बर्दिवास ज्ञानमाला

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–७

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–७

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 ।

जनै पूर्णिमा, २०७९

प्रह्लाद क्षत्री
नगर प्रमुख
बर्दिवास नगरपालिका

लेखकीय

बर्दिवास नगरपालिकाको कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्मका पाठ्यपुस्तकको श्रृङ्खला तयार गर्ने क्रममा पाठ्यक्रमले अवलम्बन गरेको वैश्विक शैलीको सोचाइ, स्थानीय शैलीको गराइ भन्ने मान्यतालाई आत्मसात् गरिएको छ । पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने सिलसिलामा पाठ्यक्रम निर्माण समितिसँग समन्वय गर्दै सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरले बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रका विभिन्न स्थानहरूको स्थलगत भ्रमणमार्फत सूचना तथा तथ्याङ्क सङ्कलन गऱ्यो । यस क्रममा यहाँको भौगोलिक, प्राकृतिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक पक्षको बहुआयामिक अध्ययन गर्ने अधिकतम प्रयास भयो । सङ्कलित सूचना तथा तथ्याङ्क उपर विभिन्न विधाका विषय विज्ञद्वारा विश्लेषण र प्रशोधन गरी पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो ।

नगरपालिकाबाट स्वीकृत पाठ्यक्रमको ढाँचालाई अवलम्बन गरेर यहाँ सृजनात्मक तरिकाले चिठी, अन्तर्वार्ता, इमेल, निबन्ध, विज्ञापन, वक्तृत्व, 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 हेर्छौं र त्यसलाई नै सत्य मान्छौं । तर त्यही विषयवस्तुलाई अर्को कोणबाट हेर्दा देखिने सत्य र सौन्दर्य फरक हुन्छ । हामीले यो यथार्थलाई भुलिरहेका हुन्छौं । तसर्थ यी पाठ्यपुस्तकमा विकास गरिएको फ्रेम-इतर सोच अवयवले विद्यार्थीहरूमा वैकल्पिक दृष्टिकोणको विकास होस् भन्ने आशय लिएको छ । यसले कुनै पनि स्थापित ज्ञानलाई प्रश्न गर्न र अर्को आयामबाट हेर्न सिकाउँछ । अन्तिम अवयवको रूपमा राखिएको अभिनय सत्रले आवाज, शैली, हाउभाउ आदिलाई नक्कल गर्न र रमाइलो गर्न सिकाउने आकाङ्क्षा राखेको छ ।

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

– लेखक

विषयसूची

एकाइ १
हाम्रो परिवेश, वातावरण र विकासका पूर्वाधार

१.१ व्यवस्थित शवदाहस्थल र चिहानडाँडा ७
१.२ एकीकृत नमुना मुसहर बस्ती ११
१.३ साइकल लेनको महत्त्व १५
१.४ सार्वजनिक शौचालय १८
१.५ बर्दिवासका सडक संरचना २२
१.६ विद्युतीय तार व्यवस्थापन २५

एकाइ २
हाम्रा सांस्कृतिक निधि र परम्परा

२.१ झिझिया नाच २९
२.२ बर्दिवासको नामकरण ३२
२.३ माझी भाषा संवाद ३५
२.४ मिथिला चित्रकला ३९
२.५ बर्दिवासमा मदरसा ४३
२.६ साकेला सिली ४६
२.७ सामाचकेवा पर्व ४९

एकाइ ३
प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन

३.१ हावाहुन्डरीदेखि सावधान ५४
३.२ सलह प्रकोप ५७
३.३ खडेरीको समस्या ६०

एकाइ ४
नागरिक चेतना तथा सेवा प्रवाह

४.१ कर्ममा विश्वास गरौँ ६४
४.२ बर्दिवासमा मुसहर समुदाय ६९
४.३ बर्दिवास: एक इन्द्रेणी समाज ७२
४.४ मानसिक स्वास्थ्यका लागि सही समाचार ७५
४.५ प्रजातन्त्रका लागि आन्दोलन ७८
४.६ हामी विभेद गर्दैनौँ ८२
४.७ बालविवाह ८५

एकाइ ५
हाम्रा आर्थिक गतिविधि

५.१ मिश्रित बाली प्रणाली ८९
५.२ कृषि क्षेत्रभित्र उपक्षेत्र ९२
५.३ ड्रागन फल खेती ९५
५.४ फापर, फिलुङ्गेजस्ता रैथाने बाली ९८
५.५ कृषि विकास फार्म १०२
५.६ पर्यटनका प्रकार १०६

एकाइ ६
खेलकुद, योग तथा स्वास्थ्य

६.१ कुपोषण १११
६.२ गर्भवती र सुत्केरीको खानपान ११४
६.३ अस्पतालको व्यवस्थापन ११७
६.४ बर्थिङ सेन्टरको महत्त्व १२०
६.५ नसर्ने रोगहरू १२३
६.६ सुरक्षित औषधी र यसको व्यवस्थापन १२७
६.७ तित्ती १३१

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 व्यवस्थित शवदाहस्थल र चिहानडाँडा

