बर्दिवास ज्ञानमाला

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–६

सम्पादक

प्रा.डा. श्रीधर गौतम

प्राज्ञ शशी लुमुम्बू

लेखक

सुरेश हाचेकाली

रमेश निरौला

जिचेन स्याङतान

प्रकाशक

बर्दिवास नगरपालिका

बर्दिवास बजार, महोत्तरी

मधेस प्रदेश, नेपाल

बर्दिवास ज्ञानमाला

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–६

प्रकाशक	:	बर्दिवास नगरपालिका बर्दिवास बजार, महोत्तरी मधेस प्रदेश, नेपाल
प्रथम संस्करण	:	वि.सं. २०७९
संरक्षक	:	प्रह्लाद क्षत्री, नगर प्रमुख तारादेवी महतो, नगर उपप्रमुख
सम्पादक	:	प्रा.डा. श्रीधर गौतम प्राज्ञ शशी लुमुम्बू
लेखक	:	सुरेश हाचेकाली रमेश निरौला जिचेन स्याङतान
परियोजना निर्देशक	:	शुक्रराज राई
जनसम्पर्क संयोजन	:	लेखराज पोखरेल
कम्प्युटर कला	:	सुमन बान्तावा राई
चित्र	:	मनिष राई, रवि बस्नेत, सविता तामाङ

फोटो सौजन्यका लागि गुगलप्रति आभार ।

पाठ्यक्रम निर्माण समिति र सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र सूर्यविनायक, भक्तपुर, नेपाल (*sabhyata.anu@gmail.com*) को सहकार्यमा पाठ्यक्रम निर्माण तथा निर्मित पाठ्यक्रमका आधारमा सभ्यता अनुसन्धान केन्द्रको मातहतमा विज्ञहरूद्वारा पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादन ।

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 लागु हुने छैन । सृजनाको अधिकार भने सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र र लेखकमा निहित रहने छ ।

प्रकाशकीय

स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन-२०७६ (पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुरद्वारा जारी) 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 गरेको पाइन्छ । 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 पाठ्यपुस्तक लेखन कार्य सम्पन्न भएको छ ।

निर्मित पाठ्यक्रममा आधारित भएर लेखिएको बर्दिवास ज्ञानमाला शृङ्खलाले वातावरण, प्रकृति, स्थानीय परिवेश, चालचलन, परम्परा, पर्यटकीय स्थल, आम्दानीका सम्भाव्य स्रोत, स्वास्थ्य, स्थानीय खेल, विकासका पूर्वाधारजस्ता विषयहरूलाई समेटेको छ । स्थानीय सरकारले गरेका केही महत्त्वपूर्ण कामहरूमध्ये पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन पनि एक हो । कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म प्रत्येक कक्षामा १०० पूर्णाङ्कको रहने यी पाठ्यपुस्तकले केन्द्रद्वारा लागु पाठ्यक्रमको अपूर्णतालाई सम्बोधन गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । पहिलो चरणमा कक्षा १ देखि कक्षा ५ सम्म र दोस्रो चरणमा कक्षा ६ देखि कक्षा ८ सम्मका पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार भएका छन् ।

बर्दिवास नगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकले यो ठाउँका विद्यार्थीलाई स्थानीय स्रोत साधनको सम्भावना र महत्त्व पहिचान गर्न सक्षम बनाउने उद्देश्य राखेको छ । उच्च संवेदनशील चुरे र उच्च सम्भावनायुक्त तराई मधेस समेटिएको बर्दिवास नगरपालिका बहुसांस्कृतिक समाज हो । हामीसँग मौलिक सिप र संस्कारहरू छन् । 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 केही पृथक रहेको पाइन्छ । स्थानीयतालाई राष्ट्रिय हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशसँग जोड्न यी पाठ्यपुस्तक प्रयत्नशील रहेका छन् । जसका कारण विद्यार्थीहरूले स्थानीयताको आँखीझ्यालबाट बाहिरी संसार हेर्ने अवसर प्राप्त गर्नेछन् । पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकले निर्माण गरेको धारणालाई थप स्पष्टताका साथ उजागर र कार्यान्वयन गर्ने जिम्मा विद्यालय र शिक्षक वर्गको हो । यही भावना मुताविक विद्वान् शिक्षक, विद्यालय र सरोकारवालाहरूले पाठ्यक्रमको मर्मअनुरूप स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन गराउने अपेक्षा गरिएको छ ।

स्थानीय सरोकारवाला र राष्ट्रिय स्तरका अनुभवी विज्ञद्वारा निर्मित पाठ्यक्रम र सोही पाठ्यक्रमअनुसार लेखिएका पाठ्यपुस्तक अवश्य पनि गुणस्तरीय छन् । विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक, शिक्षाप्रेमी, समाजसेवी र स्थानीय सरोकारवालासमक्ष आइपुगेका यी पाठ्यपुस्तकहरूलाई प्रभावकारी तरिकाले कार्यान्वयन गर्नु गराउनु हामी सबैको साझा दायित्व हो । हामीलाई रचनात्मक र ग्रहणयोग्य सुझावले सदैव प्रेरणा प्रदान गर्नेछन् । पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यलाई परिणाममुखी बनाउन नगर कार्यसमितिका पदाधिकारीहरू, नगर शिक्षा समिति, पाठ्यक्रम निर्माण समिति, कर्मचारी वर्ग, स्थानीय विज्ञ, प्रबुद्ध शिक्षक वर्ग, समाजका अगुवा र सरोकारवाला सबैको जागरुकता, सहयोग र समर्थन रहेको छ । सरोकारवालासँग यथेष्ट परामर्श र सुझाव लिई सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरले पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा खेलेको भुमिकाप्रति बर्दिवास नगरपालिकाका तर्फबाट कृतज्ञता जाहेर गर्छु ।

प्रह्लाद क्षत्री
नगर प्रमुख
बर्दिवास नगरपालिका

जनै पूर्णिमा, २०७९

लेखकीय

बर्दिवास नगरपालिकाको कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्मका पाठ्यपुस्तकको शृङ्खला 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, सङ्क्षिप्त तथ्य, संवाद, मनोवाद, नियात्रा, दोहोरी, प्यारोडी, नारा, डायरी, नाटक, कथा, छापा समाचार, रेडियो कार्यक्रम, भाषण, गाउँखाने कथाजस्ता स्वरूपको प्रयोगमार्फत पाठहरू निर्माण गरिएका छन् । यी ढाँचाहरूले शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई रोचक र मनोरञ्जनपूर्ण बनाउन सहयोग गर्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । प्रत्येक पाठसँग शिक्षक र विद्यार्थीहरू सहज तरिकाले घुलमिल हुन सकुन् भन्ने उद्देश्य राखेर सिङ्गो पाठलाई तल उल्लिखित विभिन्न स्मरणयोग्य अंशहरूमा विभाजन गरिएको छ ।

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

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

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

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

– लेखक

विषयसूची

एकाइ १

हाम्रो परिवेश, वातावरण र विकासका पूर्वाधार

१.१ बर्दिवासका वडाहरू ७
१.२ लिफ्टिङ र थोपा सिँचाइ प्रविधि ११
१.३ बालमैत्री शौचालय १४
१.४ चुरे वनमा सोलार प्यानल १७
१.५ खानेपानीको समस्या २०
१.६ सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा २३

एकाइ २

हाम्रा सांस्कृतिक निधि र परम्परा

२.१ जितिया पब्नी २७
२.२ कोसी पूजा ३१
२.३ पञ्चधुरामाई मन्दिर ३४
२.४ ल्हाल्हा ग्हे : तामाङको देवाली ३७
२.५ संस्कृत भाषा संवाद ४०
२.६ हजुरबुवाको श्राद्ध ४४
२.७ बर्दिवासमा थारु समुदाय ४९

एकाइ ३

प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन

३.१ चट्याङबाट बच्ने तरिका ५३
३.२ नदी कटान समस्या ५६
३.३ भूकम्पबाट पूर्व सावधानी ५९

एकाइ ४

नागरिक चेतना तथा सेवा प्रवाह

४.१ सहिद सप्ताह ६४
४.२ बर्दिवासमा माझी समुदाय ६८
४.३ बर्दिवासमा चमार समुदाय ७१
४.४ लागु पदार्थ सेवनका असर ७४
४.५ ज्येष्ठ नागरिकको समय व्यवस्थापन ७७
४.६ फरक मतको सम्मान ८१
४.७ प्लास्टिक प्रदूषण ८५

एकाइ ५

हाम्रा आर्थिक गतिविधि

५.१ भूमि बैङ्क ८९
५.२ कौसी खेती ९२
५.३ चारकोसे झाडी ९५
५.४ सुँगुरपालन ९८
५.५ अगरबत्ती, मैनबत्ती उद्योग १०१
५.६ गोलभैँडा खेती १०४

एकाइ ६

खेलकुद, योग तथा स्वास्थ्य

६.१ डेँगु १०८
६.२ सुरक्षित पशु वधशाला १११
६.३ योगका फाइदा ११४
६.४ रोग प्रतिरोधी शरीर ११७
६.५ इतिहासमा भाइरस १२०
६.६ खोरेत रोग १२४
६.७ गट्टी खेल १२७

एकाइ
१

हाम्रो परिवेश, वातावरण र विकासका पूर्वाधार

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 सौहार्द्रताजस्ता नैतिक मूल्य-मान्यताहरू तीव्र रूपले क्षयीकृत हुँदै गएको गुनासो यत्रतत्र 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 ब्रम्हाण्डसम्म जोड्नुपर्ने 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 गर्छ । 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 गर्नुपर्दैन । विद्यार्थीले व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूपमा गरेका परियोजना कार्य स्वाभाविक रूपले मूल्याङ्कनको दायराभित्र पर्छन् । फ्रेम इतर सोच आवश्यकता र परिस्थितिअनुसार मूल्याङ्कनको आधार बन्न सक्छ ; अनिवार्य भने होइन ।

१.१ बर्दिवासका वडाहरू

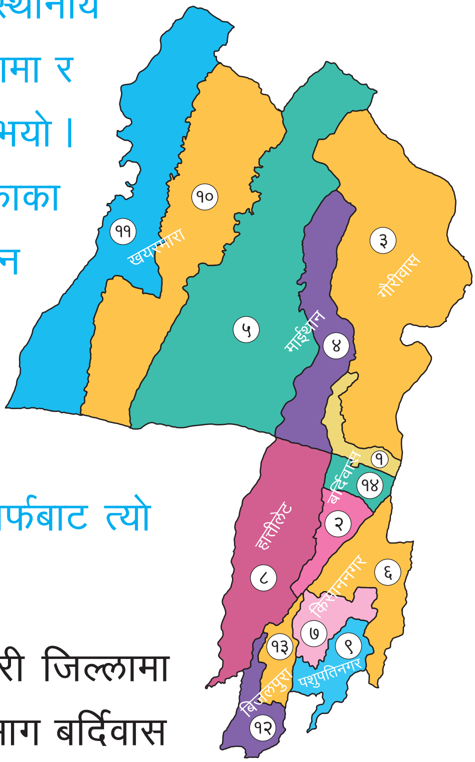
सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास नगरपालिकाको सामान्य परिचय बताउन ।
- बर्दिवासका वडाहरूको सङ्ख्या र तिनीहरूको सङ्क्षिप्त परिचय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : वडा विभाजनसहितको बर्दिवास नगरपालिकाको नक्सा प्रदर्शन गरेर छलफल गर्नुहोला ।

(अरुणिमा मगर कक्षा छ मा पढ्छिन् । स्थानीय विषय बर्दिवास ज्ञानमालाका शिक्षकले अरुणिमा र अन्य चार जना साथीहरूको समूह बनाइदिनुभयो । उहाँले त्यो समूहलाई बर्दिवास नगरपालिकाका वडाहरूको बारेमा सामान्य परिचय खोज्न लगाउनुभयो । यो उनीहरूको गृहकार्य थियो । पाँच जना साथीहरू मिलेर एउटा सानो टिपोट तयार गरे । भोलिपल्ट कक्षाकोठामा अरुणिमाले सबै साथीहरूको तर्फबाट त्यो टिपोट वाचन गरिन् ।)



बर्दिवास नगरपालिका मधेस प्रदेशको महोत्तरी जिल्लामा पर्छ । महोत्तरी जिल्लामा पर्ने चुरेको सम्पूर्ण भाग बर्दिवास

नगरपालिकाले ओगटेको छ । राज्य पुनःसंरचना गर्ने क्रममा पहिलेका आठओटा गाविसहरू मिलाएर बर्दिवास नगरपालिका गठन भएको हो । ती गाविसहरू पशुपतिनगर, किसाननगर, बिजलपुरा, गौरीवास, खयरमारा, हात्तीलेट, माइथान र बर्दिवास हुन् । हाल बर्दिवास नगरपालिकामा चौधओटा वडाहरू रहेका छन् ।

वडा नं. १, २ र १४ ले बर्दिवास बजार क्षेत्र ओगटेका छन् । यी वडाहरूको क्षेत्रफल सानो भए पनि जनघनत्व भने बढी छ । बजार क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका व्यावसायिक कारोबार हुने गरेका छन् ।

पहिलेको गौरीवास गाविस अहिलेको बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. ३ मा रूपान्तरण भएको छ । वडा नं. ४ र ५ माईथानमा पर्छन् । वडा नं. ६ र ७ किसाननगरमा पर्छन् । वडा नं. ८ हात्तीलेट हो । पशुपतिनगर क्षेत्र वडा नं. ९ मा पर्छ । वडा नं. १० र ११ खयरमारा क्षेत्रमा रहेका छन् । वडा नं. १२ र १३ बिजलपुरामा पर्छन् ।

वि.सं. २०७१ मंसिर १६ गतेको नेपाल सरकार मन्त्रीपरिषदको निर्णयअनुसार बर्दिवास नगरपालिका घोषणा भएको हो । त्यो बेला बर्दिवास माईथान, गौरीवास र किसाननगर गाविस मिलेर नगरपालिका बन्यो । त्यसपछि नेपालको संविधान २०७२ अनुसार देश सङ्घीय संरचनामा गएसँगै थप चारओटा गाविस (हात्तीलेट, पशुपतिनगर, खयरमारा र बिजलपुरा) समाहित भएर हालको बर्दिवास नगरपालिका गठन भएको हो । बर्दिवास नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल ३१५.६ वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

अरुणिमाको प्रस्तुति सुनेपछि शिक्षक खुसी हुनुभयो । उहाँले अरुणिमा र उनको समूहलाई धेरै धेरै धन्यावाद दिनुभयो ।

शब्दज्ञान

पुनः संरचना	: फेरि बनाउने काम
जनघनत्व	: कुनै निश्चित क्षेत्रफलमा पर्न आउने औसत जनसङ्ख्या
रूपान्तरण	: परिवर्तन

मूल्य जगेर्ना : बर्दिवासको पहिलो सामुदायिक रेडियोको रूपमा वि.सं. २०६५ मा सुनगाभा एफ.एम. खुल्यो । यसैगरी वि.सं. २०६७ मा रेडियो बर्दिवास खुल्यो । यी स्थानीय सामुदायिक रेडियोहरूले स्थानीय सरोकारका विषय उठाउँदै जनचेतना निर्माणमा ठुलो भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : क्यानाडाको ओन्तारियो सहरमा पर्ने नायगरा फल्स (झर्ना) प्राकृतिक सौन्दर्य भएको ठाउँ हो । हर्सहो फल्स, अमेरिकन फल्स र ब्राइडल भेल फल्सको संयुक्त रूपलाई नायगरा फल्स भनिन्छ । यी तीन झर्नामिध्ये सबैभन्दा ठुलो हर्सहो फल्स क्यानडापट्टि पर्छ । अन्य दुई छाँगाहरू संयुक्त राज्य अमेरिकासँग सम्बन्धित छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बर्दिवास नगरपालिका कुन प्रदेशको कुन जिल्लामा पर्छ ?

(ख) बर्दिवास नगरापालिकामा कतिओटा वडाहरू रहेका छन् ?

(ग) पहिलेको गौरीबास गाविस हाल कुन वडामा रूपान्तरण भएको छ ?

(घ) बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. ८ कुन ठाउँमा पर्छ ?

(ङ) बिजलपुरामा बर्दिवासका कुन कुन वडाहरू रहेका छन् ?

समूहगत कार्य

बर्दिवास नगरपालिकामा गाभिएका आठओटा गाविसहरूको नाम लेखेर तिनीहरूको अवस्थितिबारे साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

बर्दिवासका वडाहरू मध्ये तपाईं आफू बसोबास गर्ने वडाबारे तलको तालिका भर्नुहोस् । विभिन्न स्रोतबाट सूचना खोज्नुहोस् ।

आफू बस्ने वडा नं.	
पहिलेको गाविस	
क्षेत्रफल	
वडामा बसोबास गर्ने समुदाय	
वडाको कुनै एक महत्त्वपूर्ण स्थान	

फ्रेम इतर सोच

तपाईं आफू आफ्नो वडाको वडाध्यक्ष भएको भए सबैभन्दा पहिला कुन दुई महत्त्वपूर्ण काम गर्नुहुन्थ्यो ? गहिरिएर सोच्नुहोस् ।

१.२ लिफ्टिङ र थोपा सिँचाइ प्रविधि

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- लिफ्टिङ सिँचाइ र थोपा सिँचाइ प्रविधिको सामान्य परिचय बताउन ।
- लिफ्टिङ सिँचाइ र थोपा सिँचाइ प्रविधिले काम गर्ने तरिका र यी प्रविधिको महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरेर व्याख्या गर्नुहोला ।

(बर्दिवासको कालापानी पार्क नजिक किसानहरूको भेला चलिरहेको छ । करिब तिस जना किसानहरू भेला भएका छन् । त्यहाँ एक जना कृषि प्राविधिक पनि हुनुहुन्छ । उहाँले थोपा सिँचाइ र लिफ्टिङ सिँचाइबारे बताउँदै हुनुहुन्छ ।)

गहिरो ठाउँबाट नदीहरू बगिरहेका हुन्छन् । माथिल्लो क्षेत्रमा रहेका बस्तीहरूमा भने पानीको हाहाकार हुन्छ । मानिसका लागि पिउने पानी पर्याप्त हुँदैन । गाईवस्तु र जङ्गली जनावरका लागि पानीको अभाव हुन्छ । खेतीपातीका लागि पनि पानी पुग्दैन । यस्तो

अवस्थामा लिफ्टिङ सिँचाइ र थोपा सिँचाइको सहयोग लिन सकिन्छ। गहिरो ठाउँबाट अग्लो ठाउँमा पानी पुऱ्याउन लिफ्टिङ सिँचाइको प्रविधि प्रयोग हुन्छ । थोरै पानीबाट बिरुवाका जरासम्म पानी पुऱ्याउन थोपा सिँचाइको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

लिफ्टिङ सिँचाइका लागि बिजुली अनिवार्य पूर्वाधार हो । यसका लागि केही प्राविधिक सिप र तयारी पनि आवश्यक हुन्छ । पानी तान्ने मोटरमा लगाउन 'ग्रिज' आवश्यक हुन्छ । बिजुलीको 'भोल्टेज' कम भएको बेला पानी तान्न सकिँदैन । ठाउँ ठाउँमा पानी सङ्कलन ट्याङ्की आवश्यक पर्छन् । ट्याङ्कीबाट सिँचाइको लागि पानी लैजान पक्की कुलो चाहिन्छ । यसो भएमा पानी चुहेर खेर जान सक्दैन । पानी ल्याउन प्रयोग भएका पाइप काटिने तथा फुट्ने हुन सक्छन्। तिनीहरूको सुरक्षा पनि आवश्यक हुन्छ ।

थोपा सिँचाइका माध्यमबाट थोरै पानीको प्रभावकारी उपयोग गर्न सकिन्छ। थोपा सिँचाइ मौलिक रूपमा इजरायली प्रविधि हो । यो प्रविधि अन्तर्गत पाइपबाट बिरुवाको जरामा पानीको थोपा चुहाइन्छ । थोरै पानीबाट धेरै बिरुवामा सिँचाइ गर्न सकिन्छ । पानीका स्रोत कम भएका ठाउँमा यो प्रविधि निकै लाभदायक हुन्छ । बर्दिवास नगरपालिकामा अधिकांश ठाउँ चुरे, भावर भएकाले पानीको प्रयोग गर्दा हिफाजत गर्ने तरिका अपनाउनुपर्छ। उचाइ कम भएका ठाउँबाट अग्ला ठाउँमा पानी पुऱ्याउने प्रविधि प्रयोग गर्नुपर्छ । खडेरी, जलवायु परिवर्तनका असर, वन फँडानीजस्ता समस्याले पानीको उपलब्धता पहिलो जस्तो प्रचुर हुँदैन । हामीले उचाइ कम भएका होचा ठाउँको जलस्रोतलाई लिफ्टिङ प्रविधि प्रयोग गरेर अग्ला ठाउँमा पानी पुऱ्याउन सकिन्छ। त्यो पानीलाई थोपा सिँचाइ मार्फत सदुपयोग गर्ने बानी बसाल्न आवश्यक हुन्छ ।

शब्दज्ञान

हाहाकार : चरम अभाव

हिफाजत : जतन, जोगाएर गरिने प्रयोग

मूल्य जगेर्नाः	विज्ञान कथा (Science Fiction) हरूमा टाइम मसिन (समय यान) को अवधारणा पाइन्छ । यो एक काल्पनिक यान हो ; जसमाथि चढेर विगतको समयका विभिन्न चरणहरूमा पुग्न सकिन्छ । त्यो समयमा भएका घटना परिघटनाहरू प्रत्यक्ष देख्न सकिन्छ । सन् १८९५ मा हर्बट जर्ज वेल्सले 'द टाइम मसिन' भन्ने उपन्यास लेखेपछि यो अवधारणा लोकप्रिय बन्दै गयो । यथार्थ जीवनमा यस्तो प्रकारको टाइम मसिन बन्ने हो भने हामीले बितिसकेका सबै कुराहरू आफ्नै आँखाले देख्न सक्ने थियौँ । हालसम्म यो एक कल्पना र अनुमान मात्र हो । विज्ञान र प्रविधिले चमत्कार गरिरहेको अवस्थामा भविष्यमा टाइम मसिन बन्दै बन्दैन भन्न चाहिँ सकिन्न ।

तथ्य मञ्जूषा :	आकाशबाट परेको पानीको मात्रा मापन गर्न एउटा भाँडो प्रयोग गरिन्छ । त्यस भाँडोभित्र जलवर्षाको पानी नाप्न प्रयोग गरिने एकाइहरू लेखिएको स्केल (रुलर) हुन्छ । त्यसकै आधारमा पानीको मात्रा मापन गरिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कस्तो अवस्थामा लिफ्टिङ सिँचाइको प्रयोग हुन्छ ?

(ख) केका लागि थोपा सिँचाइको प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(ग) बर्दिवासमा पानीको हिफाजत गर्नुपर्ने कारण के हो ?

(घ) हिजोआज पहिलेजस्तो किन पानीको प्रचुर उपलब्धता हुँदैन ?

समूहगत कार्य

क लिफ्टिङ सिँचाइको प्रविधि सामान्य रूपमा व्याख्या गरेर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

ख थोपा सिँचाइ प्रविधिबारे सङ्क्षिप्त टिप्पणी लेखेर कक्षामा प्रस्तुति दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य

बर्दिवासमा लिफ्टिङ सिँचाइको सम्भावना के छ ? कहाँको पानीलाई कहाँ लिफ्टिङ गर्न सकिन्छ ? एउटा छोटो टिप्पणी तयार पार्नुहोस् ।

१.३ बालमैत्री शौचालय

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बालमैत्री शौचालय आवश्यक हुनुका कारण बताउन ।
- बालमैत्री शौचालयका निम्ति आवश्यक पूर्वाधार बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अपनाउनुहोला ।

(शरद क्षत्री र उषा महतो कक्षा ६ मा पढ्छन् । उनीहरू विद्यालयमा गठन भएको बाल क्लबका सदस्यहरू पनि हुन् । बाल क्लबले आवधिक रूपमा विभिन्न विषयहरूमा छलफल चलाउँछ । आजको छलफलको विषय बालमैत्री शौचालय रहेको छ । यो छलफलमा शरद र उषाले आफ्ना धारणा व्यक्त गर्छन् ।)

उषा : बाल अधिकारको विषय आज विश्वव्यापी मुद्दा हो । बालअधिकारसँगै जोडिएका विभिन्न कुराहरू मध्ये बालमैत्री शौचालय पनि एक हो । बालबालिकाका निम्ति बनाइने शौचालय उनीहरूका उमेरअनुसार सहज हुनुपर्छ ।

शरद : सही कुरा । बालबालिकाले प्रयोग गर्ने शौचालय

सरसफाइयुक्त हुनुपर्छ । साबुन, पानी, स्यानिटाइजर, ट्वाइलेट पेपर र टाबेलको राम्रो प्रबन्ध हुनु आवश्यक छ । यसका अतिरिक्त ती सामानहरू बालबालिकाले सहज तरिकाले भेट्टाउन सक्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ। होचो उचाइ भएका बालबालिकाले अग्ला स्थानमा झुन्डाएको टाबेल भेट्टाउन सक्दैनन् । शौचालयमा अनिवार्य रूपमा चुकुल हुनुपर्छ। त्यो चुकुल बालबालिकाले भेट्न नसक्ने अग्लो ठाउँमा हुनुहुँदैन ।

उषा : ठुला मानिसले प्रयोग गर्ने शौचालय पनि साना बालबालिकाका लागि उपयुक्त हुँदैनन्। दुई वर्षको र छ वर्षको बच्चाका लागि पनि एउटै प्रकारको शौचालय उपयुक्त हुँदैन । शौचालयमा प्रयोग गरिने उपकरणहरू पनि बालबालिकाको उचाइ र शारीरिक क्षमताअनुसार हुनुपर्छ। शौचालयको आकार र 'सिङ्क'को आकार तथा उचाइ निर्धारण गर्दा विशेषज्ञको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ ।

शरद : कुनै पनि बालमैत्री शौचालयमा ऐना, भेन्टिलेसनजस्ता सुविधा पनि अनिवार्य रूपमा राख्नुपर्छ। शौचालयको भुइँ चिप्लो हुनुहुँदैन। शौचालयको सरसफाइमा प्रयोग गरिने सामग्री र रासायनिक पाउडरहरू बालबालिकाको पहुँच भन्दा पर राख्नुपर्छ ।

उषा : हामीले उल्लेख गरेका कुराहरू बालमैत्री शौचालयका निम्ति आधारभूत आवश्यकता हुन् । यी बाहेक अन्य सुविधाहरू पनि थप्न सकिन्छ ।

शरद : अन्तमा भन्न मन लाग्यो - बालमैत्री शौचालय प्रयोग गर्न पाउनु प्रत्येक बालबालिकाको अधिकार हो । विद्यालयहरूमा हुने शौचालयलाई बालमैत्री बनाउनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

बालमैत्री : बालबालिकाका निम्ति उपयुक्त

शौचालय : पाइखाना, दिसापिसाब गर्ने ठाउँ

भेन्टिलेसन : कोठामा हावा ओहोरदोहोर गर्न मिल्ने गरी बनाइएको ठाउँ

मूल्य जगेर्ना :	मानिसको दिसापिसाबमा हानिकारक किटाणु र जीवाणु हुन्छन् । पानीका स्रोतमा मानव मलमुत्र नपरोस् भनेर उहिलेका बुढाबुढीहरू जलस्रोतमा दिसापिसाब गर्दा नागराजा रिसाउँछन् भन्ने मान्यता राख्थे ।

तथ्य मञ्जूषा :	आधुनिक ट्वाइलेट पेपरको बिक्री वितरण सन् १८५७ बाट सुरु भयो । सर्वप्रथम न्यूयोर्कका जोसेफ गायत्तीले पचास सेन्टमा पाँच सय टुक्रा (सिट) भएको ट्वाइलेट पेपरको बन्डल बेचेका थिए ।

पाठ परावर्तन

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

(क) शौचालयमा चुकुल राख्नु अनिवार्य छैन । ☐

(ख) ठुला मानिसले प्रयोग गर्ने शौचालय साना मानिसका लागि पनि उपयुक्त हुन्छन् । ☐

(ग) शौचालयको भुइँ चिप्लो हुनुहुँदैन । ☐

(घ) बालमैत्री शौचालय प्रयोग गर्न पाउनु बालबालिकाको अधिकार हो । ☐

समूहगत कार्य

बालमैत्री शौचालयमा आवश्यक पर्ने सुविधाहरू के के हुन् ? साथीसँग मिलेर बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको विद्यालयका शौचालयमा रहेका सुविधा र थप्नुपर्ने सुविधाबारे छोटो टिप्पणी तयार गर्नुहोस् ।

