालेको ठाउँमा यसको बिरुवा राम्ररी फस्टाउँछ ।
- कुरिलोको फूल पनि फुल्छ । कुरिलो खेती गरेको ठाउँमा मौरीपालन गरेर आम्दानी बढाउन सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) कुरिलो एक मध्यम कदको वनस्पति हो । ☐

ख) कुरिलोका पातहरू मसिना र झुप्पादार हुन्छन् । ☐

ग) कुरिलोमा पटक्कै पौष्टिक तत्त्व पाइँदैन । ☐

घ) कुरिलो एक फूल नफुल्ने वनस्पति हो । ☐

ङ) कुरिलोको मुन्टालाई तरकारीको रूपमा खाने गरिन्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) गाई, भैँसी र बाख्रालाई कुरिलो खुवायो भने के हुन्छ ?

ख) कुरिलोको जरोको उपयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

ग) कस्तो ठाउँ कुरिलो खेतीका लागि उपयुक्त हुन्छ ?

समूहगत कार्य

पाठ पढेर तल दिइएका भाषामा कुरिलोलाई कुन कुन नामले चिनिन्छ ? उत्तर लेखेर साथीलाई सुनाउनुहोस् :

नेपाली :	कुरिलो
थारू :	
नेवारी :	
गुरुङ :	
राई :	
अङ्ग्रेजी :	

परियोजना कार्य

तपाईंको कक्षाका कुनै पाँच जना साथीले आज बिहान के के सब्जी तरकारी खाए ? खुसुक्क सोध्नुहोस् । अभ्यास पुस्तिकामा तल दिइएजस्तो तालिका बनाउनुहोस् :

क्र.सं.	साथीको नाम	आज बिहान खाएको सब्जी-तरकारी
१.	निरु यादव	सजिउनको सब्जी

४.६ कपाल काट्ने सिप

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

- कपाल काट्ने पेसाबाट आम्दानी हुने तरिका बताउन ।
- बर्दिवासमा कपाल काट्ने पेसाको अवस्था बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	रोजगारीका अन्य स्थानीय अवसरबारे अन्तरक्रिया र छलफल गर्नुहोला ।

(बर्दिवास ज्ञानमालाका शिक्षक र विद्यार्थीबिचको यो संवाद सुनौँ ।)

शिक्षक : अर्चना ! तिमी भविष्यमा ठुलो भएपछि के बन्ने ?

अर्चना : मामु बन्छु ।

(सबै जना गलल्ल हाँस्छन् ।)

प्रवीण : म त ठुलो भएपछि वकिल बन्छु ।

मुकुन्द : म त ठुलो व्यापारी बन्ने हो ।

सुवास : म एकदम असल र ज्ञानी मान्छे बन्छु ।

ललिता : म चाहिँ ठुली भएर यो देशको प्रधानमन्त्री बन्छु ।

बेचन : म चाहिँ राम्रो गायक बन्छु ।

शारदा : मलाई चाहिँ भविष्यमा कपाल काट्ने इलम अपनाउन मन छ ।

(कक्षाकोठाभरि हाँसोको फोहरा छुट्छ । साथीहरू शारदालाई जिस्क्याउन थाल्छन् । त्यसपछि शिक्षक बोल्न थाल्नुहुन्छ ।)

शिक्षक : मलाई तिमीहरू हाँसेको मन परेन। तिमीहरूले कपाल काट्ने पेसालाई राम्रो मानेनौ। तिमीहरूको बुझाइ गलत छ। कपाल काट्ने काम पनि एउटा पेसा हो । राम्रोसँग काटेको कपाल छ भने चिटिक्क सुहाउँछ । तिमीहरू राम्रा देखिएका छौ । यसको कारण कपाल मिलाएर काटिएको छ । ठुलाठुला व्यापारिक भवनमा सुविधासम्पन्न सैलुन र हेयर ड्रेसिङ सेन्टर खुलेका हुन्छन्। यी सबै कपाल काट्ने पेसासँग सम्बन्धित छन्।

कुनै पनि पेसा आफैँमा ठुलो-सानो हुँदैन । हाम्रो धारणा मात्र गलत हो । कपाल काट्ने पेसा अपनाएर हामीले राम्रो आम्दानी गर्न सक्छौँ । थोरै लगानीमा पनि यो पेसा सुरु गर्न सकिन्छ। छिमेकी मुलुकबाट यहाँ आएर धेरै जनाले यो पेसा अँगालेका छन्। उनीहरूको कमाइ राम्रो छ। हामी भने काम खोज्न तातो मरुस्थलतिर कुदिरहेका छौँ।

शब्दज्ञान

इलम : पेसा, काम

धारणा : सोच

मरुस्थल : मरुभूमि

मूल्य जगेर्ना : युरोप-अमेरिकाजस्ता देशमा कामलाई उच्च सम्मान गर्ने चलन हुन्छ । काम गरेर कोही पनि सानो हुँदैन र कुनै पनि काम सानो हुँदैन भन्ने मान्यता ती देशका मानिसमा छ। त्यसैले ती देशले ठूलो विकास गरेका हुन् ।

तथ्य मञ्जूषा : अमेरिकी महिला मार्था माटिल्डा हार्परले सन् १८८८ मा आफूसँग भएको ३६० डलर खर्च गरेर सैलुन खोलिन् । यो नै संसारको सबैभन्दा पहिलो ब्युटी सैलुन थियो ।

एक झलकमा पाठ

- कपाल काट्ने काम एउटा पेसा हो ।
- ठुलाठुला व्यापारिक भवनमा सुविधासम्पन्न सैलुन र हेयर ड्रेसिङ सेन्टर खुलेका हुन्छन् । यी सबै कपाल काट्ने पेसासँग सम्बन्धित छन् ।
- कुनै पनि पेसा आफैँमा ठुलो-सानो हुँदैन । हाम्रो धारणा मात्र गलत हो ।
- कपाल काट्ने पेसा अपनाएर हामीले राम्रो आम्दानी गर्न सक्छौँ ।
- थोरै लगानीमा पनि यो पेसा सुरु गर्न सकिन्छ ।
- छिमेकी मुलुकबाट यहाँ आएर धेरै जनाले यो पेसा अँगालेका छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
तातो	इलम
हेयर ड्रेसिङ	सैलुन
सुविधासम्पन्न	सेन्टर
कपाल काट्ने	मरुस्थल

२. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) कुनै पनि पेसा आफैँमा ठुलो-सानो हुँदैन । ☐

ख) कपाल काट्ने पेसाबाट आम्दानी गर्न सकिँदैन । ☐

ग) काम खोज्न विदेश जानु एकदमै राम्रो काम हो । ☐

घ) छिमेकी मुलुकबाट आएर धेरै मानिसले बर्दिवास बजारमा कपाल काट्ने पेसा अँगालेका छन् । ☐

समूहगत कार्य

तपाईँको टोलमा भएका कुनै चारओटा परिवारसँग सम्पर्क गर्नुहोस् । उनीहरूले अपनाएका पेसाबारे तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	परिवारमा पेसा गर्ने व्यक्ति	पेसा	स्वदेशी रोजगारी/वैदेशिक रोजगारी
१.			
२.			
३.			
४.	गोपाल श्रेष्ठ	ड्राइभिङ	वैदेशिक रोजगारी

परियोजना कार्य

केही साथीहरू मिलेर घर वरपर भएको कुनै एउटा हेयर ड्रेसिङ सेन्टर वा कपाल काट्ने पसलमा गएर तलको तालिका भर्नुहोस् :

कपाल काट्ने पसलको नाम :	
पसलको मालिक :	
कामदारको सङ्ख्या :	
दैनिक औसत कपाल कटाउनेको सङ्ख्या :	
एक पटक कपाल काटेको मूल्य :	
दारी कटाउन आउनेको सङ्ख्या :	

फ्रेम-इतर सोच

पढे लेखेका अमेरिकीहरूसमेत शौचालय सफा गर्नुपर्ने काम भए पनि त्यसलाई हेयात्मक दृष्टिले हेर्दैनन् । हाम्रो समाजमा भने पढे लेखेका मानिसले खेतबारीको काम गर्न, ठेलागाडामा सामान बेच्न लाज मानेको देखिन्छ । उनीहरू र हाम्रो बिचमा यस्तो भिन्नता किन भएको होला ?

४.७ रातु बगरमा काँसघारी

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

- काँसको सामान्य परिचय र यसबाट आम्दानी हुने तरिका बताउन ।
- काँसबाट बनाउन सकिने हस्तकलाका सामग्रीहरूका नाम उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : मस्तिष्क मन्थन विधि र छलफल विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

(बर्दिवासमा अहिले नगर कृषि मेला चलिरहेको छ । स्टलहरू मिलाएर राखिएका छन् । तीमध्ये एउटा स्टलमा हस्तकलाका सामान छन् । भुनियाँ दनुवार यो स्टलकी मालिक हुन् । अनिशा रम्तेलले भुनियाँको अन्तर्वार्ता लिँदैछिन् । अन्तर्वार्ताको एक सानो अंश यस्तो छ ।)

अनिशा : यी हस्तकलाका सामानहरू केबाट बनेका हुन् ?

भुनियाँ : यी सबै सामान काँसबाट बनेका हुन् । काँस भनेको खोलाको बगरमा उम्रने बिरुवा हो । यो रुखो, सुक्खा र बन्जर जमिनमा पनि हुर्कन सक्छ । यसको फूल फुल्छ । यसको बोट र फूल परबाटै सेताम्य देखिन्छन् ।

अनिशा : बर्दिवासमा पनि काँस पाइन्छ ?

भुनियाँ : किन नपाउनु ! रातु खोलाको बगरभरि काँस फुल्छ । त्यहीँको काँस जम्मा गरेर यी हस्तकलाका सामग्री बनाएका हौँ हामीले ।

अनिशा : तपाईँले काँसबाट के कस्ता सामग्रीहरू बनाउनुभएको छ ?

भुनियाँ : (सामग्रीहरू देखाउँदै) यो ह्याट हो । हेर्नुहोस् । गर्मी छल्नका लागि यो उपयोगी छ । यसैगरी फूलदानी, डाली, कलम-सिसाकलम राख्ने सानो डोको छन् । केटाकेटीका विभिन्न खेलौना र गुडिया पनि छन् ।

अनिशा : तपाईंको आम्दानी चाहिँ कस्तो छ ?