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- शवदाहस्थल र चिहानडाँडाको सामान्य परिचय बताउन ।
- शवदाहस्थल र चिहानडाँडालाई व्यवस्थित बनाउने उपाय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : दृश्य सामग्री प्रदर्शन गरेर विश्लेषणात्मक अन्तरक्रिया विधि अपनाउनुहोला ।

स्थानीय विषयको कक्षामा आज शिक्षकले विद्यार्थी केन्द्रित अन्तरक्रिया विधि अवलम्बन गर्नुभएको छ । हिजो नै उहाँले विद्यार्थीहरूलाई आजको विषयवस्तुबारे केही खोज्न र सोच्न लगाउनुभएको थियो । शिक्षकले सहजकर्ताको भूमिका मात्र निर्वाह गर्नुभएको छ ।

शिक्षकले सर्वप्रथम बिमलालाई शवदाहस्थल र चिहानडाँडाको सामान्य परिचय बताउन लगाउनुभयो ।

बिमला

मानिसको मृत्यु भएपछि लासलाई जतिसक्दो चाँडो व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । लासको व्यवस्थापनमा ढिलाइ भएमा लासबाट दुर्गन्ध फैलने र कुहिने हुन्छ । लासलाई अर्को शब्दमा शव पनि भनिन्छ । शवको व्यवस्थापन गर्न सामान्यतया: दुईओटा तरिका हुन्छन् । पहिलो तरिका जलाउने र दोस्रो तरिका गाड्ने हो । पहिलो तरिका अन्तर्गत दाउराको आगोमा र विद्युतीय करेन्टमा जलाउने दुई विधि हुन्छन् । दोस्रो तरिका चाहिँ खेत, बारी, जङ्गल, खोला किनार, डाँडा, बाँझा जमिनजस्ता ठाउँमा खाल्डो खनेर गाड्नु हो । शवलाई जलाएर वा गाडेर जसरी व्यवस्थापन गरे पनि आ-आफ्ना सांस्कृतिक नियमअनुसार मानिसहरूले केही धार्मिक कर्मकाण्ड पनि पूरा गर्छन् ।

विमलाको भनाइ टुङ्गिएपछि शिक्षकले नीलमणिलाई चिहानडाँडा कसरी व्यवस्थित बनाउन सकिन्छ भनेर सोध्नुभयो । नीलमणिले यसबारे केही लिखित सामग्री तयारी गरेका थिए ।

नीलमणि

चिहानडाँडा भन्नाले लासलाई गाड्ने डाँडा हो । यस्तो डाँडा प्राय: बस्तीभन्दा अलग्गै हुन्छ । अतिरिक्त जमिनको मात्रा कम हुँदै गएका स्थानमा चिहानडाँडा सञ्चालनमा कठिनाइ हुँदै गएको पाइन्छ ।

मलामीहरू लास गाड्न चिहानडाँडा पुग्ने भएकाले त्यस्ता ठाउँमा आरामदायी चौतारा बनाउनुपर्छ । ओत लाग्ने ठाउँको पनि आवश्यकता हुन्छ । पिउने पानीको पर्याप्तता अर्को आधारभूत आवश्यकता हो । चिहानडाँडाको परिवेश हरियालीयुक्त हुनुपर्छ । मलामी गएका मानिस र मृतकका परिवारजनका मनमा वैराग्य र उदासीका भाव छाउँछन् । त्यो बेला वरिपरिको परिवेश उराठिलो हुनुहुँदैन । हेरालुको व्यवस्थासहितको एउटा शव व्यवस्थापन तथा मलामी सेवा केन्द्र हुनु राम्रो हुन्छ । त्यस्तो सेवा केन्द्रमा खन्ने औजार, कपडा, फूल, अबिर जस्ता अत्यावश्यक सामग्री उपलब्ध हुन सकून् ।

नीलमणिको भनाइ सुनिसकेपछि शिक्षकले मनोरथलाई बोल्ने समय दिनुभयो । मनोरथले विद्युतीय शवदाह स्थलबारे बोल्नुपर्ने भयो ।

मनोरथ

विद्युतीय शवदहन निश्चय पनि पर्यावरणमैत्री हुन्छ । यसको प्रयोगले रुखको सङ्ख्या बढाउनमा ठुलो भूमिका खेल्छ तर यो प्रविधि महँगो हुन्छ । उपकरण किन्न धेरै पैसा लाग्छ । बिच बिचमा उपकरणमा समस्या आइरहन सक्ने भएकाले प्राविधिकको आवश्यकता पर्छ । विद्युतीय शवदाहस्थलमा दाउरा, पेट्रोलजस्ता इन्धनको आवश्यकता पर्दैन ।

मनोरथको धारणा सुनिसकेपछि शिक्षकले भेषकुमारीलाई पालो दिनुभयो । भेषकुमारीले शवदाहस्थललाई कसरी व्यवस्थित बनाउन सकिन्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर खोजिन् ।