१.४ चुरे वनमा सोलार प्यानल

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सोलार प्लानलको सामान्य परिचय र यसका सीमितता बताउन ।
- सोलार प्यानल राख्ने तरिका र यसका फाइदा उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : सोलार प्यानलको दृश्य सामग्री प्रदर्शन गरेर छलफल गर्नुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिकामा पर्ने चुरेको वनमा पर्यटकहरू आकर्षित गर्न रातका समयमा पनि बत्तीको व्यवस्था मिलाउनु राम्रो हुन्छ । बत्तीको व्यवस्थापनका लागि सौर्य शक्तिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसका निम्ति सोलार प्यानल आवश्यक पर्छ ।

सोलार प्यानलबाट सौर्य ऊर्जालाई बत्तीमा परिणत गरेर जङ्गल सफारीको व्यवस्था मिलाउन सकिन्छ । सोलार प्यानलबाट उज्यालो प्रयोग गर्दा जलविद्युत्को जस्तो आगलागी र करेन्ट लाग्ने सम्भावना रहन्न । यसले वनजङ्गल संरक्षणमा पनि सहयोग

पुग्छ । सूर्यको प्रकाश निःशुल्क रूपमा प्रशस्त पाइन्छ । एक पटक लगानी गरिसकेपछि नियमित हेरचाह गरेमा सोलार प्यानलमा धेरै लगानी पनि गरिरहनु पर्दैन । सोलार प्यानलले सूर्यको प्रकाश सोसेर बिजुलीमा परिणत गर्छ ।

नियमित रूपमा सोलार प्यानलबाट उत्पादन लिन र यसको कार्यक्षमता बढाउन केही कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । रुखले सोलार प्यानललाई छोपेको खण्डमा प्रकाश सञ्चयमा कमी आउँछ । उदाहरणका लागि पचास फिट अग्लो रुखले हिउँदको समयमा करिब एक सय चालिस फिट अग्लो छायाँ बनाउँछ । त्यसकारण सौर्य शक्तिको सञ्चय बढाउन सोलार प्यानल र रुखबिच एकसय चालिस फिटभन्दा लामो दुरी आवश्यक हुन्छ । सोलार प्यानलमा थुप्रिने धुलोका कणलाई बेला बेलामा सफा गर्नुपर्छ । धुलो र बालुवाका कण प्यानलमा थुप्रिएको खण्डमा प्यानलको कार्यक्षमतामा कमी आउँछ । राम्रो गुणस्तर भएको सोलार प्यानलको टिकाउ अवधि करिब पच्चिस वर्ष हुन्छ ।

सोलार प्यानलका केही सीमितता पनि छन् । पहिलो, सोलार प्यानल मौसमको अवस्थामा निर्भर गर्छ । प्रत्यक्ष रूपमा सूर्यको प्रकाशमा निर्भर हुनुपर्ने भएकाले धुम्मिएको दिनमा उत्पादन घट्छ । रातको समयमा पनि प्रकाश सञ्चय गर्न सक्दैन । दोस्रो, सोलार प्यानलले उत्पादन गरेको ऊर्जा सञ्चय गर्न सकिँदैन ।

माथि उल्लेख गरिएका सीमितताका बावजुद चुरेको जङ्गलमा रात्रीकालीन सुरक्षा हुने हो भने सौर्य ऊर्जा प्रयोग गरेर पर्यटक आकर्षित गर्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

सौर्य : सूर्यसँग सम्बन्धित

सञ्चय : जगेर्ना, जोगाउने काम

जङ्गल सफारी : जङ्गली जनावरको अवलोकन गर्ने काम ।

मूल्य जगेर्ना : उहिले उहिले आधुनिक बिजुली बत्ती हुँदैनथ्यो । मानिसहरू मट्टितेल प्रयोग गरेर टुकी, डिबिया, धिप्री, लालटिन, पेट्रोल म्याक्स आदि बाल्ने गर्थे । माटोको पालामा घ्यू अथवा तेल राखेर साँझपख बत्ती बाल्नु र यसलाई साँझबत्ती भन्दै नमस्कार गर्नु गाउँघरको दिनचर्या हुने गर्थ्यो ।

तथ्य मञ्जूषा : लामो समयसम्म मानव त्वचामा रङ्गीन प्रकाशको स्पर्शले छालाको क्यान्सर जस्तो रोगको सम्भावना बढाउँछ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) चुरेका वनमा पर्यटक आकर्षित गर्न कस्तो प्रकारको बत्ती व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

(ख) सोलार प्यानलबाट प्रकाश प्रयोग गर्दा के को खतरा रहन्न ?

(ग) सोलार प्यानल प्रयोगका फाइदा के के हुन सक्छन् ?

समूहगत कार्य

क) सोलार प्यानलको कार्यक्षमता बढाउन र यसबाट उत्पादन लिन के के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् । आफूले तयार गरेको बुँदा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

ख) बुँदागत रूपमा सोलार प्यानलका सीमितता लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

१.५ खानेपानीको समस्या

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासको चुरेभावर क्षेत्रमा पानीको अवस्था बताउन ।
- चुरेभावरमा पानीको संरक्षण गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : वाक्यपत्तीका सहयोगमा कक्षाकोठामा छलफल र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

(रानीदेवी महतो र शुक्ला भण्डारी छिमेकी हुन् । उनीहरू दुवै जना बर्दिवास नगरपालिकाका बासिन्दा हुन् । घर अगाडिको फलैँचामा बसेर यी दुई महिला खानेपानीको समस्याबारे गफ गर्दैछन् ।)

शुक्ला : हाम्रो बस्ती चुरेभावर क्षेत्रमा पर्ने भएकाले पानीका स्रोत सीमित छन् । पानी प्रयोग गर्दा निकै मितव्ययी बन्नुपर्ने अवस्था छ ।

रानीदेवी : हो नि ! भावर क्षेत्रममा भूमिगत पानी जमिनभित्र धेरै तलबाट बग्छ । हिउँदमा खोलानाला पनि सुक्छन् । जरुवा र मूलहरूको पनि हालत त्यस्तै हो ।

शुक्ला : हामीले पिउने, सिँचाइ गर्ने र

सरसफाइमा प्रयोग गर्ने सबै पानीको स्रोत चुरे हो । चुरेमा नै पानी सुक्यो भने ठुलो समस्या आइलाग्छ । त्यसैले चुरेको संरक्षण गर्नु आजको आवश्यकता र जिम्मेवारी दुवै हो ।

रानीदेवी : तपाईंको कुरा सही हो । पाइप बिछ्याएर ल्याएको पानी, इनार, चापाकल सबैको पानी चुरेबाट नै प्राप्त हुन्छ । चुरेमा जङ्गल विनाश हुनासाथ त्यसको प्रतिकूल असर हामीलाई पर्छ । चुरे क्षेत्रमा भएका पानी खोल्सी र मुहान जोगाउन सक्नुपर्छ । चुरेमा धेरैभन्दा धेरै पोखरीहरू खन्ने हो भने वर्षा याममा आकाशबाट परेको पानी जम्मा हुन्छ । पोखरीहरूमा सङ्कलित यस्तो पानी एकातिर पशुपन्छीले पिउन पाउँछन् । अर्कोतिर त्यो पानी चुरेभन्दा तल्ला भौगोलिक क्षेत्रमा पुनर्भरण हुन्छ । परिणामस्वरूप हाम्रा चुरे भावर र तराईका जमिन र बस्ती ओसिला हुन्छन् । पानीको अभाव महसुस हुन पाउँदैन ।

शुक्ला : विभिन्न तहका सरकार र अन्य सङ्घ संस्था तथा दातृ निकायले बर्दिवास नगरपालिकामा खानेपानीका लागि मेहनत नगरेका भने होइनन् । जनताले पनि पानी सदुपयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । पानीको 'रिसाइक्लिङ' गर्ने प्रविधि हुने हो भने पानी संरक्षण र सदुपयोगमा ठुलो मद्दत पुग्ने थियो ।

रानीदेवी : जथाभावी वन फँडानी र चुरेको दोहन भयो भने हामी चुरे, भावर र तराईका बासिन्दाका लागि अपुरणीय क्षति हुनेछ । बाढी पहिरो, भूस्खलन र मरुभूमीकरणको समस्या निम्तिन सक्छ । त्यसकारण हाम्रो खानेपानीको विषय पनि चुरेसँग जोडिएको छ ।

शब्दज्ञान

मितव्ययी : बढी खर्च नगर्ने

जरुवा : पानीको मूल

चापाकल : जमिनमुनि गाडिएको पाइपका माध्यमबाट ह्यान्डललाई हातले थिचेर पानी निकाल्ने एक प्रकारको धारा

अपुरणीय : पुरताल गर्न नसकिने

मूल्य जगेर्ना :	पानीको महत्त्वबोध गर्दै हाम्रो समाजमा पानीको सम्मानस्वरूप कोसी पूजा, नदी पूजाजस्ता संस्कृतिहरू विगत लामो समयदेखि प्रचलनमा रहेका छन् ।

तथ्य मञ्जूषा :	नाइल नदीलाई संसारको सबैभन्दा लामो नदी भनेर चिनिन्छ । यसको लम्बाइ करिब ६,६९५ कि.मि. रहेको छ । यो नदी अफ्रिका महादेशका एघारओटा देशहरू हुँदै बहन्छ । नाइल नदीका दुई प्रमुख सहायक नदीहरूमा सेतो नाइल र निलो नाइल पर्छन् ।

पाठ परावर्तन

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

(क) चुरे भावर क्षेत्रमा पानीका स्रोतहरू असीमित छन् । ☐

(ख) चुरेमा पानी सुक्यो भने ठुलो समस्या आउँछ । ☐

(ग) चुरे दोहनले भूस्खलन बढ्छ । ☐

(घ) पानीको 'रिसाइक्लिङ' गर्ने प्रविधि गलत छ । ☐

समूहगत कार्य

पानीको महत्त्वबारे कुनै चित्रकला वा कविता सृजना गरेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

चुरेमा पानीका स्रोत प्रशस्त हुँदा हामीलाई हुने फाइदाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

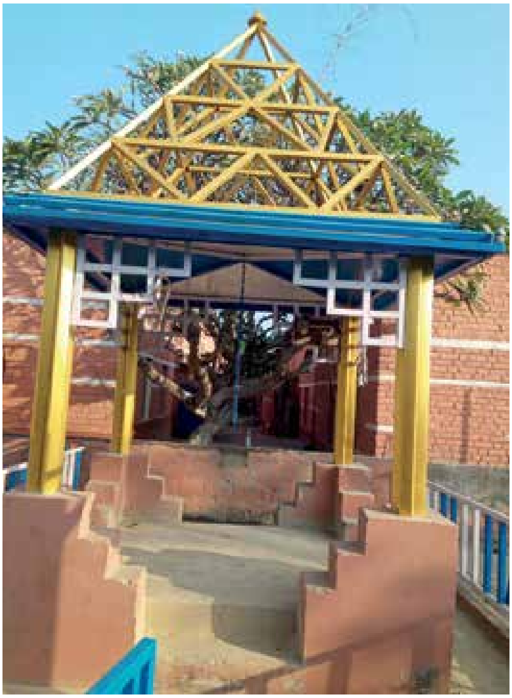
१.६ सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सार्वजनिक सम्पत्तिको सामान्य परिचय र यसका प्रकार बताउन ।
- सार्वजनिक सम्पत्तिप्रति हाम्रो दायित्व उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : सार्वजनिक सम्पत्तिका प्रकारहरूको सूची बनाएर छलफल गर्नुहोला ।



शिवानीको विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको सक्रियतालाई ठुलो महत्त्व दिइन्छ । हरेक बिहानको प्रार्थना सभामा केही विद्यार्थीले आफ्ना प्रस्तुति अनिवार्य रूपमा दिनुपर्छ । यस्तो प्रस्तुति दिनुपर्दा आलोपालो प्रणालीलाई प्रयोग गरिन्छ । भोलि बिहान शिवानीको पालो परेको छ । उनका कक्षा शिक्षकले शिवानीलाई सार्वजनिक सम्पत्तिका बारेमा प्रस्तुति दिन सुझाउनुभयो । शिवानीले आफ्नो प्रस्तुतिमा सार्वजनिक सम्पत्तिको सामान्य अर्थ, यसको महत्त्व र सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्न अपनाउनुपर्ने तरिका बताउने योजना बनाएकी छिन् । उनले गर्ने प्रस्तुतिको प्रारम्भिक खाका यस्तो छ :

सामान्य अर्थमा सबै मानिसहरूको हक लाग्ने साझा सम्पत्तिलाई सार्वजनिक सम्पत्ति भनिन्छ । धारा पँधेरा, विद्यालय, वरपिपल चौतारी, सडक, वनजङ्गल, खोला, बगर, मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, डिहीबारथान आदि सार्वजनिक सम्पत्ति हुन् । यी बाहेक भीमसेनथान, चरन, चोक, सामुदायिक भवन, पुस्तकालय, पोखरी, बगैँचा पनि सार्वजनिक सम्पत्ति हुन् । सामान्यतयः आफ्नो निजी सम्पत्तिको सुरक्षा गर्न सबै मानिसको ध्यान पुग्छ । सार्वजनिक सम्पत्ति सुरक्षा गर्नमा पनि यस्तो ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ ।

हाम्रो व्यवहार र सोचलाई फरक र फराकिलो बनाउन सक्नुपर्छ । हाम्रो सामाजमा निजी सम्पत्ति सुरक्षा गर्न सबैजना सचेत बन्छौँ । सार्वजनिक सम्पत्ति सरकारको सम्पत्ति भनेर बेवास्ता गर्छौँ । यो पटक्कै राम्रो काम होइन । सभ्य देशका नागरिकहरू सार्वजनिक ठाउँलाई सुन्दर, सफा र आकर्षक बनाउँछन् । त्यसैले उनीहरू विकासको बाटोमा हामीभन्दा धेरै अगाडि छन् । हाम्रो समाजको संस्कार परिवर्तन हुनु आवश्यक छ ।

सार्वजनिक सम्पत्तिमा सिङ्गो समाज र समुदायको अधिकार हुन्छ । यस्तो सम्पत्तिको संरक्षण गर्नु सबैको कर्तव्य हो । व्यक्तिवादी र स्वार्थकेन्द्रित बानी बसाउनु एकदमै नराम्रो हो । सार्वजनिक सम्पत्ति बिग्रिए सरकारले बनाउँछ भन्ने सोच राख्नुहुँदैन ।

हाम्रा वरिपरि भएका सार्वजनिक धारा, पँधेरा, मन्दिर, चौर, पुस्तकालय आदि फोहोर र अस्तव्यस्त अवस्थामा भेटिनु राम्रो होइन । यस्तो अवस्था सृजना भएमा यसको मतलब हामी सार्वजनिक सम्पत्तिप्रति गैरजिम्मेवार छौँ भन्ने बुझिन्छ ।

शब्दज्ञान

निजी	: व्यक्तिगत, व्यक्तिको अधीनमा भएको
व्यक्तिवादी	: आफ्नो व्यक्तिगत फाइदालाई मात्र ध्यान दिने
गैर जिम्मेवार	: जिम्मेवारी नलिने

मूल्य जगेर्ना : पहिले पहिलेका मानिसहरू मुलबाटो र अन्य सहायक बाटाहरूमा वरपिपल रोप्थे । वरपिपलको जगेर्ना गरेर धार्मिक विधिअनुसार वरपिपलको विवाह गरिदिन्थे । यसको प्रतीकात्मक अर्थ सार्वजनिक सम्पतिका रूपमा रहेका वरपिपलको संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने हो । हिजोआज सडक निर्माण र सडक विस्तारका क्रममा हाम्रो देशका धेरै वरपिपलहरू काटिएका छन् । वातावरणका दृष्टिले यो एकदमै नराम्रो काम हो ।

तथ्य मञ्जूषा : लाइब्रेरी अफ कङ्ग्रेस संसारको सबैभन्दा ठुलो पुस्तकालय हो । यो पुस्तकालय अमेरिकाको वासिङ्टन डिसीमा रहेको छ । सन् १८०० अप्रिल २४ मा यो पुस्तकालय स्थापना भएको हो । लाइब्रेरी अफ कङ्ग्रेसमा दृष्टिविहीन र अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि समेत सोही अनुसारका संरचना र प्रविधि तयार गरिएको छ ।

पाठ परावर्तन

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

(क) सार्वजनिक सम्पत्ति र व्यक्तिगत सम्पत्तिमा भिन्नता हुँदैन । ☐

(ख) सार्वजनिक सम्पत्तिको जगेर्ना गर्नु आवश्यक हुँदैन । ☐

(ग) विकसित देशका मानिसहरू सार्वजनिक सम्पत्तिलाई सफा राख्छन् । ☐

(घ) सार्वजनिक सम्पत्तिमा सिङ्गो समाज र समुदायको अधिकार हुन्छ । ☐

समूहगत कार्य

तपाईंको वरिपरि भएका सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको सूची बनाएर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ
२

हाम्रा सांस्कृतिक निधि र परम्परा

२.१ जितिया पब्नी

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- जितिया पब्नीको सामान्य परिचय र यससँग जोडिएको किंवदन्ती बताउन ।
- मधेसी र थारु महिलाले जितिया पब्नी मनाउने तरिका उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीले बुझ्ने सरल भाषामा जिमुतवाहनको कथा व्याख्या गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

मिथिला नगरपालिकामा मधेसी र थारु महिलाहरूले जितिया पब्नी मनाउँछन् । बडादसैँको सप्तमीका दिनबाट यो पब्नी सुरु हुन्छ । नवमीका दिन समापन हुन्छ । यो निकै लामो उपवास हो । व्रत लिने महिलाले जलाशयमा स्नान गर्छन् । सूर्यलाई जल चढाउँछन् । यो पब्नीमा जिमुतवहान देवताको पूजा हुन्छ । स्याल र चिलको पनि पूजा गर्ने चलन छ ।

यो व्रतमा सन्तानको सुस्वास्थ्य र दीर्घजीवनको कामना गरिन्छ । यो व्रत लिनुको मुख्य उद्देश्य सन्तानको अकाल मृत्यु नहोस् भन्ने कामना हो ।

सप्तमीका दिन व्रतालुले नुहाइधुवाइ गरेर भोजन गर्छन् । भोलिपल्टबाट निराहार व्रत बस्छन् । व्रतको दिन गाउँमा महिलाहरू एकै ठाउँमा भेला हुन्छन् । जिमुतवहानको

कथा सुन्छन् । त्यसपछि आ-आफ्ना घर फर्किन्छन् । गाईको गोबरले आँगन लिप्छन् । जिमुतवहानको पूजा गर्छन् । जिमुतवहान देवताको प्रतीकस्वरूप कुशको प्रतिमा बनाइन्छ । नवमीको दिन बिहानै व्रतालुले जलाशयमा स्नान गर्छन् । त्यसपछि घरमा आएर व्रतको समापन हुन्छ । जितिया पब्नीलाई जिमुतवहान पब्नी पनि भनिन्छ । जिमुतवहानको कथाका धेरैओटा खण्ड छन् । यो पौराणिक कथाको सार भने यस्तो छ :

कुनै एउटा राज्यमा एउटी अविवाहित महिला थिइन । उनी एक्लै बस्थिन् । त्यो राज्यका जनताहरूले राजपरिवारका सदस्यहरूको सेवा गर्नुपर्थ्यो । यसै क्रममा एक दिन राजाको मानिसले ती अविवाहित महिलाको घरमा धान ल्याएर छोडे । त्यो धानबाट राजपरिवारका एक सदस्यको काजक्रियाका लागि रक्सी बनाइदिनुपर्ने थियो । रक्सी बनाउनका लागि धान सुकाउनुपर्थ्यो । वर्षा ऋतुमा लगातार धेरै दिनसम्म पानी परिरहेका कारण उनले धान सुकाउन पाइनन् । घाम लागेर आफूले धान सुकाउन पाए भगवान्को सेवामा केही अर्पण गर्ने ती महिलाले भाकल गरिन् ।

मनोकाङ्क्षा पूरा भए पनि उनले भाकल पूरा गर्न बिर्सिइन् । भाकल पूरा नगरेको घटनाबाट भगवान् ती अविवाहित महिलासँग रिसाए । रिसको झोँकमा भगवान्ले ती महिलाको करेसाबारीमा पिसाब फेरिदिए । पिसाबले वरिपरिका सबै तरकारीका बोट सुकेर गए । पिसाब फेरेका ठाउँमा हरियो लहलहाउँदो साग उम्रियो । तरकारीको अनिकालमा ती महिलाले त्यही साग टिपेर खाइन् र गर्भवती भइन् । समय क्रममा पुरुषको संसर्ग बिना नै उनले एउटा छोरो पाइन् ।

बाबुको ठेगान नभएकाले त्यो बालकको नामकरण हुन सकेन । नामकरण नभए पनि आमाले छोरालाई 'बबुवा' भनेर सम्बोधन गर्थिन् । त्यो बालक सानैदेखि निकै आँटिलो र तीक्ष्ण दिमागको थियो । ऊ राजखान्दानका केटाहरूसँग खेल्थ्यो । सबैलाई जित्ने भएका कारण राजखान्दानका केटाहरूले उसलाई गाली गर्ने र कुट्ने गर्थे । आत्म सम्मानमा चोट पुऱ्याउन ती केटाहरू उसलाई अपमानजनक शैलीमा 'बिना बाउको छोरो' भनेर सम्बोधन गर्थे ।

त्यो केटोले दु:खी भएर एक दिन आफ्नी आमासँग बुवाको बारेमा सोध्यो । ती महिलाले

सबै घटना बेलिविस्तार गर्दै भनिन्, "तिमी भगवानका छोरा हौ ।" आमाको कुरा सुनेपछि केटोलाई क्षणिक शान्ति प्राप्त भए पनि ऊ बिस्तारै अधैर्य हुन थाल्यो । ऊ भित्र आफ्नो बाबु भगवान्लाई भेट्ने र आफ्नो नामकरण गराउने हुटहुटी जाग्न थाल्यो । आफ्नो बाबुको खोजी गर्न जाने उसको जिद्धीलाई आमाले रोक्न सकिनन् ।

बाबुको खोजीमा त्यो केटो वर्षौंसम्म कठोर यात्रामा भौतारियो । यात्राका क्रममा उसले थुप्रै दु:खी मानव र पशुपन्छीहरू भेट्यो । उनीहरूको दु:खको कारण र त्यसको समाधान पहिल्याएर ल्याउने बाचासहित ऊ आफ्नो खोजीमा अविचलित रूपमा निरन्तर अगाडि बढ्यो । समुद्र पार गरेर गएपछि आकाश र पृथ्वी भेट हुने क्षितिजमा उसले देवताहरूको रथ हिँड्ने बाटो फेला पाऱ्यो । उसले साहसपूर्ण तरिकाले भगवान्को रथ रोक्यो । देवताहरूबिच खैलाबैला भयो । भगवान्लाई उसले सम्पूर्ण यथार्थ बतायो । भगवान् खुसी भएर उसलाई काखमा राखे । त्यसपछि उसको नाम भगवान्ले जिमुतवहान राखिदिए । त्यही दिनदेखि जिमुतवहानको नाममा व्रत बस्ने वरदान पनि प्रदान गरे ।

'बिना बाउको छोरो' भनेर हेपिएको एक पहिचानविहिन केटोलाई पहिचान, नाम र सम्मान प्राप्त भयो । जिमुतवहानले संसारका मानिस र पशुपन्छीको दु:खका कारण र समाधानका उपायहरू पनि भगवान्बाट प्राप्त गरे । फर्किने क्रममा उनले आफ्नो बाचाअनुसार पहिले भेटिएका मानव र अन्य प्राणीलाई दु:खका कारण र मुक्तिका उपाय बताए । उनले बताएका मुक्तिका उपायहरू सबैले मन पराए । त्यसपछि उनका नाममा व्रत लिने र कथा सुन्ने प्रचलन व्यापक भयो ।

सप्तमीका दिन व्रतालुहरूले खोला, नदीमा तोरीको पिना शरीरमा दलेर स्नान गर्छन् । त्यसपछि घिरौलाको पातमा तोरीको पिना राखेर खोलामा बगाउने चलन छ । स्याल र चिल जस्ता जनावर पनि जितिया व्रत बस्ने हुनाले उनीहरूका लागि पिना बगाइएको बताइन्छ । जिमुतवहानले भगवान्लाई भेट्नु भन्दा पहिले यात्रामा दु:खी पशुपन्छीलाई पनि भेटेका थिए । उनले तिनीहरूको दु:खको कारण र मुक्तिको उपाय पत्ता लगाएर आउँछु भनेका थिए । जिमुतवहानले आफ्नो बाचा पूरा गरेकाले चील र स्यालले पनि उनको व्रत लिने गरेको किंवदन्ती छ ।

S शब्दज्ञान

समापन	: सम्पन्न	उपवास	: व्रत
दीर्घजीवन	: लामो आयु		
निराहार	: कुनै पनि प्रकारको खाना नखाएको		
मनोकाङ्क्षा	: मनको इच्छा	अविचलित	: नडगमगाएको
पहिचानविहिन	: परिचय भएको, बेनाम		

मूल्य जगेर्ना : मधेसी समुदायमा छोराछोरीको सुस्वास्थ्य र उन्नतीका लागि भनेर भाद्‌वरैव पब्नी, जितिया पब्नी जस्ता पर्व मनाउने गरेको पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : चासोक तोङ्नाम लिम्बु समुदायको एक महत्त्वपूर्ण चाड हो । यो चाड हरेक वर्ष मङ्सिरे पूर्णिमाको दिन मनाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) बडादसैँको .... का दिनबाट जितिया पब्नी सुरु हुन्छ ।

(ख) जितिया पब्नीमा सन्तानको सुस्वास्थ्य र .... को कामना गरिन्छ ।

(ग) जिमुतवाहन देवताको प्रतीकस्वरूप कुशको .... बनाइन्छ ।

(घ) जिमुतवाहनको नामकरण नभए पनि उनकी आमाले उनलाई .... भनेर सम्बोधन गर्थिन् ।

समूहगत कार्य

क) माथि पाठमा दिइएको एक पहिचानविहिन केटाले आफ्नै प्रयासमा पहिचान, नाम र सम्मान प्राप्त गरेको प्रसङ्ग छ । यसबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

ख) चार जना साथीहरूको समूह बनाएर जिमुतवाहनको कथा खण्ड खण्ड भाग लगाएर भन्नुहोस् ।

२.२ कोसी पूजा

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- कोसी पूजाको सामान्य परिचय र यसको प्रतीकात्मक अर्थ बताउन ।
- बदलिँदो परिस्थितिमा कोसी पूजाको अवस्था बताउन ।

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

कोसी पूजा माझी समुदायको मौलिक परम्परा हो । बर्दिवासमा बसोबास गर्ने माझीहरूले पनि कोसी पूजा गर्छन् । माझी समुदाय मौलिक रूपमा कोसी गङ्तिरमा बसोबास गर्ने समुदाय हो । कोसी नै उनीहरूको जीविकोपार्जनको सहारा हो । कोसीको जलमा माझीहरू कैयौँ पुस्तादेखि माछा मार्दै र डुँगा खियाउँदै आएका छन् । कोसीको पानी नै आफ्नो कर्मथलो भएकाले त्यसको सम्मानस्वरूप माझी समुदायले कोसी पूजाको सुरुवात गरेको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

कोसी नै नभएको बर्दिवासमा कोसी पूजा प्रतीकात्मक मात्र हो । यहाँका माझीहरू पानीको स्रोत भएका ठाउँमा कोसी पूजा गर्छन् । रातु खोलालाई कोसीको प्रतीक मानेर बर्दिवासका माझीहरूले कोसी पूजा गरेको पाइन्छ । फागुन महिनाको साहिली बुधबार

(तेस्रो बुधबार) कोसी पूजा आयोजना गरिन्छ । पूजामा कुखुराको भाले, परेवा, बोका आदिको बलि दिइन्छ । प्रसादको रूपमा बलि दिइएका पशुपन्छीको मासु त्यहीँ पकाएर खाने चलन रहेको छ । प्रसाद घरघरमा लगिँदैन । कोसी पूजामा माझी समुदायका वृद्धवृद्धा, केटाकेटी, युवायुवती, अधबैँसे सबै जना भेला हुन्छन् । सबै जना मिलेर नाचगान र रमाइलो गर्छन् । यो अवस्थामा अन्य समुदायका मानिसहरूलाई पनि निमन्त्रणा गर्ने चलन छ । कोसी पूजामा प्रतिमास्वरूप सानो आकारको काठको डुँगा बनाइएको हुन्छ । त्यस डुँगामा फूल, अक्षताले पूजा गरिन्छ । अगरबत्ती पनि बालिन्छ ।

सुनकोसी, तामाकोसी किनारका माझीहरू भने कोसी पूजाका अवसरमा आफ्नै सांस्कृतिक पहिरन लगाउँछन् । उनीहरू आफ्नै भाषामा संवाद गर्ने र गीत गाउने गर्छन् । बर्दिवास क्षेत्रमा भने माझी समुदायका मौलिकता र धेरै परम्परागत चालचलन हराइसकेका छन् । डुँगा त पहाडी क्षेत्रका कोसी किनारबाट पनि लगभग विस्थापित भइसकेको छ । यातायात क्षेत्रमा आएको द्रुत विकाससँगै झोलुङ्गे पुल र पक्की पुलको विस्तार भएको पाइन्छ । पहिले पहिले मानिसहरूलाई कोसी तार्न माझीले प्रयोग गर्ने सिमलका ठुला डुँगा एकादेशको कथा जस्ता भइसकेका छन् ।

जे होस्, परिवर्तित स्वरूपमा नै भए पनि माझी समुदायले आफ्नो पुर्ख्यौली थलो र पुर्ख्यौली पेसाको सम्मान स्वरूप कोसी पूजा गर्दै आएका छन् । बर्दिवासका माझीहरूका निम्ति यो आफ्नो पुर्ख्यौली थलो र पुर्ख्यौली पेसा सम्झने अवसर हो ।

शब्दज्ञान

कर्मथलो : काम गर्ने ठाउँ
प्रतीकात्मक : साङ्केतिक
विस्थापित : हटेको
द्रुत : चाँडो
पुर्ख्यौली : पितापुर्खासँग सम्बन्धित

मूल्य जगेर्ना :	संसारका ठुला ठुला सभ्यताहरूको विकास नदी किनार क्षेत्रबाट भएको पाइन्छ । त्यसकारण संसारका विभिन्न संस्कृतिहरूमा नदीप्रति आस्था प्रकट गर्ने परम्परा रहेको हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	सप्तकोसीलाई नेपालको सबैभन्दा ठुलो नदी मानिन्छ । सप्तकोसी नदीका प्रमुख सात सहायक नदीहरूमा इन्द्रावती, सुनकोसी, तामाकोसी, लिखु, दुधकोसी, अरुण र तमोर रहेका छन् । यी सात नदीहरू मध्ये सुनकोसी, तामाकोसी र अरुणको मुहान तिब्बतमा रहेको पाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मौलिक रूपमा माझी कहाँ बसोबास गर्ने समुदाय हो ?