भुनियाँ : त्यस्तो नराम्रो छैन । यी सामान हामी आफ्नै हातले बुन्छौँ । विदेशी पर्यटकसम्म यी सामग्री पुऱ्याउन सकेका छैनौँ । सक्ने हो भने निकै राम्रो आयआर्जन हुन सक्छ ।

अनिशा : हाम्रा खोला बगरमा खेर गइरहेको कच्चा पदार्थको सदुपयोग गर्नुभएको छ । तपाईंको मेहनत सराहनीय छ । व्यवसाय फलोस् फुलोस् । हार्दिक शुभकामना ।

शब्दज्ञान

हस्तकला : हातबाट अभ्यास गरिने कला

बन्जर : बाँझो

सेताम्य : सेतो

सराहनीय : प्रशंसा गर्न लायक

मूल्य जगेर्ना : महात्मा गान्धीले भारतबाट अङ्ग्रेजलाई धपाउन चर्खा आन्दोलन चलाएका थिए । चर्खा भनेको कपडा बुन्ने एक प्रकारको साधारण यन्त्र हो । चर्खाको चिह्नमार्फत उनले आफ्नो देशमा उत्पादन बढाउनुपर्छ भन्ने चाहेका थिए ।

तथ्य मञ्जूषा : इलामलाई आठ 'अ' को जिल्ला भनेर चिनिन्छ । 'अ' अक्षरबाट सुरु भएका यी सबै उत्पादन स्थानीय हुन् । यिनीहरू अलैँची, अकबरे खुर्सानी, अम्रिसो, ओलन, अदुवा, आलु, ओखर र अर्थोडक्स चिया हुन् ।

एक झलकमा पाठ

- काँस खोलाको बगरमा उम्रने एउटा बिरुवा हो ।
- काँसको प्रयोग गरेर हस्तकलाका विभिन्न सामग्री बनाउन सकिन्छ ।
- विदेशी पर्यटकसम्म काँसबाट बनेका सामग्री पुऱ्याउन सक्ने हो भने राम्रो आम्दानी हुन सक्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) हस्तकलाका सामान बनाउन पाइँदैन । ☐

ख) काँस एक फूल फुल्ने बिरुवा हो । ☐

ग) काँसको फूल कालो हुन्छ । ☐

घ) बर्दिवास बजारभरि काँस फुल्छ । ☐

ङ) काँसबाट टेबुल, कुर्सी बनाउन सकिन्छ । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) काँस कस्तो बिरुवा हो ?

ख) हस्तकलाका सामान बनाउन भुनियाँले कहाँबाट काँस ल्याएकी हुन् ?

ग) काँस कस्तो जमिनमा पनि हुर्कन सक्छ ?

घ) काँसबाट बनेका हस्तकलाका सामग्री के गरेको खण्डमा राम्रो आयआर्जन गर्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

काँसबाट निर्माण गर्न सकिने घरायसी प्रयोजनका सामग्रीको सूची तयार गर्नुहोस् । कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

काँसजस्तै हाम्रो वरपर खेर गइरहेका विभिन्न कच्चा पदार्थ होलान् । तीमध्ये कुनै एकको बारेमा तल आवश्यक तथ्य र जानकारी लेख्नुहोस् । उदाहरणका लागि पराल, गहुँको छ्वाली आदिलाई लिन सकिन्छ :

कच्चा पदार्थको नाम :	
पाइने स्थान :	
के बनाउन प्रयोग गर्न सकिने :	
बजारको अवस्था :	

एकाइ ५

स्वास्थ्य र सरसफाइ

५.१ सेतो पुतली आँखाका लागि खतरा

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

- सेतो पुतलीको सामान्य परिचय र यसबाट हुने आँखाको जोखिम बताउन ।
- सेतो पुतलीबाट जोगिने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधि अवलम्बन गरेर कक्षालाई अन्तरक्रियात्मक बनाउनुहोला ।

स्वभावैले बालबालिकालाई पुतली मन पर्छ । बच्चाहरूले सेतो पुतली समाउँछन् । उनीहरूका आँखामा पुतलीको झुस पर्न सक्छ । यो झुस पर्‍यो भने तत्काल उपचार गर्नुपर्छ । नत्र दृष्टि नै गुम्न सक्छ । सडकमा हिँड्दा यसको जोखिम हुन्छ । मैनबत्तीमा पनि यो पुतली झुम्मिन्छ ।

सेतो पुतलीबाट केटाकेटीलाई टाढा राख्नुपर्छ । ठुला मान्छे पनि यसबाट जोगिनुपर्छ । यो पुतलीलाई अनावश्यक रूपमा छुने वा मार्ने गर्नुहुँदैन । मोटरसाइकलमा हिँड्दा भाइजर, चस्मा लगाउनुपर्छ । घरको झ्यालढोकामा जाली राख्नुपर्छ । झुलभित्र सुत्नुपर्छ । सेतो बत्तीमा पुतली आकर्षित हुन्छ । केटाकेटीहरू

त्यसको वरिपरि जानुहुँदैन । बर्खा याम र दसैँतिहारका बेला नेपालमा सेतो पुतलीको प्रकोप बढी देखिन्छ । यो समयमा सेतो बत्ती प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ ।

हेर्नमा सेतो पुतली सुन्दर देखिन्छ । यो पुतली रातमा बढी सक्रिय हुन्छ । यसलाई निशाचर पुतली पनि भनिन्छ । घच्च लागेको खण्डमा विषसहितको रौँ छाडेर भाग्छ । नेपालमा करिब तीन हजारभन्दा बढी प्रजातिका पुतली पाइन्छन् । मध्यपहाडी भेगमा विषालु पुतली पाइन्छ । तराईमा भने यसको प्रकोप त्यति देखिँदैन । मनसुनको अन्ततिर यो पुतली बढी सक्रिय हुन्छ । यो पुतलीको लार्भा प्रायः उत्तिसको रुखमा बस्छ । त्यसैको पात खाएर हुर्कन्छ ।

शब्दज्ञान

दृष्टि	: आँखाको ज्योति
जोखिम	: खतरा
निशाचर	: राति डुल्ने
प्रकोप	: व्याप्ति, फैलावट

मूल्य जगेर्ना : फूलबारी तथा बगैँचामा रङ्गीचङ्गी पुतली हेरेर रमाउनु बालबालिकाको गुण हो ।

तथ्य मञ्जूषा : संसारमा करिब आठ हजार प्रकारका पुतली पाइन्छन् । सबैभन्दा धेरै आँखा भएको जीव पुतली हो । पोन्टिया शेर्पा नामको पुतली नेपालमा मात्र पाइन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- स्वभावैले बालबालिकालाई पुतली मन पर्छ ।
- सेतो पुतलीबाट केटाकेटीलाई टाढा राख्नुपर्छ । उनीहरूका आँखामा पुतलीको भुस पस्न सक्छ ।
- बर्खा याम र दसैँतिहारका बेला नेपालमा सेतो पुतलीको प्रकोप बढी देखिन्छ । मनसुनको अन्ततिर यो पुतली बढी सक्रिय हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) बालबालिकाहरूले पुतली मन पराउँदैनन् । ☐

ख) पुतलीको झुस आँखाको लागि खतरनाक हुन्छ । ☐

ग) पुतली समाउनु जोखिमपूर्ण काम हो । ☐

घ) मोटरसाइकलमा हिँड्दा भाइजर लगाउनु हुँदैन । ☐

ङ) सेतो पुतलीको प्रकोप तराईमा भने त्यति पाइँदैन । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सेतो पुतलीको झुस आँखामा पस्यो भने के सम्म हुन सक्छ ?

ख) सेतो पुतलीको प्रकोप नेपालमा कुन समयमा देखिन्छ ?

ग) सेतो पुतलीलाई किन निशाचर पुतली भनिन्छ ?

घ) सेतो पुतलीको लार्भा कहिलेतिर बढी सक्रिय हुन्छ ?

समूहगत कार्य

सेतो पुतलीको झुस आँखामा नपरोस् भनेर अपनाउन सकिने कुनै चार उपाय बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् । ती बुँदाहरूमाथि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

पुतलीजस्तै उड्ने कुनै पाँच प्रकारका कीराको नाम लेखेर तिनीहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।

फ्रेम–इतर सोच

हेर्दा सुन्दर देखिने सबै चिजहरू फाइदाकारी हुँदैनन् । यसबारे केही उदाहरण सोच्नुहोस् ।

५.२ मिश्रित खानाका फाइदा

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

- खानालाई मिश्रित बनाउने तरिका बताउन ।
- मिश्रित खाना खानुका फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	मिश्रित खानाका फाइदाबारे तालिका बनाई कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोला ।

एउटै खाद्य सामग्रीमा सबै प्रकारका पौष्टिक तत्त्व पाइँदैन । मिश्रित खाना खाने बानी बसाल्नुपर्छ । मिश्रित खानाबाट अलिअलि गरेर शरीरलाई चाहिने सबै तत्त्व प्राप्त हुन्छ । मानव शरीरलाई विभिन्न तत्त्वको आवश्यकता हुन्छ । कुनै एउटा खानामा एउटा तत्त्व हुन्छ । सोही तत्त्व अर्को खानामा नहुन सक्छ । दालमा रहर, मुसुरो, मुङ, चना, मास आदि मिसाएर खान सकिन्छ ।

धेरै प्रकारका दाल मिसाएर खाएमा पर्याप्त मात्रामा प्रोटिन प्राप्त हुन्छ । प्रोटिनले शरीरमा नयाँ कोष बन्न सहयोग गर्छ । धेरै थरी तरकारीको थोरै थोरै मात्रा मिसाएर खान सकिन्छ । यसरी खाँदा शरीरलाई चाहिने पोषक तत्त्वको कमी हुँदैन ।

मानव शरीररलाई प्रोटिन र भिटामिनको बढी आवश्यकता हुन्छ । क्वाँटीमा पर्याप्त मात्रामा प्रोटिन र फाइबर पाइन्छ । अन्डामा पनि प्रोटिनको मात्रा पर्याप्त हुन्छ ।

दैनिक खानामा तरल पदार्थको मात्रा पनि पर्याप्त हुनुपर्दछ । पाचन प्रणालीलाई सन्तुलित राख्न तरल पदार्थको आवश्यकता पर्दछ । बिरामी भएको अवस्थामा मनतातो सुप, दाल र तरकारी मिसाएर बनाइएको जाउलो खान सकिन्छ । हाम्रै भान्सामा उपलब्ध खाद्य सामग्रीलाई मिसाएर सदुपयोग गर्नुपर्छ । यसो गर्दा एकातिर शरीरका लागि आवश्यक पौष्टिक तत्त्व प्राप्त हुन्छ । अर्कोतिर खानाको स्वादमा पनि मिठास आउँछ । गाउँघरमा उपलब्ध हुने भटमास भिजाएर दुध बनाई खान सकिन्छ । यसले पर्याप्त मात्रामा प्रोटिन प्रदान गर्छ ।

खानालाई मिश्रित बनाउने भन्दैमा जुनसुकै खानासँग जुनसुकै खाना भने मिसाइँदैन । उदाहरणका लागि मासु र दुध एकैचोटि खाइँदैन ।

शब्दज्ञान

क्वाँटी : विभिन्न प्रकारका गेडागुडीको मिश्रण
तरल : झोलिलो पदार्थ
सङ्क्रमण : सर्ने काम

मूल्य जगेर्ना : दाल, भात, तरकारी, हरियो सागपात, सलाद, अचार, दही, दुध, मासुजस्ता खानाका परिकारसहित पाहुनालाई सत्कार गर्ने खाद्य संस्कार हाम्रो समाजमा रहेको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : हाम्रा खानामा फलाम (आइरन) भन्ने तत्त्वको कमी भयो भने रक्तअल्पता भन्ने रोग लाग्छ ।

एक झलकमा पाठ

- एउटै खाद्य सामग्रीमा सबै प्रकारका पौष्टिक तत्त्व पाइँदैन ।
- मिश्रित खाना खाने बानीले शरीरलाई चाहिने सबै तत्त्व प्राप्त हुन्छ ।
- मिश्रित खाना खाने हो भने पनि शरीरलाई चाहिने पोषक तत्त्वको कमी हुँदैन ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) एउटै खाद्य सामग्रीमा सबै प्रकारका .... पाइँदैन ।
(पौष्टिक तत्त्व,पानी तत्त्व, बाली तत्त्व)

ख) धेरै प्रकारका दाल मिसाएर खाएमा पर्याप्त मात्रामा .... पाउन सक्छौँ ।
(खनिज,प्रोटिन,चिल्लो पदार्थ)

ग) प्रोटिनले शरीरमा नयाँ .... बन्न सहयोग गर्छ । (कपाल,अङ्ग,कोष)

घ) खाद्य सामग्री मिसाएर खायो भने स्वादमा पनि .... आउँछ ।
(अमिलोपन,मिठास,टर्रोपन)

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) मिश्रित खाना खाँदा शरीरलाई के फाइदा हुन्छ ?