भेषकुमारी

अघि नीलमणिले चिहानडाँडाका लागि भनेका पूर्वाधारहरू शवदाहस्थलमा पनि आवश्यक छन् । यसका अलावा विद्युतीय शवदाह यन्त्र अथवा दाउराको आवश्यकता त्यहीँ पूरा हुनुपर्छ । पानीका स्रोत, हरियाली पनि आवश्यक हुन्छन् । मलामीहरूलाई आराम गर्नका लागि मरनपाटी पनि आवश्यक हुन्छ । रातका समयमा प्रकाशका लागि बत्तीको व्यवस्था गर्नुपर्छ । धार्मिक कर्मकाण्ड पूरा गर्न र आवश्यक पर्दा पुरोहित तथा अन्य अत्यावश्यक सामानहरू पनि त्यहाँ उपलब्ध हुन सकून् । सम्बन्धित शवदाहस्थल प्रयोग गर्ने विभिन्न ठाउँका मानिसहरूका लागि गुणस्तरीय सडक यातायातको व्यवस्था गर्नुपर्छ । साँगुरो, हिलो, धुलो सडक छ भने त्यसको स्तरोन्नति गर्नुपर्छ ।

अन्तमा शिक्षकले सबै प्रस्तोताहरूलाई धन्यवाद दिनुभयो । उहाँले आगामी पिरियडमा पनि यो विषयवस्तुमाथि छलफल गर्नुपर्छ भन्नुभयो ।

शब्दज्ञान

ओत	: घामपानी छल्ने संरचना	वैराग्य	: विरक्ति
उराठिलो	: उराठ लाग्ने, नरमाइलो लाग्ने		
पर्यावरणमैत्री	: वातावरणलाई नकारात्मक असर नगर्ने		
प्राविधिक	: प्रविधि जान्ने मान्छे	प्रस्तोता	: प्रस्तुत गर्ने मान्छे

मूल्य जगेर्ना : हाम्रो समाजमा पारस्पारिक सरसहयोगका हिसाबले छिमेकीको ठुलो महत्त्व हुन्छ । त्यसैले छिमेकीलाई जिउँदाका जन्ती र मर्दाका मलामी भनिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालको सबैभन्दा पुरानो र ठुलो विश्वविद्यालय त्रिभुवन विश्वविद्यालयको स्थापना वि.सं. २०१६ मा भएको थियो । यो विश्वविद्यालयको केन्द्रीय कार्यालय काठमाडौँको कीर्तिपुरमा रहेको छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शव व्यवस्थापन गर्ने दुई सामान्य तरिकाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) शव जलाउने दुई विधिहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) विद्युतीय शवदहन प्रविधिको फाइदा के हुन्छ ?

(घ) विद्युतीय शवदहन प्रविधिका सीमितता के हुन् ?

समूहगत कार्य

विद्युतीय शवदाहस्थललाई कसरी व्यवस्थित बनाउन सकिन्छ ? साथीसँग छलफल गरी बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

चिहानडाँडालाई व्यवस्थित बनाउन अपनाउनुपर्ने उपायहरू उल्लेख गर्दै एक सङ्क्षिप्त टिप्पणी तयार गर्नुहोस् ।

१.२ एकीकृत नमुना मुसहर बस्ती

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. १४ मा रहेको एकीकृत नमुना मुसहर बस्तीको सामान्य परिचय बताउन ।
- यो बस्तीभित्र रहेका भौतिक संरचना र सुविधाहरू उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : दृश्य सामग्री प्रदर्शन, छलफल र अवलोकन भ्रमण विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. १४ मा एकीकृत नमुना मुसहर बस्ती रहेको छ । वि.सं. २०७३ पुस २३ गते शिलान्यास भएको यो बस्ती वि.सं. २०७४ वैशाख १ गते कार्यसम्पन्न भएर हस्तान्तरण भएको थियो । धुर्मुस सुन्तली फाउन्डेसनले यो बस्ती निर्माण गरेको हो । कलाकारहरू धुर्मुस (सिताराम कट्टेल) र सुन्तली (कुन्जना घिमिरे) बर्दिवासमा सरसफाइ अभियानमा आउँदा नमुना बस्तीको अवधारणा विकास भएको थियो ।

अहिले एकीकृत नमुना मुसहर बस्ती भएको ठाउँमा पहिले पनि मुसहर समुदायको बस्ती थियो । त्यहाँ कच्ची झुप्राहरू थिए । करिब उन्नाइस कट्ठा जग्गा एकीकरण गरेर यो बस्ती निर्माण भएको हो । हाल यो बस्तीमा करिब चार सय जनसङ्ख्या बसोबास गरिरहेको पाइन्छ । यो बस्तीभित्र उनन्चासओटा आवासीय घर, एउटा कार्यालय, एउटा सामुदायिक भवन, एउटा बाल उद्यान, चारओटा सार्वजनिक शौचालय, एउटा भ्यु टावर, एउटा भुइयाँमहाराजको मन्दिर तथा ढलसहितको चार मिटर चौडाइ भएको सडक रहेका छन् ।

बस्तीका बासिन्दाहरू आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि बस्ती बाहिर गएर काम गर्छन् । कतिपय बासिन्दा कृषि मजदुरका रूपमा काम गर्छन् । बस्तीको पृष्ठ भागमा जग्गा लिजमा लिएर केही परिवारले बाख्रापालन गरेका छन् । यसले आयआर्जनमा सहयोग गरेको छ ।