(ख) माझी समुदायले किन कोसी पूजा गरेका हुन् ?

(ग) बर्दिवासका माझी समुदायले कहिले कोसी पूजा गर्छन् ?

(घ) कोसी पूजामा को को भेला हुन्छन् ?

समूहगत कार्य

कोसी पूजामा गरिने कुनै पाँचओटा कार्यहरू बुँदागत रूपमा लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कक्षा शिक्षकको अगुवाइमा स्थलगत अध्ययनका लागि माझी बस्तीमा जानुहोस् । बस्तीका कुनै एक व्यक्तिसँग अन्तर्वार्ता लिनुहोस् । त्यो अन्तर्वार्ता कक्षामा ल्याएर सुनाउनुहोस् । साथीसँग मिलेर अन्तर्वार्ताका लागि आवश्यक प्रश्नावली तयार गर्नुहोस् ।

२.३ पञ्चधुरामाई मन्दिर

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- पञ्चधुरामाई मन्दिरको सामान्य परिचय बताउन ।
- पञ्चधुरामाईको पहिचान हुँदाको पृष्ठभूमि उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : पञ्चधुरामाई मन्दिरमा अवलोकन भ्रमण विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

पञ्चधुरामाई मन्दिर बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. ४ माईथानमा पर्छ । पूर्वपश्चिम राजमार्गबाट करिब १ किमीको दुरीमा उत्तरतिर यो मन्दिर रहेको छ । यो मन्दिर कहिले स्थापना भयो भन्ने बारेमा प्रामाणिक तिथिमिति पाइएको छैन । यद्यपी यसको नामकरण र स्थापना सम्बन्धी केही किंवदन्ती पाइन्छन् ।

वि.सं. १९८५ तिर माईथान क्षेत्रमा रुख काटेर लकडी ओसार्न दक्षिणबाट सयौँको सङ्ख्यामा गोरुगाडा आउँथे । त्यो समयमा नेपालको तराई, भावर र चुरे क्षेत्रका जङ्गलबाट काठ भारत निकासी हुन्थ्यो । भारतमा त्यतिबेला अङ्ग्रेजहरूको शासन थियो । उनीहरूले रेलमार्ग विस्तार गरिरहेका थिए । नेपालबाट ठुलो परिमाणमा भारत

भित्रिएको काठ रेलमार्गको 'स्लिपर' बनाउन प्रयोग हुन्थ्यो । एक पटक करिब एक डेढ सयओटा गोरुगाडाले अहिले पञ्चधुरामाई थान रहेको ठाउँबाट काठ लिएर दक्षिणतिर जाँदै थिए । यो ठाउँमा घना जङ्गल र दलदल थियो । त्यहाँ दिउँसै बाघ कराउँथे । दलदलमा फसेर पाँचओटा गोरुगाडाका पाङ्ग्राका धुरा भाँचिए । ती धुरा काठबाट बनेका हुन्थे । धुरा भाँचिएपछि गोरुगाडा अगाडि बढ्न सकेन । पङ्क्तिबद्ध अन्य गोरुगाडा पनि अगाडि जान सक्ने अवस्था भएन ।

बयलगाडा चालकहरूमध्ये एकजना चालकले सपनामा देवीको दर्शन पाए । देवीले उनलाई पाँचओटा गोरुगाडाको धुर भाँचिएकाले त्यो ठाउँलाई पञ्चधुरामाई नामकरण गर्न भनिन् । पञ्चधुरामाईको पूजाआजा र आराधाना गरेपछि सबै विघ्नबाधा हट्ने कुरा पनि देवीले ती चालकलाई बताइन । सोही सपनाअनुसार माईप्रति भक्तिभाव प्रकट गरियो । दलदलमा फसेका लगायत सबै गोरुगाडाहरू सहजतापूर्वक आफ्ना गन्तव्यतिर लाग्न सके । त्यसपछि यो ठाउँमा मानिसहरूले पञ्चधुरामाईलाई शक्तिको रूपमा पूजा आराधना गर्न सुरु गरे ।

पञ्चधुरामाई मन्दिरको वरिपरि मन्दिरको नाममा करिब साढे सात बिगाहा जमिन छ । यो ठाउँमा पहिले ठुला ठुला बाँसघारी थिए । कसैले पनि यहाँका बाँस र रुख काट्दैनथे । एक समय हनुमानदास भन्ने व्यक्तिले यो ठाउँमा करिब एक सय पचासओटा गाईपालन गरेका थिए । घना जङ्गल हुँदा यहाँ दिउँसो नै बाघ कराउँथे । मन्दिर परिसरमा पानीले भरिएका तलाउहरू थिए । समयक्रममा ती तलाउहरू सुके ।

यो मन्दिरका पुराना मौलिक मूर्ति र घन्टीहरू नै हराएको भन्ने स्थानीयहरूको गुनासो छ । नेपालका विभिन्न ठाउँ र भारतबाट समेत दर्शनार्थीहरू पञ्चधुरामाईथान आउँछन् । हरेक वर्ष बडादसैँको समयमा फूलपातीदेखि महानवमीका दिनसम्म यहाँ विशेष मेला लाग्छ । यो मन्दिरको स्तरोन्नति, संरक्षण र पर्याप्त प्रचारप्रसार हुनु आवश्यक छ । त्यसो भएमा पञ्चधुरामाई मन्दिर ठुलो धार्मिक गन्तव्य बन्नेछ ।

शब्दज्ञान

प्रामाणिक	: प्रमाण र तथ्य भएको
निकासी	: बाहिर पठाउने काम
धुरा	: पाङ्ग्रा अड्याउन प्रयोग हुने काठको डन्डी
गन्तव्य	: पुग्नुपर्ने ठाउँ

मूल्य जगेर्ना : हिन्दुहरू लक्ष्मीलाई धनकी देवी, सरस्वतीलाई विद्याकी देवी र महाकालीलाई शक्तिकी देवीका रूपमा मान्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : भारतका प्रमुख चार धाम (तीर्थस्थल) हरूमा बद्रीनाथ (उत्तराखण्ड राज्य), द्वारका (गुजरात राज्य), जगन्नाथ पुरी (उडिसा राज्य) र रामेश्वर (तमिलनाडु) पर्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पञ्चधुरामाई मन्दिर कहाँ पर्छ ?

(ख) नेपालबाट ठुलो परिमाणमा काठ कुन प्रयोजनका निम्ति भारत भित्रिन्थ्यो ?

(ग) पञ्चधुरामाई मन्दिरको वरिपरि मन्दिरका नाममा कति जग्गा छ ?

(घ) पञ्चधुरामाई स्थानमा कहाँ कहाँबाट दर्शनार्थीहरू आउँछन् ?

समूहगत कार्य

पञ्चधुरामाई मन्दिर कसरी पत्ता लाग्यो भन्ने बारेको किंवदन्ती कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

पञ्चधुरामाई मन्दिरको अवलोकन भ्रमण गरेर एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

२.४ ल्हाल्हा ग्हे : तामाङको देवाली

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- ल्हाल्हा ग्हेको सामान्य परिचय बताउन ।
- ल्हाल्हा ग्हे मनाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र छलफल विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

'ल्हाल्हा ग्हे' तामाङ समुदायको सांस्कृतिक चलन हो । तामाङ समुदायले तामाङ भाषामा देवालीलाई 'ल्हाल्हा ग्हे' भन्ने गर्छन् । यहाँ 'ल्हा' भन्नाले देउता र 'ग्हे' भन्नाले काम भन्ने बुझिन्छ । ल्हाल्हा ग्हेको विस्तारित अर्थ भनेको कुल देउताको पूजा हो । तामाङ समुदायमा जुनसुकै बेला भने ल्हाल्हा ग्हे आयोजना गरिँदैन । तामाङ समुदायले यो कार्य इन्द्रजात्रा अथवा मङ्सिरे पूर्णिमा अथवा फाल्गुण पूर्णिमामा मात्र गर्ने गर्छन् । यी तीन दिनहरूलाई ल्हाल्हा ग्हे गर्ने उपयुक्त साइत मानिन्छ ।

जुन दिन आयोजना गरे पनि ल्हाल्हा ग्हे गर्न लाप्ताबाको असाध्यै ठुलो भूमिका रहन्छ ।

तामाङहरूले आफ्नो पुजारीलाई लाप्ताबा भन्ने गर्छन् । ल्हाल्हा ग्हे आयोजना गर्नुभन्दा पहिले नै लाप्ताबालाई सगुन लगेर यो कार्य सम्पन्न गराइदिन विशेष निमन्त्रणा गर्नुपर्छ । लाप्ताबाले ल्हाल्हा ग्हेको दिन देउतालाई विशेष तरिकाले आराधाना गर्छन् ।

परम्परा अनुसार यो दिन गाईको गोबरले घर लिपपोत गर्नुपर्छ । परिवारका सबै सदस्यहरू कुटुम्बको घरमा अथवा बाहिर गएर सुत्न पनि यस समयमा मिल्दैन । यो अवसरमा लसुन, सिस्नो, मासु जस्ता आहारा ग्रहण गर्नु अशुभ मानिन्छ । ल्हाल्हा ग्हे हुँदा परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूले व्रत लिने गर्छन् । यस बेला खोला तर्न र डाँडाकाँडा पार गर्न समेत मिल्दैन भन्ने जनविश्वास रहेको छ ।

ल्हाल्हा ग्हे गर्नका लागि टोटोलाको फूल अनिवार्य आवश्यकता हो । यो फूललाई तामाङहरू कोम्हेन्दो भन्छन् । यो एउटा सेतो फूल हो । तामाङ समुदायमा कोम्हेन्दो एउटा सांस्कृतिक फूल हो । शुभ तथा अशुभ दुवै प्रकारका कार्यमा कोम्हेन्दो (टोटोला) को विशेष महत्त्व हुन्छ ।

तामाङ समुदायको प्रचलन अनुसार ल्हाल्हा ग्हे गर्नुभन्दा अगाडि नै सगुनका रूपमा चामलको जाँड बनाउनुपर्छ । जाँड राख्न नयाँ घ्याम्पाको प्रयोग गर्ने चलन पाइन्छ । यो अवसरमा तामाङहरू सगुनको रूपमा जाँड खाने गर्छन् ।

शब्दज्ञान

विस्तारित अर्थ : फराकिलो अर्थ

सगुन : शुभ साइतका रूपमा ग्रहण गरिने खानेकुरा

आराधना : आह्वान, भाक्ने काम

मूल्य जगेर्ना : आफूभन्दा फरक समुदायको व्यक्तिसँग मित लगाउने चलन नेपालका धेरै ठाउँमा पाइन्छ । पुरुषले पुरुषसँग र महिलाले महिलासँग मित लगाउने चलन हुन्छ । आफ्नो मितलाई मितज्यू र मितिनीलाई मितिनीज्यू भनेर सम्बोधन गर्नुपर्छ । नाम काढेर बोलाउन पाइँदैन ।

तथ्य मञ्जूषा :	संयुक्त राज्य अमेरिकाका सबैभन्दा बढी लोकप्रिय चाडहरूमा धन्यवाद ज्ञापन दिवस (Thanksgiving Day) र क्रिसमस पर्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) तामाङ समुदायमा 'ल्हाल्हा ग्हे' को अर्थ .... हो ।

(ख) तामाङहरूले आफ्नो पुजारीलाई .... भन्छन् ।

(ग) ल्हाल्हा ग्हे गर्नका लागि .... को फूल अनिवार्य रूपमा चाहिन्छ ।

(घ) ल्हाल्हा ग्हेका अवसरमा तामाङहरू .... का रूपमा जाँड खाने गर्छन् ।

२. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ल्हाल्हा ग्हेको विस्तारित अर्थ के हो ?

(ख) ल्हाल्हा ग्हे कहिले कहिले आयोजना गर्नुपर्छ ?

(ग) ल्हाल्हा ग्हेका समयमा कस्तो आहारा सेवन गर्नु अशुभ मानिन्छ?

(घ) टोटोला फूल कस्तो बेलामा आवश्यक हुन्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा आयोजना हुने कुनै पूजाका बारेमा सङ्क्षिप्त प्रतिवेदन लेख्नुहोस् । त्यसका लागि तल दिइएका बुँदाहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

(पूजाको नाम, आयोजना हुने समय, पूजामा गरिने कर्मकाण्ड, बनाइने खाद्य परिकार, मनाउने तरिका, पूजाका सकारात्मक पक्ष, सुधार गर्नुपर्ने पक्ष आदि ।)

२.५ संस्कृत भाषा संवाद

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- संस्कृत भाषामा सामान्य कुराकानी गर्न ।
- आफ्नो मातृभाषाप्रति गौरव बोध गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : अभिनय विधि प्रयोग गरेर संवाद अभ्यास गराउनुहोला ।

पीताम्बर र नवराज नामका दुईजना ब्राम्हण केटाबिच संवाद हुँदै छ । यो संवाद संस्कृत भाषामा छ । यसको नेपाली अनुवाद पनि कोष्ठकभित्र राखिएको छ ।

पीताम्बर : नमो नमः ! (नमस्कार !)

नवराज : नमस्कार ! (नमस्कार !)

पीताम्बर : कथम् अस्ति ? महोदय ! (सञ्चै हुनुहुन्छ ?)

नवराज : सम्यक् अस्मि । भवतः श्रावयतु ? (ठिकै छु । तपाईँलाई नि ?)

पीताम्बर : समीचीनम् एव । भवत नाम किम् ? (मलाई पनि ठिकै छ । तपाईँको नाम के हो ?)

नवराज : मम नाम नवराज । (मेरो नाम नवराज हो ।)

पीताम्बर : भवतः गृहं कुत्र वर्तते ? (तपाईँको घर कहाँ पर्छ ?)

नवराज : मम गृहं बर्दिवासमण्डलस्य किसाननगरनाम्नि ग्रामे वर्तते। (मेरो घर बर्दिवासको किसाननगरमा पर्छ।)

पीताम्बर : भोजनम् अभवत् वा ? (खाना खानुभयो ?)

नवराज : आम् इदानीम् एव। (अँ, भर्खरै खाएँ।)

पीताम्बर : भवतः गृहे कति सदस्याः सन्ति ? (तपाईँको परिवारमा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ?)

नवराज : मम गृहे सप्त सदस्याः स्मः (हामी जम्मा सात जना छौँ।)

पीताम्बर : भवतः किं वयः ? (तपाईँ कति वर्षको हुनुभयो ?)

नवराज : अहं षोडशवर्षीय अस्मि। (म १६ वर्षको भएँ।)

पीताम्बर : भवतः मातुः पितुश्च नाम किम् ? (तपाईँको आमाबुवाको नाम के हो ?)

नवराज : मम मातुः नाम पुण्यवती पितुः नाम शिवप्रसाद अस्ति। (मेरी आमाको नाम पुण्यवती र बुवाको नाम शिवप्रसाद हो।)

पीताम्बर : भवते कीदृशम् पुष्पम् रोचते ? (तपाईँलाई सबैभन्दा मनपर्ने फूल के हो ?)

नवराज : मह्यं कमलम् अधिकम् रोचते। (मलाई सबैभन्दा मनपर्ने फूल कमल हो।)

पीताम्बर : भवते कीदृशं स्थानं रोचते ? (तपाईँलाई सबैभन्दा बढी मनपर्ने ठाउँ कुन हो ?)

नवराज : मह्यं माईथाननामकं नगरम् अधिकं रोचते। (मलाई सबैभन्दा बढी मनपर्ने ठाउँ माईथान हो।)

पीताम्बर : भवन् किम् स्वीकरोति ? शीतजलं वा उष्णजलम् ? (तपाईँ के लिनुहुन्छ ? चिसो वा तातो ?)

नवराज : आम् किम् अपि स्यात्। (अँ, जे भए पनि हुन्छ।)

पीताम्बर : भवते संस्कृत भाषा रोचते वा ? (तपाईँलाई संस्कृत भाषा मनपर्छ ?)

नवराज : अतीव रोचते । एषा भाषा अस्माकं परिचयः खलु । (एकदमै मनपर्छ । यो ज्ञानको भण्डार हो ।)

पीताम्बर : सम्यक् अस्तु, प्राचीनज्ञानम् अवगन्तुं अस्माभिः संस्कृतभाषा ज्ञातव्या । (सही कुरा । हामीले प्राचीन ज्ञान बुझ्न संस्कृत भाषा जान्नुपर्छ ।)

नवराज : आम् । (जरुर हो नि ।)

पीताम्बर : भवन्तं सहाह्यं करवाणि किम् ? (तपाईँलाई म के सहयोग गर्नसक्छु ?)

नवराज : चिन्ता मास्तु । यदि भवति चेत् वदामि । (त्यस्तो खास केही छैन । परेमा भनौँला ।)

पीताम्बर : भवता सह मिलित्वा प्रसन्नः अभवम् । (तपाईँलाई भेटेर एकदमै खुसी लाग्यो ।)

नवराज : अहम् च सन्तुष्ट अस्मि । भवान् मनमोहकः जन अस्ति किल । (म पनि खुसी छु । तपाईँ रमाइलो मान्छे हुनुहुँदोरहेछ ।)

पीताम्बर : पुनर्मिलामः । (आजलाई बिदा । फेरि भेटौँला ।)

नवराज : आम् पुनर्मिलामः । (धन्यवाद ।)

संस्कृत भाषा अनुवादः केशव भट्टराई

मूल्य जगेर्ना :	रामायण र महाभारत मौलिक रूपमा संस्कृत भाषामा लेखिएका महाकाव्यहरू हुन् । रामायणको रचना वाल्मिकी र महाभारतको रचना वेदव्यासले गरेको मानिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	चार प्रकारका वेदहरूमा ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद र अथर्ववेद पर्छन् । यसै गरी चार उपवेदहरूमा धनुर्वेद, गन्धर्ववेद, आयुर्वेद र अर्थशास्त्र पर्छन् । यी सबै ग्रन्थहरू मौलिक रूपमा संस्कृत भाषामा लेखिएका हुन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
नमो नमः	घर
गृह	खुसी
भोजनम्	नमस्कार
प्रसन्न	फेरि भेटौँला
पुनर्मिलाय	खाना

२. माथिको पाठका आधारमा तलका वाक्यहरू नेपालीमा रूपान्तरण गर्नुहोस् :

(क) भवतः गृहं कुत्र वर्तते ?

(ख) भवतः वयः क ?

(ग) अतिव रोचते ।

(घ) भवता सह मेलित्वा प्रसन्नः अभवम् ।

(ङ) अहम् च सन्तुष्ट अस्मि ।

समूहगत कार्य

माथिको भाषा संवादलाई एक जना साथीसँग मिलेर अभ्यास गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तल संस्कृत भाषामा १ देखि १० सम्मका अङ्क दिइएको छ । ती अङ्कहरू पढेर कण्ठस्थ पार्नुहोस् । आफ्नो किताब बन्द गरेर अरूले सुन्ने गरी उच्चारण गर्नुहोस् :

एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ	नौ	दस
प्रथमः	द्वितीयः	तृतीयः	चतुर्थः	पञ्चमः	षष्ठः	सप्तमः	अष्टमः	नवमः	दशमः

२.६ हजुरबुवाको श्राद्ध

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- श्राद्ध र पितृपूजाको महत्त्व बताउन ।
- श्राद्धलाई सृजनात्मक बनाउने केही उपाय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : मस्तिष्क मन्थन विधि प्रयोग गरी छलफल गर्नुहोस् ।

रेजिना ढकालको घरमा हिजो बिहान उनका हजुरबुवाको श्राद्ध थियो । श्राद्धमा निश्चित कर्मकाण्डहरू गर्ने परम्परा रहेकाले पुरोहितलाई निमन्त्रणा गरिएको थियो । रेजिनाका बुवाले त्यो श्राद्धमा कर्ताको भूमिका निर्वाह गर्नुभयो । श्राद्धमा करिब पच्चिस जना मानिसहरू भेला भए । ती सबै आगन्तुकहरू रेजिनाको परिवारका सदस्य, आफन्त, इष्टमित्र र छिमेकी थिए ।

'श्राद्ध' भन्ने शब्द सम्भवतः 'श्रद्धा' भन्ने शब्दको परिवर्तित रूप हो । आफ्ना दिवङ्गत पितृहरूको स्मृतिमा श्रद्धास्वरूप श्राद्ध गर्ने प्रचलन सुरु भएको हुन सक्छ । यस्ता चलनहरूलाई समय, परिस्थिति र समाजका आवश्यकता अनुसार संशोधन र परिमार्जन गर्दै जानुपर्छ । समाजका कुनै पनि सांस्कृतिक अभ्यासलाई जड र रुढ अवस्थामा छोड्नुहुँदैन । संसारमा सबै कुरा परिवर्तनशील छन् । रेजिनाका बुवाले पनि आफ्ना पिताको श्राद्ध गर्दा केही सृजनात्मक तरिका अपनाउँदै आउनुभएको छ । सुरु सुरुमा पुरानो सोचाइ भएका मानिसले उहाँको खिसीट्युरी गरे पनि पछि गएर सबै जना विरोधीहरू उहाँको प्रशंसक भएका छन् ।

हिजो बिहानै रेजिनाका घरमा मानिसहरू आउन सुरु गरे । रेजिनाका बुवाले पाँच छ जना असहाय र वृद्धवृद्धालाई पनि श्राद्धमा आमन्त्रण गर्नुभएको थियो । उहाँले आफ्ना मातापिताका श्राद्धमा हरेक पटक ती असहाय र वृद्धवृद्धालाई बोलाएर भोजन गराउनुहुन्छ । एकसरो कपडा र केही नगद समेत दिनुहुन्छ ।

श्राद्धको कर्मकाण्ड चलिरहेकै बेला सधैँजस्तो हिजो पनि रेजिनाका बुवाले पुरोहितसँग छोटो सल्लाह गर्नुभयो । श्राद्धमा उपस्थित भएका सबै जना श्राद्ध स्थलमा भेला भए । पुरोहितको निर्देशन अनुसार सबै जनाले आँखा चिम्लेर नमस्कार गरिरहे । सबै जनाले बुझ्ने भाषामा पुरोहितले तलको टिप्पणी पढ्नुभयो :

श्रद्धेय दिवङ्गत हरिप्रसाद ढकालको छैठौँ वार्षिक पुन्य तिथिमा हामी आज उहाँका छोराबुहारी शरद ढकाल र तारादेवी ढकालका घरमा भेला भएका छौँ । आफ्ना पितृको सम्मानमा श्राद्ध कार्यक्रम आयोजना गरेर हामीलाई आमन्त्रण गर्नुभएकोमा आदरणीय शरद ढकाल र तारादेवी ढकालप्रति हामी कृतज्ञ छौँ । तपाईं ढकाल दम्पतीलाई पितृहरूको आशीर्वाद मिलिरहोस् । परिवारमा सुख, शान्ति, सुस्वास्थ्य र समृद्धिले बास गरून् ।

स्वर्गीय हरिप्रसाद ढकाल वि.सं. २०७३ पौष ३ गते...... तिथिका दिन परमधाम जानुभयो। उहाँको जन्म वि.सं. १९९० असोज १६ गते उदयपुर जिल्लाको नेपालटारमा भएको थियो। उहाँ २१ वर्षको उमेरमा उदयपुरबाट बर्दिवास आउनुभयो।

औलो, वन्यजन्तु आतङ्क, खडेरी लगायतका समस्यासँग जुध्दै उहाँले परिवार व्यवस्थापन र समाजसेवा सँगसँगै गर्नुभयो। उहाँकी श्रीमती शकुन्तला न्यौपानेको पनि आजभन्दा तीन वर्ष अगाडि निधन भयो। स्वर्गीय पितृहरू हरिप्रसाद ढकाल र शकुन्तला न्यौपानेले एक छोरा र दुई छोरीलाई जन्म दिनुभएको थियो।

पितृहरूको जय होस् !

पितृहरूको आशीर्वाद हामी सबैले पाइरहूँ !

राम्रो कर्म गरेर पितृहरूप्रति साँचो श्रद्धाञ्जली दिन सकूँ !

पिता हरिप्रसाद ढकाल र सबै पितृहरूप्रति हार्दिक श्रद्धासुमन !!!

पुरोहितले यो टिप्पणी वाचन गरिसकेपछि कार्यक्रम स्थलमा उपस्थित सबै जनाले पितृ हरिप्रसाद ढकालको फोटोमा फूल चढाएर श्रद्धासुमन व्यक्त गरे।

आफ्नो घरमा आयोजना भएको श्राद्ध कार्यक्रम रेजिनाले सूक्ष्म रूपमा अवलोकन गरिरहेकी थिइन्। उनले आफ्नी आमाको छेउमा गएर खुसुक्क भनिन्, "आमा ! म भरे बेलुकी हजुरलाई फुर्सद भएपछि एउटा सानो परियोजना कार्य गर्छु। सहयोग गर्नु है !"