ख) हाम्रो शरीरलाई कस्ता कस्ता पदार्थ आवश्यक हुन्छन् ?

ग) क्वाँटीमा के पाइन्छ ?

घ) शरीरका लागि तरल पदार्थको के महत्त्व छ ?

समूहगत कार्य

तपाईंका दुई जना साथीसँग आज बिहान खाएका खानेकुराको नाम सोध्नुहोस् । ती खाद्यवस्तु स्वास्थ्यका लागि पर्याप्त भए नभएको छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको परिवारमा एक हप्ताभित्र खाएका खानाहरूको सूची तयार गरेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

फ्रेम–इतर सोच

कुनै कुनै परिवारका बालबालिका सागसब्जी नखाएर दुध भातमात्र खान खोज्छन् । अर्को प्रकारका बालबालिका भने जङ्कफुडमात्र खान चाहन्छन् । भविष्यमा तिनीहरूको स्वास्थ्य अवस्था कस्तो हुन्छ होला ? सोच्नुहोस् ।

५.३ धुवाँरहित चुलो

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

- धुवाँरहित चुलोको सामान्य परिचय बताउन ।
- धुम्रपानले गर्ने असर र धुवाँरहित चुलोले काम गर्ने प्रक्रिया बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	धुवाँले गर्ने असरबारे मस्तिष्क मन्थन विधि प्रयोग गरी छलफल गर्नुहोला ।

मानव शरीरका लागि धुवाँ हानिकारक हुन्छ । सवारी साधनबाट धुवाँ निस्कन्छ । दाउरा बाल्दा धुवाँ निस्कन्छ । धुवाँले मानिसको श्वासप्रश्वास प्रणालीमा असर गर्छ । फोक्सोलाई धुवाँले सिधै आक्रमण गर्छ । दमजस्तो रोगको जोखिम बढ्छ । बिँडीचुरोटको सेवनद्वारा प्रत्यक्ष रूपमा धूम्रपान हुन्छ । दाउरा बालेको भान्सामा काम गर्दा अप्रत्यक्ष रूपमा धूम्रपान हुन्छ ।

फोक्सो र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगका कारण कैयौँ मानिसले ज्यान गुमाउँछन् । सहरी क्षेत्रमा सवारी साधनले धुवाँ उत्सर्जन गर्छन् । ग्रामीण क्षेत्रका विपन्न बस्तीहरूमा दाउराबाट निस्कने धुवाँको समस्या छ ।

हाल धुवाँरहित सुधारिएको चुलोको प्रयोग विस्तार हुँदै गएको छ । धुवाँजन्य स्वास्थ्य समस्याको निदानका लागि यो प्रयत्न भएको हो । श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग र धुवाँजन्य रोग घटाउन सुधारिएको चुलो प्रभावकारी हुन्छ । खुला परम्परागत चुलोमा दाउरा बाल्दा धुवाँ हुन्छ । दाउराको खपत बढी हुन्छ ।

सुधारिएको चुलोमा थोरै दाउराले धेरै ताप उत्पन्न हुन्छ । यो चुलो विशेष प्रकारबाट निर्माण गरिएको हुन्छ । यस्तो चुलोमा आगोको ज्वाला बाहिर जान पाउँदैन । खाना पकाउने भाँडोमा छिटो र धेरै मात्रामा ताप प्रसार गर्छ । धुवाँ पाइपको माध्यमबाट भान्साकोठाबाहिर निकालिएको हुन्छ । भान्साकोठामा धुवाँ फैलिने सम्भावना न्यून हुन्छ । आजकाल स्थानीय सरकार तथा विभिन्न संस्थाहरूको पहलमा सुधारिएको चुलो बनाइन्छ ।

शब्दज्ञान

उत्सर्जन	: निकाल्ने काम
निदान	: समाधान
कार्यबोझ	: कामको बोझ
धुवाँजन्य रोग	: धुवाँको कारणले लाग्ने रोग
ज्वाला	: लप्का

मूल्य जगेर्ना : आजभोलि सार्वजनिक यातायात, विद्यालय, सरकारी तथा निजी कार्यालय प्रायः सबैतिर धूम्रपान निषेध भनेर लेखिएको हुन्छ । यस्तो लेखेको देख्दादेख्दै धूम्रपान गर्नु भनेको असभ्यताको परिचय हो ।

तथ्य मञ्जूषा : धुवाँमुक्त गाविस घोषित हुने नेपालको पहिलो गाविस नुवाकोट जिल्लाको ककनी गाउँपालिकामा पर्ने चतुराले भन्ने स्थान हो । त्यतिबेला चतुराले एउटा गाविस थियो । वि.सं. २०६८ मा यो धुवाँमुक्त गाविस घोषित भएको थियो ।

एक झलकमा पाठ

- मानव शरीरका लागि धुवाँ हानिकारक हुन्छ ।
- दाउरा बालेको भान्सामा काम गर्दा अप्रत्यक्ष रूपमा धूम्रपान हुन्छ ।
- ग्रामीण क्षेत्रका विपन्न बस्तीहरूमा दाउराबाट निस्कने धुवाँको समस्या छ ।
- हाल धुवाँरहित सुधारिएको चुलोको प्रयोग विस्तार हुँदै गएको छ ।
- सुधारिएको चुलोमा थोरै दाउराले धेरै ताप उत्पन्न हुन्छ ।
- आजकाल स्थानीय सरकार तथा विभिन्न संस्थाहरूको पहलमा सुधारिएको चुलो बनाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) सवारी साधनबाट निस्कने धुवाँ मानव शरीरका लागि फाइदाजनक हुन्छ । ☐

ख) दाउरा बाल्दा निस्कने धुवाँले श्वास-प्रश्वासमा फाइदा गर्छ । ☐

ग) बिँडी, चुरोटको सेवनद्वारा प्रत्यक्ष रूपमा धूम्रपान हुन्छ । ☐

घ) सुधारिएको चुलोमा थोरै दाउराले धेरै ताप उत्पन्न हुन्छ । ☐

ङ). सुधारिएको चुलोको प्रयोग धेरै गर्नुहुँदैन । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) दम रोगको जोखिम किन बढी हुन्छ ?

ख) अप्रत्यक्ष रूपमा कसरी धूम्रपान हुन्छ ?

ग) सहरी क्षेत्रमा कस्तो प्रकारको धुवाँको प्रकोप छ ?

घ) सुधारिएको चुलोको विस्तार किन गरिएको हो ?

समूहगत कार्य

माथिको पाठ पुनः एक पटक राम्ररी पढ्नुहोस् । हाम्रो शरीरभित्र फोक्सोमा कुन कुन तीन माध्यमबाट धुवाँ प्रवेश गर्दछ ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् । त्यसपछि साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

- ....
- ....
- ....

परियोजना कार्य

शिक्षक, अभिभावक तथा साथीसँग सल्लाह गरेर तलको तालिकालाई पूरा गर्नुहोस् । तालिकामा खाना पकाउन प्रयोग गरिने इन्धनबारे लेखिएको छ :

१.	दाउराको आगो	फाइदा	
		बेफाइदा	
२.	धुवाँरहित चुलो	फाइदा	
		बेफाइदा	
३	बिजुलीबाट खाना बनाउने	फाइदा	
		बेफाइदा	
४	ग्याँस चुलोबाट खाना बनाउने	फाइदा	
		बेफाइदा	

फ्रेम-इतर सोच

विदेशबाट महँगो मूल्य तिरेर खाना पकाउने ग्याँस आयात गर्नु राम्रो होइन । नेपालको अथाह जलस्रोतको प्रयोग गरेर बिजुली निकाल्न सकिन्छ । यो नेपालमा कहिले र कसरी सम्भव होला ? एक छिन गहिरिएर सोच्नुहोस् ।

५.४ सजिउनका फाइदा

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

- सजिउनको सामान्य परिचय बताउन ।
- सजिउनबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	बोर्डमा बुँदागत रूपमा सजिउनका फाइदाहरू लेखेर तिनको व्याख्या गर्नुहोला ।

सजिउनलाई सोहिजन, मोरिङ्गा, शीतलचिनीजस्ता नामले पनि चिनिन्छ । यसको कोसालाई तरकारीको रूपमा खाने चलन छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा पौष्टिक तत्त्व पाइन्छ । सजिउन चुरे-भावर, तराई तथा मध्य पहाडमा पाइन्छ ।

यो वनस्पतिको फलमात्र खाइँदैन । पात र जरालाई समेत औषधी र खाद्यपदार्थको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । सजिउनको बीउबाट निकै राम्रो तेल निकालिन्छ । खाना पकाउन यसको तेलको प्रयोग हुन्छ । श्रृङ्गारमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

संसारका विभिन्न ठाउँमा सजिउन लोकप्रिय छ । यसको पातलाई समेत तरकारीको

रूपमा प्रयोग गरिन्छ । फूललाई चिया र जरालाई मसलाको रूपमा उपयोग गरेको पाइन्छ । कुपोषण भएका बालबालिकाका लागि पनि राम्रो औषधी मानिन्छ ।

यो बिरुवाले निकै हदसम्म सुक्खा सहन सक्छ । पानी नजम्ने बलौटे माटोमा यसको बिरुवा राम्ररी फस्टाउँछ । सिधै बीउ रोपेर यसको बिरुवा हुर्काउन सकिन्छ । बेर्ना सारेर अथवा कडा डाँठ काटेर पनि यसलाई रोप्न सकिन्छ ।

हामी बर्दिवास नगरपालिकामा बस्छौँ । चुरे, भावर र तराई मधेसको मिश्रित भूभाग हो । यहाँको जमिन सजिउनका लागि अत्यन्तै उपयुक्त छ । हरेक वर्ष ठुलो मात्रामा सजिउन उत्पादन हुँदै आएको छ । यहाँ उत्पादन भएको सजिउन प्रदेश नं. २ का विभिन्न सहर लगायत काठमाडौँ जान्छ । सजिउनबाट यहाँका जनताले आय आर्जन गरेका छन् । कोसाको राम्रै उपयोग भएको छ । पात र डाँठको उपयोग भने हुन सकेको छैन ।

शब्दज्ञान

कुपोषण : पोषणको कमी भएको अवस्था

बलौटे : बालुवा भएको

मूल्य जगेर्ना : आफ्नो भागबाट खाना फ्याँक्यो भने अन्नले सराप्छ भनेर ज्येष्ठ नागरिकहरू हामीलाई सम्झाउनुहुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालका पाँच प्रमुख खाद्यान्न बालीहरूमा धान, मकै, गहुँ, कोदो र जौ पर्दछन् ।

एक झलकमा पाठ

- सजिउनलाई सोहिजन, मोरिङ्गा, शीतलचिनीजस्ता नामले पनि चिनिन्छ ।
- यसमा प्रशस्त मात्रामा पौष्टिक तत्त्व पाइन्छ ।
- सजिउन चुरे-भावर, तराई तथा मध्य पहाडमा पाइन्छ ।
- संसारका विभिन्न ठाउँमा सजिउन लोकप्रिय छ ।
- पानी नजम्ने बलौटे माटोमा यसको बिरुवा राम्ररी फस्टाउँछ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) सजिउनको बिउबाट निकै राम्रो .... उत्पादन हुन्छ । (घिउ, पानी, तेल)

ख) सजिउनको फूल .... को रूपमा प्रयोग हुन्छ । (चिया, भात, सिङ्गडा)

ग) सजिउन .... भएका बालबालिकाका लागि निकै राम्रो औषधी हो । (स्वस्थ, कुपोषण, आराम)

घ) सजिउनले निकै हदसम्म .... सहन सक्छ । (ओसिलोपन, हिउँ, सुक्खा)

ङ) सजिउनको पात र .... को उपयोग भने हुन सकेको छैन । (डाँठ, कोसा, रुख)

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सजिउनलाई कसरी हुर्काउन सकिन्छ ?