यो बस्तीका सबै घरधुरीले आफ्नो व्यक्तिगत स्वामित्व प्राप्त गरेका छन् । प्रत्येक घरमा तल्लो तलामा तिनओटा कोठा र माथिल्लो तलामा हलको व्यवस्था छ । आजकाल बस्तीका सबै बालबालिकाहरू विद्यालय जान्छन् । बस्तीका बासिन्दाहरूको आर्थिक

सबलीकरण हुँदै गएको छ । उनीहरूमा सञ्चयको मनोविज्ञान पनि क्रमशः विकास भइरहेको पाइन्छ । बस्तीमा खानेपानी, बिजुली बत्तीजस्ता भौतिक पूर्वाधारहरूको विकास भएको छ ।

हाल यहाँ भएका भौतिक संरचनाहरूले अहिले कायम रहेको जनसङ्ख्यालाई धानेको छ । भविष्यमा जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदै जाँदा आवासको समस्या सृजना हुन सक्छ । बर्दिवासका अन्य ठाउँमा पनि मुसहरलगायत अन्य अति पिछडिएका सुकुम्बासी जनताहरू छन् । यस्ता प्रकारका सुविधासम्पन्न एकीकृत नमुना बस्ती निर्माण गर्ने हो भने पिछाडिएका समुदायहरूको उत्थान र सबलीकरणमा ठुलो सहयोग पुग्नेछ ।

शब्दज्ञान

एकीकृत : एकै ठाउँमा केन्द्रित गरिएको

सवलीकरण : बलियो बनाउने काम

सञ्चय : जगेर्ना, जोगाउने काम

मूल्य जगेर्ना : नेपालमा बेलिने भाषा समूहहरूमा भारोपेली, भोट बर्मेली, द्रविड र आग्नेय हुन् । नेपाली, मैथिली, माझी, दनुवार आदि भाषा भारोपेली परिवारमा पर्छन् । तामाङ, लिम्बु, गुरुङ, राई नेवारी आदि भोट बर्मेली परिवारमा पर्छन् । झागड भाषा द्रविड परिवारमा पर्छ । सतार र सन्थाल आग्नेय परिवारमा पर्छन् । कुसुन्डा भाषाको भाषिक पहिचान खुलेको छैन ।

तथ्य मञ्जूषा : विश्वमा भूकम्पीय जोखिमका हिसाबले नेपाल एघारौँ स्थानमा पर्ने देश हो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बर्दिवासमा रहेको एकीकृत नमुना मुसहर बस्ती कसले निर्माण गरेको हो ?

(ख) एकीकृत नमुना मुसहर बस्तीले बस्तीका बासिन्दामा कस्तो परिवर्तन ल्याएको छ ?

(ग) यो नमुना बस्तीमा जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदै जाँदा कस्तो समस्या सृजना हुन सक्छ ?

समूहगत कार्य

क) साथीसँग मिलेर एकीकृत नमुना मुसहर बस्तीसँग सम्बन्धित तलको तालिकामा आवश्यक विवरण भर्नुहोस् :

एकीकृत नमुना मुसहर बस्ती रहेको स्थान	
एकीकृत नमुना मुसहर बस्तीको शिलान्यास मिति	
कार्यसम्पन्न गरेर बस्ती हस्तान्तरण मिति :	
बस्तीका लागि एकीकरण गरिएको जग्गाको क्षेत्रफल	
नमुना बस्तीमा बसोबास गरिरहेको जनसङ्ख्या	

ख) एकीकृत नमुना मुसहर बस्तीभित्र रहेका संरचनाको सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

बर्दिवास नगरपालिका वडा नं. १४ मा रहेको एकीकृत नमुना मुसहर बस्तीको स्थलगत अवलोकन भ्रमण गरेर सङ्क्षिप्त टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

१.३ साइकल लेनको महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- साइकल लेन आवश्यक हुनुका कारण बताउन ।
- साइकल लेनका प्रकार बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : दृश्य सामग्री प्रदर्शन, व्याख्या र छलफल विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

हाम्रो समाजमा केही समय अगाडिसम्म साइकलको प्रयोग निम्न आयआर्जन भएका मानिसले मात्र गर्ने हो भन्ने गलत सोचाइ थियो । हाल आएर यो सोचाइमा विस्तारै परिवर्तन आइरहेको छ । साइकलको प्रयोगले स्वास्थ्य, वातावरण र आर्थिक अवस्थालाई धेरै राम्रो सहयोग पुग्छ । सडक सुरक्षाका हिसाबले पनि साइकलको प्रयोग अत्यन्तै राम्रो हो । त्यसका लागि व्यवस्थित साइकल लेनको आवश्यकता पर्छ ।