कस्तो परियोजना कार्य भनेर आमाले जिज्ञासा व्यक्त गर्नुभयो। रेजिनाले भनिन्, "म मेरो घर र मामाघरपट्टिका तीन पुस्ते नामावली तयार गर्न चाहन्छु।"

रेजिनाको योजना आमाले धेरै मन पराएर भन्नुभयो, "धन्यवाद छोरी। म तिमीलाई सहयोग गर्छु।"

श्राद्धको कर्मकाण्ड सकिएपछि सबै जनाले हाँसीखुसीसाथ खानपिन गरे।

शब्दज्ञान

दिवङ्गत	: मृत्यु भइसकेका
जड	: निर्जीव, परिवर्तन नहुने
खिसीट्युरी	: गिल्ला, हँसी-ठट्टा
श्रद्धासुमन	: श्रद्धाञ्जली, मृतकप्रति व्यक्त गरिने शब्द

मूल्य जगेर्ना : मानव सभ्यताको इतिहासलाई एउटा रुखसँग तुलना गर्न सकिन्छ । हामी भनेका रुखका पात जस्ता हौँ । पातभन्दा अगाडि हाँगा, काण्ड, जरा आदि हुन्छन् । हाम्रा पुर्खाहरू जरा हुन् । तिनै जराहरूको विस्तृत विकास र फैलावटबाट हामी बनेका हौँ । तसर्थ पुर्खाहरूप्रति हामी सदैव श्रद्धावान् हुनुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : रामापिथेकसलाई मानव जातिको आदिम पुर्खा मानिन्छ । सन् १९३२ मा उत्तर भारतको शिवालिक (चुरे) पहाडमा रामापिथेकसको अवशेष प्राप्त भयो । यो अवशेष करिब १४ लाख वर्ष पुरानो भएको अनुमान गरिएको छ । यसका बङ्गारा र दाँतको संरचना हेर्दा मानव जातिको पुर्खा भएको अनुमान मानवशास्त्रीहरूले गरेका छन् ।

पाठ परावर्तन

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

(क) हामीले हाम्रा पुराना चलनहरूलाई समयअनुसार परिमार्जन गर्नुपर्दैन । ☐

(ख) श्राद्ध गर्दा केही सृजनात्मक तरिका अपनाउनु राम्रो हो । ☐

(ग) आफ्ना दिवङ्गत पुर्खाहरूबारे कुनै जानकारी राख्नुहुँदैन । ☐

(घ) पुर्खाहरूको योगदानलाई स्मरण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । ☐

परियोजना कार्य

तपाईंको घरपरिवार र मामाघरका सदस्यहरूका नाम लेखेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.		घरपट्टिका तीन पुस्ता	मामाघरपट्टिका तीन पुस्ता
१.	हजुरबुवा		
२.	हजुरआमा		
३.	काका/ठुलोबुवा/मामा		
४.	फुपाजु/मामाघरपट्टि ठुलो बुवा र सानोबुवा		
५.	फुपू/सानीआमा		
६.	घरपट्टि ठुलीआमा/मामाघरपट्टि ठुलीआमा		
७.	काकी/माइजू		
८.	ठुलोबुवा/काकाका छोराछोरी		–
९.	सानीआमा/ठुलीआमाका छोराछोरी	–	
१०.	मामा माइजूका छोराछोरी	–	
११.	फुपूका छोराछोरी		–

२.७ बर्दिवासमा थारु समुदाय

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासका थारु समुदायको सामान्य परिचय बताउन ।
- बर्दिवासका थारु समुदायको रहनसहन, खानपान र सांस्कृतिक अभ्यासबारे सामान्य जानकारी उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री र स्थलगत अवलोकन भ्रमण विधि प्रयोग गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

बर्दिवासको बिजलपुरा देवनगरमा करिब पच्चिस परिवार थारुहरूको बस्ती छ । थारु समुदाय तराईको आदिवासी समुदाय हो । मुख्य रूपमा खेतीपाती, पशुपालन र वैदेशिक रोजगारीलाई थारुहरूले आफ्नो पेसा बनाउँदै आएका छन् ।

तिला सक्राइत, जितिया, सामाचकेवा यहाँका थारु समुदायले मनाउने प्रमुख चाडपर्वहरू हुन् । लोकप्रिय परिकारका रूपमा थारु समुदायले गँगटो, घुँगी, माछा, सिधुवा आदि

खाने गर्छन् । मानिसको मृत्यु हुँदा देवनगरका थारु समुदायको गाड्ने र जलाउने दुवै प्रचलन पाइन्छ । लामो समय थला परेर मर्नेलाई गाड्ने र अन्यलाई जलाउने चलन हुन्छ । थारु समुदायमा कुनै व्यक्तिको मृत्यु हुँदा तेह्र दिन लामो काजक्रिया गर्ने प्रचलन रहेको छ ।

विवाहको समयमा यो समुदायमा 'बिलौकी माग्ने' चलन हुन्छ । विवाहको अघिल्लो दिन केटा पक्ष र केटी पक्षले छुट्टाछुट्टै आफ्नै समुदायका घर घरमा गएर आशीर्वाद माग्छन् । त्यो बेला घरबेटीले गच्छेअनुसार आर्थिक सहयोग पनि गर्छन् । रमाइलो वातावरणमा नाचगान हुन्छ । थारु महिला तथा पुरुषहरूले आफ्नै सांस्कृतिक गीत पनि गाउँछन् । तराई मधेसका अन्य समुदायहरूले जस्तै थारु समुदायले पनि विवाहको अघिल्लो दिन मटकोर गर्छन् । केटा पक्ष र केटी पक्ष दुवैले आ-आफ्ना ठाउँमा धारा वा इनारमा लगेर भोलि पल्टका बेहुला वा बेहुलीलाई नुहाइदिने चलन हुन्छ । नुहाउनु अगाडि केटा वा केटीको शरीरमा हर्दी र तेल दलिदिने प्रचलन पाइन्छ ।

थारु समुदाय कलाप्रेमी हुन्छन् । उनीहरूका घरका भित्तामा चित्र कोरिएको हुन्छ । आफ्ना कला, संस्कृति र पहिचानको संरक्षण गर्न चाहे पनि यहाँका थारुहरूको भाषामा मैथिली भाषाको प्रभाव छ । उनीहरूले थारु भाषाको शुद्धता जोगाउन सकेका छैनन् । परिश्रमी स्वभावका थारुहरूले विस्तारै शिक्षा क्षेत्रमा पनि प्रगति गर्दैछन् । आफ्नो सांस्कृतिक पहिचान जोगाउन स्वयं उनीहरू नै जागरुक बन्नुपर्छ । आफ्नो समुदायका परम्परागत सिपहरूको संरक्षण र आधुनिकीकरण गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

तिला सक्राइत : माघे सङ्क्रान्ति

हर्दी : बेसार

मूल्य जगेर्नाः झापा जिल्लाका विभिन्न गाउँमा थारु समुदायको आफ्नो छुट्टै ग्रामथान हुन्छ । उनीहरू ग्रामथानमा गएर देवताको पूजा गर्छन् ।

तथ्य मञ्जूषाः नेपालमा पूर्व झापादेखि पश्चिम कञ्चनपुरसम्म करिब २० जिल्लामा थारुहरूको बसोबास रहेको पाइन्छ । उनीहरूको जनसङ्ख्या करिब २० लाख रहेको छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) थारु समुदाय तराईको .... समुदाय हो ।

(ख) विवाहको समयमा थारु समुदायमा .... माग्ने चलन हुन्छ ।

(ग) थारुहरूका घरका भित्तामा .... कोरिएको हुन्छ ।

(घ) बर्दिवासका थारुहरूको भाषामा .... भाषाको प्रभाव छ ।

समूहगत कार्य

विवाहका बेला थारु समुदायमा प्रचलित बिलौकी माग्ने चलनबारे आफ्नै शब्दमा छोटो विवरण तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ
३

प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन

३.१ चट्याङबाट बच्ने तरिका

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- चट्याङ पर्ने वैज्ञानिक कारण बताउन ।
- चट्याङबाट सुरक्षित हुन अपनाउनुपर्ने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र विश्लेषण विधि अवलम्बन गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिमा आइरहेका वायु एक आपसमा घर्षण हुँदा विस्फोट सृजना हुन्छ । त्यही विस्फोटसँगै निस्कने प्रकाश, ताप र ध्वनिको तरङ्ग नै चट्याङ हो । चट्याङले मानिसको आँखामा असर गर्न सक्छ । कानको जाली फुट्न सक्छ । घर तथा भवनका सिसा फुट्नुका साथै रुखबिरुवामा क्षति पुग्न सक्छ । चट्याङले आगलागी पनि निम्त्याउन सक्छ ।

चट्याङबाट धनजनको क्षति हुन सक्ने भएकाले यसबाट बच्ने तरिका अपनाउनु आवश्यक छ । विद्युत् प्रवाह हुने वस्तु जस्तै फलामको काँडे तार, बिजुलीको तार

आदिबाट टाढा रहनुपर्छ । ढलान गरिएको भुइँ र पर्खालका धातु तथा यसका तारबाट समेत विद्युत् प्रवाह हुन सक्छ । चट्याङ परिरहेको बेलामा ढलान गरेको भुइँमा पल्टिनु हुँदैन । चट्याङ परिरहेको बेला छाताको प्रयोग पनि गर्नुहुँदैन । घरभित्र भए पनि गड्याङ्गुडुङ गरेको र चट्याङ परिरहेको बेला पानीसँग संसर्ग गर्नुहुँदैन । यस्तो बेलामा मोटरसाइकल, ट्याक्टरजस्ता खुला सवारी साधन प्रयोग नगर्नु राम्रो हो ।

रेडियो, टेलिभिजन, कम्प्युटर, मोबाइल फोन जस्ता विद्युतीय सामग्रीका माध्यमबाट पनि चट्याङका तरङ्ग प्रवाह हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । त्यस्तो बेला विद्युतीय सामग्री चार्जमा राख्ने तथा प्रयोग गर्ने गर्नुहुँदैन । बिजुलीका स्विच बन्द गर्नुपर्छ । चट्याङ पर्न लागेको वा परिरहेको बेला अग्ला डाँडा र थुम्काबाट होचा ठाउँमा झर्नुपर्छ । जङ्गलमा भए अग्ला रुखका मुनि बस्नुहुँदैन । खोला, पोखरीजस्ता पानीका स्रोतबाट बाहिर निस्कनुपर्छ । बाहिर यात्रामा निस्कनु पर्दा मौसम भविष्यवाणीलाई ख्याल गर्नुपर्छ ।

घर र भवनलाई चट्याङबाट जोगाउन 'अर्थिङ' प्रविधि प्रयोग गर्ने चलन हिजोआज बढेको छ । चट्याङ विद्युतीय प्रवाह भएकाले यसलाई सुचालक धातुमार्फत मार्गप्रशस्त गरिदिनुपर्छ । घर तथा भवनका छतमा सामान्यतया आठ एमएमको रड ठड्याई त्यसलाई जमिनमा जोडेर राख्नु 'अर्थिङ' गर्नु हो । यसो गर्दा रडले विद्युतीय तरङ्गलाई आफूभित्र खिचेर जमिनमुनि पुऱ्याई निष्क्रिय तुल्याइदिन्छ ।

शब्दज्ञान

वायुमण्डल : आकाश

घर्षण : ठोक्किने तथा जुध्ने काम

संसर्ग : छुने काम

भविष्यवाणी : भविष्यमा हुनसक्ने घटनाबारे तथ्य र अनुमानका आधारमा गरिने आँकलन

मूल्य जगेर्ना :	उहिले उहिले चट्याङ, भूकम्पजस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूको वैज्ञानिक कारण थाहा नहुँदा मानिसहरू विभिन्न प्रकारका मिथक बनाउँथे । उदाहरणका लागि पृथ्वीको मुनि पृथ्वी थेग्नका लागि चार सुरमा बसेका हात्तीले काँध फेर्दा भूकम्प आउँछ । यसैगरी देवराज इन्द्रले राक्षसको टाउकोमा बञ्चरो हान्दा चट्याङ पर्छ । विज्ञानले विस्तारै प्राकृतिक प्रकोपहरूबारे रहस्य उद्घाटन गर्दै गएको छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	अफ्रिका महादेशको कङ्गो क्षेत्र चट्याङको सबैभन्दा बढी जोखिम भएको क्षेत्र मानिन्छ । दक्षिण अमेरिकाको भेनेजुएला वरिपरिको क्षेत्र अर्को जोखिमयुक्त क्षेत्र हो । त्यसैगरी, दक्षिणपूर्वी एसियाका इन्डोनेसिया, मलेसिया हुँदै नेपाल तथा बङ्गालको खाडी क्षेत्र पनि चट्याङका दृष्टिले जोखिमयुक्त रहेको बताइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) चट्याङ कसरी पर्छ ?

(ख) चट्याङबाट के कस्तो क्षति हुनसक्छ ?

(ग) अर्थिङ प्रविधि भनेको के हो ?

(घ) अर्थिङ प्रविधिले चट्याङबाट बच्न कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर चट्याङबाट बच्ने कुनै पाँचओटा तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

३.२ नदी कटान समस्या

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- चुरे क्षेत्रमा नदी कटान समस्या सृजना हुनुका कारण बताउन ।
- नदी कटानको समस्यालाई समाधान गर्ने अल्पकालीन र दीर्घकालीन उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विश्लेषणात्मक अन्तरक्रिया विधि प्रयोग गरेर पढाउनुहोला ।

चुरे क्षेत्रमा भूक्षयले गेग्रान बगाएर नदीमा थुपारेपछि स्वाभाकि रूपमा नदीको सतह उक्सिन्छ । यसले छेउछाउका खेतीयोग्य जमिन, सडक र बस्ती कटान गर्छ । आवश्यक पर्दा डोजरले नदी गहिराएर आसपासका खेतीयोग्य जमिनको सुरक्षा गर्नु आवश्यक हुन्छ । नदी कटानको समस्याले सिँचाइ योजना, कुलो, पैनी आदिलाई पनि क्षति पुऱ्याउँछ । यस्ता संरचनाको बारम्बार मर्मत र स्तरोन्नति आवश्यक हुन्छ । नदी कटानले उत्पादनशील जमिनको पनि क्षयीकरण

हुने गर्छ । त्यसकारण मजबुत प्रकारका तटबन्धको आवश्यकता हुन्छ । हाम्रा नदीहरूमा बाढी आउँदा डुबानको समस्या हुन्छ । बाढी घट्दा किनारमा जमिन कटानको समस्या आउँछ ।

कतिपय स्थानीय ठाउँमा नदी कटानको आपतकालीन अवस्थामा मानिसले अस्थायी तटबन्ध निर्माण गर्छन् । माटोका बोरालाई बाँस तथा फलामका खम्बा गाडेर पानीको चापलाई रोक्ने प्रयत्न गरिन्छ । नदी कटानको समस्यालाई दीर्घकालीन रूपमा नै समाधान गर्न केही उपाय अपनाउनुपर्छ । नदीका दुवैतिर बलियो बाँध बाँध्नुपर्छ । हरियालीसहितको 'करिडर' निर्माण आवश्यक छ । नदीलाई धेरै साँघुऱ्याउनु हुँदैन । निश्चित गहिराइ मात्र दिनुपर्छ । नदीको फैलावटलाई उपयुक्त चौडाइमा खुम्च्याएर नदी उकास जग्गा तयार गर्न सकिन्छ । धेरैओटा भँगाला भएको नदीमा ठुलो बाढी आउँदा पानीले धार तथा बहाव परिवर्तन गर्न सक्छ । यसमा सचेतना अपनाउनु आवश्यक छ ।

नदी कटानले सडकलाई समेत समस्यामा पार्ने भएकाले खोला किनारबाट निश्चित दुरीमा सडक संरचना हुनुपर्छ । त्यसो भएमा सडकलाई नदी कटानको चपेटाबाट धेरै हदसम्म जोगाउन सकिन्छ । सम्भावित जोखिम क्षेत्रमा तारजालीको व्यवस्था गर्नुपर्छ । सडक छेउमा सञ्चालन गरिएका क्रसर उद्योगले पनि नदी कटानको समस्या सृजना गरेका छन् । मापदण्ड अवलम्बन नगरी अवैध रूपमा गरिने गिट्टी बालुवाको उत्खनन पनि नदी कटानको एक कारक तत्त्व हो ।

ठुला निर्माण परियोजनाका लागि ठुलो अनुपातमा गिट्टी, ढुङ्गा, बालुवा जस्ता कच्चा पदार्थ आवश्यक हुन्छन् । त्यस्ता कच्चा पदार्थ प्राप्तिका लागि नदी दोहनको विकल्प पनि खोज्न सकिन्छ । विज्ञद्वारा वातावरणीय पक्षको अध्ययन गरेपछि पहाडहरूलाई माथिबाट काट्न सकिन्छ । ठुला ठुला पहाड काटेर त्यहाँको ढुङ्गा, गिट्टी जस्ता सामग्रीलाई निर्माण कार्यमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो विकल्प प्रयोग गर्दा एकातिर नदी दोहनको समस्या निवारण हुन्छ । अर्कोतिर निर्माण कार्यमा सहयोग पनि पुग्छ । यसरी पहाड काट्दा सडक सञ्जालको विस्तारमा पनि सहजता आउँछ । पहाड कटिङको यो उपायले नदी कटानको समस्या समाधानमा धेरै ठुलो सहयोग पुग्छ ।

शब्दज्ञान

भूक्षय : बाढी, पहिरो आदिबाट जमिन भास्सिने, बग्ने र खिइने काम

गेग्रान : ढुङ्गाका मसिना टुक्रैटुक्रा

क्षयीकरण : नाश, विनाश

मूल्य जगेर्ना : नदी किनारामा रुखबिरुवा रोप्ने अभियानलाई संस्कृतिका रूपमा विकास गरेमा नदी कटानको समस्या समाधान गर्न सहयोग पुग्नेछ ।

तथ्य मञ्जूषा : मधेस प्रदेशको सप्तरी जिल्ला र प्रदेश नं. १ को सुनसरी जिल्लाका बिचमा कोसी ब्यारेज रहेको छ । यो ब्यारेज पूर्वपश्चिम राजमार्गमा पर्छ । कोसी ब्यारेजकै पुल भएर सवारी साधन ओहोरदोहोर गर्छन् । सप्तकोसीमा आउने बाढीलाई नियन्त्रण गर्न बाँधको रूपमा भारत सरकारले यो ब्यारेज निर्माण गरेको हो । यो ब्यारेजमा ५६ ओटा ढोकाहरू रहेका छन् । पानीको बहावअनुसार भारत सरकारले यी ढोकाहरू खोल्ने गर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नदी कटानले के कस्ता समस्या सृजना गर्छ ?

(ख) नदी कटान समस्याको अल्पकालीन समाधानका लागि स्थानीयले के के गर्ने गरेका छन् ?

(ग) नदी कटान समस्याको दीर्घकालीन समाधानका लागि के के गर्न सकिन्छ ?

(घ) निर्माण सामग्री प्राप्तिका लागि ठुला ठुला पहाडको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

बर्दिवास क्षेत्रका नदीहरू र तिनीहरूले कटान गरेका स्थानहरूको सूचीसहित एक सङ्क्षिप्त टिपोट तयार गर्नुहोस् ।

३.३ भूकम्पबाट पूर्व सावधानी

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- भूकम्पबाट हुन सक्ने क्षति उल्लेख गर्न ।
- भूकम्पबाट बच्न अपनाउनुपर्ने पूर्व सावधानी बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

भूकम्प सूचना नदिई आकस्मिक रूपमा आउने एक प्राकृतिक प्रकोप हो । भूकम्प आएपछि आगलागीको सम्भावना हुन्छ । समुद्र र तटीय क्षेत्रमा भूकम्पको लगत्तै सुनामी आएका धेरैओटा उदाहरण छन् । भूकम्पका कारण घर भवन भत्किएर मानिसहरू मर्ने सम्भावना हुन्छ । कम्प्युटर, टेलिभिजन, झुन्डिएका बत्ती आदि फुटेर चोटपटक लाग्न सक्छ । होर्डिङ बोर्ड खसेर, पर्खाल भत्किएर मानिसलाई चोटपटक लाग्ने र च्यापिने सम्भावना हुन्छ । विद्युत् आपूर्ति बन्द भएर मोबाइल फोन र इन्टरनेट सेवा पनि अवरुद्ध हुन सक्छन् । सडक चिरा चिरा परेर यातायात सेवा बन्द हुन सक्छ । सङ्क्षेपमा भन्दा भूकम्पले अकल्पनीय अवस्था ल्याउन सक्छ ।

बेखबर आउने प्राकृतिक विपत्ती भए पनि भूकम्प आउनु अघि हामीले सावधानीका केही उपायहरू भने अपनाउन सक्छौँ । ती उपायहरूलाई बुँदागत रूपमा यसरी बुझ्न सकिन्छ :

- घरमा भएका टेलिभिजन, कम्प्युटरजस्ता विद्युतीय सामानलाई भुइँमा नझर्ने गरी जडान गर्नुपर्छ ।
- दराजलगायत घरभित्रका गह्रौँ सामान ढलेर थिच्न तथा बाटो अवरुद्ध गर्न सक्ने भएकाले तिनीहरूको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । ओछ्यानका छेउमा चप्पल, टर्चलाइट र रेडियो राख्नुपर्छ । आपत्कालीन अवस्थामा यी सामानहरूको ठुलो महत्त्व हुन्छ ।
- घरबाट सुरक्षित स्थान, त्यहाँसम्म पुग्ने बाटो र तरिकाबारे पहिले नै पर्याप्त जानकारी आफू र आफ्नो परिवारका सदस्यलाई हुनुपर्छ ।
- पूनर्स्थापना केन्द्र र अस्थायी सेल्टरका बारेमा आवश्यक जानकारी राख्नुपर्छ ।
- अत्यावश्यक सामानहरू एउटै झोलामा सङ्कलन गरेर सजिलै भेटिने ठाउँमा राख्नुपर्छ । अर्को शब्दमा भन्दा एउटा भूकम्प झोला जुनसुकै बेला पनि तयारी अवस्थामा हुनुपर्छ ।
- भूकम्प झोलामा अत्यावश्यक सामानहरू राख्नुपर्छ । यस्तो झोला धेरै गह्रौँ हुनुहुँदैन । आपतका बेला झोला बोकेर फुत्त भाग्न सकियोस् । ती सामानहरू तल तालिकामा लेखिएअनुसार हुन सक्छन् :

  - आफूले प्रयोग गर्ने औषधी
  - टुथपेस्ट, दाँत माझ्ने ब्रस, काइँयोजस्ता व्यक्तिगत सामान
  - परिचयपत्रको फोटोकपी
  - तत्काल खान मिल्ने बिस्कुट लगायत अन्य चिज
  - स्यानिटरी प्याड (महिलाका लागि)
  - भित्री लुगा, मोजा, पञ्जा, छाता, टर्चलाइट, रेडियो, प्राथमिक उपचारको बक्स, औषधी आदि ।

भूकम्प आफैँले मान्छे मार्ने होइन । हामीले निर्माण गरेका संरचना नै हाम्रा लागि घातक हुन सक्छन् । विपत्ती आइहालेमा होसियारीपूर्वक आफू र आफ्ना मानिसको जिन्दगीको सुरक्षा गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ । पूर्व सावधानीको ठुलो महत्त्व छ ।

शब्दज्ञान

आकस्मिक : एक्कासी हुने

तटीय : नदी, समुद्र आदिको किनार

सुनामी : भूकम्प वा ज्वालामुखीपछि समुद्रमा आउने विशाल छाल

अकल्पनीय : कल्पनासमेत गर्न नसकिएको

मूल्य जगेर्ना : भूकम्प जुनसुकै बेला पनि आउन सक्छ भन्ने सोचेर हामीले हाम्रा घर, भवनहरूलाई भूकम्प प्रतिरोधी बनाउनुपर्छ । यो हामी नागरिकको पनि कर्तव्य हो । सबै कुरामा सरकारको मुख ताक्नुहुँदैन ।

तथ्य मञ्जूषा : भूकम्पको इतिहास हेर्दा नेपालमा प्रत्येक ७५ देखि सय वर्षमा एक महाभूकम्प र प्रत्येक ५० वर्षमा मध्यम खालको भूकम्प गएको देखिन्छ । नेपाल भूकम्पको उच्च जोखिममा पर्नुका दुई मुख्य कारणहरूमा नेपालको भौगर्भिक अवस्था र अवैज्ञानिक तरिकाले बनाइएका कमजोर भौतिक संरचना हुन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भूकम्प कस्तो प्रकारको प्रकोप हो ?

(ख) भूकम्पबाट हुने सक्ने केही क्षति उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) भूकम्प झोलामा राख्नुपर्ने कुनै सात अति महत्त्वपूर्ण सामग्रीका नाम लेख्नुहोस् ।

समूहगत कार्य

भूकम्पसँग सम्बन्धित कुनै बिसओटा प्रश्न र तिनका उत्तर विभिन्न स्रोतबाट खोज्नुहोस् । त्यसपछि विभिन्न समूह बनाएर कक्षाकोठामा हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । यसका लागि कक्षाका साथीबिच जिम्मेवारी बाँडफाँट गर्न सक्नुहुन्छ ।

परियोजना कार्य

क) पाठमा भूकम्प आउँदा अपनाउनुपर्ने केही पूर्व सावधानी उल्लेख भएका छन् । ती बुँदाहरू आफ्नो भाषामा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

ख) वि.सं. २०७२ सालको बैशाख महिनामा नेपालमा ठुलो भूकम्प गएको थियो । त्यो भूकम्पबारे अभिभावकसँग सोधेर छोटो टिपोट तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ
४

नागरिक चेतना तथा सेवा प्रवाह

४.१ सहिद सप्ताह

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सहिद दिवस मनाउने सृजनशील तरिका पहिल्याउन ।
- बर्दिवास क्षेत्रमा विभिन्न समयका आन्दोलनमा सहादत प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरूको सामान्य परिचय र योगदान बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र खोज विधि अवलम्बन गरी शिक्षण गर्नुहोला ।

आज माघ ९ गते हो । अनुप सदाको विद्यालयमा दिउँसो २ बजे सहिद सप्ताह आयोजक समिति गठन भयो । कक्षा ६ देखि कक्षा १२ सम्मका विद्यार्थी र शिक्षकहरूको भेलाले सहिद सप्ताह मनाउनका लागि संरक्षक, सल्लाहकार र आयोजक समिति गठन गर्‍यो । आयोजक समितिको अधीनस्थ चारओटा उपसमितिहरू पनि गठन भएका छन् :

संरक्षक :	अध्यक्ष, विद्यालय व्यवस्थापन समिति प्रधानाध्यापक
सल्लाहकार :	ज्वलन्त श्रेष्ठ, शिक्षक सुस्मा गहतराज, शिक्षक बिन्देश्वर साह, शिक्षक
आयोजक समिति :	करुणा कोइरला, संयोजक रितेश महतो, सदस्य विमल रनपहैंली, सदस्य साम्बती थारु, सदस्य रोसन बराकोटी, सदस्य साधना गोले, सदस्य मनिष राम, सदस्य

आयोजक समितिको मातहतमा अन्य चारओटा उपसमितिहरू पनि गठन भएका छन् । प्रत्येक उपस्थितिमा संयोजकसहित अन्य चार जना सदस्यको व्यवस्था गरिएको छ । तिनीहरू निम्न बमोजिम रहेका छन् :

अतिरिक्ति क्रियाकलाप उपसमिति

आर्थिक व्यवस्थापन उपसमिति

समन्वय तथा स्वयंसेवक उपसमिति

भौतिक साधन व्यवस्थापन उपसमिति

भोलि १० गतेबाट समिति तथा उपसमितिहरूको सक्रियता र व्यवस्थापनमा साताभरि सहिद दिवस मनाइनेछ । आयोजक समितिलाई अन्य उपसमितिहरूले सहयोग गर्नेछन् । तीन जना शिक्षकहरूको सल्लाहकार समितिले आवश्यक सुझाव र परामर्श दिनेछ । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष र प्रधानाध्यापकले संरक्षकका रूपमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्दै सहजीकरण गरिदिनुहुनेछ ।

सहिद दिवसलाई सप्ताहव्यापी रूपमा के कस्ता कार्यक्रम आयोजना गरी मनाउने भन्ने बारेमा सल्लाहकार, समिति र उपसमितिहरू बिच छलफल चल्दै होला । आफ्नो राय दिनुपरेको अवस्थामा अनुप सदाले यस्तो सोचेका छन् :

सहिद र सहिदको योगदानबारे कविता प्रतियोगिता र वक्तृत्व कला प्रतियोगिता आयोजना गर्न सकिन्छ । अन्तरविद्यालय स्तरीय सहिद स्मृति फुटबल, भलिबलजस्ता खेलकुदका कार्यक्रम आयोजना गर्न सकिन्छ । यसरी नै कस्ता व्यक्ति सहिद हुन् भन्ने बारेमा विमर्श कार्यक्रम राख्नु राम्रो हो ।

बर्दिवासका सहिदहरूको पहिचान गर्न अनुपले एउटा फारम विकास गरेका छन् । यो फारमको नमुना यस्तो छ :

क्र.स.	सहिदको नाम	जन्म मिति	सहादत मिति	जन्मस्थान	मातापिताको नाम	कैफियत
उदाहरण	शुक्रराज शास्त्री	बि.सं. १९५०	वि.सं. १९९७ माघ १०	काठमाडौँ	माधवराज जोशी, रत्नमाया जोशी	राणा शासन विरोधी आन्दोलनमा संलग्न
१.						
२.						
३.						
४.						
५.						