ख) बर्दिवासको जमिन सजिउन उत्पादनका लागि कस्तो छ ?

ग) बर्दिवासको सजिउन कहाँ कहाँ पुग्छ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर तल दिइएको ठाउँमा सजिउनसम्बन्धी जानकारी लेख्नुहोस् :

१.	सजिउनको तेलको प्रयोग :	
२.	सजिउन फस्टाउने ठाउँ :	
३.	सजिउन फल्ने ठाउँ :	
४.	बर्दिवासको सजिउन पुग्ने ठाउँ :	

परियोजना कार्य

तपाईँको घर वरपर कतै सजिउनको रुख हुन सक्छ । सजिउनको कोसाको चित्र बनाएर रङ्ग लगाउनुहोस् ।

फ्रेम–इतर सोच

मानौँ तपाईँ सजिउन विदेश लगेर बेच्न चाहनुहुन्छ । सजिउनको पात, डाँठ, फूल, जरा र कोसालाई कसरी छुट्टाछुट्टै ‘प्याकिङ’ र ‘ब्रान्डिङ’ गर्न सकिएला ? सोच्नुहोस् ।

५.५ बेसारको औषधीय गुण

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

- अखाद्य पदार्थ मिश्रण गरिएको बेसार पहिचान गर्न र बेसार किन्दा आवश्यक सावधानी अपनाउन ।
- स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने गरी बेसार प्रयोग गर्ने तरिका र अत्यधिक बेसार सेवनका असर बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : बुँदागत रूपमा बेसारको औषधीय गुणबारे छलफल गर्नुहोला ।

बेसार हाम्रो भान्सामा दैनिक रूपमा प्रयोग हुन्छ । यो औषधीय गुणले सम्पन्न हुन्छ । बेसार एक लाभदायी मसला हो । यसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछ । अत्यधिक मात्रामा बेसार सेवन गर्नु चाहिँ राम्रो होइन । यसले उल्टो असर पार्न सक्छ ।

रुघाखोकी लागेका बेला बेसारको प्रयोग राम्रो हुन्छ । तातो पानीमा बेसार राखेर पिउनुपर्छ । अत्यधिक बेसार सेवनले मृगौलामा समस्या भएकालाई खतरामा पार्छ । बेसारले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ । गर्मी मौसममा यसको सेवन कम गर्नुपर्छ ।

बजारमा बेचिने बेसारमा अखाद्य वस्तुको मिसावट भएको हुन सक्छ । यस्तो बेसारको प्रयोगले शरीरलाई हानि हुन सक्छ । सम्भव भएसम्म आफ्नै बारीमा खेती गरिएको बेसारको गानोलाई प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसलाई राम्ररी धोइपखाली गरेर धुलो बनाउनुपर्छ । अखाद्य वस्तु मिसाइएको बेसार चिन्न सकिन्छ । एक ग्लास पानीमा बेसार हालेर केही

समय राख्नुपर्छ । चक, मैदाजस्ता वस्तु मिसिएका छन् भने ग्लासको पिँधमा थिग्रिन्छन् । पानीमा बेसार घुल्दैन । यदि बेसारको धुलोमा कडा रङ्ग मिश्रण भएको रहेछ भने पानीमा मिसाउँदा रङ्ग सर्छ । बजारबाट बेसार खरिद गर्दा केही कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । प्याक गरिएको प्याकेट किन्नुपर्छ । उत्पादक कम्पनीको नाम उल्लेख भएको प्याकेट लिनुपर्छ ।

दुध र बेसारमा थोरै मरिच मिसाएर पिउँदा फाइदाजनक हुन्छ । यसले चिसो र रुघाखोकीको समस्याबाट बच्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

बेसार खेतीको अथाह सम्भावना हाम्रो जमिनमा छ । दुःखको कुरो भारत, म्यान्मार, इथियोपियाजस्ता देशहरूबाट बेसार आयात गर्ने गरिन्छ ।

शब्दज्ञान

प्रतिरक्षा प्रणाली : रोगबाट शरीरलाई जोगाउने प्रणाली

थिग्रिनु : तरल पदार्थमा राखिएको ठोस वस्तु पिँधमा जम्मा हुनु

अथाह : धेरै

अखाद्य : खान नमिल्ने, खाएमा असर गर्ने

मूल्य जगेर्ना : अत्यधिक मात्रामा मसला राखेर बनाएको परिकारले हाम्रो शरीरलाई, मोटो, अल्छी र बोधो बनाउँछ । धेरै मसलाको प्रयोगले शरीरमा विभिन्न प्रकारका 'साइड इफेक्ट' पनि हुन सक्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : अदुवा, अलैँची, दालचिनी, धनियाँ, खुर्सानी, जिरा, ज्वानो, लसुन, जिम्बु, ल्वाङ, मरिच, मेथी, पुदिना, प्याज, टिमुर, तिलजस्ता मसलाहरू हाम्रा खाद्य परिकारमा प्रयोग हुँदै आएका छन् ।

एक झलकमा पाठ

- बेसार हाम्रो भान्सामा दैनिक रूपमा प्रयोग हुन्छ । यो औषधीय गुणले सम्पन्न हुन्छ ।
- रुघाखोकी लागेका बेला बेसारको प्रयोग राम्रो हुन्छ ।
- बजारमा बेचिने बेसारमा अखाद्य वस्तुको मिसावट भएको हुन सक्छ ।
- बेसार खेतीको अथाह सम्भावना हाम्रो जमिनमा छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) बेसारले शरीरको .... प्रणाली बलियो बनाउँछ । (मांसपेशी, प्रतिरक्षा, रक्तसञ्चार)

ख) नेपाली भान्सामा बेसार एक .... मसला हो । (लाभदायी, अहितकारी, अनावश्यक)

ग) बेसारले शरीरमा .... उत्पन्न गर्छ । (ठण्डी, ताप, चिसोपन)

घ) बेसारमा .... वस्तु मिसाइएको हुन सक्छ । (अखाद्य, तरल, ग्याँस)

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कुन बेला तातो पानीमा राखेर पिएको बेसारले औषधीको रूपमा काम गर्छ ?

ख) अत्यधिक बेसार सेवनले कसलाई खतरामा पार्छ ?

ग) सम्भव भएसम्म कस्तो बेसार प्रयोग गर्नुपर्छ ?

घ) अखाद्य वस्तु मिसाइएको बेसार कसरी चिन्न सकिन्छ ?

ङ) नेपालमा कुन कुन देशहरूबाट बेसार आयात गरिन्छ ?

समूहगत कार्य

हामीले बजारमा किन्ने खाद्यवस्तुमा अखाद्य वस्तुको मिसावट हुने गरेको पाइन्छ । उदाहरणका लागि माथि पाठमा भनिएजस्तै बेसारमा मैदा, चकको मिसावट हुने गरेको छ । यो समस्यालाई कसरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ? छलफल गरेर कुनै तीन उपाय लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको छरछिमेकमा पाइने कुनै पाँच प्रकारका मसलाजन्य वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

फ्रेम-इतर सोच

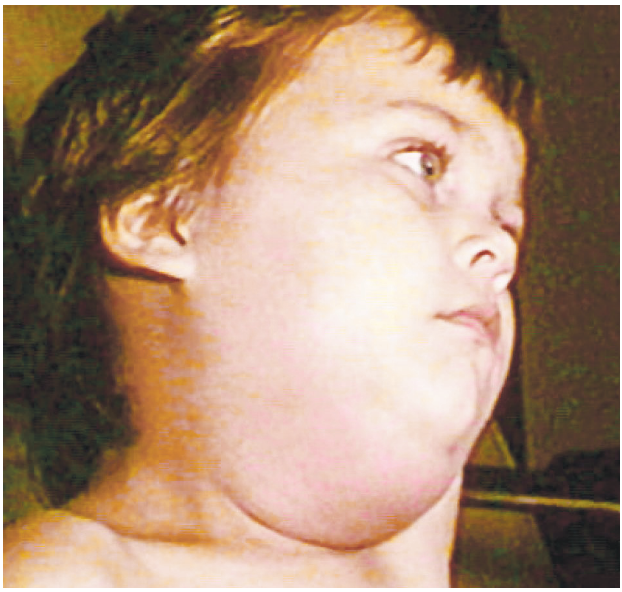
हाम्रो समाजमा खसी, बोका, सुँगुरजस्ता जनावर काटेर खुइल्याइन्छ । त्यसपछि स-साना टुक्रा पार्नु अगाडि जिउमा खरानी, तेल र बेसार घसिन्छ । यसको कारण के होला ?

५.६ गलफुलो वा हाडे रोग

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

- गलफुलो रोगको सामान्य परिचयसहित यसका लक्षण बताउन ।
- गलफुलो रोगबाट बच्नका लागि अपनाउनुपर्ने सावधानी बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : अनुभव आदानप्रदान विधि प्रयोग गरी गलफुलो रोगबारे चर्चा गर्नुहोला ।



'मम्प्स' भन्ने भाइरसका कारण गलफुलो आउने गर्छ । यो रोगलाई हाडे पनि भन्दछन् । अङ्ग्रेजीमा यसलाई 'मम्प्स' भनिन्छ । यो रोग लागेमा कानका फेदमा च्यापुका दुवैपट्टि वा एकापट्टि मात्र सुन्निएर भकुण्डोजस्तो देखिन्छ । यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सहजै सर्ने रोग हो ।

यो रोग लागेको व्यक्तिले सास फेर्दा, खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा यो रोग अर्को व्यक्तिमा सर्छ । हावाको माध्यमबाट र बिरामीसँगको सम्पर्कबाट पनि यो भाइरस सर्दछ । बिरामीको जुठो खानेकुरा वा पानीबाट पनि गलफुलो सर्न सक्छ । भाइरसको सङ्क्रमण भएको केही दिनपछि मात्रै यो रोग देखा पर्छ ।

यो रोग देखा पर्नुभन्दा पहिला मन्द ज्वरो आउँछ । टाउको दुख्ने र अप्ठेरो महसुस हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । त्यसपछि तुरुन्तै एकातिर वा दुवैतिर कानको मुनि

च्यापु सुन्निन थाल्छ । पीडा बढ्न थाल्छ । सुन्निने, दुख्ने र ज्वरो आउने प्रक्रिया एक हप्तासम्म चल्न सक्छ । अन्य लक्षणहरूमा मुख सुक्खा हुने, अनुहारमा पीडा महसुस हुने, कान दुख्ने, थकाइ लाग्ने आदि पर्दछन् । कतिपय बिरामीलाई यो बेला बोल्न अप्ठेरो हुन्छ ।