सवारी साधनहरूको दिनानुदिन बढिरहेको चापले हाम्रा सहरहरू अव्यवस्थित, प्रदूषणयुक्त र जोखिमपूर्ण बन्दै गएका छन् । साइकलको प्रयोग व्यापक रूपमा बढाएर जनताको स्वास्थ्यमा सकारात्मक सुधार ल्याउन सकिन्छ । साइकल चलाउँदा शारीरिक बलको प्रयोग हुन्छ । शरीरमा पसिना आउने भएकाले निकैओटा रोगबाट बच्न सहयोग पुग्छ । मोटरसाइकल, बस, कारजस्ता सवारी साधनले ठुलो मात्रामा धुवाँ उत्सर्जन गर्छन् । साइकलको प्रयोग बढाएर धुवाँ उत्सर्जन गर्ने सवारी साधनहरूको प्रयोग घटाउन सकिन्छ । यसले हाम्रो वातावरणमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ । साइकलको प्रयोग कार, मोटरसाइकल, भ्यानजस्ता सवारी साधनको प्रयोगभन्दा सस्तो हुन्छ ।

प्रदूषणयुक्त सरहका लागि साइकलले महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउँछ । हिजोआज खुबै सुनिने स्मार्ट सिटीको अवधारणा व्यवहारमा कार्यान्वियन गर्न पनि साइकल लेन आवश्यक हुन्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास हेर्दा साइकलका लागि 'डेडिकेटेड लेन' र 'सेयर्ड लेन' गरी दुई प्रकारका लेन प्रयोगमा ल्याएको पाइन्छ । सवारी चाप भएका मूल सडकमा 'सेयर्ड लेन' बनाइएको हुन्छ । सडकमा साइकल लेन छुट्ट्याउन सडकको दायाँबायाँ सेतो रङ्को धर्सा कोरिएको हुन्छ । सडकको बिचबिचमा टुटेको धर्साले सेयर्ड लेनलाई सङ्केत गर्छ । अटुट धर्साले चाहिँ डेडिकेटेड लेनलाई सङ्केत गर्छ । डेडिकेटेड लेनमा भौतिक बारको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । सेयर्ड लेनमा पहिलो प्राथमिकता साइकललाई दिइन्छ । त्यसपछि मात्र अन्य सवारी साधनको पालो आउँछ । सङ्क्षेपमा भन्दा, डेडिकेटेड लेन साइकलका लागि मात्र निर्धारण गरिएको हुन्छ । सेयर्ड लेन भने गाडीलगायत अन्य सवारी साधन र साइकलका लागि निर्धारण गरिएको हुन्छ ।

शब्दज्ञान

निम्न : थोरै, न्यून

स्मार्ट सिटी : आधुनिक सुविधासहितको व्यवस्थित सहर

मूल्य जगेर्ना : स्मार्ट सिटी पछिल्लो समय निकै चर्चामा रहेको विषय हो । यस्तो सहर अत्याधुनिक सूचना प्रविधि र यातायातको सुविधाले सम्पन्न हुनुपर्छ । सुविधासम्पन्न अस्पताल, विद्यालय, पार्किङ स्थल आदि पनि स्मार्ट सिटीका अन्य अपरिहार्य पक्ष हुन् ।

तथ्य मञ्जूषा : हल्याण्ड (नेदरल्याण्ड) को राजधानी आमस्टरडमलाई साइकलको राजधानी भनेर चिनिन्छ ।

पाठ परावर्तन

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

(क) साइकलका कारणले वातावरण प्रदूषणमा वृद्धि हुन्छ । ☐

(ख) साइकल चलाउनका लागि व्यवस्थित लेन आवश्यक हुन्छ । ☐

(ग) साइकलले ठुलो मात्रामा धुवाँ उत्सर्जन गर्छ । ☐

(घ) सडक सुरक्षाका हिसाबले पनि साइकलको प्रयोग अत्यन्तै राम्रो छ । ☐

समूहगत कार्य

साइकल हाँक्नका लागि अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा नै प्रयोगमा आएका डेडिकेटेड लेन र सेयर्ड लेनबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । बुँदा तयार गरेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

हाम्रो बर्दिवास नगरपालिकाका सडकमा साइकल लेनको आवश्यकता, निर्माण र सञ्चालनबारे सङ्क्षिप्त टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

१.४ सार्वजनिक शौचालय

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सार्वजनिक शौचालयका निम्ति आवश्यक पूर्वाधार उल्लेख गर्न ।
- सार्वजनिक शौचालयलाई व्यवस्थित बनाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

सार्वजनिक शौचालय र यसको महत्त्वबारे तलको लघु नाटक पढौँ ।

(वडा कार्यालयको छेउमा शमीको चौतारी । चौतारीमा एक जना पुरुष र दुई जना महिला बसेर गफ गरिरहेका । यसै बेला एक जना पैदलयात्री बटुवाको प्रवेश । ती बटुवा आधुनिक पहिरनमा छन् ।)

बटुवा : नमस्कार !

सबै जना : नमस्कार !

बटुवा : मलाई एउटा सहयोग गर्नु न ।

पहिलो महिला : भन्नुहोस् । के समस्या पऱ्यो ?

बटुवा : सार्वजनिक शौचालय कहाँनिर छ ?