यो फारमलाई आवश्यकताअनुसार विस्तार गर्न सकिने छ । हाम्रो विद्यालय र अन्य विद्यालयमा पनि यो फारमको नमूना प्रयोग गरी सहिदको विवरण तयार गर्न सकिनेछ ।

शब्दज्ञान

संरक्षक : जोगाउने वा संरक्षण गर्ने

आयोजक : आयोजना गर्ने

आर्थिक : पैसासँग सम्बन्धित

समन्वय : मिलाउने काम

स्वयंसेवक : विना पैसा र पारिश्रमिक सहयोग गर्ने व्यक्ति

परामर्श : सल्लाह

सहजीकरण : सजिलो बनाउने काम

सप्ताहव्यापी : एक सातासम्म चल्ने

राय : सुझाव

अन्तरविद्यालय : दुई वा दुईभन्दा बढी विद्यालय सम्मिलित

विमर्श : छलफल

मूल्य जगेर्ना :	सहिदहरूले समाज परिवर्तनको सपना देखेका हुन्छन् । समाज रूपान्तरणका निम्ति आफूलाई बलिदानी दिन तयार हुनु चानचुने कुरा होइन । हुन त पछिल्लो समय सहिद शब्दको परिभाषा विकृत बन्दै गएको छ । शास्त्रीय अर्थमा सहिद भनेको समाज परिवर्तनका लागि निहत्था रूपमा गोली प्रहार, फाँसीजस्ता सजायलाई जानी जानी स्वीकार्ने वीर तथा वीराङ्गना हुन् । कसैलाई मार्न हिँडेको व्यक्ति शत्रु पक्षको गोली लागेर मर्नु सहादत प्राप्त गर्नु होइन । कुनै आन्दोलन, भिडन्तमा गोली लागेर मर्ने बटुवा वा रमितेले पनि सहादत प्राप्त गर्न सकेको हुँदैन । सम्भवतः त्यो वीरगति प्राप्ति हो । त्यसकारण सहादत प्राप्त गर्ने र वीरगति प्राप्त गर्नेका बिचमा स्पष्ट सीमारेखा निर्धारण गर्नु आवश्यक छ । कुनै समूह र शक्तिसँग जोडिँदैमा जो कोहीलाई पनि सहिद भन्न मिल्दैन । सहिद शब्दको पवित्र अर्थलाई अवमूल्यन गर्नुहुँदैन ।

तथ्य मञ्जूषा :	लखन थापा मगरलाई नेपालको पहिलो सहिद मानिन्छ । राणा शासन विरूद्ध विद्रोह गरेका मगरलाई वि सं १९३३ मा गोरखा जिल्लाको मनकामना मन्दिर परिसरको रुखमा झुण्ड्याएर मृत्युदण्ड दिइएको थियो ।

समूहगत कार्य

'सहिदको योगदान' शीर्षकमा तीन श्लोक (प्रत्येक श्लोकमा चार हरफ) को कविता झ्याउरे छन्दमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

विभिन्न स्रोतबाट जानकारी लिएर माथि पाठमा दिइएको फारम भर्नुहोस् ।

४.२ बर्दिवासमा माझी समुदाय

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासमा माझी बसोबास रहेका क्षेत्रका नाम र उनीहरूको परिचय बताउन।
- माझी समुदायका सांस्कृतिक प्रचलन सामान्य रूपमा उल्लेख गर्न।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन र स्थलगत अध्ययन भ्रमण विधि प्रयोग गरेर शिक्षण गर्नुहोला।

बर्दिवास नगरपालिकामा माझी समुदायको पनि बसोबास छ । वडा नं. ३ का कालापानी, राजाबास, प्रसाईंधाप (भुल्के), भब्सी, पाटु, गौरीडाँडा र वडा नं. ४ को आटब्यजस्ता ठाउँहरूमा माझी समुदाय बसेका छन् । डुँगा चलाउनु र माछा मार्नु माझीहरूका परम्परागत पेसा हुन् । बर्दिवासका माझीहरूको पुख्र्यौली थलो तामाकोसी गड्तिर र सुनकोसी गड्तिर हुन् भनिन्छ ।

प्रायः सबै ठाउँका माझीहरूले वर्षमा एक पटक कोसी पूजा गर्छन् । बर्दिवासका माझीहरूले पनि हालसालैबाट कोसी पूजा गर्न सुरु गरेका छन् । हाल उनीहरूको बसोबास कोसी किनारामा नभए पनि त्यो पूजाको प्रतीकात्मक अर्थ छ ।

माझी समुदायको आफ्नौ भाषा, संस्कृति र परम्परा भए पनि बर्दिवासका माझीहरूले आफ्नो मौलिकता राम्ररी जोगाउन सकेका छैनन् । आफ्नो पुर्ख्यौली थलोबाट उखेलिएर आएपछि अन्य भाषा, संस्कृति र समुदायको प्रभाव पर्छ । त्यसकारण उनीहरूको आफ्नोपन हराउँदै गएको छ । माझी बस्तीमा माझी भाषा बोल्न सक्ने व्यक्तिहरू अत्यन्तै कम छन् । आफ्नो मौलिकता संरक्षण गर्न माझी समुदाय आफैँ अग्रसर हुनुपर्छ । स्थानीय सरकारले पनि रैथाने संस्कृति र सभ्यताहरूको संरक्षण हुने वातावरण बनाउनुपर्छ ।

जीविकोपार्जनका लागि यहाँका माझीहरू मुख्य रूपमा खेतीकिसानी गर्छन् । जग्गा नहुनेले कृषि मजदुरको रूपमा काम गर्छन् । कतिपयले अरूको जग्गा लिएर अधियाँबटिया पनि गर्ने गरेको पाइन्छ । आजकाल वैदेशिक रोजगारीमा पनि युवाहरूको आकर्षण देखिन्छ ।

बिहे, मरिमराउजस्ता शुभ अशुभ दुवै प्रकारका कार्जेमा माझीहरू अनिवार्य रूपले जाँडरक्सी र माछाको प्रयोग गर्छन् । कर्मकाण्डका लागि विशेष गरी ज्वाइँलाई पुरोहित बनाउने चलन हुन्छ । बर्दिवासका माझीहरूले मरिमराउ परेको दसौँ दिनमा काजक्रिया सक्छन् । दसौँ दिनमा सुध्याइँ, सानो श्राद्ध र ठुलो श्राद्ध गर्ने चलन हुन्छ ।

शब्दज्ञान

प्रतीकात्मक : साङ्केतिक

मौलिकता : आफ्नोपन

रैथाने : स्थानीय

मजदुर : काम गर्ने मानिस, खेताला, श्रमिक

अधियाँबटिया : अर्काको खेतबारीमा अन्न उब्जाएर त्यसको आधा भाग जग्गा मालिकलाई र बाँकी आधा भाग आफूले लिने काम

सुध्याइँ : कसैको मृत्युपछि शुद्ध बनाउने कर्मकाण्ड

मूल्य जगेर्ना : माझी जातिको मुल पुरोहितलाई बालाभोटे भनिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : सन् १४९२ मा क्रिस्टोफर कोलम्बसले अमेरिका पत्ता लगाउनु अघि नै अमेरिकामा आदिवासीहरू थिए । उनीहरूलाई लाल भारतीय (Red Indians) भनेर चिनिन्छ। युरोपेली गोराहरूको प्रवेशसँगै लाल भारतीयहरू सीमान्तकृत हुँदै गए ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) माझी समुदायका परम्परागत पेसा के के हुन् ?

(ख) बर्दिवासका माझी समुदायको पुर्ख्यौली थलो कहाँ मानिन्छ ?

(ग) आफ्नो पुर्ख्यौली थलोबाट उखेलिएपछि के हुन सक्छ ?

(घ) जीविकोपार्जनका लागि बर्दिवासका माझी समुदायको मुख्य पेसा के हो ?

(ङ) माझी समुदायका शुभ अशुभ कार्जेमा अनिवार्य रूपमा के के चाहिन्छ ?

समूहगत कार्य

बर्दिवासमा माझी समुदाय बसोबास गर्ने प्रमुख स्थानहरूका नाम लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

'अबिरल बग्छ इन्द्रावती' भन्ने उपन्यास साहित्यकार रमेश विकलले लेखेका हुन् । यो उपन्यासमा इन्द्रावती नदी किनारका माझीहरूको निकै पहिलेको कथाव्यथा समेटिएको छ । यो उपन्यासमा आधारित भएर एक टेलिफिल्म बनेको छ । युट्यूवमा राखिएको यो टेलिफिल्म हेरेर माझीहरूको तत्कालीन जीवनशैलीबारे करिब पचास शब्दमा छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

४.३ बर्दिवासमा चमार समुदाय

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासमा बसोबास गर्दै आएका चमार समुदायको सामान्य परिचय बताउन ।
- बर्दिवासका चमार समुदायको वर्तमान अवस्था उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

चमार समुदायको बसोबास तराई मधेस क्षेत्रमा रहेको पाइन्छ । बर्दिवास नगरपालिकामा पनि यो समुदायको बसोबास छ । चमार सीमान्तकृत समुदाय हो । यो समुदाय निकै पिछडिएको दलित समुदाय हो । अधिकांश चमार परिवारहरू सुकुम्बासी छन् ।

परम्परागत रूपमा चमार समुदाय हिन्दु धर्मको अनुयायी हो । चमार समुदाय आर्थिक रूपले धेरै पिछडिएको छ । अरुको जग्गामा अधियाँबटिया गरेर खानु र ऐलानी जग्गामा बस्नु चमारहरूको नियति भएको छ । यो समुदायका केही युवाहरू वैदेशिक रोजगारीमा पनि पुगेका छन् । सामाजिक रूपमा पनि यो समुदाय विभेद र बहिष्करणमा पऱ्यो । हिजोआज भने यो समुदाय आफैँ पनि सचेत हुँदैछ । चमार समुदायका अधिकांश बालबच्चाहरू विद्यालय जान थालेका छन् । शिक्षा र चेतना नै

कुनै पनि समुदायको उत्थानका लागि प्रारम्भिक खुड्किलो हो ।

हिन्दु परम्पराअनुसार मृतकको नाममा चमारहरू तेह्र दिन काजक्रिया गर्छन् । काजक्रिया गर्ने व्यक्तिले तेह्र दिनसम्म नुन बार्नुपर्छ । कर्मकाण्ड गर्न, गराउनका लागि चमारहरूको आफ्नै समुदायका पुरोहित हुन्छन् । परम्परागत रूपमा चमारहरू दसैँभरि आफ्नो र वरपरका गाउँमा ढोल बजाउँछन् । यसका लागि परिवारहरूबिच गाउँ बाँडफाड गरिएको हुन्छ । ढोल बजाएको घरबाट उनीहरूलाई पारिश्रमिक स्वरूप चामल, सेललगायत अन्य खाद्य परिकार दिने गरिन्छ ।

चमारजस्तो दलित र सीमान्त समुदायकै उत्थानका लागि सरकारले विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरेको हुन्छ । विभिन्न सङ्घ संस्थाले पनि कल्याणकारी कार्यक्रम लागु गरेका हुन्छन् । त्यस्ता कार्यक्रमबाट यो समुदायले फाइदा लिन सक्नुपर्छ । आवश्यकताअनुसार सरकार र समाजसेवी सङ्घसंस्थाहरूले चमार समुदायको उत्थानका लागि थप प्रभावकारी कार्यक्रमहरू ल्याउनुपर्छ ।

कुनै पनि सभ्य समाजमा जातका आधारमा गरिने विभेद गलत हो । यस्तो विभेद कानुनद्वारा दण्डनीय हुन्छ । सबै मानिस जन्मका आधारमा बराबर हुन्छन् । जातका आधारमा कसैमाथि पनि दलन गर्नु अमानवीय कार्य हो ।

शब्दज्ञान

सीमान्त	: छेउको, किनाराको
सुकुम्बासी	: घरजग्गा केही नभएको
अनुयायी	: अवलम्बन गर्ने मान्छे
ऐलानी	: सरकारको अधीनमा रहेको
विभेद	: भेदभाव
उत्थान	: विकास
दलन	: दल्ने वा पेल्ने काम
अमानवीय	: मानिसले गर्न नमिल्ने

मूल्य जगेर्ना :	बर्दिवासका मधेसीहरूको महतो समुदायमा माइजनी प्रथा छ । यो प्रथाअन्तर्गत एकजना माइजन वा प्रमुखले आफ्नो समुदायमा सामाजिक तथा शुभअशुभ कार्यमा सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा :	राउते नेपालको एक अति पिछडिएको र सीमान्त समुदाय हो । राउतेहरू जङ्गलमा बस्न रुचाउँछन् । उनीहरूको उत्थानका लागि सरकारले विशेष प्रकारका योजना र कार्यक्रम लागु गर्नुपर्ने हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) चमार समुदाय कस्तो समुदाय हो ?

(ख) आर्थिक रूपले चमार समुदाय कस्तो अवस्थामा छ ?

(ग) सामाजिक रूपमा चमार समुदायको अवस्था कस्तो छ ?

(घ) जातका आधारमा गरिने विभेद किन गलत छ ?

परियोजना कार्य

चमार समुदायको उत्थानका लागि गर्न सकिने कुनै चार प्रभावकारी उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

अशिक्षा र गरिबी हाम्रा सबैभन्दा ठुला शत्रु हुन् ।

४.४ लागु पदार्थ सेवनका असर

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- लागु पदार्थ सेवन गर्ने प्रमुख तीन तरिका उल्लेख गर्न ।
- लागु पदार्थ सेवनका असर उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : वाक्यपत्ती प्रयोग गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

मेरो छिमेकमा एक जना दाइ हुनुहुन्छ । उहाँ करिब पन्ध्र वर्ष काठमाडौँमा बसेर केही साल अघि मात्र बर्दिवास फर्किनुभएको हो । उहाँ एकदमै मिजासिलो र समाजसेवी हुनुहुन्छ । हाल आएर राम्रो मान्छे भए पनि उहाँ पहिले लागु पदार्थ सेवन गर्नुहुन्थ्यो । लागु पदार्थ सेवन र यसका असरबारे उहाँको अनुभव यस्तो छ :

लागु पदार्थ ग्रहण गर्ने तीन प्रमुख तरिकाहरू छन् । पहिलो तरिका, सिरिन्जको सहायताले लागु पदार्थ शरीरभित्र पुऱ्याउनु हो । दोस्रो तरिका, नाकले सुँघ्नु हो । तेस्रो तरिका, मुखबाट खाएर पेटमा पुऱ्याउनु हो । सिरिन्जमार्फत शरीरमा पुगेको लागु पदार्थले तत्कालै रगतमा असर पुऱ्याउँछ । मुखबाट खाएको लागु पदार्थको असर चाहिँ ढिलो हुन्छ ।

लागु पदार्थ भनेका रसायन हुन् । यिनले शरीर र दिमागमा असर पुऱ्याउँछन् । सुरुमा लागु पदार्थ सेवनले आनन्द दिए पनि पछि गएर यो लतका रूपमा विकास हुन्छ । यसको असर दीर्घकालीन हुन्छ । लागु पदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिको कृत्रिम रूपमा आँट र साहस बढ्छ । उक्त व्यक्ति आपराधिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन पनि पछि पर्दैन । जसले गर्दा चोटपटक, दुर्घटना र घरेलु हिंसामा वृद्धि भएको पाइन्छ ।

जो व्यक्तिले लागु पदार्थ सेवन गर्छ, उसको शरीरको रोग प्रतिरोधी क्षमतामा ह्रास आउँछ । सिरिन्जमार्फत लागु औषधी प्रयोग गर्दा मुटुको चाल बढेर हृदयघातको सम्भावना उच्च हुन्छ । लागु पदार्थ सेवनले भोक नलाग्ने समस्या बढ्नुका साथै कुनै विषयमा ध्यान केन्द्रित गर्न पनि गाह्रो हुन्छ ।

हिजोआज धेरै युवायुवतीहरू लागु पदार्थको दुर्व्यसनीमा फसेका छन् । लागु पदार्थ सेवनले व्यक्तिको स्वास्थ्यमा मात्र असर गर्दैन । यसले व्यक्तिको परिवार, समाज, व्यक्तित्व विकास र आर्थिक जीवनमा समेत असर गर्छ । त्यसकारण, लागु पदार्थ दुर्व्यसनीबाट आफू र आफ्नो वरिपरिका व्यक्तिलाई समेत जोगाउनुपर्छ । जीवन वरदान हो, यसलाई बर्बाद गर्नुहुँदैन ।

शब्दज्ञान

मिजासिलो : राम्रो वा असल स्वभाव भएको
लत : अम्मल
कृत्रिम : नक्कली
हृदयघात : मुटुमा असर
दुर्व्यसनी : कुलत

मूल्य जगेर्ना : नेपालमा गाँजा खेतीमाथिको प्रतिबन्धलाई केही मात्रामा हटाउने बहस चलिरहेको सुनिन्छ । एकातिर गाँजाको औषधीय उपयोग हुन सक्छ भने अर्कोतिर युवा वर्ग गाँजाको कुलतमा फस्न सक्ने सम्भावना हुन्छ । यी दुई पाटोलाई सन्तुलनमा राख्न सक्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	भाङ औषधीय गुण भएको जडीबुटी हो । यसको फललाई अचार बनाउन प्रयोग गरिन्छ । चरेस जस्तो नशालु पदार्थ बनाउन समेत भाङको प्रयोग भएको पाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लागु पदार्थ सेवन गर्ने प्रमुख तीन तरिका के के हुन् ?

(ख) लागु पदार्थ सेवनले मुख्य रूपमा केमा असर गर्छ ?

(ग) सिरिन्जमार्फत् लागु पदार्थको सेवन गर्दा केको सम्भावना उच्च हुन्छ ?

परियोजना कार्य

लागु पदार्थ सेवन गलत हो भन्ने सन्देश दिने केही नाराहरू लेखेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

४.५ ज्येष्ठ नागरिकको समय व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- ज्येष्ठ नागरिकहरूले समय व्यवस्थापन गर्न अपनाउन सक्ने सृजनशील तरिका बताउन ।
- सृजनात्मक कार्यले ज्येष्ठ नागरिकलाई गर्ने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोला ।

तारा, हेजल र श्रेया एउटै विद्यालयमा अध्ययन गर्छन् । उनीहरू एक अर्कासँग खुबै मिल्छन् । तीनै जनाका परिवारमा हजुरबुवा हजुरआमा हुनुहुन्छ । उहाँहरूबारे तल दिइएका तालिकाहरू पढौँ ।

तारका हजुरबुवाको नाम : दुर्गानाथ शर्मा — उमेर : ७३

ताराकी हजुरआमाको नाम : पद्म कुमारी शर्मा — उमेर : ६९

ताराका हजुरबुवा हजुरआमाले समय व्यवस्थापन गर्न अपनाउने केही तरिका

- हरेक दिन बिहान कपालभाँती, अनुलोम विलोम, हलासनलगायतका योग अभ्यास
- करेसाबारी र बगैँचामा हलुका काम
- धार्मिक पुस्तकहरू पढ्ने
- तारा र ताराको भाइसँग रमाइलो गर्ने
- इष्टमित्र र आफन्तहरूसँग भेटघाट गर्ने
- समय समयमा स्वास्थ्य परीक्षणका लागि अस्पताल जाने

हेजलका हजुरबुवाको नाम : वीर बहादुर पुलामी	उमेर : ७५
हेजलकी हजुरआमाको नाम : मनमाया पुलामी	उमेर : ७३

हेजलका हजुरबुवा हजुरआमाले समय व्यवस्थापन गर्न अपनाउने केही तरिका

- धार्मिक स्थलहरूको भ्रमण गर्ने
- समवयीहरूसँग भौतिक र 'भर्च्युअल' दुवै रूपमा भेटघाट गर्ने
- बिहान आधा घण्टा जति दैनिक रूपमा ध्यान गर्ने
- स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय घटनाबारे बुझ्ने
- निश्चित समय आराम गर्ने
- भान्साका तरकारी केलाउने, टेबुल कुर्सी पुछ्ने, खाना बनाउने जस्ता काममा सहयोग गर्ने

श्रेयाका हजुरबुवाको नाम : भागेश्वर महतो	उमेर : ६८
श्रेयाकी हजुरआमाको नाम : जलेश्वरी महतो	उमेर : ६५

श्रेयाका हजुरबुवा हजुरआमाले समय व्यवस्थापन गर्न अपानाउने केही तरिका

- लोककथा, लोकगीत, गाउँखाने कथाजस्ता विषय नयाँ पुस्तालाई सिकाउने
- समय समयमा नाचगान गर्ने
- हलुका शारीरिक अभ्यास गर्ने
- आफ्ना अनुभवहरू छोराछोरी र नातिनातिनालाई सुनाउने
- गर्मीका बेला चौतारीमा बसेर शीतल खाने
- मोबाइल फोन, कम्प्युटरजस्ता आधुनिक प्रविधिसँग परिचित भएर सामाजिक सञ्जाल चलाउने

यी तीनै जनाका हजुरबुवा हजुरआमाले सक्रिय जीवनयापन गर्दै आउनुभएको छ । ज्येष्ठ नागरिक भएर पनि उहाँहरूमा सकरात्मक सोचाइ छ । त्यो भन्दा बढी उहाँहरूले शरीर विज्ञानको सामान्य कार्यप्रणाली बुझ्नुभएको छ । त्यसकारण उहाँहरू वृद्ध अवस्थामा पनि जीवनप्रति आशावादी हुनुहुन्छ । आफ्नो समयलाई उहाँहरूले सृजनात्मक रूपमा व्यवस्थापन गर्नुभएको छ ।

शब्दज्ञान

कपालभाँती : पेट घटाउने एक योग अभ्यास

अनुलोम विलोम: नाकका दुवै प्वालबाट पालैपालो श्वास लिने तरिका

हलासन : शरीरलाई कृषि औजार हलोको रूपजस्तो बनाएर गरिने एक योग अभ्यास

समवयी : एउटै उमेरका

मूल्य जगेर्ना : जापानमा एक सय वर्षभन्दा बढी बाँच्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्या धेरै नै हुन्छ । उनीहरूको लामो आयुको रहस्य सन्तुलित भोजन, सकरात्मक सोच, कामप्रतिको लगाव र स्वच्छ वातावरण हो ।

तथ्य मञ्जूषा : पूर्ववैदिक युगमा समेत योगको अभ्यास गरिन्थ्यो । पछि आएर ऋषि पतञ्जलीले योगको अवधारणा, यसका फाइदा र योगका अभ्यासहरूलाई व्यवस्थित रूपमा विकास गर्दै लिपिबद्ध गरे ।

पाठ परावर्तन

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

(क) ज्येष्ठ नागरिकहरूले अलिकति पनि शारीरिक व्यायाम गर्नुहुँदैन । ☐

(ख) ज्येष्ठ नागरिकहरू बेला बेलामा स्वास्थ्य परीक्षण गर्न जानुपर्छ । ☐

(ग) समवयीहरूसँग भेटघाट गरेमा ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई धेरै प्रकारका फाइदा हुन्छन् । ☐

(घ) आफ्ना अनुभव ज्येष्ठ नागरिकहरूले पछिल्लो पुस्तालाई सुनाउनुपर्छ । ☐

समूहगत कार्य

ज्येष्ठ नागरिकले आफ्नो समय व्यवस्थापनका लागि गर्न सक्ने अन्य सृजनशील कार्य के हुन सक्छन् ? साथीसँग मिलेर लेख्नुहोस् । पाठमा दिइएका बुँदाहरू समावेश नगर्नुहोला ।

परियोजना कार्य

तपाईंको घरपरिवार वा छिमेकमा पनि ज्येष्ठ नागरिक हुनुहुन्छ होला । उहाँहरूको दिनचर्या बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

४.६ फरक मतको सम्मान

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- समावेशी बस्तीका आधारभूत विशेषताहरू बताउन ।
- विभिन्न प्रकारका संस्कृतिहरूबिच पारस्परिक सहिष्णुता कायम गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : अन्तरक्रिया विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

युनिसा मगरको घर समावेशी बस्तीमा छ । यो बस्तीमा करिब पचास घरपरिवार बसोबास गर्छन् । ती घरपरिवारहरू एउटै भाषा, एउटै संस्कृति, एउटै समुदाय र एउटै धर्मावलम्बीका होइनन् । त्यहाँ भाषा, संस्कृति, समुदाय, राजनैतिक विचार र धर्मका आधारमा बहुलता छ । जे जस्ता प्रकारका बहुलता भए पनि समावेशी बस्तीमा दुईओटा सर्वमान्य मान्यता छन् । पहिलो, आ-आफ्ना मत, मान्यता र संस्कृतिको सबैले निर्बाध रूपमा अभ्यास गर्न पाउँछन् । दोस्रो, भाषा, धर्म, संस्कृति र समुदाय फरक फरक भए पनि सबैभन्दा माथि मानवता हुन्छ ।

गत वैशाख महिनामा स्थानीय निर्वाचन भएर नगरपालिका सरकार गठन भयो । निर्वाचनका बेला समावेशी बस्तीका मानिसहरू विभिन्न राजनैतिक दलमा विभक्त भए । आ-आफ्नै राजनैतिक आस्थाअनुसार दल र दलका उम्मेदवारहरूलाई समर्थन र मतदान गरे । अमुक दल र अमुक उम्मेदवारप्रति समर्थन गरेको भनेर कसैले कसैसँग वैरभाव राखेन । शान्तिपूर्ण तरिकाले स्वतन्त्र मतदानमार्फत निर्वाचन सम्पन्न भयो । निर्वाचनको परिणामसमेत घोषणा भयो । निर्वाचनमा हुने हारजित, स्वभाविक कुरा हो । जित्नेले सधैँका लागि जितेको हुँदैन । हार्नेले पनि सधैँभरिका लागि हारेको हुँदैन । प्रजातान्त्रिक प्रणालीमा आफूले गरेको कार्यसम्पादनलाई जनताले मौन भएर गम्भीरतापूर्वक नियालेका हुन्छन् । उनीहरूले निर्वाचनका समयमा आफूलाई मौनतापूर्वक मतपेटिकामा अभिव्यक्त गर्छन् ।

निर्वाचनको परिणाम आएको भोलिपल्ट समावेशी बस्तीमा एकजना अधबैँसे पुरुषको सडक दुर्घटनामा मृत्यु भयो । उनी एउटा राजनैतिक दलका कार्यकर्ता थिए । बस्तीका सबै मानिस उनको मलामी गए । उनको परिवारलाई बस्तीका सबै मानिसले समवेदना व्यक्त गर्नुका साथै आफूले सकेको सहयोग गरे ।

धर्मका आधारमा हेर्दा समावेशी बस्तीमा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, किरात र इसाई धर्मावलम्बीहरूको बसोबास छ । उनीहरू आफ्नो धर्म मान्दै अन्य सबै धर्महरूप्रति सम्मान भाव राख्छन् । कसैले कसैलाई धर्म परिवर्तन गर्नका लागि धम्की, पैसा, प्रलोभन जस्ता गलत माध्यमको प्रयोग गर्दैन । उनीहरू एक अर्काका धार्मिक कार्यक्रम र अवसरहरूमा भेला भएर पारस्पारिक सद्भाव र सहिष्णुता व्यक्त गर्छन् ।

समावेशी बस्तीमा विभिन्न प्रकारका भाषाभाषीहरू रहेका छन् । तिनीहरू नेपाली, मैथिली, तामाङ, मगर, नेवारी, गुरुङजस्ता भाषा बोल्छन् । बालबालिकाहरूले आफ्नो मातृभाषा सिक्छन् । नेपाली भाषा बस्तीका सबै मानिसहरूको सम्पर्क भाषा हो । रमाइलो पक्ष भनेको यो बस्तीका धेरै बासिन्दाहरू एक अर्काका मातृभाषामा पनि कुराकानी गर्न सक्छन् । सबैले सबैको भाषालाई सम्मान गर्छन् ।

प्रत्येक समुदायका आ-आफ्नै प्रकारका संस्कृति र सांस्कृतिक प्रथा परम्परा हुन्छन् ।

जन्म संस्कार, विवाह संस्कार, मृत्यु संस्कार जस्ता अभ्यासमा एक अर्को समुदायबिच एकरूपता र हुबहु समानता हुँदैन । प्रत्येक संस्कृतिको आफ्नै वैशिष्ट्य र मौलिकता हुन्छ । तिनको पारस्पारिक सम्मान समावेशी बस्तीको लोभलाग्दो विशेषता हो ।

यति हुँदाहुँदै पनि प्रायः सबै समुदायभित्र केही नमिल्दा, असामयिक, अवैज्ञानिक, असमानतालाई प्रश्रय दिने र रुढीबादी प्रकृतिका अभ्यासहरू जीवित रूपमा रहेका पाइन्छन् । समावेशी बस्तीका मानिसहरू यस्ता बिषयमा पनि खुलेर छलफल गर्छन् । उनीहरूका विचारमा एक अर्कालाई सम्मान गर्नु भनेको एक अर्काको कमी कमजोरीलाई मित्रवत् रूपमा औँल्याउनु पनि हो । संशोधन र परिमार्जन गर्नुपर्ने विषयलाई उनीहरू उदारतापूर्वक ग्रहण गर्छन् । सांस्कृतिक अभ्यासहरू निश्चित कालखण्डमा निश्चित मानिसहरूले आफ्नो समय र आवश्यकताका आधारमा निर्माण गरेका हुन्छन् । समयको माग र मानिसको बदलिँदो चेतनाका आधारमा तिनीहरूको परिमार्जन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