गलफुलो रोगका लक्षण बालबालिकामा भन्दा वयस्कहरूमा जटिल हुने गर्दछन् । मनतातो नुन पानीले कुल्ला गर्नुपर्छ । नरम खाना खाने र प्रशस्त झोल पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ । यसबाट पनि राहत पाउन सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

मन्द : हलुका

सङ्क्रमण : सर्ने काम

मूल्य जगेर्ना : घरपरिवारको कुनै सदस्य, आफूले काम गर्ने कार्यालयको सहकर्मी अथवा एउटै कक्षाकोठामा बसेर अध्ययन गर्ने साथी कसैलाई रुघाखोकी, ठेउलाजस्तै कुनै सरुवा रोग लागेको छ भने बिरामीसँग भौतिक दूरी कायम गर्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : खाल्डे चर्पी पानीको स्रोतदेखि कम्तीमा पचास फिट टाढा हुनुपर्दछ ।

एक झलकमा पाठ

- 'मम्प्स' भन्ने भाइरसका कारण गलफुलो आउने गर्छ । यो रोगलाई हाडे पनि भन्दछन् ।
- यो रोग लागेमा कानका फेदमा च्यापुका दुवैपट्टि वा एकापट्टि मात्र सुन्निएर भकुण्डोजस्तो देखिन्छ ।
- यो रोग लागेको व्यक्तिले सास फेर्दा, खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा यो रोग अर्को व्यक्तिमा सर्छ ।

- यो रोग देखा पर्नुभन्दा पहिला मन्द ज्वरो आउँछ । टाउको दुख्ने र अप्ठेरो महसुस हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन् ।
- गलफुलो रोगका लक्षण बालबालिकामा भन्दा वयस्कहरूमा जटिल हुने गर्दछन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) 'मम्प्स' भन्ने .... का कारण गलफुलो आउँछ । (किटाणु, भाइरस, किरा)

ख) गलफुलोलाई .... रोग पनि भनिन्छ । (गलगाँड, दादुरा, हाडे)

ग) गलफुलो रोगका कारण कानमुनि .... सुन्निन थाल्छ । (गोडा, च्यापु, टाउको)

घ) कतिपय बिरामीलाई गलफुलोका कारण .... अप्ठेरो हुन्छ । (बोल्न, हिँड्न, सपना देख्न)

ङ) मनतातो नुनपानीले .... गरेमा गलफुलोबाट राहत पाउन सकिन्छ । (नुवाइधुवाइ, कुल्ला, पूजा)

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) गलफुलो रोगका केही लक्षणहरू लेख्नुहोस् ।

ख) गलफुलो रोग कहिले देखा पर्छ ?

ग) सामान्य रूपमा सबैले देख्ने गरी यो रोग लागेको कसरी थाहा पाइन्छ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा गलफुलो सर्ने कुनै चारओटा तरिका लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कुनै चारओटा सर्ने रोग र कुनै चारओटा नसर्ने रोगको नाम लेख्नुहोस् । कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

५.७ टोल सरसफाइ

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

- टोल सरसफाइका समस्या बताउन ।
- बस्तीलाई सफा, सुन्दर र हरियालीयुक्त बनाउन अपनाउनुपर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रयोगात्मक विधिको अवलम्बन गरी टोल सरसफाइमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोला ।

आफू बसोबास गर्ने टोललाई सफा, सुन्दर र हरियालीयुक्त बनाउनुपर्छ । यो टोलवासीको दायित्व हो । सरसफाइ नै सभ्य नागरिकको पहिचान हो । आफ्नो घर वरिपरिको फोहोर आफैँले सफा गर्नुपर्छ । यस्तो कुरामा सरकारको मुख ताक्नु हुँदैन । कतिपय ठाउँमा टोल सुधार समिति गठन भएका हुन्छन् । ती समितिहरूलाई क्रियाशील गराउनुपर्छ । समिति आफैँमा केही होइन । यसमा रहने सदस्य र टोलका प्रत्येक व्यक्तिले भूमिका निर्वाह गर्न सक्नुपर्छ । घरै अगाडिको सडक सरकारले सफा गरिदेओस् भन्ने सोच गलत छ ।

कतै कतै सडकको दुवैतिर अतिक्रमण गरी घर, टहरा र छाप्रो बनाएको पाइन्छ । यसले सरसफाइमा ठुलो चुनौती थपेको छ । पशु चौपाया सडकमा बाँध्ने अथवा छाड्ने चलन पनि कताकता देखिन्छ । निर्माण सामग्री थुपारेर सडकको सौन्दर्य विकृत पार्नुहुँदैन ।

यसले आवागमनमा अप्ठेरो पार्छ । कालोपत्रे सडकमा खाल्डो खन्नु पनि नराम्रो काम हो ।

टोललाई सभ्य, सुन्दर र शान्त राख्नुपर्छ । जथाभाबी रूपमा सडक क्षेत्रमा गाडी पार्किङ गर्नु हुँदैन । आफ्नो टोलमा रुखहरू रोपेर हरियालीयुक्त बनाउनुपर्छ । हामीले फेर्ने श्वासमा अक्सिजनको मात्रा प्रशस्त हुन्छ । त्यसैगरी टोलभित्र भुस्याहा कुकुर नियन्त्रण गर्नुपर्छ । सडकमा परेका खाल्डाखुल्डी पुर्नुपर्छ । खाल्डाखुल्डीमा पानी जम्न दिनुहुँदैन । सवारी साधन तथा पैदल यात्रीको आवागमनमा समस्या उत्पन्न हुन्छ । जमेको पानीमा लामखुट्टको प्रकोप बढ्न सक्छ । जसले विभिन्न रोगहरू निम्त्याउने खतरा हुन्छ ।

शब्दज्ञान

टोलवासी : टोलमा बस्ने मान्छे

दायित्व : जिम्मेवारी, अभिभारा

क्रियाशील : सक्रिय

अतिक्रमण : कब्जा

चौपाया : चारओटा खुट्टा भएको

सौन्दर्य : सुन्दरता

आवागमन : आवतजावत

मूल्य जगेर्ना : बिरालोले दिसा गरिसकेपछि त्यसलाई छोप्ने, लुकाउने अथवा पुर्ने गर्दछ । यसको उद्देश्य आफ्नो शत्रुले आफ्नो क्षेत्र पहिल्याउन नसकोस् भन्ने हो । जे होस्, झट्ट सुन्दा यो कामको पछाडि बिरालोको सरसफाइ चेतनाले काम गरेको हुन सक्छ भन्ने लाग्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : सभ्य र सुन्दर सहरहरूमा सरसफाइ गर्नुपर्छ भन्नु भन्दा पनि फोहोर नै गर्नुहुँदैन भन्ने मान्यता रहेको पाइन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- आफू बसोबास गर्ने टोललाई सफा, सुन्दर र हरियालीयुक्त बनाउनुपर्छ ।
- सरसफाइ नै सभ्य नागरिकको पहिचान हो ।
- घरै अगाडिको सडक सरकारले सफा गरिदेओस् भन्ने सोच गलत छ ।
- निर्माण सामग्री थुपारेर सडकको सौन्दर्य विकृत पार्नुहुँदैन ।
- आफ्नो टोलमा रुखहरू रोपेर हरियालीयुक्त बनाउनुपर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) आफ्नो टोललाई सफा सुन्दर राख्नु टोलवासीको .... हो । (झन्झट, दायित्व, इच्छा)

ख) कतिपय ठाउँमा सडकको दुवैतिर .... गरी घर, टहरा र छाप्रो बनाएको पाइन्छ । (खनजोत, आक्रमण, अतिक्रमण)

ग) निर्माण सामग्री थुपारेर सडकको .... विकृत पार्नुहुँदैन । (सौन्दर्य, लम्बाइ, बाटो)

घ) कालोपत्रे सडकमा .... खन्नु पनि नराम्रो काम हो । (खेत, खाल्डो, आलु)

ङ) जमेको पानीमा .... को प्रकोप बढ्न सक्छ । (माकुरा, पुतली, लामखुट्टे)

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कस्तो प्रकारको सोच गलत सोच हो ?

ख) सभ्य नागरिकको पहिचान के हो ?

ग) टोलमा रुखहरू रोपेर किन हरियालीयुक्त बनाउनुपर्छ ?

घ) सडकमा किन खाल्डाखुल्डी पुर्नुपर्छ ?

समूहगत कार्य

हाम्रो टोल र सडकलाई सुन्दर र शान्त राख्न अपनाउनुपर्ने कुनै पाँच उपाय बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् । त्यसका लागि साथीसँग छलफल गर्दै माथिको पाठ पढ्नुहोस् :

- ....
- ....
- सडक अतिक्रमण गरी बनाइएका घर टहरा भत्काउने ।
- ....
- ....

परियोजना कार्य

सरसफाइसम्बन्धी तपाईँको टोलमा भएका कुनै दुईओटा राम्रा पक्ष र कुनै दुईओटा नराम्रा पक्ष लेख्नुहोस् । एक एक ओटा उदाहरण तल दिइएका छन् । उदाहरण तपाईँको टोलमा लागू नहुन पनि सक्छन् :

क्र.सं.	राम्रा पक्ष	नराम्रा पक्ष
१.		
२.		
३.	सडक बत्तीको व्यवस्था	भुस्याहा कुकुरको समस्या

फ्रेम–इतर सोच

पर्वतारोहीहरूले सगरमाथा आरोहणका क्रममा फ्याँकेका फोहोरका कारण यस आसपासको क्षेत्र प्रदूषित हुँदै गइरहेको छ । यो समस्यालाई कसरी समाधान गर्न सकिएला ? एक पटक सोच्नुहोस् ।

५.८ ध्यान तथा योग

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

- ध्यान र योग गर्नु आवश्यक हुनाका कारण उल्लेख गर्न ।
- ध्यान र योगबाट हुने लाभ बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रयोगात्मक रूपमा ध्यान तथा योगको अभ्यास कक्षामा व्यक्तिगत तथा समूहगत रूपमा गराउनुहोला ।

दिनभरि निष्क्रिय भएर बस्नु हुँदैन । यसले मानिसमा स्वतः तनाव सिर्जना हुन्छ । आफूलाई जति धेरै व्यस्त राख्न सक्यो मानिस त्यति नै स्वस्थ हुन्छ । यसको मतलब अस्तव्यस्त हुने गरी व्यस्त हुनुपर्छ भन्ने आशय होइन । तनाव नियन्त्रण कसरी गर्ने भन्ने विषयमा धेरै मानिस चिन्तित देखिन्छन् । तनाव कम गर्ने विभिन्न माध्यममध्ये ध्यान तथा योग पनि एक हो ।

ध्यानले तनाव घटाउँछ । यसले शरीर, मन र भावनालाई स्वस्थ बनाउँछ । आजभोलि धेरै मानिसहरू ध्यान तथा योगतिर आकृष्ट भएका पाइन्छन् । एकाग्रता कायम गर्न

नसक्ने मान्छेका लागि ध्यान आवश्यक हुन्छ । फुर्सदको समयमा घरमै बसेर पनि ध्यान तथा योग गर्न सकिन्छ ।

सामान्य अर्थमा योग शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि गरिने आसन हो । योगका विभिन्न आसनहरू हुन्छन् । योगद्वारा शरीर, मन र आत्मालाई एकत्रित गर्ने प्रयास गरिन्छ । योगले शरीरलाई मात्र स्वस्थ बनाउँदैन । यसले मन र मस्तिष्कलाई पनि स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ । आजभोलि धेरै मानिसहरू बिहान उठेर घरमै योग गर्ने गर्छन् ।