(चौतारीमा बसिरहेका पहिलो महिला, दोस्रो महिला र पुरुष एक आपसमा मुखामुख गर्छन् ।)

पुरुष : उ ..... त्यो परको चिया पसलबाट दायाँतिर हेर्नु न ।

(बटुवा 'धन्यवाद' भन्दै निर्देशित गन्तव्यतिर लाग्छन् ।)

दोस्रो महिला : ती बटुवालाई निकै आपत् परेको हुन सक्छ । बिडम्बना हाम्रो ठाउँमा सार्वजनिक शौचालय भए पनि व्यवस्थित छैन । अन्य ठाउँबाट मानिसहरू आउँदा लाजमर्दो हुन्छ ।

पहिलो महिला : सार्वजनिक शौचालय भन्ने बित्तिकै फोहोर र दुर्गन्धित भन्ने विम्ब हाम्रो दिमागमा छ ।

पुरुष : यदि सार्वजनिक शौचालयलाई राम्रो बनाउने हो भने यसका लागि केही सर्त र पूर्वाधारहरू आवश्यक छन् । महिला र पुरुषका लागि छुट्टाछुट्टै शौचालय आवश्यक पर्छ । हिजोआज त समावेशीताको मर्मबमोजिम अपाङ्गमैत्री संरचनासहितको सार्वजनिक शौचालय हुनुपर्छ ।

दोस्रो महिला : यस्ता शौचालयमा पर्याप्त पानी हुनु आवश्यक छ । हात धुनको लागि सफा पानी र साबुन चाहिन्छ । शौचालयमा ऐना पनि हुनुपर्छ ।

पहिलो महिला : (घाँटी सफा गर्दै) मैले कतिपय ठाउँमा अश्लील भाषा प्रयोग गरेर भित्ताभरि शब्द, वाक्य र चुट्किला लेखेको देखेकी छु । यो भनेको असभ्यताको परिचायक हो ।

पुरुष : तपाईले भनेको सही हो । सार्वजनिक शौचालयका भित्तामा अश्लील चित्र कोरिएका भेटिन्छन् । चुरोटका ठुटा, खैनीका रित्ता खोलजस्ता सामग्रीले शौचालयभित्र पसिनसक्नु बनाएका हुन्छन् ।

दोस्रो महिला : कतिपय ठाउँका शौचालयमा चुकुल नै हुँदैन । शौचालयभित्र फोहोर

व्यवस्थापनका लागि ढलको राम्रो प्रबन्ध नहुनाले दिसापिसाब भुइँमा छरिएको देखिन्छ ।

पहिलो महिला : सार्वजनिक शौचालयको व्यवस्थापनका लागि नियमित रूपमा सरसफाइ र संरक्षण गर्ने हेरालुको पनि आवश्यकता हुन्छ ।

पुरुष : (निधार खुम्च्याउँदै) अत्यन्त जरुरी आवश्यकता हुँदाहुँदै पनि हाम्रो समाजमा सार्वजनिक शौचालय निर्माण र त्यसको व्यवस्थित सञ्चालनलाई खासै महत्त्व दिइएको पाइँदैन । मानिसहरू मन्दिर, गुम्बाजस्ता धार्मिक स्थल बनाउन लाखौँ करौडौँ खर्च गर्छन् तर सार्वजनिक शौचालय निर्माणमा चासो देखाउँदैनन् ।

दोस्रो महिला : हाहाहा ! सही भन्नुभयो । मानिसको जमघट हुने ठाउँमा सफा र व्यवस्थित सार्वजनिक शौचालय निर्माण गरेर मानिसहरूले पुन्य कमाउनु नि !

(तिनै जना गलल्ल हाँस्छन् ।)

पर्दा खस्छ ।

शब्दज्ञान

बटुवा	: बाटो हिँड्ने मानिस
निर्देशित	: देखाइएको, निर्देशन गरिएको
गन्तव्य	: पुग्नुपर्ने ठाउँ
अश्लील	: फोहोरी
हेरालु	: रेखदेख गर्न राखिएको मान्छे
पुन्य	: धार्मिक विश्वासअनुसार असल कामबाट प्राप्त हुने शुभ फल

मूल्य जगेर्ना :	सभ्य र विकसित समाजमा सार्वजनिक स्थलहरूमा महिला, पुरुष र फरक क्षमता भएका व्यक्तिका लागि छुट्टाछुट्टै शौचालय निर्माण गरिन्छ । बजार क्षेत्रमा नागरिकहरूको सहजताका लागि घुम्ती शौचालयको पनि व्यवस्था भएको पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	प्रविधि र भौतिक पूर्वाधारको विकासलाई रोक्न सकिँदैन; रोक्नुहुँदैन । वातावरणलाई समेत सहयात्री रूपमा लिएर प्रविधि र भौतिक पूर्वाधारको विकासमा लाग्ने हो भने दिगो विकासको मान्यताले मूर्त रूप प्राप्त गर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) समावेशीताको मर्म बमोजिम कस्ता प्रकारका सार्वजनिक शौचालय हुनुपर्छ ?

(ख) कतिपय सार्वजनिक शौचालयका भित्तामा के देखिन्छ ?