युनिसा मगरको समावेशी बस्तीमा भाषा, धर्म, समुदाय, लिङ्ग, राजनैतिक आस्था, फरक क्षमता, छालाको रङ, शरीरको बनावट आदिका आधारमा विभेद हुँदैन । यो बस्तीमा ब्राह्मण, क्षत्री, मधेसी, थारु, तामाङ, नेवार, माझी, दलित, मगर लगायतका जातीय समुदायहरूको बसोबास रहेको छ ।

शब्दज्ञान

समावेशी	: सबैलाई समेटिएको
अमुक	: तोकिएको, खास
मौनतापूर्वक	: नबोली, आवाज ननिकाली
सहिष्णुता	: सहनशीलता
असामयिक	: समयसँग नसुहाउने
विभक्त	: बाँडिएको
वैरभाव	: शत्रुता
प्रलोभन	: लोभ

मूल्य जगेर्ना : फरक फरक जाति, समुदाय र सांस्कृतिक पृष्ठभूमि भएका मानिसहरूको बसोबास भएको समाज नै बढी गतिशील र विकसित भएको पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	अमेरिकाको चौथो ठुलो राज्य न्यूयोर्कमा गोरा, काला, एसियाली, लाल भारतीय, हिस्पानिक लगायत दुई सयभन्दा बढी राष्ट्रियताका मानिसहरू बसोबास गर्छन् । यो बहुजातीयता न्यूयोर्क राज्यको सौन्दर्य हो ।

पाठ परावर्तन

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

(क) समावेशी बस्तीमा एउटै मात्र विचार सर्वमान्य हुन्छ । ☐

(ख) निर्वाचनका बेला जनताले मौनतापूर्वक आफूलाई अभिव्यक्त गर्छन् । ☐

(ग) समावेशी बस्तीमा कसैलाई धम्क्याएर उसको धर्म परिवर्तन गराउन पाइन्छ । ☐

(घ) असमानतालाई प्रश्रय दिने अभ्यासहरू हटाउँदै जानुपर्छ । ☐

परियोजना कार्य

तपाईंको बस्ती वा टोलसम्बन्धी तलको तालिका भर्नुहोस् :

बस्ती वा टोलको नाम	
बसोबास गर्ने प्रमुख समुदाय	
अवलम्बन गरिने धर्म	
बोलिने भाषाहरू	
मनाइने चाडहरू	

४.७ प्लास्टिक प्रदूषण

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- प्लास्टिक प्रदूषणको सामान्य परिचय बताउन ।
- प्लास्टिक प्रदूषणबाट हुने असर उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : दृश्य सामग्री प्रदर्शन गरेर छलफल गर्नुहोला ।

अक्कल चौधरीको घरमा एउटा लैनो गाई थियो । त्यो गाईको नाम चौधरी परिवारले कथुरी राखेका थिए । कथुरी गाईले निकै दुध दिन्थ्यो । चर्न गएको कथुरी गाई एकदिन दुर्भाग्यवशः घर फर्केन । चौधरी परिवारमा हल्लाखल्ला भयो । उनीहरू ठुलो साँझ परेपछि गाईको खोजीमा निस्के । कथुरी गाई घरभन्दा निकै पर बस्ती नभएको डगरमा मृत अवस्थामा फेला पर्‍यो । पछि अनुसन्धानबाट पत्ता लागेअनुसार प्लास्टिकको पोको निलेर गाईको मृत्यु भएको रहेछ । लैनो गाई मरेपछि चौधरी परिवार निकै दुःखी भयो । एक रात सपनीमा कथुरी गाईले मान्छेले जस्तै बोलेर अक्कललाई प्लास्टिक र यसबाट सृजना हुने समस्या बतायो :

प्लास्टिक सस्तो र लामो समयसम्म टिकाउ हुने भएकाले मानिसहरूमाझ लोकप्रिय छ । लोकप्रिय भएपनि वातावरणका दृष्टिकोणबाट प्लास्टिक हानिकारक हुन्छ । प्लास्टिकबाट झोला, पानी ट्याङ्की, पानी राख्ने बोतल, स्टेसनरीका सामान, फर्निचर, खेलौना, बाल्टी, प्लेट, चम्चाजस्ता धेरै प्रकारका सामानहरू बन्छन् ।

प्लास्टिक एकदमै घातक वस्तु हो । माटोमा गाड्दा पनि यो सयौँ वर्षसम्म कुहिँदैन । यसले माटो प्रदूषण गर्छ । यसरी नै हामी गाई तथा कुकुरले प्लास्टिकभित्र पोको पारेको खानाको लोभमा प्लास्टिक नै निल्छौँ । हाम्रो घाँटी, नली अथवा आमाशयमा गएर प्लास्टिक अड्किन्छ । जसले गर्दा श्वासप्रश्वासको समस्या भएर अथवा पेटमा प्लास्टिकले खाना पानीको बाटो अवरुद्ध गरेर हाम्रो मृत्यु नै हुन सक्छ ।

मानिसले खोला, नदी तथा समुद्र किनारमा फ्याँकेका प्लास्टिक र प्लास्टिकभित्र पोको पारिएका सामान प्लास्टिकसहित नै खाएर जलचरहरूको मृत्यु हुन्छ । समुद्र किनारमा रमाइलो गर्न जानेहरूले चाउचाउका खोल, प्लास्टिकका बोतलजस्ता सामग्रीहरू जथाभावी फ्याँकेका हुन्छन् । प्लास्टिकका कारण मानिसले जमिन, जलचर, थलचर सबैलाई हानि पुऱ्याइरहेको पाइन्छ ।

प्लास्टिक र प्लास्टिकजन्य फोहोरको अलग्गै व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । नत्र भने प्लास्टिक प्रदूषणको रूप भयानक हुन्छ । प्लास्टिकका सामानको साटो अन्य प्रकारका वातावरणमैत्री सामानको प्रयोग बढाउनु बुद्धिमानी काम हो ।

शब्दज्ञान

डगर : बाटो

घातक : घात गर्ने, असर गर्ने

अवरुद्ध : रोक्ने काम

थलचर : जमिनमा बस्ने प्राणी

वातावरणमैत्री : वातावरणलाई नबिगार्ने

अनुसनधान : खोजी

आमाशय : पेट

जलचर : पानीमा बस्ने प्राणी

मूल्य जगेर्ना :	बजारमा प्लास्टिकका मात्र होइन कागजका पनि प्लेट, ग्लास र चम्चा पाइन्छन् । कागजका यी सामान वातावरणमैत्री हुन्छन् । छिट्टै कुहिन्छन् । सालको पातका दुना टपरीको प्रयोग बिस्तारै घट्दै गएको छ । यो चलनलाई पुनर्जागृत गर्नु राम्रो हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	सन् २०२० मा चीनमा झन्डै ६ करोड टन प्लास्टिक उत्पादन भएको थियो । यसरी नै अमेरिकामा ३ करोड ८० लाख टन प्लास्टिक उत्पादन भयो । जर्मनीमा १ करोड ४५ लाख टन र ब्राजिलमा १ करोड २० लाख टन प्लास्टिक उत्पादन भयो । एक टनमा करिब ९०७ किलोग्राम हुन्छ । चीनको सन् २०२० को प्लास्टिक उत्पादनलाई किलोग्राममा हिसाब गर्दा ५४ अरब ४३ करोड किलोग्राम हुन आउँछ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) लोकप्रिय भए पनि प्लास्टिक वातावरणका दृष्टिकोणबाट .... छ ।

(ख) माटोमा गाड्दा पनि प्लास्टिक .... वर्षसम्म कुहिँदैन ।

(ग) मुखबाट खाइएको प्लास्टिकले खाना पानीको बाटो .... गर्छ ।

(घ) प्लास्टिकका सामानको साटो अन्य .... सामानको प्रयोग बढाउनु बुद्धिमानी हो ।

२. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्लास्टिक के कारणले मानिसहरूमाझ लोकप्रिय छ ?

(ख) प्लास्टिकबाट के कस्ता सामानहरू बन्छन् ?

(ग) प्लास्टिकका कारण जलचरहरूको मृत्यु कसरी हुन्छ ?

समूहगत कार्य

प्लास्टिक प्रदूषणको समस्यालाई कसरी निराकरण गर्न सकिन्छ ? कक्षामा छलफल गरेर कुनै चार प्रभावकारी उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ
५

हाम्रा आर्थिक गतिविधि

५.१ भूमि बैङ्क

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- भूमि बैङ्कको सामान्य अवधारणा बताउन ।
- भूमि बैङ्कको महत्त्व उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र व्याख्या विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

(चिजन शर्माले भूमि बैङ्कबारे सुन्दै आएकी हुन् । उनले यसको अर्थ राम्ररी बुझेकी थिइनन् । केही दिन अगाडि उनी बर्दिवास नगरपालिकाको कार्यालयमा पुगिन् । त्यहाँ उनलाई एक जना कर्मचारीले भूमि बैङ्कको अवधारणाबारे सामान्य जानकारी दिए । चिजनले सबै कुरा ध्यानपूर्वक सुनिन् ।)

खेतीयोग्य जमिनलाई बाँझो राख्न नदिने मान्यताबाट भूमि बैङ्कको अवधारणा विकास भएको हो । प्रत्येक गाउँपालिका वा नगरपालिका सरकारले आफ्नो पालिका स्तरीय भूमि बैङ्क स्थापना गर्न सक्छ । सरकारी कम्पनीका रूपमा भूमि बैङ्क खडा गरिन्छ ।

जग्गा धनीको बाँझो जमिन भूमि बैङ्कमा राखिन्छ । त्यसबापत भूमि बैङ्कले जग्गाको

क्षेत्रफल र उत्पादन क्षमता आँकलन गरेर जग्गा धनीलाई शुल्क दिन्छ । यो शुल्क द्विपक्षीय सहमतिमा निर्धारण गरिन्छ । व्यक्तिको अधीनमा रहेका निजी जग्गा तथा सरकारको स्वामित्वमा रहेर पनि उपभोगमा नआएका जग्गालाई भूमि बैङ्कमार्फत भाडामा लगाइन्छ । नदी उकास जग्गालाई पनि भूमि बैङ्कमा राखेर उत्पादनशील कार्यमा लगाउन सकिन्छ । त्यसका लागि भूमिको प्रयोग गरेर उत्पादन बढाउन इच्छुक व्यक्तिहरूको पनि आवश्यकता पर्छ । स्थानीय सरकारले भूमि बैङ्कमा जग्गा थुपार्ने तर लगानी गर्न ग्राहक पाएन भने त्यसको औचित्य साबित हुन सक्दैन ।

जमिन भाडामा दिन चाहने र लिन चाहनेका लागि भूमि बैङ्कले सूचना जारी गर्छ । जग्गा लिन चाहनेले आफूले लिन चाहेको जग्गा र त्यसको उपयोग गर्न चाहेको तरिकासहित भूमि बैङ्कमा निवेदन दिनुपर्छ । उक्त निवेदनमाथि भूमि बैङ्कले विस्तृत अध्ययन गर्छ । सबै कुरा उचित र विश्वसनीय लागेमा जग्गा लिन चाहने व्यक्ति वा संस्था र भूमि बैङ्कबिच सर्तका आधारमा सम्झौता हुन्छ ।

खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर हुने अभिप्राय राखेर भूमि बैङ्कको अवधारणा जन्मिएको हो । कुनै पनि जमिनमा उत्पादनको सम्भाव्यता अध्ययन गर्नका लागि केही कुरालाई आधार मानिन्छ । उदाहरणका लागि जमिनको अवस्थिति, माटोको प्रकार आदि पर्छन् । जमिन भएको ठाउँको हावापानीका आधारमा माटो परीक्षण पनि गरिन्छ ।

भूमि बैङ्कको अवधारणा सुन्दा राम्रो लागे पनि यसलाई व्यवहारमा लागु गर्न भने त्यति सजिलो छैन । यसका केही चुनौतीहरू छन् । पहिलो कुरा, हाम्रा गाउँघरमा बाँझा जमिन धेरै भएपनि ती जमिनलाई उत्पादनमा प्रयोग गर्न चाहने व्यक्ति, संस्था वा कम्पनीहरू हुनुपऱ्यो । धेरै मानिसहरू विदेश पलायन हुने क्रम बढिरहेको छ । दोस्रो कुरा, भूमि बैङ्कको अवधारणालाई राम्ररी व्यवहारमा लागु गर्न विस्तृत अध्ययन र सर्वेक्षणको आवश्यकता छ । यो काममा स्थानीय सरकारले संयोजनकारी भूमिका निर्वाह गर्न सक्नुपर्छ ।

जे होस्, ढिलो चाँडो भूमि बैङ्कको स्थापना र त्यसमार्फत जग्गा भाडामा दिने लिने समय आउनेछ । अन्ततोगत्वा त्यसले उत्पादन बढाउन ठुलो योगदान पुऱ्याउनेछ ।

शब्दज्ञान

आँकलन : अनुमान

उत्पादनशील : उत्पादन हुने

संयोजनकारी : संयोजन गर्ने, मिलाउने

अन्ततोगत्वा : अन्तिममा पुगेर

स्वामित्व : हक

सर्वेक्षण : तथ्यका आधारमा गरिने खोजी

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

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

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भूमि बैङ्कको अवधारणा कसरी विकास भएको हो ?

(ख) कस्ता जग्गालाई भूमि बैङ्कमार्फत् भाडामा लगाइन्छ ?

(ग) भूमि बैङ्कमार्फत् जग्गा लिन चाहनेले कस्तो प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ ?

(घ) भूमि बैङ्कको अवधारणा लागु गर्न के कस्ता अप्ठेरा छन् ?

परियोजना कार्य

तपाईं र साथीहरूका परिवारका जग्गासम्बन्धी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	साथीको नाम	साथीका अभिभावकको नाम	जग्गाको क्षेत्रफल
१.			
२.			
३.			

५.२ कौसी खेती

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- कौसी खेतीको सामान्य अवधारणा र यसबाट उब्जाउन सकिने बालीका नाम बताउन ।
- कौसी खेती गर्ने सामान्य तरिका उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : शब्दपत्ती र श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

मेरो घर बर्दिवास बजारमा पर्छ। हिजो बिहान तीन जना मानिसहरू हाम्रो घरको गेटमा आएर घन्टी बजाए । आमाले बरन्डाबाट उनीहरूको परिचय र आउनुको कारण सोध्नुभयो । उनीहरू कौसी खेतीसम्बन्धी जानकारी दिने उद्देश्यले एउटा संस्थाबाट आएका रहेछन् । आमासँग आधा घण्टाको समय मागेर उनीहरू घरभित्र आए ।

आगन्तुकहरूले कौसी खेतीको प्रसङ्ग निकाल्ने बित्तिकै आमाले हाँसेर भन्नुभयो, "हाम्रो प्रशस्त जग्गाजमिन छ । हामीले किन कौसी खेती गर्नुपर्‍यो ? काठमाडौँका मानिसहरूलाई गएर सिकाउनुहोस् न कौसी खेती ।" नरम स्वरमा आगन्तुकहरू मध्येका एक जनाले आमालाई सम्झाए, "तपाईंको भनाइ एक हदसम्म उचित छ । यसका वैकल्पिक पाटाहरू पनि छन् । पहिलो कुरो, बजार क्षेत्रमा सबैको प्रशस्त जग्गा जमिन

नहुन सक्छ । दोस्रो कुरो, कौसी खेतीमार्फत घरायसी फोहोरको व्यवस्थापन हुन्छ । तेस्रो कुरो, सहरीकरण बढ्दै गएपछि फोहोरको समस्या पनि बढ्ने भएकाले आजैदेखि त्यसको व्यवस्थापन गर्ने संस्कार विकास गर्नु आवश्यक छ ।"

आमाले आगन्तुकका कुरामा सही थाप्नुभयो । त्यसपछि अर्की आगन्तुकले भनिन्, "कौसी खेती गर्नका लागि कौसी, छत, बरन्डा आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ । कौसी खेती गरेर मौसमी तथा बेमौसमी दुवै प्रकारका तरकारी र फलफूल उत्पादन गर्ने प्रचलन हुन्छ । स्वस्थ र विषादीयुक्त तरकारी उपभोगका लागि पनि कौसी खेती एक प्रभावकारी उपाय हो ।"

आगन्तुकका कुरा बिचैमा काटेर आमाले सोध्नुभयो, "कौसी खेतीका लागि कस्तो ठाउँ आवश्यक हुन्छ ?" तीन जना आगन्तुकमध्ये अहिलेसम्म नबोली बसेकी महिलाले भनिन्,"यसका लागि घमाइलो ठाउँ राम्रो हुन्छ । ओझेल परेका ठाउँ त्यति उपयुक्त हुँदैनन् । कौसी खेतीका लागि हलुका र खुकुलो माटो आवश्यक पर्छ ।"

ती महिलाले अगाडि भन्दै गइन्, "कौसी खेती गरेर फलफूल, मसला, फूल, तरकारी जस्ता बाली उब्जाउन सकिन्छ । तरकारी बालीमा फल बाली, साग बाली, जरे बाली, कोसे बाली, लहरे बालीजस्ता प्रकारहरू हुन्छन् । बरन्डा, छत, कौसी आदिको क्षेत्रफल अनुसारका भाँडा, बाकस, जार, माछाको क्यारेट, गमला, फ्रेममा तरकारी खेती गर्न सकिन्छ । कौसी खेतीले हरियाली विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यसमार्फत विदेशबाट हुने तरकारी आयातलाई पनि कम गर्न सकिन्छ ।"

"कौसी खेतीमा रासायनिक विषादीका ठाउँमा जैविक विषादी प्रयोग गरिन्छ । बकाइनो, तितेपातीको झोल, गाईको गहुँत आदिको प्रयोग गरी लाई र अन्य किरा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । जरा धेरै नफैलिएर थोरै गहिराइमा सीमित रहने प्रकृतिका बोटबिरुवा कौसी खेतीका लागि उपयुक्त हुन्छन् । लहरे प्रकारका तरकारी बालीका लागि थाँक्राको उपयुक्त व्यवस्था आवश्यक हुन्छ ।"

आगन्तुकहरूका कुरा सुनिसकेपछि आमाले अन्तमा कौसी खेतीको अवधारणा निकै राम्रो रहेछ भन्नुभयो ।

शब्दज्ञान

बरण्डा	: बार्दली	आगन्तुक	: आएका मानिस
सही थाप्नु	: स्वीकार्नु	आयात	: बाहिरबाट ल्याउने काम

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

तथ्य मञ्जूषा : छिमेकी राष्ट्र भारतको राजस्थानका किसानहरू पानी कम चाहिने र बढी फल्ने बालीनालीको खेती गर्छन् । उदाहरणका लागि उखु, गहुँ, कपासजस्ता बालीनालीलाई लिन सकिन्छ । यो क्षेत्र सुक्खाग्रस्त छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कौसी खेती कहाँ कहाँ गर्न सकिन्छ ?

(ख) कौसी खेतीबाट हुन सक्ने स्वास्थ्य फाइदा के के हुन् ?

(ग) कौसी खेतीका लागि कस्तो ठाउँ उपयुक्त हुन्छ ?

(घ) कौसी खेतीबाट के कस्ता बाली उत्पादन गर्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

बर्दिवासमा पनि कौसी खेतीको औचित्य छ । यसका तीन आधार छन् । पहिलो आधार, स्थानीय बजार क्षेत्रमा सबैसँग घर र प्रशस्त जग्गा हुँदैन । दोस्रो आधार, भान्साबाट निस्कने फोहोरको व्यवस्थापन कौसी खेतीमा हुन्छ । तेस्रो आधार, हिजोआज सहरीकरण र एकीकृत बस्तीको अभ्यास बढिरहेको छ । निकट भविष्यमा फोहोर व्यवस्थापनको चुनौती थपिने सम्भावना उच्च छ । चौथो आधार, हाल गाउँघरमा बसिरहेका मानिस सधैँ गाउँघरमा नबसिरहन सक्छन् । स्वभावैले मानिस चलायमान छ । यी चार आधारबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

५.३ चारकोसे झाडी

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- चारकोसे झाडीको सामान्य परिचय र यसको वर्तमान अवस्था बताउन ।
- चारकोसे झाडीको विनाशले निम्त्याएको समस्या बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

सिक्रिमा राईको घर बर्दिवासको हात्तीलेटमा पर्छ । उनी पेसाले पत्रकार हुन् । विगत पाँच वर्षदेखि उनले एउटा अनलाइन पत्रिका चलाउँदै आएकी छिन् । उनको पत्रिकाले पर्यावरणसँग सम्बन्धित विषयलाई प्राथमिकता दिन्छ । चारकोसे झाडीका बारेमा जानकारी दिने उद्देश्यले सिक्रिमाको अनलाइन पत्रिकामा एउटा अन्तर्वार्ता छापिएको छ । यो अन्तर्वार्ता उनले एकजना स्थानीय पर्यावरणविद्सँग लिएकी हुन् । अन्तर्वार्ताको एक अंश तल प्रस्तुत गरिएको छ :

सिक्रिमा : चारकोसे झाडी भन्नाले के बुझिन्छ ?

पर्यावरणविद् : पहिले चुरे पहाडको फेदी (भावर) देखि दक्षिण चार कोससम्मको चौडाइमा जङ्गल फैलिएको थियो । यस्तो फैलावट नेपालमा पूर्वदेखि पश्चिमसम्म नै थियो । त्यही जङ्गललाई चारकोसे झाडी भनिएको हो ।

सिक्रिमा : अहिले आएर चारकोसे झाडीको अवस्था के छ ?

पर्यावरणविद् : हाल चारकोसे झाडी आंशिक रूपमा मात्र बाँकी छ । पहाडबाट तराईतिर भएको बसाइँसराइँले चारकोसे झाडीमाथि ठुलो दबाब सृजना भयो । चारकोसे झाडी अतिक्रमणको चपेटामा पऱ्यो ।

सिक्रिमा : चारकोसे झाडीमा के कस्ता जीवजन्तु पाइन्थे ?

पर्यावरणविद् : चारकोसे झाडीमा पहिले जीवजन्तु र वनस्पतिका अनेकौँ प्रजातिहरू पाइन्थे । हाल सिंह, पाटे बाघ, अजिङ्गरजस्ता मांसहारी जीवजन्तुको सङ्ख्या तीव्र गतिमा घट्यो । तृणाहारी जीवजन्तुको सङ्ख्या पनि घटेर गएको छ ।

सिक्रिमा : वनस्पतिहरूको अवस्था चाहिँ कस्तो छ ?

पर्यावरणविद् : चारकोसे झाडी नै सखाप हुन थालेपछि वनस्पति एक्लै बच्ने भन्ने नै हुँदैन । खयर, सिमलजस्ता वनस्पतिको सङ्ख्या व्यापक रूपमा घट्यो । सिमलका रुख प्रशस्त हुँदा घारे मौरी, गिद्धजस्ता प्राणीले वासस्थान प्राप्त गरेका थिए ।

सिक्रिमा : चारकोसे झाडीको विनाशले तराईमा कस्तो प्रकारको वातावरणीय असर परिरहेको छ ?

पर्यावरणविद् : यसको असर गम्भीर र दीर्घकालीन हुन्छ । चारकोसे झाडीको विनाशले तराई क्षेत्रको तापमान बढेको छ । रुखबिरुवाको सङ्ख्या घटेपछि चिस्यानको मात्रा घट्छ । चिस्यानको मात्रा घटेपछि भूमिगत जल भण्डारको मात्रामा पनि कमी आएको छ । मूल, मुहान र पानीका स्रोत सुकेर गएका, जैविक विविधतामा ठुलो सङ्कट आएको विषय त हामीले माथि नै चर्चा गरिसक्यौँ ।

शब्दज्ञान

पर्यावरण : वातावरण

अतिक्रमण : मिच्ने काम

मांसहारी : मासु खाने

तृणाहारी : घाँसपात खाने

मूल्य जगेर्ना :	वन्यजन्तुहरूको संरक्षण होस् भन्ने अभिप्रायले नेपालमा केही वन्यजन्तु आरक्षण क्षेत्रहरूको विकास गरिएको छ । उदाहरणका लागि पर्सा वन्यजन्तु आरक्ष, कोसीटप्पु वन्यजन्तु आरक्ष र शुक्लाफाँट वन्यजन्तु आरक्षलाई लिन सकिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	नेपालका प्रमुख राष्ट्रिय निकुञ्जहरूमा शे-फोक्सुन्डो राष्ट्रिय निकुञ्ज, खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्ज, बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज, लाङटाङ राष्ट्रिय निकुञ्ज, सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, मकालु वरुण राष्ट्रिय निकुञ्ज, अन्नपूर्ण राष्ट्रिय निकुञ्ज र रारा राष्ट्रिय निकुञ्ज पर्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) चारकोसे झाडी भनेको के हो ?

(ख) चारकोसे झाडी अहिले कुन अवस्थामा छ ?

(ग) पहिले चारकोसे झाडीमा के कस्ता जीवजन्तु थिए ?

(घ) तराई क्षेत्रमा रुखबिरुवाको सङ्ख्या घटेपछि के हुन्छ ?

परियोजना कार्य

आजका दिन बर्दिवाससँग सम्बन्धित तलका तथ्यहरू पत्ता लगाउनुहोस् :

मिति	:	अधिकतम तापक्रम	:
न्यूनतम तापक्रम	:	सूर्योदय समय	:
सूर्यास्त समय	:	अहिले चलिरहेको ऋतु	:
आजको मौसमी अवस्था (घमाइलो, वर्षा, हुस्सु, धुम्मिएको)			
अहिले चलिरहेको महिना :			

५.४ सुँगुरपालन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सुँगुरको सामान्य परिचय र सुँगुरका प्रमुख मौलिक प्रजातिका नाम बताउन ।
- सुँगुरको हेरचाह गर्ने तरिका र सुँगुरपालनबाट हुने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : बुँदा टिपोट विधि प्रयोग गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

हाम्रो समाजमा विभिन्न सांस्कृतिक प्रचलन भएका समुदायहरूको बसोबास छ । ती समुदायहरूका चाडवाड र भोजभतेरमा मासुको खपत प्रशस्त हुन्छ । आ-आफ्नो समुदायभित्र हुने प्रचलनअनुसार मानिसहरूले विभिन्न प्रकारका जन्तु तथा पन्छीहरूको मासु खाने गर्छन् । राँगा, खसी, सुँगुर, कुखुरा, हाँस आदि मासुका केही प्रमुख प्रकार हुन् । यी जन्तु तथा पन्छीहरूको पालन गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

मासु उत्पादनका हिसाबले सुँगुरपालन एक फाइदाजनक व्यवसाय हो । ग्रामीण क्षेत्रमा आयआर्जनका लागि यो एक राम्रो माध्यम बन्न सक्छ । देशका विभिन्न ठाउँमा सुँगुर फार्महरू खोलेर किसानहरूले व्यावसायिक फाइदा लिइरहेको देखिन्छ । मासुको अत्यधिक माग हुने ठुला सहरहरूमा सुँगुरको मासु आपूर्ति गरेर गाउँका किसानहरूले

फाइदा लिन सक्छन् । नेपालमा सुँगुरका केही लोकप्रिय मौलिक प्रजातिहरू छन् । ती प्रजातिहरूमा च्वाँचे, हुर्रा, बामपुड्के, पाख्रीबास कालो, धराने कालो बङ्गुर आदि पर्छन् ।

सुँगुरपालन गरेर मासु उत्पादन गर्नु एउटा पाटो हो । त्यसबाहेक सुँगुरपालनसँगै जोडिएका मल उत्पादन र माछापालन अन्य दुई फाइदाजनक पाटा हुन् । माटोको उत्पादकत्व बढाउन सुँगुरको दिसा निकै राम्रो मल हो । सुँगुरको दिसालाई लामो समयसम्म कुहाएपछि तरकारी बालीका लागि निकै राम्रो मल बन्छ । रुखबिरुवामा भने सुँगुरको दिसा सिधै हाल्नुहुँदैन । यसले रुखबिरुवाका जरा डढाउने सम्भावना हुन्छ ।

व्यावसायिक रूपमा सुँगुरपालन र माछापालन सँगसँगै गर्न सकिन्छ । सुँगुरको दिसालाई माछाको आहाराको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा दोहोरो फाइदा हुन्छ । सुँगुरको दिसा माछालाई चारोका रूपमा खुवाउँदा त्यसबाट माछाको स्वास्थ्य सम्बन्धमा के कस्तो प्रभाव पर्छ भन्ने विषयमा विशेषज्ञको परामर्श लिन सकिन्छ ।

सुँगुर खोरभित्र पालिने जनावर हो । यसको वासस्थान बनाउँदा केही कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । यसको खोर अलि अग्लो ठाउँमा बनाउनु राम्रो हो । खोरमा ताजा हावा बहने हुनुपर्छ । घामबाट पनि सुँगुरलाई जोगाउनुपर्छ । सुँगुरबाट कहिलेकाहीँ स्वाइन फ्लु जस्ता सङ्क्रामक रोग फैलन सक्ने हुँदा मानव वासस्थानबाट केही टाढा खोर बनाउनु राम्रो हुन्छ । सुँगुरको मलमूत्रलाई सहज तरिकाले बाहिर निकाल्न सकिने गरी खोर बनाउनु पर्ने हुन्छ ।

आहाराको रूपमा सुँगुरलाई बढी भएको खाना, बिग्रेको सागसब्जी र मानवले उपभोग गर्न त्यति उपयुक्त नभएका फलफूल आदि दिन सकिन्छ । यी कुरालाई दानासँग मिसाएर दिनुपर्छ । सुँगुरलाई एक दिनमा करिब तीन पटकजति आहारा आवश्यक पर्छ । सुँगुरे हैजा, खोरेत, लुतोजस्ता रोगहरू सुँगुरलाई बढी लाग्न सक्छन् । परजीवीको आक्रमणले पनि सुँगुर बिरामी हुन सक्छ । यस्ता रोगबाट बच्न नियमित रूपमा रोगविरुद्ध लड्ने भ्याक्सिनको प्रयोग गर्नुपर्छ । स्वास्थ्य अवस्था दुरुस्त कायम गर्न खोर र सुँगुर दुवैलाई सफा र सुक्खा राख्नुपर्छ । कुनै स्वास्थ्य समस्या देखा परेमा तुरुन्तै चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नु राम्रो हुन्छ ।

शब्दज्ञान

उत्पादकत्व	: उब्जाउने क्षमता	चारो	: खानेकुरा
विशेषज्ञ	: सम्बन्धित विषयको जानकार	मलमूत्र	: दिसापिसाब
परजीवी	: अरुको शरीरमा आश्रित किर्ना, जुम्रा, उपियाँजस्ता जीव		

मूल्य जगेर्नाः हिन्दु धर्ममा भनिने भगवानका दस अवतारमध्ये बराह अवतार एक हो । बराह भनेको सुँगुर हो । सुनसरी जिल्लाको बराहक्षेत्रमा बराहको मूर्ति रहेको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : बँदेल एक जङ्गली जन्तु हो । यसको चोरीसिकारलाई सरकारले प्रतिबन्ध लगाएको छ । बँदेल मार्नु गैरकानुनी काम हो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हाम्रो समाजमा प्रयोग हुने मासुका प्रमुख प्रकारहरू के के हुन् ?