शब्दज्ञान

तनाव : चिन्ता
आकृष्ट : आकर्षित
एकाग्रता : एक चित्त
एकत्रित गर्नु : एकै ठाउँमा ल्याउनु

मूल्य जगेर्ना : बिहान सबेरै उठेर योगका केही अभ्यासहरू गर्दा दिनभरि शरीर र मन फुर्तिलो हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : प्राचीनकालमा आजकाल जस्तो विद्यालय, महाविद्यालय हुँदैनथे । त्यो समयका ऋषिमुनिहरू ध्यान गरेर ज्ञान प्राप्त गर्दथे ।

एक झलकमा पाठ

- तनाव कम गर्ने विभिन्न माध्यममध्ये ध्यान तथा योग पनि एक हो ।
- यसले शरीर, मन र भावनालाई स्वस्थ बनाउँछ ।
- सामान्य अर्थमा योग शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि गरिने आसन हो ।
- योगद्वारा शरीर, मन र आत्मालाई एकत्रित गर्ने प्रयास गरिन्छ ।
- आजभोलि धेरै मानिसहरू बिहान उठेर घरमै योग गर्ने गर्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) निष्क्रिय मानिसमा स्वतः .... सिर्जना हुन्छ । (जाँगर, उत्साह, तनाव)

ख) व्यस्त हुनुपर्छ भन्नुको मतलब .... हुनु भन्ने आशय होइन । (तथस्ट, अस्तव्यस्त, सक्रिय)

ग) योगले शरीर, मन र भावनालाई .... बनाउँछ । (विखण्डित, एकत्रित, विकृत)

घ) योगका विभिन्न .... हुन्छन् । (आसन, निवास, गुँड)

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हाम्रो तनाबलाई कसरी घटाउन सकिन्छ ?

ख) कस्तो मानिसका लागि ध्यान आवश्यक छ ?

ग) सामान्य अर्थमा योग भनेको के हो ?

घ) धेरै मानिसहरू के विषयमा चिन्तित देखिन्छन् ?

समूहगत कार्य

शिक्षकको निर्देशनअनुसार समूहमा मिलेर पाँच मिनेट ध्यानको अभ्यास गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

शिक्षकको सहयोग र साथीहरूको मिलेमतोमा इन्टरनेटबाट कुनै तीनओटा सजिलो योग आसन खोज्नुहोस् । तिनीहरूको अभ्यास गर्नुहोस् । ती योग आसनको नाम अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस् । घर, टोलमा सँगै खेल्ने साथीलाई पनि ती योग आसन सिकाउनुहोस् ।

फ्रेम–इतर सोच

प्राचीन समयमा योग नेपाल, भारतलगायतका देशबाट सुरु भएको हो । युरोपेलीहरू यसलाई योगा भन्दछन् । विडम्बनाको कुरो, उनीहरूबाट हामी योगको महत्व बुझ्न खोजिरहेका हुन्छौँ । यसको अर्थ हामी आफ्नो प्राचीन ज्ञानलाई बेवास्ता गरिरहेका त छैनौँ ? राम्ररी सोच्नुहोस् ।

५.९ माटोको गाग्रो

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

- माटोको गाग्रोका फाइदा बताउन ।
- माटोबाट बन्ने घरायसी प्रयोजनका सामानको नाम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधि र अन्तरक्रिया विधि अपनाउनुहोला ।

मेरो नाम निरञ्जन केसी हो । मेरो घर बर्दिवासको बजार क्षेत्रमा पर्दछ । हाम्रो घरको भान्साकोठामा रेफ्रिजरेटर राखिएको छ । पिउने पानी र खाद्यान्न सामग्री ठण्डा र ताजा होस् भनेर फ्रिजमा राखिन्छ ।

हिजो हामी निकै परको एउटा गाउँमा गएका थियौँ । त्यो गाउँमा मेरी आमाको मितिनीको घर छ । त्यहाँ मैले माटोको गाग्रो देखेँ । त्यो गाग्रो भान्साकोठामा थियो । गाग्रोभरि पानी थियो । मैले आमालाई त्यो गाग्रोमा किन पानी राखेको भनेर सोधेँ । आमाले भन्नुभयो, “पानीलाई चिसो राख्नका लागि माटोको गाग्रो प्रयोग गरिन्छ । गर्मीको समयमा तराई मधेसमा तापक्रम अत्यधिक बढ्छ । पानी धेरै तातो हुन्छ । यस्तो बेला प्यास मेटाउनका लागि चिसो पानी चाहिन्छ । गाग्रो माटोले बनेको हुन्छ । यसले पानीलाई चिसो राख्छ । सबैको घरमा रेफ्रिजरेटर नहुन सक्छ । माटोको गाग्रोमा राखेको पानी स्वस्थकर पनि हुन्छ ।”

हाम्रो गाउँघरमा माटोबाट गाग्रो, हाँडी, सुराई, गमलाजस्ता दैनिक प्रयोगका सामान

बन्दछन् । हामीले गाग्रोलगायत माटोका सामान प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले माटोका भाँडा बनाउने पेसा सुरक्षित राख्न सहयोग पुग्छ ।

शब्दज्ञान

ठण्डा	: चिसो	अत्यधिक	: धेरै
फाइदाजनक	: राम्रो हुने, फाइदा हुने	सङ्कट	: अप्ठ्यारो

मूल्य जगेर्ना : माटोबाट बनेको मकै भुट्ने हाँडी गाउँघरमा प्रयोग हुन्छ । यसै गरी पानी राख्ने सुराई र गाग्रोलाई कसै कसैले गाउँले रेफ्रिजेरेटर पनि भन्दछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : धातुबाट बनेका भाँडाकुँडामा पकाएको खानाभन्दा माटोको भाँडोमा पकाएको खाना स्वास्थ्यको हिसाबले धेरै राम्रो हुन्छ । माटोको भाँडोमा पकाएको खानाको गुणस्तर पनि राम्रो हुन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- पानीलाई चिसो राख्नका लागि माटोको गाग्रो प्रयोग गरिन्छ ।
- माटोको गाग्रोमा राखेको पानी स्वस्थकर पनि हुन्छ ।
- हाम्रो गाउँघरमा माटोबाट गाग्रो, हाँडी, सुराई, गमलाजस्ता दैनिक प्रयोगका सामान बन्दछन् ।
- हामीले गाग्रोलगायत माटोका सामान प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) निरञ्जन केसी आमाको .... को घर गए । (मितिनी, साथी, बहिनी)

ख) आमाकी मितिनीको घरमा माटोको .... थियो । (प्रेसर कुकर, गाग्रो, वासिङ मेसिन)

ग) पानीलाई .... राख्नका लागि माटोको गाग्रो प्रयोग गरिन्छ । (तातो, गरम, चिसो)

घ) तराई मधेसमा गर्मीको समयमा .... अत्यधिक बढ्छ । (तापक्रम, जाडो, चिसोपन)

ङ) माटोको गाग्रोको पानी ....पनि हुन्छ । (थोरै, नमिठो, स्वस्थकर)

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) पिउने पानी र खाद्यान्न सामग्री किन फ्रिजमा राखिन्छ ?

ख) रेफ्रिजरेटर नभएको खण्डमा पानीलाई कसरी चिसो राख्न सकिन्छ ?

ग) माटोबाट दैनिक प्रयोग हुने के कस्ता सामग्रीहरू बन्दछन् ?

समूहगत कार्य

तपाईंको घरमा माटोबाट बनेका कुन कुन सामानहरू रहेका छन् ? तिनीहरूको नामावली तयार गरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

अभिभावकसँग छलफल र अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । अभ्यास पुस्तिकामा तपाईंको घरमा भएका सामानको सूची तयार गर्नुहोस् :

काठका सामान :		बाँसका सामान :	
फलामका सामान :		प्लास्टिकका सामान :	
सिसाका सामान :		कागजका सामान :	
तामाका सामान :		काँसका सामान :	

फ्रेम-इतर सोच :

महँगो मूल्यमा धातुका भाँडा किन्नुभन्दा हाम्रै स्थानीय उत्पादन माटोका भाँडा किन्नु राम्रो होइन ? तपाईंलाई के लाग्छ ? सोच्नुहोस् ।

५.१० आमा समूहको खाजा

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

- आमाहरू विद्यालयमा गएर खाजा बनाउँदा हुने स्वास्थ्य फाइदा बताउन ।
- विद्यालयमा आमाहरूको दैनिक उपस्थितिले पार्ने सकारात्मक प्रभाव बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधि र प्रश्नोत्तर विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

गत वर्ष हाम्रो विद्यालयमा आमा समूह गठन भयो । त्यो समूहमा हाम्रै अभिभावक आमाहरू हुनुहुन्छ । विद्यालयमा आएर दिउँसोको खाजा बनाइदिनुहुन्छ । यो काम पालैपालो गर्नुहुन्छ । पालैपालो खाजा बनाइदिँदा एक जनाको पालो धेरै पछि मात्र आउँछ ।

"विद्यालयमा क्यान्टिन हुन्छन् । तिनै क्यान्टिनमा बनेको खाजा खाँदा भइहाल्यो नि" भनेको पनि सुनिन्छ । कुरो त्यति बेठिक होइन । आमा समूहले बनाएको खाजाको महत्त्व भने फरक छ । पहिलो कुरो, आफ्नै आमा अथवा साथीकी आमाले बनाएर दिएको खाजा खान पाइन्छ । निकै आनन्द हुन्छ । आफू घरमै भएको अनुभूति हुन्छ । दोस्रो कुरो, आमाहरू पनि आफ्ना छोराछोरीको नजिक आउन पाउनुहुन्छ । यसले उहाँहरूलाई खुसी तुल्याउँछ । अझ महत्त्वपूर्ण कुरो, शिक्षक-शिक्षिकासँग अभिभावकको भेटघाट नियमित अन्तरालमा भइरहन्छ । पढाइलेखाइ र अनुशासनका बारेमा छलफल गर्ने मौका मिल्छ । तेस्रो कुरो, आफ्नै छोराछोरीका लागि आमाहरूले बनाएको खाजा स्वस्थकर हुन्छ । उहाँहरूले बढी नुन, खुर्सानी र मसला राख्नुहुन्न । बजारका कतिपय खाजाघर र भोजनालयमा बिक्री हुने खाजामा अखाद्य वस्तु मिसाइएको पाइन्छ । यस्ता वस्तु मानव शरीरका निम्ति हानिकारक हुन्छन् ।

आमाहरूले बनाएको खाजा खान थालेपछि मेरो पेट दुखेको छैन । उहाँहरूले राम्ररी छानेको पानी दिनुहुन्छ । नउमालेको पानी पिउनु हुँदैन भन्नुहुन्छ । वास्तवमा विद्यालयलाई कतिपय मान्छेले घरभन्दा परको दोस्रो घर पनि भन्दछन् । त्यहाँ हामीले स्वास्थ्य, सरसफाइ र खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

अन्तमा, स्वस्थकर खाजा बनाएर खुवाउने सबै आमाहरूलाई हार्दिक प्रणाम ।

शब्दज्ञान

अनुभूति : महसुस
अन्तराल : अवधि, समय
भोजनालय : खाना खाने ठाउँ, होटल
अखाद्य : खान नमिल्ने, खाएको खण्डमा स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने
हार्दिक : मनैदेखि, हृदयदेखि