(ग) कतिपय ठाउँका सार्वजनिक शौचालयभित्र ढलको राम्रो प्रबन्ध नहुनाले के समस्या देखिन्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईंको विद्यालयको सार्वजनिक शौचालयको अवस्थाबारे एक सङ्क्षिप्त टिपोट लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् । उक्त टिपोटमा शौचालयको वर्तमान अवस्था र सुधार गर्नुपर्ने पक्ष समेट्नुहोस् ।

१.५ बर्दिवासका सडक संरचना

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवाससँग जोडिएका प्रमुख सडक मार्गहरूको सामान्य परिचय बताउन ।
- बर्दिवास चक्रपथको प्रस्तावित सामान्य खाका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या, छलफल र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

हाम्रो बर्दिवास नगरपालिका प्रदेश नं. २ को महोत्तरी जिल्लामा पर्छ । यो नगरपालिकाको अधिकांश भाग चुरे र भावर क्षेत्रले ओगटेका छन् । थोरै भाग तराईमा पनि पर्छ । चुरे, भावर र तराईको भौगोलिक बनावट भएका कारण सडक संरचना विस्तारका लागि हाम्रो नगरपालिकामा खासै जटिलता छैन । पूर्वपश्चिम राजमार्ग र बनेपा बर्दिवास राजमार्ग बर्दिवासलाई छोएर जाने प्रमुख सडकहरू हुन् ।

काठमाडौँ उपत्यकाबाट बनेपा सिन्धुली हुँदै बर्दिवासमा आई पुगेर विपी राजमार्ग टुङ्गिन्छ । यसलाई अर्को शब्दमा भन्दा बर्दिवासबाट विपी राजमार्ग सुरु भएर काठमाडौँ उपत्यका छेउको बनेपामा पुगेर टुङ्गिन्छ । पूर्वपश्चिम राजमार्ग पनि बर्दिवास बजारलाई चिरेर अगाडि बढ्छ । दैनिक हजारौँ यात्रुहरू बर्दिवास भएर आफ्ना गन्तव्यतिर जान्छन् । बर्दिवास आफैँमा पनि एउटा गन्तव्य हो ।

बर्दिवासबाट महोत्तरी जिल्लाको सदरमुकाम जलेश्वरसम्म अर्को सडक मार्ग छ । यस बाहेक नगरपालिका क्षेत्रभित्रका सबै वडा र त्यहाँ रहेका बस्ती, धार्मिक तथा पर्यटकीय गन्तव्यहरूसम्म सडक सञ्जाल छ । कतिपय सडकहरूको स्तरोन्नति गर्न भने बाँकी छ । पूर्वपश्चिम राजमार्गलाई ६ लेनयुक्त बनाउने काम लगातार अघि बढिरहेको छ ।

बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रभित्रका विभिन्न स्थानहरूलाई एक आपसमा छिटो भन्दा छिटो पहुँचयुक्त बनाउने उद्देश्यले बर्दिवास चक्रपथको खाका तयार भइसकेको छ ।

सुविधायुक्त सडक सञ्जालको विकास भएको खण्डमा यसले नगरवासीको आर्थिक विकासमा ठुलो सहयोग पुऱ्याउँछ । सडक सञ्जाल विस्तार गर्ने क्रममा हामीले पर्यावरण र ऐतिहासिक तथा पुरातात्त्विक महत्त्वका स्थल तथा सम्पदाको जगेर्ना गर्नु आवश्यक छ ।

सडक सञ्जालको विकासका अतिरिक्त बर्दिवास नगरपालिकाका वडा नं. १ र १४ लाई समेटेर रेल्वे स्टेसन पनि बन्ने योजना छ । यो स्टेसन पूर्व पश्चिम रेलमार्ग र दक्षिणबाट आउने रेलमार्गको सङ्गमस्थल बन्नेछ ।

शब्दज्ञान

गन्तव्य	: पुग्नुपर्ने ठाउँ	सञ्जाल	: जालो
पहुँचयुक्त	: पुग्न सकिने	सङ्गमस्थल	: भेटिने ठाउँ

मूल्य जगेर्ना : सार्वजनिक यातायात निःशुल्क गर्ने विश्वकै पहिलो राष्ट्र लग्जम्बर्ग हो ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालको पूर्वपश्चिम राजमार्गको वि.सं. २०१९ वैशाख १ गते तात्कालीन राजा महेन्द्रले नवलपरासी जिल्लाको गैँडाकोटमा शिलान्यास गरेका थिए । त्यो बेला यो राजमार्ग मेचीदेखि ढल्केबरसम्म भारत, ढल्केबरदेखि पथलैयासम्म रुस, हेटौँडादेखि नारयणगढसम्म एसियाली विकास बैङ्क, नारायणगढदेखि बुटवलसम्म बेलायत र बुटवलदेखि कोहलपुर हुँदै वनबासासम्म भारतको सहयोगमा बनेको थियो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बर्दिवासमा सडक संरचना विस्तारका निम्ति किन खासै समस्या छैन ?

(ख) बर्दिवासलाई छोएर जाने दुई प्रमुख सडकहरू कुन कुन हुन् ?

(ग) बर्दिवास नगरपालिकामा किन बर्दिवास चक्रपथको खाका तयार गरिएको हो ?

(घ) सडक सञ्जाल विस्तार गर्ने क्रममा हामीले के कुरा जगेर्ना गर्न आवश्यक छ ?