(ख) नेपालमा पाइने सुँगुरका मौलिक प्रजातिहरू के के हुन् ?

(ग) सुँगुरपालनसँग जोड्न सकिने अन्य दुई फाइदाजनक पाटा के के हुन् ?

(घ) सुँगुरको वासस्थान बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के के हुन् ?

(ङ) सुँगुरलाई कस्तो प्रकारको आहारा दिन सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

मासुलाई तयार गरेर खाने विभिन्न तरिका हुन्छन् । साथीसँग छलफल गरेर कुनै पाँच तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको वडामा माछामासुका लागि प्रयोग गरिने पशु तथा पन्छीहरूका नाम लेख्नुहोस् ।

५.५ अगरबत्ती मैनबत्ती उद्योग

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- अगरबत्ती र मैनबत्तीको सामान्य परिचय बताउन ।
- अगरबत्ती र मैनबत्ती बनाउने तरिका तथा यी सामग्रीको महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन र छलफल विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

हाम्रो ठाउँमा पनि उत्सव र पर्वहरूमा अगरबत्ती र मैनबत्तीको प्रयोग व्यापक हुने गरेको पाइन्छ । यी वस्तुहरूका उद्योग स्थापना गरेर फाइदा लिन सकिन्छ । युवाहरूले अर्काको मुलुकमा गएर काम गर्नुभन्दा आफ्नै स्थानीय ठाउँमा भएका सम्भावनाको खोजी गर्नु राम्रो हुन्छ ।

हाम्रो छिमेकी मुलुक भारतमा ठुलो मात्रामा अगरबत्ती उत्पादन हुन्छ ।

कर्णाटकलाई त अगरबत्तीको राजधानी नै मानिन्छ । नेपालीहरूले विभिन्न धार्मिक कर्मकाण्डहरूमा अगरबत्तीको व्यापक प्रयोग गर्छन् । हाम्रो देशमा पनि भारतबाट ठुलो मात्रामा अगरबत्ती भित्रिन्छ । अगरबत्ती किन्नका लागि बर्सेनि ठुलो रकम देश बाहिर गइरहेको छ ।

धार्मिक स्थलहरूमा अगरबत्ती बाल्ने चलन नेपालमा पनि धेरै छ । हावा शुद्धीकरणमा पनि अगरबत्तीको भूमिका हुन्छ भनेर जानकारहरू बताउँछन् । मौलिक रूपमा अगरको काठबाट बन्ने भएकाले अगरबत्ती नामकरण भएको हो । अगर धेरै नै महँगो काठ हो । कतिपय अगरबत्ती निर्माणका लागि खस्रो कागज, दाउराका कोइलाको धुलो, सुगन्ध, काठको धुलो, बाँसका कप्टेरा जस्ता कच्चा पदार्थको आवश्यकता पर्छ । अगरबत्ती बाल्दा निस्कने धुँवाले दमका बिरामीलाई फोक्सोमा असर गर्छ । त्यस्ता बिरामीले अगरबत्ती बाल्दा आफैँ सचेत हुनु आवश्यक छ ।

मैनबत्तीको आविष्कार प्राचीन मिश्रमा भएको मानिन्छ । विभिन्न स्रोत प्रयोग गरेर बिजुली उत्पादन हुन थालेपछि प्रकाशको स्रोतका रूपमा मैनबत्तीको महत्त्व घटेको छ । यति हुँदाहुँदै पनि घर र भवन सजावटमा मैनबत्तीको प्रयोग हुन्छ । तिहारमा मैनबत्ती बाल्ने लहर चल्छ । विभिन्न आकार, रङ्ग र वासनाका मैनबत्ती बनाउन सकिन्छ । मैनबत्ती बनाउन सुतीको त्यान्द्रोलाई सलेदोका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । मैन पनि मैनबत्ती बनाउन प्रयोग गरिने अर्को महत्त्वपूर्ण कच्चा पदार्थ हो । मैन मौरीपालनबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

हामीले दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्ने सामानहरू आफ्नै ठाउँमा उत्पादन गर्न सक्नुपर्छ । आयातलाई प्रतिस्थापन नगरेसम्म हाम्रो पैसा बाहिर जान्छ । स्थानीय स्तरमा उद्योग खोलेर उत्पादन नगरेसम्म रोजगारीका अवसर सृजना गर्न सकिँदैन ।

शब्दज्ञान

शुद्धीकरण : शुद्ध बनाउने काम
सलेदो : टुकीबाट भित्र तेल सोसेर टुकीको प्वाल बाहिर बल्ने सुतीको कपडा
आयात : देश बाहिरबाट सामान ल्याउने काम
प्रतिस्थापन : एउटा वस्तुको सट्टा अर्को वस्तु प्रयोग गर्ने काम

मूल्य जगेर्ना : पश्चिमा संस्कृतिमा मानिसको जन्मोत्सव मनाउँदा उक्त मानिस जति वर्ष उमेरको पुगेको हो, त्यति नै ओटा बलिरहेका मैनबत्ती निभाउने चलन हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : आजभन्दा करिब ३ हजार वर्ष पहिले प्राचीन बेबिलोनमा साबुनको प्रारम्भिक रूप प्रयोग भएको पाइन्छ । उन्नाइसौँ शताब्दीमा साबुनलाई धेरै देशहरूमा बिलासिताको सामान मानेर चर्को कर तिराइन्थ्यो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अगरबत्ती र मैनबत्तीको व्यापक प्रयोग हुने अवसर के के हुन् ?

(ख) मौलिक रूपमा अगरबत्तीको नामकरण कसरी भएको हो ?

(ग) मैनबत्तीको महत्त्व दैनिक प्रयोगमा के कारणले घटेको हो ?

(घ) मैनबत्ती बनाउन प्रयोग हुने दुई पदार्थ के के हुन् ?

समूहगत कार्य

साथीहरूको समूह बनाएर कुनै एक ब्रान्डको मैनबत्तीको विज्ञापनको नमुना तयार गर्नुहोस् । तपाईंको नमुनामा आकर्षक चित्र र छोटो मिठो नारा समावेश गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

इन्टरनेटमा खोजी गरेर अगरबत्तीका केही नेपाली तथा भारतीय ब्रान्डहरूका नाम लेख्नुहोस् ।

५.६ गोलभेँडा खेती

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- गोलभेँडा तरकारीको सामान्य परिचय बताउन ।
- गोलभेँडाको बहुउपयोगिता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

गोलभेँडालाई टमाटर भन्ने लोकप्रिय नामले पनि चिनिन्छ । यो तरकारीलाई 'गरिबको सुन्तला' भन्ने उपनाम प्रयोग गरिन्छ । गोलभेँडा गर्मी मौसममा फल्ने तरकारी बाली हो । यो बालीले पानी जम्ने ठाउँ र तुसारो सहन सक्दैन । गोलभेँडाबाट स्वादिष्ट अचार बन्छ । गोलभेँडालाई अन्य तरकारीसँग मिसाएर खान सकिन्छ । काँचै सलादको रूपमा पनि गोलभेँडाको प्रयोग हुन्छ । गोलभेँडाबाट राम्रो सस बन्छ । गोलभेँडा आफैँ पराग सेचन भएर फल्ने तरकारी बाली हो ।

गोलभेँडा खेती गर्नका लागि न्यानो हावापानी भएको उष्ण तथा समशीतोष्ण ठाउँ बढी उपयुक्त हुन्छ । राम्ररी घाम लाग्ने पहारिलो ठाउँमा गोलभेँडा खेती फस्टाउँछ । गोलभेँडा

खेतीका लागि पानीको राम्रो निकास हुनु आवश्यक छ । बलौटे दोमट माटोमा गोलभैँडा खेती राम्रो हुन्छ ।

जनस्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्दै कम्पोष्ट मल हालेर गोलभैँडा उत्पादन गर्नु आवश्यक छ । हिजोआज बजारमा विषादी छर्किएका गोलभैँडा बिक्री गरेको पाइन्छ । यो गलत काम हो । रोग किराले गोलभैँडामा छिटै आक्रमण गर्छ । गोलभैँडालाई जोगाउनका लागि जैविक मलको प्रयोग गर्नु राम्रो हो । टाटेपाटे भाइरस, गबारेजस्ता रोगले गोलभैँडालाई सताउन सक्छन् । समयमै ती रोगको उपचार गर्नुपर्छ ।

बजारमा विभिन्न प्रजातिका गोलभैँडा पाइन्छन् । ठिमाहा गोलभैँडा भन्दा स्थानीय प्रजातिका गोलभैँडा आकारमा साना र स्वादिष्ट हुन्छन् । रासायनिक विषादीको प्रयोग नगरी गोलभैँडा उत्पादन गरिएको छ भने त्यस्तो गोलभैँडा काँचै पनि खान मिल्छ । काँचो गोलभैँडा खाँदा शरीरमा शीतल महसुस हुन्छ । हिजोआज गोलभैँडालाई स्यान्डविचभित्र राखेर खाने चलन बढेको छ ।

गोलभैँडाको बजार कहिल्यै पनि साँगुरो हुँदैन । मासु, दालदेखि हरेक प्रकारका तरकारीमा गोलभैँडा मिसाएर खाने चलन छ । तराई क्षेत्रमा हिउँदको समयमा बढी मात्रामा गोलभैँडा उत्पादन हुन्छ । पहाडमा भने गर्मी याममा यसको उत्पादन हुन्छ । हाम्रो बर्दिवास नगरपालिकामा पनि व्यावसायिक रूपमा गोलभैँडा खेती गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ । सडक यातायातको दृष्टिले अत्यन्तै सुगम बर्दिवास बजारबाट नेपालभर गोलभैँडाको बजार विस्तार गर्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

पारगसेचन : फूलभित्र हुने धुलो एक अर्कामा सरेर हुने बिउको विकास

उष्ण : गर्मी, तातो

समशीतोष्ण : ज्यादा गर्मी पनि नहुने र ज्यादा ठन्डा पनि नहुने

मूल्य जगेर्नां :	हिन्दु समाजमा कतिपय धार्मिक कार्यका बेला गोलभैँडाको प्रयोग गरिदैँन । यो एक सांस्कृतिक प्रचलन हो । यस्ता प्रचलनहरूको वैज्ञानिक कारण र तिनीहरूको सम्बन्ध शरीर विज्ञानसँग भए नभएको पत्ता लगाउनुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	भुइँ स्याउ (Ground Apple) को सेवनबाट विभिन्न प्रकारका खनिज तत्त्व र भिटामिन प्राप्त गर्न सकिन्छ । हिजोआज कतिपय ठाउँका सामुदायिक वनमा यसको व्यवसायिक खेती सुरु भएको पाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गोलभैँडा कसरी फल्ने तरकारी हो ?

(ख) गोलभैँडा खेतीका लागि कस्तो प्रकारको हावापानी भएको ठाउँ बढी उपयुक्त हुन्छ ?

(ग) गोलभैँडा खेतीका लागि कस्तो प्रकारको मल प्रयोग गर्नु राम्रो हो ?

(घ) गोलभैँडा खेतीलाई कस्ता प्रकारका रोगले सताउन सक्छन् ?

(ङ) तराई क्षेत्रमा कुन समयमा बढी मात्रामा गोलभैँडा उत्पादन गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईंको वरिपरि गोलभैँडा वा अन्य कुनै प्रकारका तरकारीको व्यावसायिक उत्पादन भइरको हुन सक्छ । त्यो ठाउँमा साथीहरूको समूह बनाएर अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँको तरकारी खेतीको अवस्थालाई चित्रण गरेर एक सङ्क्षिप्त टिपोट तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ
६

खेलकुद, योग तथा स्वास्थ्य

६.१ डेँगु

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- डेँगु रोगको सामान्य परिचय बताउन ।
- डेँगु रोगबाट बच्ने उपाय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अपनाउनुहोला ।

गर्मीको समयमा लामखुट्टेको बिगबिगी बढ्छ । लामखुट्टेकै कारण डेँगु रोग फैलन्छ । डेँगु एक प्रकारको ज्वरो हो । जीवाणु सङ्क्रमण भएको पोथी लामखुट्टेबाट डेँगु सर्छ । यो लामखुट्टेलाई एडिस रजिस्टाइ भनिन्छ । यो लामखुट्टे कालो रङ्गको हुन्छ । यसले सफा पानीमा फुल पार्छ । डेँगुबाहक पोथी लामखुट्टेले मानिसलाई दिउँसोको समयमा टोक्छ । यो लामखुट्टेले फूलदानी, गमला, पानी ट्याङ्की, थोत्रा टायरका पानी जमेका स्थानमा फुल पार्छ ।

शरीरमा जीवाणु सङ्क्रमण भएको तीनदेखि चौध दिनभित्र डेँगुका लक्षण देखिन्छन् । टाउको दुख्नु, ज्वरो आउनु, बान्ता हुनु यसका लक्षण हुन् । डेँगुका कारण छालामा

एक प्रकारको रातो दाग देखिन्छ । यो रोगले आक्रमण गरेको खण्डमा मांसपेशी र जोर्नी दुख्छन् । त्यसैले कसै कसैले डेँगुलाई हड्डीतोड भनेको पनि सुनिन्छ ।

डेँगु रोगका कारण धेरै मानिसले दुःख पाए पनि अहिलेसम्म यो रोग विरुद्ध खोप विकास भएको छैन । यो रोगको उपचार पद्धति पनि छैन । डेँगु रोगबाट बच्न मुख्य उपायका रूपमा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नुपर्छ । लामखुट्टेको वासस्थान नष्ट गरिदिनुपर्छ । मानव बस्ती भएका क्षेत्रमा पानी जम्न दिनुहुँदैन । जमेको पानीलाई ढाकेर राख्नुपर्छ । शरीरको सबै भाग छोप्ने गरी कपडा लगाउनुपर्छ । लामखुट्टेको प्रकोप हटाउन पानी जम्ने ठाउँमा हप्तामा दुई पटक जति मट्टितेल हाल्नुपर्छ । दिउँसो सुत्दा पनि झुलको प्रयोग गर्नुपर्छ । घर वरिपरिको वातावरण सफासुग्घर राख्नुपर्छ । बजारमा लामखुट्टे (मच्छर) भगाउने मलम पाइन्छ । शरीरमा उक्त मलम दल्नु राम्रो हो । घरका झ्याल ढोकामा जाली राखेर लामखुट्टेको प्रवेश नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

डेँगुबाट बच्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनु हो ।

शब्दज्ञान

बिगबिगी : विस्तार, आतङ्क
डेँगुबाहक : डेँगुका जीवाणु बोकेर हिँड्ने
जोर्नी : दुई हाड जोडिने ठाउँ

मूल्य जगेर्ना :	कुनै पनि रोग लागेर थला परेका मानिसलाई सहानुभूति र ढाडसको आवश्यकता पर्छ । उनीहरूलाई अपमान र छि:छि दुरदुर गर्नु भनेको अमानवीय र असभ्य कार्य हो ।

तथ्य मञ्जूषा :	सामान्य अर्थमा क्यान्सर (अर्बुध) रोग भनेको शरीरका कोषहरूको असामान्य वृद्धि हो । छाला, आँखा, मुख, कलेजो, फोक्सो, मृगौला लगायत शरीरका विभिन्न अङ्गमा क्यान्सरको सम्भावना हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) के नामको लामखुट्टेबाट डेँगु सर्छ ?

(ख) डेँगुबाहक लामखुट्टेले कहाँ फुल पार्छ ?

(ग) डेँगुलई हड्डीतोड पनि भन्नुको कारण के हो ?

(घ) डेँगु रोगबाट बच्ने मुख्य उपाय के हो ?

समूहगत कार्य

डेँगु रोगबाट बच्ने उपायहरू चार्ट पेपरमा बुँदागत रूपमा लेखेर कक्षाकोठाका भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

मानौँ तपाईं एक हप्ता अगाडि ज्वरो आएर दुई दिन विद्यालयमा अनुपस्थित हुनुभयो । आफू बिरामी भएकाले विद्यालय आउन नसकेको जानकारी गराउँदै कक्षा शिक्षकमार्फत प्रधानाध्यापकलाई बिरामी बिदा निवेदन लेख्नुहोस् ।

६.२ सुरक्षित पशु वधशाला

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सुरक्षित पशु वधशालाको सामान्य अर्थ बताउन ।
- स्वास्थ्यका हिसाबले पशु वधशालालाई सुरक्षित बनाउने तरिका उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : वाक्यपत्तीको प्रयोग गरी छलफल विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

रबिया साहले जुना विश्वकर्मालाई लेखेको यो इमेल पढौँ ।

junabishwokarma345@gmail.com

प्रिय मित्र जुना !

आराम रहेर आरामको कामना गर्छु । आज बिहान मात्र तिम्रो इमेल पढेँ । खुसी लाग्यो । आज म तिमीलाई सुरक्षित पशु वधशालाबारे केही बताउन चाहन्छु ।

सुरक्षित पशु वधशाला भन्नुको अर्थ सफा, सुग्घर र किटाणुरहित वधशाला भन्न खोजिएको हो । वधशालालाई स्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट सुरक्षित

राखिएन भने रोग सङ्क्रमण भएर मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्न जान्छ ।

सफासुग्घर र सुरक्षित बनाउनका लागि वधशालाको भुइँ पानीले नियमित रूपमा पखाल्नुपर्छ । समय समयमा किटाणुनाशक औषधी छर्किनुपर्छ । वधशालाको भुइँ पक्का (कङ्क्रिट गरिएको) हुनु आवश्यक छ । भुइँमा प्वाल र छिद्रहरू रहेछन् भने त्यहाँ भुत्ला, रगत, बोसो, पानी र अन्य प्रकारका फोहोर जम्मा हुन सक्छन् ।

यसरी नै भुइँमा हड्डी, बोसो र मासुका स-साना टुक्रा जताततै छरिएको अवस्थामा हुनुहुँदैन । रगत र भुत्लाको उचित व्यवस्थापन हुनु आवश्यक छ । यसो नभएको खण्डमा झिँगा भन्किने सम्भावना हुन्छ । वधशालाका हतियार, भाँडाकुँडा तथा अचानो धोइपखाली गरेर नियमित सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । वधशालाभित्र प्रकाशको राम्रो व्यवस्था मिलाउनु जरूरी हुन्छ । दोहोरो हावा आवतजावत होस् भनेर भेन्टिलेसनको पनि व्यवस्था गर्नुपर्छ । सम्भावित रोग सङ्क्रमणबाट बच्न स्वास्थ्य परीक्षण गरिएका पशुको मात्र बध गर्नुपर्छ । वधशालामा काम गर्ने व्यक्ति पनि सफा, सुग्घर र निरोगी हुनु आवश्यक छ ।

बेला बेलामा स्थानीय प्रशासनले पशु वधशालाको निरीक्षण गरेर आवश्यक सुझाव दिनुपर्छ । कसैले नियम विपरीत काम गरे गराएको पाइएमा आवश्यक कारबाही गर्नुपर्छ । हामी उपभोक्ताले पनि मासु किन्दा स्वस्थ र ताजा हो होइन विचार पुऱ्याउनु आवश्यक छ । बासी र सडेगलेको मासु रहेछ भने तत्कालै प्रतिक्रिया जनाउनुपर्छ । पैसा तिरेपछि स्वास्थ्यका हिसाबले सुरक्षित मासु उपभोग गर्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।

जुना ! आजलाई यति नै लेखेँ । सम्पर्कमा रहौँ है ।

आजलाई बिदा ।

तिम्रो हितैषी साथी

रबिया ।

rabiyasah59@gmail.com

शब्दज्ञान

वधशाला : मासु काट्ने ठाउँ

प्रतिकूल : नकारात्मक

अचानो : मासु काट्न प्रयोग गरिने काठको ठेउको

निरोगी : रोग नभएको

किटाणुरहित : किटाणु नभएको

मूल्य जगेर्ना : स्वास्थ्य सचेतना भएका विकसित मुलुकमा मासु खाने प्रयोजनका निम्ति आफुखुसी जनावर किनेर घरमा ल्याई वध गर्न पाइँदैन । वध गर्न लागेको जनावरको स्वास्थ्य परीक्षण अनिवार्य हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : इन्डोनेसियाबाट हरेक वर्ष फ्रान्स, बेल्जियम, लग्जेम्वर्ग लगायतका देशमा ठुलो मात्रामा भ्यागुताको मासु आपूर्ति हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुरक्षित पशु वधशाला भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) स्वास्थ्यको हिसाबले पशु वधशाला सुरक्षित भएन भने के हुन्छ ?

(ग) कस्तो पशुको मात्र बध गर्नुपर्छ ?

(घ) पशु वधशालालाई स्वास्थ्यका दृष्टिबाट सुरक्षित राख्न स्थानीय प्रशासनले के गर्नुपर्छ ?

(ङ) मासु किन्दा सचेत उपभोक्ताको रूपमा हाम्रो जिम्मेवारी के हुन्छ ?

समूहगत कार्य

'सुरक्षित मासु उपभोग हाम्रो अधिकार' भन्ने विषयमा कक्षामा छलफल गरेर महत्त्वपूर्ण बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

सुरक्षित पशु वधशालाका निम्ति आवश्यक सुविधा र पूर्वाधारहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

६.३ योगका फाइदा

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- योगको सामान्य परिचय उल्लेख गर्न ।
- योगबाट मानव शरीर र मनमा पुग्ने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्रीका आधारमा कक्षाकोठामा योगका केही आसनहरूको अभ्यास गर्नुहोस् ।

कतिपय मानिसहरू शारीरिक अभ्यास र योगलाई एउटै अर्थमा बुझ्ने गर्छन् । यो बुझाइ ठिक होइन । शारीरिक अभ्यासले शरीरका बाहिरी भाग र मांशपेसीलाई प्रभाव पार्छ । योगले चाहिँ शरीरका भित्री बाहिरी सम्पूर्ण अङ्ग र मनलाई समेत स्वस्थ बनाउँछ । योग अभ्यासद्वारा चञ्चल मन र इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । योगद्वारा शरीरको अक्सिजन ग्रहण क्षमतामा पनि विकास पुग्छ । शरीरका विकारयुक्त तत्त्वलाई बाहिर निकालेर योगले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।

निराशाको सिकार भएका मानिसहरूमा पनि योगले नयाँ स्फूर्ति र सकारात्मक दृष्टिकोण विकास गराउँछ । जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिले पनि योग गर्न सक्छन् । यसो हुँदाहुँदै पनि योगका सबै आसन सबै मानिसले गर्न मिल्दैन । गर्भवती, दीर्घरोगी, वृद्धवृद्धाले आफ्नो अवस्थाअनुसार आफ्नो शरीरलाई अप्ठेरो नहुने योगका आसन मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ ।

योग भनेको शरीर, मस्तिष्क र मनको मिलन हो । योग प्राचीन समयमा ऋषिमुनिहरूले आविष्कार गरेको एक विज्ञान हो । यो एक प्रकारको चिकित्सा पद्धति हो । योगलाई शारीरिक व्यायाम र आसनका रूपमा मात्र बुझ्नुहुँदैन । मनको शुद्धीकरणका लागि यो एक उपाय पनि हो । मानव मन चञ्चल छ । यो चञ्चलतालाई रोकेर मनको स्थिरीकरण गर्ने काममा योगले भूमिका निर्वाह गर्छ ।

योगको सुरुवात हिन्दु दर्शनअनुसार भए पनि अहिले यसको अभ्यास पश्चिमा मुलुकहरूमा पनि हुन थालेको छ । सन् २०१४ डिसेम्बर ११ मा संयुक्त राष्ट्र सङ्घको महासभाले घोषणा गरे अनुसार जुन २१ लाई योग दिवसका रूपमा विश्वभर मनाइन्छ । यो मनाउने क्रम सन् २०१५ जुन २१ बाट सुरु भयो ।

बालबालिकाले पनि योग शिक्षकको निर्देशनअनुसार योग अभ्यास गर्न सक्छन् । यसले उनीहरूको शरीरिक र मानसिक क्षमतामा बल पुग्छ । ध्यानलाई एकत्रित गर्न सहज हुन्छ । योग अभ्यास महँगो हुँदैन । हामीले निश्चित समय व्यवस्थापन गरे पुग्छ । योग अभ्यास गर्दा अपनाउनुपर्ने केही महत्त्वपूर्ण नियमहरू छन् । आरामदायी सुती कपडा लगाएर सूर्योदय वा सूर्यास्तका समयमा योग गर्नु राम्रो मानिन्छ । योग गर्दा मनमा नकारात्मक भाव र विचार पैदा हुन दिनुहुँदैन । शान्त वातावरणमा बसेर खाली पेटमा योग अभ्यास गर्नुपर्छ । योग अभ्यासलाई आफ्नो जीवनमा एक निरन्तर बानीका रूपमा विकास गर्दा यो प्रभावकारी बन्छ ।

शब्दज्ञान

चञ्चल : चलिरहने, अस्थिर
इन्द्रिय : आँखा, नाक, कान, जिब्रो र छालाको संयुक्त नाम
विकारयुक्त : नराम्रा तत्त्वले भरिएको
दीर्घरोग : लामो समयदेखि बिरामी
शुद्धीकरण : शुद्ध बनाउने काम
स्थीरीकरण : स्थीर बनाउने काम

मूल्य जगेर्ना : पछिल्लो समयमा योगगुरु रामदेवले भारतीय जनतामाझ योग अभ्यासलाई लोकप्रिय बनाएका छन् । उनको यो अभियानको प्रभाव नेपाली जनतामाझ पनि परेको पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : एक्युपङ्क्चर एक परम्परागत चिनियाँ उपचार पद्धति हो । यस पद्धतिअनुसार स-साना सियोले घोचेर उपचार गरिन्छ । मुख्य रूपमा यो पद्धतिले शरीरिक पीडा र मानसिक तनावलाई घटाउँछ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शारीरिक अभ्यास र योगमा के भिन्नता रहेको पाइन्छ ?

(ख) योग अभ्यासले के केलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ?

(ग) कस्ता मानिसले शरीरलाई अप्ठ्यारो नहुने योगका आसन मात्र गर्नुपर्छ ?