मूल्य जगेर्ना : आजकाल देशका विभिन्न ठाउँमा आमा समूहहरू सक्रिय छन् । कतै आमा समूहले होमस्टे सञ्चालन गरेका छन् । कतै चेलीबेटी बेचबिखनविरुद्ध जनचेतना फैलाएका छन् । यस बाहेक अरू धेरै काम गरेका छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : आलु, तामा, हाकु छोयला, चटामरी, गुन्द्रुक, जुजु धौ आदि नेवारी खानाका केही परिकार हुन् ।

एक झलकमा पाठ

- आमा समूहले बनाएको खाजाको महत्त्व फरक छ ।
- आफ्नै आमा अथवा साथीकी आमाले बनाएर दिएको खाजा खान पाइन्छ । निकै आनन्द हुन्छ ।
- आमाहरू पनि आफ्ना छोराछोरीको नजिक आउन पाउनुहुन्छ । यसले उहाँहरूलाई खुसी तुल्याउँछ ।

- शिक्षक शिक्षिकासँग अभिभावकको भेटघाट नियमित अन्तरालमा भइरहन्छ ।
- आफ्नै छोराछोरीका लागि आमाहरूले बनाएको खाजा स्वस्थकर हुन्छ ।
- शिक्षक-शिक्षिकासँग अभिभावकहरूको भेटघाट नियमित अन्तरालमा भइरहन्छ ।
- बजारका कतिपय खाजाघर र भोजनालयमा बिक्री हुने खाजामा अखाद्य वस्तु मिसाइएको पाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) आमाहरूले पालैपालो खाजा बनाइदिँदा एक जनाको पालो धेरै पछि मात्र आउँछ । ☐

ख) सधैँभरि बजारमा पाइने तयारी खाना खानुपर्छ । ☐

ग) आमा समूहले बनाउनुभएको खाजामा बढी नुन, खुर्सानी र मसला राख्नुहुन्न । ☐

घ) विद्यालय भनेको घरभन्दा परको दोस्रो घर हो । ☐

ङ) हामीले जस्तो प्रकारको खाजा खाए पनि फरक पर्दैन । ☐

२. आमा समूहले विद्यालयमा गएर खाजा बनाइदिँदा त्यसबाट हुने तीन महत्त्वपूर्ण फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

समूहगत कार्य

चामल र गहुँबाट बन्ने तीनओटा छुट्टाछुट्टै खाजा परिकारको नाम लेखेर छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

बजारमा किन्न पाइने कुनै दस विभिन्न ब्रान्डका बिस्कुटहरूको नाम लेख्नुहोस् । शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

फ्रेम-इतर सोच

तपाईँ खाना अथवा खाजा खाँदा स्वास्थ्यका लागि खानुहुन्छ कि स्वादका लागि खानुहुन्छ ? गहिरिएर सोच्नुहोस् ।

एकाइ ६

खेलकुद तथा मनोरञ्जन

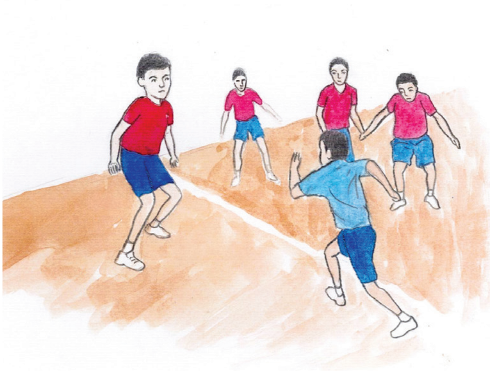
६.१ कबड्डी

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

- कबड्डी खेल्ने क्रममा खेलका नियमहरू चरणबद्ध रूपमा खेलका नियम अवलम्बन गर्न ।
- सावधानीपूर्वक कबड्डी खेल खेल्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : नियम परिपालन गर्न लगाई चौरमा कबड्डी खेलाउनुहोला ।

आज विद्यालयमा निकै रमाइलो भयो । कक्षा ७ का दाइहरुले कबड्डी खेल्नुभयो । हामीले हेर्‍यौँ । यो खेल निकै रमाइलो हुँदोरहेछ । कबड्डी खेल्दा निकै लामो समयसम्म सास नफेरी रहनुपर्छ । कबड्डी हाम्रो देशका गाउँघरमा खेलिने खेल हो । आजकाल मोबाइल फोन र कम्प्युटरमा खेलिने भिडियो गेमका कारण कबड्डी हराउँदै गएको छ ।



कबड्डी खेलमा दुई समूहहरू हुन्छन् । दुई समूहहरूको बिचमा एउटा सिधा रेखा कोरिएको हुन्छ । समूहको तर्फबाट एक जना सदस्य सास नफेरी एकोहोरो रूपमा 'कबड्डी कबड्डी' भन्दै सिधा रेखाको सीमा पार जान्छ । उसले अर्को समूहको सदस्यलाई छोएर आफ्नो समूहमा फर्कन्छ । 'कबड्डी कबड्डी' भन्दै गएको सदस्यलाई अर्को समूहले उनीहरूको सीमा रेखाभित्र समात्यो र त्यो व्यक्तिले सास फेर्‍यो भने ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ । यदि समाइएको व्यक्ति सास नफेरी आफ्नो सीमा रेखाभित्र आइपुग्यो भने उसलाई छुने विपक्षी समूहका व्यक्तिहरू खेलबाट बाहिरिन्छन् ।

यो खेलमा दुवै समूहमा कम्तीमा एक-एक जना सदस्य हुन जरुरी छ । त्यो भन्दा माथि जति सङ्ख्यामा सहभागी भए पनि हुन्छ । तर दुवै पक्षमा सीमित सङ्ख्या भए राम्रो हुन्छ । अन्तमा, जुन समूहका खेलाडीहरू पहिले बाहिरिएर सकिन्छन् त्यो समूहले हार्छ । अर्को समूह विजेता बन्छ ।

शब्दज्ञान

विपक्षी : आफूभन्दा अर्को पक्ष

विजेता : जित्ने मान्छे वा समूह

मूल्य जगेर्ना : कुनै पनि खेलमा सबैभन्दा अनुशासित भएर नियम पालना गर्दै कसले खेल खेल्यो भनेर मूल्याङ्कन हुन्छ । त्यही व्यक्तिलाई अनुशासनको पुरस्कार दिइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : पोलोलाई विश्वको सबैभन्दा पुरानो खेलको रूपमा लिइन्छ ।

एक झलकमा पाठ

- कबड्डी हाम्रो देशका गाउँघरमा खेलिने खेल हो ।
- यो खेल खेल्न खेलाडीहरू दुई समूहमा विभाजित हुनु जरुरी हुन्छ ।
- यसमा एक पक्षका खेलाडीले एकोहोरो रूपमा 'कबड्डी कबड्डी' भन्दै सिधा रेखाको सीमा पार गरेर अर्को समूहको सदस्यलाई छोएर आफ्नो समूहमा फर्कन प्रयास गर्छ ।
- त्यसै गरी अर्को समूहका खेलाडीले 'कबड्डी कबड्डी' भन्दै गएको सदस्यलाई उनीहरूको सीमा रेखाभित्र समातेर राख्न प्रयास गर्दछ ।
- जुन समूहका खेलाडीहरू पहिले बाहिरिएर सकिन्छन् त्यो समूहले हार्छ । अर्को समूह विजेता बन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) कबड्डी खेल्दा निकै लामो समयसम्म .... नफेरी रहनुपर्छ । (कपडा, ग्याँस, सास)

ख) कबड्डी खेलमा .... समूहहरू हुन्छन् । (तीन, दुई, चार)

ग) यो खेलमा दुवै समूहमा कम्तीमा .... जना सदस्य हुन जरुरी छ । (एक एक, चार चार, तीन तीन)

घ) जुन समूहका खेलाडीहरू पहिले .... त्यो समूहले हार्छ । (रमाउँछन्, भित्रिन्छन्, बाहिरिन्छन्)

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) के का कारण आजकाल कबड्डी हराउँदै गएको छ ?

ख) 'कबड्डी कबड्डी' भन्दै गएको सदस्यलाई अर्को समूहले उनीहरूको सीमा रेखाभित्र समात्यो भने के हुन्छ ?

ग) समाइएको व्यक्ति सास नफेरी आफ्नो सीमा रेखाभित्र आइपुग्यो भने के हुन्छ ?

समूहगत कार्य

कबड्डी खेलका नियमहरूमाथि सामूहिक रूपमा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

चौरमा गएर कबड्डी खेल्नुहोस् । अभ्यास पुस्तिकामा तलको विवरण भर्नुहोस् :

१.	दुई समूहका खेलाडीका नाम	समूह 'क'	समूह 'ख'
२.	विजेता समूह		
३.	खेल खेलेको अवधि		
४.	सबैभन्दा राम्रो खेल्ने खेलाडी		

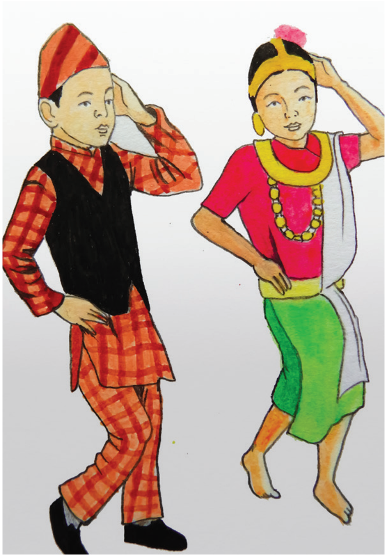
६.२ नृत्यका फाइदा

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

- नृत्यबाट शरीरलाई पुग्ने फाइदा बताउन ।
- नृत्यले मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने सकरात्मक प्रभाव बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	शब्दपत्तीको प्रयोग गरी बुँदागत रूपमा नृत्यका फाइदाबारे चर्चा गर्नुहोला । विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत तथा समूहगत रूपमा नाच्न लगाउनुहोला ।

नृत्य एक प्रकारको शारीरिक क्रियाकलाप हो । यसमा लयबद्ध तरिकाले नाचिन्छ । सङ्गीतको पनि साथ हुन्छ । नृत्यलाई मनोरञ्जनको एक साधनका रूपमा लिन सकिन्छ । यसले मानव स्वास्थ्यमा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।



नृत्यमा शरीर, मन र भावनाको संयोग हुन्छ । यो एउटा कला हो । नृत्यले व्यक्तिमा खुसीको मात्रा बढाउँछ । शारीरिक दुखाइ पनि कम गर्छ । नृत्यले बच्चा, वयस्क तथा वृद्ध सबैलाई फाइदा हुन्छ । हिजोआज बच्चाहरू मोबाइल र ल्यापटपका गेममा झुमिन्छन् । उनीहरू शारीरिक रूपले निष्क्रिय रहन्छन् । नृत्यले यस्तो लतबाट छुटकारा दिन्छ । शारीरिक कसरतको मात्रा पनि पूर्ति गर्छ । हड्डीहरूलाई बलियो बनाउँछ । यसले शारीरिक व्यायामको क्षमता पनि बढाउँछ । तन र मन फुर्तिलो राख्छ । तौल घटाई शरीरलाई छरितो तथा लचिलो बनाउँछ । फोक्सोको क्षमता बढाउँछ । मुटुलाई बलियो बनाउँछ । व्यक्तित्व विकासमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

नृत्यको मूलभूत उद्देश्य भनेको शरीरमा फूर्ति र मनमा खुसी सृजना गर्नु हो । विकसित देशमा सबै उमेर समूहका व्यक्तिका लागि नृत्य केन्द्र खोलिएका हुन्छन् । सहरबजारमा बस्ने ठुलो जनसङ्ख्या शारीरिक श्रमबाट विमुख हुन्छ । यस्तो जनसङ्ख्याका लागि नृत्य एउटा सरल र सुलभ उपाय हो ।

आशा गरौँ, कुनै दिन हाम्रो नगरपालिकाले पनि एउटा नृत्य केन्द्र स्थापना गर्नेछ । उक्त केन्द्रले मानिसहरूको जमघट गराउनेछ । हुन त व्यक्तिगत रूपमा पनि हामी आफ्नै घरमा नृत्य गर्न सक्छौँ । आफ्नो खुसी र आयुलाई बढाउन सक्छौँ । विद्यालयमा समय-समयमा नृत्यका कार्यक्रम हुने गरेका छन् । यस्तो कार्यक्रममा भाग लिनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

लयबद्ध : लयमा रहेको, लय मिलेको
शारीरिक : शरीरसँग सम्बन्धित
नृत्य : नाच
मनोरञ्जन : रमाइलो
संयोग : मिलन, एक भएको अवस्था
लत : बानी
पूर्ति : पूरा गर्ने काम
विमुख : टाढा भएको

मूल्य जगेर्ना : आजकाल विद्यालयहरूमा पढाइ, लेखाइका साथसाथै नृत्यका कक्षा पनि सञ्चालन गरिन्छन् । यसले बालबालिकाका लागि नाच्ने कलाको विकासमा ठुलो सहयोग गरेको पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : चलचित्रमा अभिनय गर्ने पहिलो नेपाली महिला भुवन थापा चन्द हुन् । उनले चलचित्र 'आमा' मा अभिनय गरेकी थिइन् ।

एक झलकमा पाठ

- नृत्य एक प्रकारको शारीरिक क्रियाकलाप हो । यसमा लयबद्ध तरिकाले नाचिन्छ । सङ्गीतको पनि साथ हुन्छ ।
- नृत्यमा शरीर, मन र भावनाको संयोग हुन्छ ।
- नृत्यले बच्चा, वयस्क तथा वृद्ध सबैलाई फाइदा हुन्छ ।
- नृत्यको मूलभूत उद्देश्य भनेको शरीरमा फूर्ति र मनमा खुसी सृजना गर्नु हो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) नृत्यले व्यक्तिमा .... मात्रा बढाउँछ । (मासु, हड्डी, खुसी)

ख) नृत्यलाई .... को एक साधनको रूपमा लिन सकिन्छ । (नैराश्य, हल्ला, मनोरञ्जन)

ग) नृत्यले हड्डीहरूलाई .... बनाउँछ । (दुब्लो, बलियो, कमजोर)

घ) सहरबजारमा बस्ने ठुलो जनसङ्ख्या शारीरिक श्रमबाट .... भएको पाइन्छ । (नजिक, सम्मुख, विमुख)

ङ) नृत्य केन्द्रले मानिसको .... गराउँछ । (झगडा, जमघट, विछोड)

२. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

क) नृत्य भन्नाले के बुझिन्छ ?

ख) नृत्यबाट बच्चालाई हुने कुनै एक महत्त्वपूर्ण फाइदा के हो ?

ग) व्यक्तिगत रूपमा हामी कसरी नृत्य गर्न सक्छौँ ?

घ) समय-समयमा विद्यालयहरूमा नृत्यका कार्यक्रम किन राखिएका होलान् ?

ङ) मनोरञ्जन मात्र नभई नृत्यले मानव स्वास्थ्यमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

समूहगत कार्य

समूहमा छलफल गरेर नृत्यका कुनै पाँच फाइदा बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- मुटुलाई बलियो बनाउँछ ।

परियोजना कार्य

कक्षामा साथीहरूसँग मिलेर नृत्य गर्नुहोस् । यसका साथै तलको तालिकामा विवरण भर्नुहोस् :

क्र.सं.	साथीको नाम	नृत्य गरेको गीत	गीतको प्रकार (लोकगीत/आधुनिक गीत/बालगीत/अन्य कुनै)
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			

६.३ घैँटो फुटाइ

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

- चरणबद्ध रूपमा नियम अवलम्बन गर्दै घैँटो फुटाइ खेल खेल्न ।
- खेल खेल्ने क्रममा आवश्यक सावधानी अपनाउन र खेलमा हुने हारजितलाई सहजतापूर्वक स्वीकार्ने बानी विकास गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : पाठमा लेखिएका खेलका नियमहरू आफैँले पढेर बुझ्न विद्यार्थीलाई कठिन हुन सक्छ । खेल खेलाउनुसँगै खेलका नियम पनि सरल र व्यावहारिक तरिकाले बुझाउनुहोला । प्रयोगात्मक विधि अपनाई विद्यार्थीहरूलाई चौरमा यो खेल खेलाउनुहोला । यस पाठको उद्देश्य विद्यार्थीलाई खेलबारे सैद्धान्तिक ज्ञान दिनुभन्दा बढी व्यावहारिक रूपमा खेलको अभ्यास गराउनु हो । जसले गर्दा उनीहरू एकातिर व्यावहारिक रूपमा खेलको नियम बुझ्न सक्नेछन् भने अर्कोतिर खेलेर मनोरञ्जन लिन सक्नेछन् । नियम राम्ररी बुझेपछि तत्काल भाषामा व्यक्त गर्न नसक्लान् तर समयक्रममा भाषिक सिपको विकाससँगै अभिव्यक्तिको त्यो क्षमता आर्जन गर्नेछन् । यो खेल खेलाउँदा विशेष सावधानी अपनाउनुहोला ।

घैँटो फुटाइ खेल हाम्रो देशका प्रायः सबै ठाउँमा खेलिन्छ । मनोरञ्जन लिनु यो खेलको प्रमुख उद्देश्य हो । घैँटो फुटाइ खेल सहर, बजार, गाउँ सबैतिर लोकप्रिय छ । यो नेपालको एक रैथाने खेल हो । विद्यालय, वनभोजस्थलजस्ता ठाउँमा यो खेल खेलिन्छ ।

यो खेल खेल्नका लागि प्रत्येक व्यक्ति आफैँमा एक प्रतिस्पर्धी हुन्छ । यो समूहमा खेलिने खेल होइन । खेल्ने क्रममा सर्वप्रथम निश्चित दूरी कायम गरेर एउटा विन्दुमा माटोको घैँटो राखिन्छ । खेलमा सहभागी व्यक्तिको आँखामा पट्टी बाँध्नुपर्छ । पट्टी बाँधिसकेपछि उसलाई

एक पटक बसेकै ठाउँमा घुमाउनुपर्छ । यसरी घुमाउनुको उद्देश्य उसलाई दिशाबारे अलमल गराउनु हो ।

त्यसपछि हातमा लट्ठी लिएर उक्त व्यक्ति अगाडि बढ्छ । अनुमानको भरमा घैँटो राखेको दिशातिर लम्किनुपर्छ । आँखा बाँधिएको कारण उसलाई आफू जानुपर्ने दिशाको बारेमा जानकारी हुँदैन । ऊ यदि घैँटोको छेउमा पुगेर लट्ठीको सहाराले घैँटो फुटाउन सक्यो भने विजेता ठहर्छ । उसले फुटाउन नसकेको खण्डमा अन्य सहभागीहरूको पालो आउँछ । खेलको सुरुतिरै खेल्ने खेलाडीले घैँटो फुटाएको खण्डमा यो खेलको एक चरण त्यहीँ सकिन्छ । त्यसपछि अर्को चरणमा पनि खेल्न सकिन्छ । सम्भावनाको कुरो गर्दा कुनै खेलाडीले पनि घैँटो नफुटाउन सक्छ । यो खेल निकै रोमाञ्चक हुन्छ ।

शब्दज्ञान

रैथाने : स्थानीय

प्रतिस्पर्धी : खेलमा जित्ने उद्देश्यले सहभागी भएको व्यक्ति

चरण : एक निश्चित समय

रोमाञ्चक : रमाइलो

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) घैँटो फुटाइ नेपालको एक .... खेल हो । (अन्तर्राष्ट्रिय, रैथाने, विदेशी)

ख) यो खेलमा सहभागी व्यक्तिको आँखामा .... बाँध्नुपर्छ । (पट्टी, धागो, डोरो)

ग) लट्ठीको सहाराले घैँटो फुटाउने व्यक्ति .... ठहर्छ । (हरुवा, पराजित, विजेता)

घ) यो खेल निकै .... हुन्छ । (झन्झटिलो, बोझिलो, रोमाञ्चक)

समूहगत कार्य

- समूहमा मिलेर घैँटो फुटाइ खेल खेल्नुहोस् ।
- खेल खेल्ने क्रममा भएका क्रियाकलापहरू तलको तालिकामा भर्नुहोस् । एउटा उदाहरण पनि दिइएको छ :

क्र.सं.	खेलाडीको नाम	घैँटो फुटाएको	घैँटो नफुटाएको
१.			
२.			
३.	शीतल बम्जन	(✕)	(✓)
४.			

बालगीत

हाम्रो बर्दिवास

-रमा ढकाल

सम्पदाको गर्भभित्र लुकेको यो ठाउँ
अनेकमा एकता छ बर्दिवास हो नाउँ
पूर्व-पश्चिम राजमार्ग काखैमा छ हाम्रो
गौरीशङ्कर लुकिछिपी आभा छर्छ राम्रो

आत्मनिर्भर स्वाभिमानी कृषिकर्मी जन
रातु, भब्सी अमृत रस भर्छन् तनमन
मन्दिर, मस्जिद, बौद्ध गुम्बा विश्वासका किल्ला
जलेश्वर हो सदरमुकाम महोत्तरी जिल्ला

धेरै सपूत अमर भए यही माटोका हाम्रा
नगरवासी जुटी सबै विकास गरौँ राम्रा
शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र प्रविधिलाई जोडौँ
तेरो मेरो रिसराग मनैबाट छोडौँ ।

बालगीत

बर्दिवास

प्रेम घिमिरे 'अग्निकवच'

रातुको पानी पिएर प्यास-तिर्खा हाम्रो मेट्नुछ
प्राविधिक शिक्षा पढेर सिप विकास हाम्रो गर्नुछ

जङ्गाहा, भब्सी, गढन्ता मरहाको बगर
माझमा राम्रो असाध्यै बर्दिवास हाम्रो नगर
टुटेश्वर मन्दिर घुमेर साउने मेला भरौँला
मनको इच्छा पूरा होस् भनेर दर्शन गरौँला

पञ्चधुरामाई हुन् आस्थाको अटुट सागर
खेती गर्छन् किसानले चलाई श्रम, जाँगर
दसैं र तिहार मानेर वनभोज खान जाऊँ न
नेपाल हाम्रो मुटु हो बर्दिवास हाम्रो धड्कन

रातुको पानी पिएर प्यास-तिर्खा हाम्रो मेट्नुछ
प्राविधिक शिक्षा पढेर सिप विकास हाम्रो गर्नुछ ।

फोटो ग्यालरी

बर्दिवास बजार

विजयसिंह पोखरी

सोलीडाँडा

रातु बगर

खयरमारा सहिद विद्यायल

काँसघारी

फोटो ग्यालरी

स्थानीय शैलीको घर

मधेसी महिला

सचवा

एकीकृत नमुना मुसहर बस्ती

नगर जनता आवास

सैनिक विद्यालय