(घ) सामान्य अर्थमा योग भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ङ) कुन समयमा कसरी योग गर्नु राम्रो मानिन्छ ?

समूहगत कार्य

कक्षामा शिक्षकको निर्देशन अवलम्बन गर्दै प्रयोगात्मक रूपमा योगका केही अभ्यास गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

इन्टरनेट लगायत विभिन्न स्रोतको प्रयोग गरेर कुनै दस प्रकारका योग आसनका नाम र तिनीहरूको सङ्क्षिप्त परिचय दिनुहोस् ।

६.४ रोग प्रतिरोधी शरीर

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- रोग प्रतिरोधी शरीर आवश्यक हुनाका कारण बताउन ।
- शरीरलाई रोग प्रतिरोधी बनाउने प्रमुख आधारहरू उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र छलफल विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

रोग प्रतिरोधी शरीरका लागि अवलम्बन गर्नुपर्ने केही उपाय

- हलुका व्यायाम, योग अभ्यास र ध्यान
- मानसिक तनावबाट अलग
- पौष्टिक तत्त्व र औषधीय गुण भएका खाना सेवन
- धूम्रपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवनबाट अलग
- औषधी र खोपको कोर्स सम्पन्न
- पर्याप्त निद्रा

शरीर बलियो र रोगसँग लड्न सक्ने भएन भने हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य पनि कमजोर हुन्छ । शरीर नै सम्पूर्ण जीवन र व्यक्तित्वको आधार हो । स्वस्थ, सबल र निरोगी शरीरले नै आर्थिक, बौद्धिक प्रकारका उन्नति गर्न सक्छ । वरदानजस्तो जीवनलाई रोगमुक्त राख्न केही अचुक उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ । बुँदागत रूपमा ती उपाय र तिनीहरूको व्याख्या तल दिइएको छ :

हलुका व्यायाम, योग अभ्यास र ध्यान : शारीरिक परिश्रम नगरी बसिरहँदा शरीरमा बोसोको मात्रा बढ्छ । बोसो बढी भएपछि शरीर अल्छी हुन्छ । बोसोले मोटोपना बढाउँछ । मोटोपना बढेपछि मुटुसम्बन्धी रोग लाग्न सक्छ । शरीरको चलायमानता भएन भने हड्डी र नसासम्बन्धी रोग पनि लाग्न सक्छन् । त्यसकारण शरीरको अवस्थाअनुसार हलुका शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ । योगका केही आसन र ध्यानको अभ्यासले शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमता विकास हुन्छ ।

मानसिक तनावबाट अलग : तनावग्रस्त मनले शरीर दुब्लाउँछ । रक्तचाप उच्च हुन्छ । मस्तिष्कघात र हृदयघातजस्ता समस्या सृजना हुन सक्छन् । जस्तोसुकै प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि धैर्य, संयम र साहस गुमाउनुहुँदैन ।

पौष्टिक तत्त्व र औषधीय गुण भएका खाना सेवन : हामीले खाने खाद्य परिकारका आधारमा हाम्रो विचार निर्माण हुन्छ । एक प्रकारको खानाले मात्र शरीरमा पौष्टिक तत्त्वको पर्याप्तता हुँदैन । हाम्रा गाउँघरमा औषधीय गुण भएका फलफूल, तरकारी, अन्न प्रशस्त पाइन्छन् । तिनीहरूको नियमित सेवनले हाम्रो शरीरलाई रोग प्रतिरोधी बनाउँछ । दुध र दुग्धजन्य पदार्थको सेवन पनि शरीरका लागि स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ ।

धूम्रपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवनबाट अलग : शरीरका भित्री अङ्ग र मानसिक स्वास्थ्यलाई सिधै असर गर्ने धूम्रपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवनबाट मुक्त रहनुपर्छ । यी पदार्थको सेवनले शरीर र मन दुवै गल्छन् ।

औषधी र खोपको कोर्स सम्पन्न : चिकित्सकले सिफारिस गरेका औषधीको कोर्स पूरा गर्नुपर्छ । सानै उमेरदेखि हामीले लिनुपर्ने खोपहरूका मात्रा र कोर्स पनि पूरा गर्नु आवश्यक छ ।

पर्याप्त निद्रा : स्वस्थ र निरोगी शरीरका लागि उमेरअनुसार पर्याप्त निदाउनुपर्छ । दिनहुँ सुत्ने र उठ्ने समय तालिका एकै प्रकारको भयो भने हाम्रो शरीर फुर्तिलो हुन्छ । निद्रा नपुगेको शरीर अल्छी, भारी र निष्क्रिय हुन्छ । यस्तो शरीरले रोगसँग लड्ने क्षमता पनि विकास गर्न सक्दैन ।

शब्दज्ञान

आर्थिक : पैसासँग सम्बन्धित
बौद्धिक : बुद्धिसँग सम्बन्धित
व्यायाम : कसरत
मद्यपान : जाँडरक्सी सेवन
चलायमानता : चलिरहने गुण

मूल्य जगेर्नां : 'अजीर्णे भोजनं विषम्' भन्ने संस्कृति पदावलीको अर्थ शरीरले पचाउन सक्ने भन्दा बढी मात्रामा खाएको खाना विष सरह हो ।

तथ्य मञ्जूषा : मानव शरीरमा पानीको मात्रा सामान्यतया: ६० प्रतिशत हुन्छ । बोसोको मात्रा बढी हुने मानिसहरूको शरीरमा पानीको प्रतिशत कम रहेको पाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शरीरमा बोसोको मात्रा बढी भयो भने के हुन्छ ?

(ख) मन तनावग्रस्त भइरह्यो भने के हुन्छ ?

(ग) हाम्रो विचार केका आधारमा निर्माण हुन्छ ?

(घ) निद्रा नपुग्दा हाम्रो शरीरलाई कस्तो असर पर्छ ?

परियोजना कार्य

कुनै पाँच प्रकारका खोप, पाँच प्रकारका आयुर्वेदिक औषधी र पाँच प्रकारका एलोपेथिक औषधीका नाम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

६.५ इतिहासमा भाइरस

सिकाइ उपलब्धि :

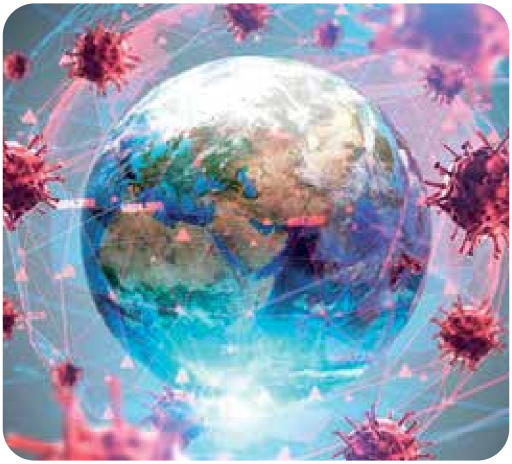
यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- इतिहासका विभिन्न चरणमा देखा परेका केही घातक भाइरसहरूका नाम र तिनीहरूको सङ्क्षिप्त परिचय बताउन ।
- इतिहासका विभिन्न कालखण्डमा देखा परेका भाइरसले पुऱ्याएको क्षति उल्लेख गर्न

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या, छलफल र प्रश्नोत्तर विधिमार्फत शिक्षण गर्नुहोला ।

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! आजको कक्षामा हामी केही घातक जीवाणु (भाइरस) र तिनीहरूको इतिहासबारे सङ्क्षिप्त जानकारी लिऔँ ।

कोभिड १९ : कोभिड १९ एक प्रकारको सङ्क्रामक जीवाणु (भाइरस) हो । जनजिब्रोमा कोभिड १९ लाई कोरोना पनि भनिन्छ । यसले मानिसको फोक्सोमा आक्रमण गर्ने भएकाले यो एक जोखिमपूर्ण जीवाणु हो । महामारीको रूपमा संसारभर फैलने भाइरसमध्ये कोभिड १९ पहिलो भने होइन । इतिहासमा थुप्रै यस्ता भाइरसको महामारी विश्वले भोगिसकेको छ ।



इबोला : इबोला हालसम्म देखा परेका जीवाणुमध्ये सबैभन्दा खतरनाक मानिन्छ । सन् १९७६ मा मध्यअफ्रिकाबाट यो जीवाणु सुरु भयो । यो जीवाणुले अहिलेसम्म लाखौँ

मानिसको ज्यान लिइसकेको छ । इबोलाबाट सङ्क्रमितमध्ये पचास प्रतिशतको मृत्यु हुने गरेको पाइन्छ । बाँदर, चिम्पान्जीजस्ता जनावरबाट इबोला जीवाणु मानिसमा सर्ने गर्छ । ज्वरो आउने, पखाला लाग्ने, पेट दुख्ने, रक्तस्राव र कमजोरी हुने आदि इबोलाका लक्षण हुन् ।

स्पेनिस फ्लु : स्पेनिस फ्लुले सन् १९१८ मा संसारभर महामारीको रूप लियो । यो जीवाणु करिब पचास करोड मानिसमा सङ्क्रमण भयो । ती मध्ये करिब पाँच करोड सङ्क्रमितले ज्यान गुमाए । स्पेनिस फ्लुको सङ्क्रमण भएमा शरीरमा नीला दाग देखिने, फोक्सोमा तरल पदार्थ जम्मा हुने, नाकबाट रगत बग्ने हुन्थ्यो । त्यसपछि बिरामीको मृत्यु हुने गर्थ्यो ।

हान्ता भाइरस : हान्ता जीवाणु एक किसिमको मुसाबाट सङ्क्रमण हुन्छ । हान्ता भाइरसको सङ्क्रमण हुँदा मानिसमा थकान महसुस हुने, ज्वरो आउने, मांशपेसी दुख्ने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । त्यसपछि बिस्तारै श्वासप्रश्वासमा समस्या आएर मानिसको मृत्यु समेत हुने गर्छ । हान्ता भाइरसको सङ्क्रमण बिरलै भए पनि यो निकै घातक हुन्छ ।

सार्स कोभिड : सन् २००२ नोभेम्बरमा दक्षिण चीनबाट सार्स कोभिड सुरु भएको थियो । यो जीवाणु सुरुमा बिरालोबाट मानिसमा सङ्क्रमण भयो । सार्स कोभिड र कोभिड १९ उस्तैउस्तै प्रकृतिका जीवाणु हुन् । सार्स कोभिड मानिसबाट मानिसमा सर्ने गर्छ । यस रोगबाट उमेर समूह र स्वास्थ्य अवस्थाका आधारमा सङ्क्रमितमध्ये पचास प्रतिशत मानिसको मृत्यु हुन सक्छ । श्वासप्रश्वासमा समस्या र पखाला लाग्नु यसका प्रमुख लक्षण हुन् ।

रेबिज : रेबिज एक घातक जीवाणु हो । यो जीवाणु जङ्गली जनावर र कुकुरको टोकाइबाट सर्छ । रेबिज भाइरसले केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा असर गर्छ । यसबाट छोटो समयमा नै मस्तिष्कमा असर पुग्छ । सामान्यतया: लक्षण नदेखिने यो जीवाणु समयमै उपचार गर्न नसकेमा निकै घातक हुन्छ । पहिलो पटक रेबिजको जीवाणु इसापूर्व २३०० मा बेबिलोनको मोजाइक इस्मुनामा देखिएको थियो । अहिले पनि यो जीवाणु विश्वबाट

हराइसकेको छैन ।

कोकोलिज्ट्लाई : मेक्सिकोमा देखिएको कोकोलिज्ट्लाई जीवाणु मुसाबाट मानिसमा सरेको थियो । यो निकै खतरनाक जीवाणु हो । कोकोलिज्ट्लाई जीवाणु सोह्रौँ शताब्दीको मध्यतिर देखा परेको हो । त्यो बेला मेक्सिकोमा परेको खडेरीका कारण यो जीवाणु तीव्र रूपमा फैलियो । यो जीवाणुले करिब एक करोड मानिसको ज्यान गएको तथ्याङ्क छ । अत्यधिक ज्वरो आउनु, रक्तस्राव हुनु, जिब्रो, पिसाबमा समस्या देखिनु, आँखा तथा नाकबाट रगत बग्नु यो जीवाणुका मुख्य लक्षण हुन् ।

दादुरा : सन् १७६५ मा अमेरिकाबाट दादुराको जीवाणु सुरु भएको थियो । यो एक सङ्क्रामक जीवाणु हो । यसले मानिसको छाला, श्वासप्रश्वास र प्रतिरक्षा प्रणालीमा असर पुर्‍याउँछ । यो जीवाणुबाट बालबालिका बढी प्रभावित हुने गर्छन् । सन् १९६३ मा दादुराको खोप बन्यो । खोप बनेर प्रयोगमा आउने बेलासम्म दादुराको कारणबाट विश्वभर करिब छब्बिस लाख जनसङ्ख्याको मृत्यु भइसकेको थियो ।

डेँगु : डेँगु एक प्रकारको ज्वरो हो । यसको जीवाणु एक प्रकारको लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्छ । डेँगु सङ्क्रमण हुँदा ज्वरो आउनुका साथै रिङ्गटा लाग्छ । मांशपेसी दुख्नु, बान्ता हुनु, शारीरिक थकान महसुस हुनु, छालामा राता दाना देखिनु, श्वासप्रश्वासमा समस्या आउनु डेँगुका अन्य केही लक्षण हुन् । डेँगुको सङ्क्रमणले बिस्तारै नाकबाट रगत बग्ने, प्लेटेलेट्सको सङ्ख्यामा कमी आउने र रक्तचापमा समस्या देखिने पनि हुन्छ । सफा पानी जमेका ठाउँमा गर्मीका बेला लामखुट्टेले फुल पारेर डेँगुको सङ्क्रमण बढाउँछ ।

शब्दज्ञान

सङ्क्रामक	: सर्ने प्रकारको
प्रकृति	: स्वभाव
रक्तस्राव	: रगत बग्ने काम
बिरलै	: आक्कलझुक्कल

मूल्य जगेर्ना :	मानिसको जमघट हुने सार्वजनिक स्थलमा जाँदा मास्क लगाउने, भौतिक दूरी कायम गर्ने, स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने, साबुन पानीले हात धुने, हाच्छ्युँ गर्दा रुमालले नाकमुख छोप्ने जस्ता संस्कारको विकास गर्नुपर्दछ । समय र परिस्थितिले यी संस्कारलाई हाम्रो व्यक्तित्वका अभिन्न पाटा बनाइदिएको छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	सन् २०१९ डिसेम्बर महिनाको अन्तबाट कोभिड १९ महामारी सुरु भयो । चिनको बुहान सहरबाट सुरु भएर यो रोगले संसारभर लाखौँ मानिसको ज्यान लियो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कोभिड १९ कहाँबाट कहिले फैलन सुरु भयो ?

(ख) इबोलाको जीवाणु कसरी मानिसमा सङ्क्रमण हुन्छ ?

(ग) पहिलो पटक रेबिजको जीवाणु कहाँ र कहिले देखा परेको थियो ?

(घ) दादुराको खोप कहिले बन्यो ?

समूहगत कार्य

इबोला, स्पेनिस फ्लु, सार्स कोभिड, कोकोलिज्ट्लाई र डेँगु रोगका लक्षणहरू तालिकामा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको छरछिमेकमा कोभिड १९ ले पारेको असरबारे खोजी गरेर एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

६.६ खोरेत रोग

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- खोरेत रोगको सामान्य परिचय र यसका प्रमुख लक्षण बताउन ।
- यो रोगको निदान र प्रभाव न्यूनीकरणका लागि अपनाउनुपर्ने केही तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : दृश्य सामग्री प्रयोग गरेर छलफल विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

पशु रोग विशेषज्ञ सम्झना झाको एक स्थानीय दैनिक पत्रिकामा खोरेत रोगबारे लेख छापिएको रहेछ । यो लेख निकै जानकारीमूलक र महत्त्वपूर्ण छ । खोरेत रोगबारे हाम्रो विद्यालयका साथीहरूलाई पनि जानकारी होस् भन्ने सोचेर मैले सो लेख ल्याएको छु । मलाई छापा पत्रिकाको कटिङबाट सम्झना झाको लेख पढ्ने अनुमति दिनुहोला ।

खोरेत रोग जनावरमा लाग्ने सरुवा रोग हो । यो रोगले तराई, पहाड र हिमाल सबैतिरका जनावरलाई सताएको पाइन्छ । खोरेत रोग प्रायः वर्षभरि नै देखा पर्छ । यो रोगलाई खुरफट्टा नामले पनि चिनिन्छ ।

यो रोग गाई, भैँसी, बाख्रा, सुँगुर, बङ्गुर, बँदेल, हात्तीलगायत घरपालुवा तथा जङ्गली जनावरमा देखा पर्छ । खोरेत रोग घोडालाई भने लाग्दैन । खोरेत रोगको जीवाणु लामो समयसम्म बाहिरी वातावरणमा क्रियाशील रहन सक्छ । विभिन्न जातका जनावरलाई एकैपल्ट आक्रमण गर्न सक्ने क्षमता खोरेत रोगसँग हुन्छ । यो रोगले सजिलै महामारीको रूप धारण गर्न सक्छ ।

झट्ट हेर्दा एकै किसिमको देखिए पनि खोरेत रोगलाई विभिन्न किसिमका जीवाणुले विस्तार गर्छन् । खोरेत रोगका विभिन्न प्रकार हुन्छन् । एक जातको खोरेत जीवाणुबाट कुनै जनावरले प्रतिरोधात्मक क्षमता प्राप्त गरिसकेको हुन सक्छ । तर अर्को जातको खोरेत जीवाणुको प्रतिरोध गर्न सक्दैन । खोरेत रोग लागेका जनावरका लक्षण यस प्रकार हुन सक्छन् :

- खुट्टा सुन्निनु
- थुतुनो सुक्खा हुनु
- लस्सादार र्‍याल काढ्नु
- घाँसपातमा अरुचि जाग्नु
- कल्चौँडो र थुनमा फोका देखा पर्नु
- झोक्राएर बस्नु
- उग्राउने क्रम घट्नु
- खुर पाक्नु र औँसा पर्नु
- सुरुमा कडा ज्वरो आउनु

कुनै पनि जनावरलाई खोरेत रोग लागेको खण्डमा त्यसलाई बथानबाट छुट्ट्याउनुपर्छ । त्यस्तो जनावरका लागि छुट्टै बस्ने व्यवस्था मिलाउनु आवश्यक हुन्छ । यसो गर्नुलाई रोग लागेको पशुको शृङ्खला भङ्ग गर्ने भनिन्छ । शृङ्खला भङ्गले सङ्क्रमण दर घटाउन सहयोग पुर्‍याउँछ । कुनै माउ जनावरलाई यो रोग लाग्यो भने बच्चालाई दुध चुस्न दिनुहुँदैन । जनावरलाई खोरेत विरुद्धको खोप लगाउनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

क्रियाशील : सक्रिय

प्रतिरोध : लड्ने काम, विरुद्धमा उभिने काम

बथान : हुल, समूह

मूल्य जगेर्ना : गाईभैँसी दुहुन जाँदा दुधेरोमा पानी बोक्ने र सोही पानीले गाईभैँसीको कल्चौँडो पखालेपछि मात्र दुध दुहुने चलन गाउँघरमा पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : थुनेलो भन्नाले ब्याइसकेपछि पोथी जातिका गाई, भैँसी, भेडा, बाख्रा, घोडाजस्ता जनावरको कल्चौँडो सुन्निने रोग हो । यो रोग जीवाणुका कारण लाग्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) खोरेत रोगले कुन कुन ठाउँका जनावरलाई सताएको पाइन्छ ?

(ख) खोरेत रोगले के कस्ता जनावरलाई सताउँछ ?

(ग) कुन जनावरलाई खोरेत रोग लाग्दैन ?

(घ) खोरेत रोगको सङ्क्रमण घटाउन के गर्नुपर्छ ?

समूहगत कार्य

क) खोरेत रोगका लक्षणहरू सफा अक्षरले सफा कागजमा लेखेर कक्षाकोठाका भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

ख) तपाईंको छिमेकमा भएका कुनै दसओटा घरपालुवा जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

६.७ गट्टी खेल

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- गट्टी खेलको सामान्य परिचय बताउन ।
- यो खेलका विभिन्न चरण र पालना गर्नुपर्ने नियमहरू उल्लेख गर्दै गट्टी खेल्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रयोगात्मक रूपमा कक्षाकोठामा नै यो खेल अभ्यास गराउनुहोला ।

गट्टी स-साना ढुङ्गा जम्मा गरेर खेलिने एक स्थानीय खेल हो । यो खेल खेल्न खासै ठुलो ठाउँ आवश्यक हुँदैन । घरभित्रै पनि गट्टी खेल्न सकिन्छ । गट्टी खेल समूह बनाएर अथवा एक्लाएक्लै पनि खेल्न सकिन्छ । यो खेल तीनओटा, पाँचओटा, सातओटा वा नौओटा गट्टीबाट खेल्ने चलन हुन्छ । गट्टी खेलमा विभिन्न चरण हुन्छन् । ती चरणहरूलाई क्रमशः ट्विट चरण, पन्जी चरण, कैँची चरण, छिम्की चरण, गुफा चरण, कुत्ता चरण, बजाइ चरण, नबजाइ चरण र फूल टिपी चरणका रूपमा विभाजन गरेको पाइन्छ ।

ट्विट चरण अन्तर्गत सर्वप्रथम खेल्नका लागि तयार गरिएका गट्टीहरूलाई भुइँमा छर्नुपर्छ । छरिएका गट्टीहरूमध्ये एउटा गट्टीलाई ट्विट गर्न प्रयोग गरिन्छ । ट्विट गर्न प्रयोग गरिएको गट्टी आकाशतिर फालेर भुइँको एउटा गट्टी टिप्नुपर्छ । त्यसपछि ट्विट गट्टीलाई भुइँमा खस्न नदिई हातले समाउनुपर्छ । एक ट्विटमा एकओटा गट्टी टिपिन्छ । दुई ट्विटमा दुईओटा गट्टी टिपिन्छ । तीन ट्विटमा तीनओटा गट्टी टिपिन्छ । यसरी

जति गट्टी टिपिन्छ क्रमशः ट्विट भन्दै टिप्दै जानुपर्छ ।

पन्जी (ओर्काफर्काइ) चरण अन्तर्गत आफूसँग रहेको गट्टीलाई भुइँमा नझारी हत्केलाको पछाडिको भागमा अड्याउनुपर्छ । यसरी अड्याइएको गट्टीलाई भुइँमा नझारी हत्केलाको अगाडिको भागमा फर्काउनुपर्छ । कैँची चरण अन्तर्गत गट्टीलाई हत्केलाको पछाडिको भागमा अड्याउनुपर्छ । त्यसपछि आफ्नो विपक्षीले देखाएको गट्टीलाई औँलाले च्याप्नुपर्छ । बाँकी रहेका अरू गट्टीलाई भुइँमा झार्नुपर्छ । औँलाले च्यापेको गट्टीलाई भुइँमा नझारी त्यही हातले भुइँका गट्टीलाई हत्केलामा लिनुपर्छ । औँलाले च्यापेको गट्टी पनि अगाडि ल्याउनुपर्छ । छिम्की चरण अन्तर्गत हत्केलामा रहेको गट्टीलाई उफारेर हत्केलाको पछाडिको भागमा लैजानुपर्छ । हत्केलाको पछाडि रहेको त्यो गट्टीलाई छिम्केर हत्केलाको अगाडिको भागमा ल्याउनुपर्छ ।

गुफा (घर बनाइ) चरण अन्तर्गत देब्रे हत्केलाको भागलाई औँलाको सहारामा अलि माथि उठाएर गुफा अथवा घरजस्तो बनाउनुपर्छ । गुफाजस्तो भागमा गट्टीहरू छिराउनुपर्छ । यसमा विपक्षीले एउटा गट्टी छानिदिएको हुन्छ । उक्त छानिएको गट्टीलाई सुरुमा वा अन्त्यमा एक्लै गुफाजस्तो भागमा छिराउनुपर्छ । गट्टी छिराइसकेपछि एकै ठाउँमा जम्मा भएका सबै गट्टीलाई एकै पटकमा टिप्नुपर्छ ।

कुत्ता चरण अन्तर्गत सर्वप्रथम देब्रे हातको चोरी औँलालाई माझी औँलाको माथि खप्ट्याइँन्छ । त्यसपछि माझी औँला र बुढी औँलालाई भुइँमा टेकाइन्छ र गट्टीहरू अगाडिपट्टि छरिन्छ । यी गट्टीहरूमध्ये विपक्षीले एउटा गट्टी छान्छ । यसरी छानिएको गट्टीलाई सुरुमा वा अन्तमा प्वालबाट एकपल्ट मात्र छोएर छिराउनुपर्छ । बाँकी गट्टीहरूलाई भने जति पटक छोएर छिराए पनि फरक पर्दैन । बजाइ चरणमा दुई हातका औँलालाई एक आपसमा मिलाउनुपर्छ । त्यसपछि दुईओटै चोरी औँलाको सहायताले गट्टीलाई बजाउँदै (एक आपसमा ठोक्काउँदै) दुई हत्केलाका बिचमा राख्नुपर्छ । नबजाइ चरण अन्तर्गत बजाइ चरणमा जस्तै गट्टीलाई टिपेर एक आपसमा नबजाइ हत्केलाका बिचमा राख्नुपर्छ ।

अन्तिम चरणको रूपमा गट्टी खेलमा फूल टिपी चरण आउँछ । यो चरणमा एउटा हातले एक एकओटा गर्दै गट्टी टिपेर अर्को हातमा राख्नुपर्छ । गट्टी टिप्ने क्रममा रोकिन

पाइँदैन । एक एकओटाको दरले टिप्ने क्रम सकिएपछि दुई दुईओटाका दर, त्यसपछि तीन तीनओटाका दर र अन्य बाँकी रहेकालाई त्यहीअनुसार मिलाएर टिप्दै जानुपर्छ । यदि नौओटा गट्टी खेलिएको भएमा चार चारओटा पनि टिप्न सकिन्छ । यी सबैलाई टिप्दै अर्को हातमा राख्दै फेरि टिप्दै फेरि अर्को हातमा राख्दै गर्न भुल्नुहुँदैन ।

खेल्ने क्रममा जुन ठाउँमा गल्ती हुन्छ त्यहीँ ठाउँमा रोकिएर विपक्षीलाई पालो दिनुपर्छ । विपक्षी रोकिएपछि आफू अघि रोकिएकै ठाउँबाट खेललाई अगाडि बढाउनुपर्छ । जसले पहिला यी सबै क्रमहरू खेलिसक्छ उही पक्ष विजयी हुन्छ ।

शब्दज्ञान

रैथाने : स्थानीय

प्रतिस्पर्धी : विपक्षी

मूल्य जगेर्ना : खेलका कतिपय अर्न्तराष्ट्रिय प्रतिस्पर्धामा केही खेलाडीले लागु पदार्थ सेवन गरेर आफूलाई बढी फुर्तिलो र तन्दुरुस्त बनाउने दुष्प्रयास गर्छन् । यसो गर्नु गैरकानुनी र खेलको मान्यता विपरीत हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : आइस हक्की र ल्याक्रोस क्यानडाका दुई राष्ट्रिय खेलहरू हुन् । बरफमा खेलिने आइस हक्की शीतकालीन राष्ट्रिय खेल हो भने ल्याक्रोस ग्रीष्मकालीन राष्ट्रिय खेल हो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गट्टी खेल कति कतिओटा गट्टीबाट खेल्ने चलन हुन्छ ?

(ख) गट्टी खेलका चरणहरू के के हुन् ?

(ग) ट्विट गर्न प्रयोग भएको गट्टीलाई के गर्नुपर्छ ?

समूहगत कार्य

क) साथीहरू मिलेर प्रत्येकले गट्टीका एक एकओटा चरणको व्याख्या गर्नुहोस् ।

ख) एक जना रेफ्रीको सहयोगमा सामूहिक रूपमा गट्टी खेल खेल्नुहोस् ।

फोटो ग्यालरी

बर्दिवासमा राई समुदाय

गाईपालन

बर्दिवासमा मधेसी महिला

दुना टपरी गाँस्दै स्थानीय महिला

गाउँघरमा छलफल

बर्दिवासमा मुसहर समुदाय

बर्दिवासमा दनुवार समुदाय

नाप तौलको स्थानीय प्रविधि

बौद्ध गुम्बा

बर्दिवासमा मगर युवतीहरू

बर्दिवासमा उखु खेती

बर्दिवासमा मुस्लिम समुदाय

बर्दिवासमा चमार समुदाय

स्थानीय प्रविधि ढाकी

स्थानीय काठ उद्योग

मदरसामा विद्यार्थी

उनका कपडा बुनाइ

बर्दिवास सर्पदंश उपचार केन्द्र