समूहगत कार्य

बर्दिवास चक्रपथको खाकामा समेटिएका स्थानहरूबारे कक्षाकोठामा विश्लेषणात्मक छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

पाठमा दिइएको बर्दिवास चक्रपथको रूपरेखात्मक ढाँचाको कम्प्युटर टाइप वा हस्तलेखन गरेर परियोजना पुस्तिकामा राख्नुहोस् ।

१.६ विद्युत्‌ीय तार व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- विद्युत्‌ीय तार व्यवस्थापनको सामान्य परिचय बताउन ।
- विद्युत्‌ीय तार व्यवस्थापनको फाइदा र व्यवस्थापन गर्ने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : दृश्यसामग्री प्रदर्शन गरी विश्लेषणात्मक छलफल गर्नुहोला ।

सफा, सुन्दर र व्यवस्थित सहर बन्नका लागि पूर्वाधारहरू आवश्यक हुन्छन् । तिनीहरू मध्ये विद्युत्‌ीय तार व्यवस्थापन सहितको सडक पनि एक हो । हाम्रा सडकहरूमा असरल्ल रूपमा विद्युत्‌का तारहरू झुन्डिएका वा छरिएका अवस्थामा पाइन्छन् । यसले सडक पेटीमा हिँड्ने पैदलयात्री, सवारी साधन तथा सवारी साधनमा यात्रा गर्ने यात्रीहरूलाई जोखिममा पारेको पाइन्छ । सडक र सहरको सौन्दर्यलाई पनि यसले असर गर्छ । तारहरू असरल्ल छरिएको कुरूप दृश्यले हाम्रा सहरप्रति पर्यटकको मोहभङ्ग हुन

सक्छ । अव्यवस्थित विद्युतीय तारका कारण दृश्य प्रदूषण पनि बढिरहेको छ । तारका मुठाहरू पोलबाट झुन्डिएर दुर्घटना भएका समाचार हामीले बेलाबखत सुन्दै आएका छौँ ।

हाम्रा सहरहरूमा नियाल्ने हो भने बिजुलीका खम्बा, दूरसञ्चारका खम्बा र सडक बत्तीका खम्बामा पनि तारहरू बेरिएका पाउँछौँ । बिजुलीका तारबाट आगलागी र करेन्टको सम्भावना हुन्छ । सहर र बस्ती बसाउँदा हामीले योजनाबद्ध तरिकाले काम नगरेकाले आज आएर समस्या उत्पन्न भएको हो । हाम्रा सडकहरू आवश्यकताअनुसार फराकिला छैनन् । तिनीहरूमा लेन र फुटपाथको व्यवस्था पाइँदैन । पानी र ढलका पाइपहरू पहिले नै भूमिगत बनाइएका छन् । पुनः विद्युत्का तारहरू भूमिगत गराउँदा सडक भत्काउनु पर्ने हुन्छ । यसका लागि ठुलो बजेटको आवश्यकता पर्छ ।

विद्युतीय तार भूमिगत गर्न सडक भत्काएपछि त्यसलाई समयमै कार्यसम्पन्न गर्नु जरुरी हुन्छ । लामो समयसम्म कार्यसम्पन्न नगर्दा हिउँदमा समस्या बढ्छ । वर्षा याममा हिलोका कारण पैदलयात्री र सवारी साधनलाई हैरानी हुन्छ । खाल्डाखुल्डीमा पानी जमेर दुर्घटनाको सम्भावना बढ्छ ।

बिजुलीका तारहरू भूमिगत गरेर दुर्घटनाको जोखिम घटाउनु मूलतः नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको काम हो । यो काममा स्थानीय सरकार, सडक विभाग, दूरसञ्चार संस्थानजस्ता सम्बन्धित संस्थाबिच आवश्यक सहकार्य र सहयोग आदानप्रदान हुनु आवश्यक हुन्छ । जसरी भए पनि हाम्रा सडकमा जोखिम न्यूनीकरण गर्नु र सौन्दर्य बढाउनु आवश्यक छ ।

शब्दज्ञान

असरल्ल : जथाभावी
कुरूप : नराम्रो
मोहभङ्ग : आकर्षण घट्ने काम
न्यूनीकरण : घट्ने वा घटाउने काम

मूल्य जगेर्ना :	विकसित देशमा बिजुलीका तार, वाइफाइका तार, खानेपानीका पाइपजस्तै गरेर खाना पकाउने ग्याँसका पाइप पनि घरघरका भान्साकोठामा पुऱ्याइएको हुन्छ । कुनै पनि देशको भौतिक विकास सँगसँगै यस्तो सुविधा उपलब्ध हुँदै जान्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	विश्वको सबैभन्दा उचाइमा रहेको जलविद्युत् आयोजना नेपालको सोलुखुम्बुस्थित थामे जलविद्युत् आयोजना हो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सहरलाई सफा, सुन्दर र व्यवस्थित बनाउन के के आवश्यक हुन्छन् ?

(ख) असरल्ल रूपमा छरिएका विद्युत्का तारले कसलाई जोखिममा पारेको पाइन्छ ?

(ग) विद्युत्रीय तार भूमिगत गर्न सडक भत्काएपछि त्यसलाई समयमै कार्यसम्पन्न नगर्दा के हुन्छ ?

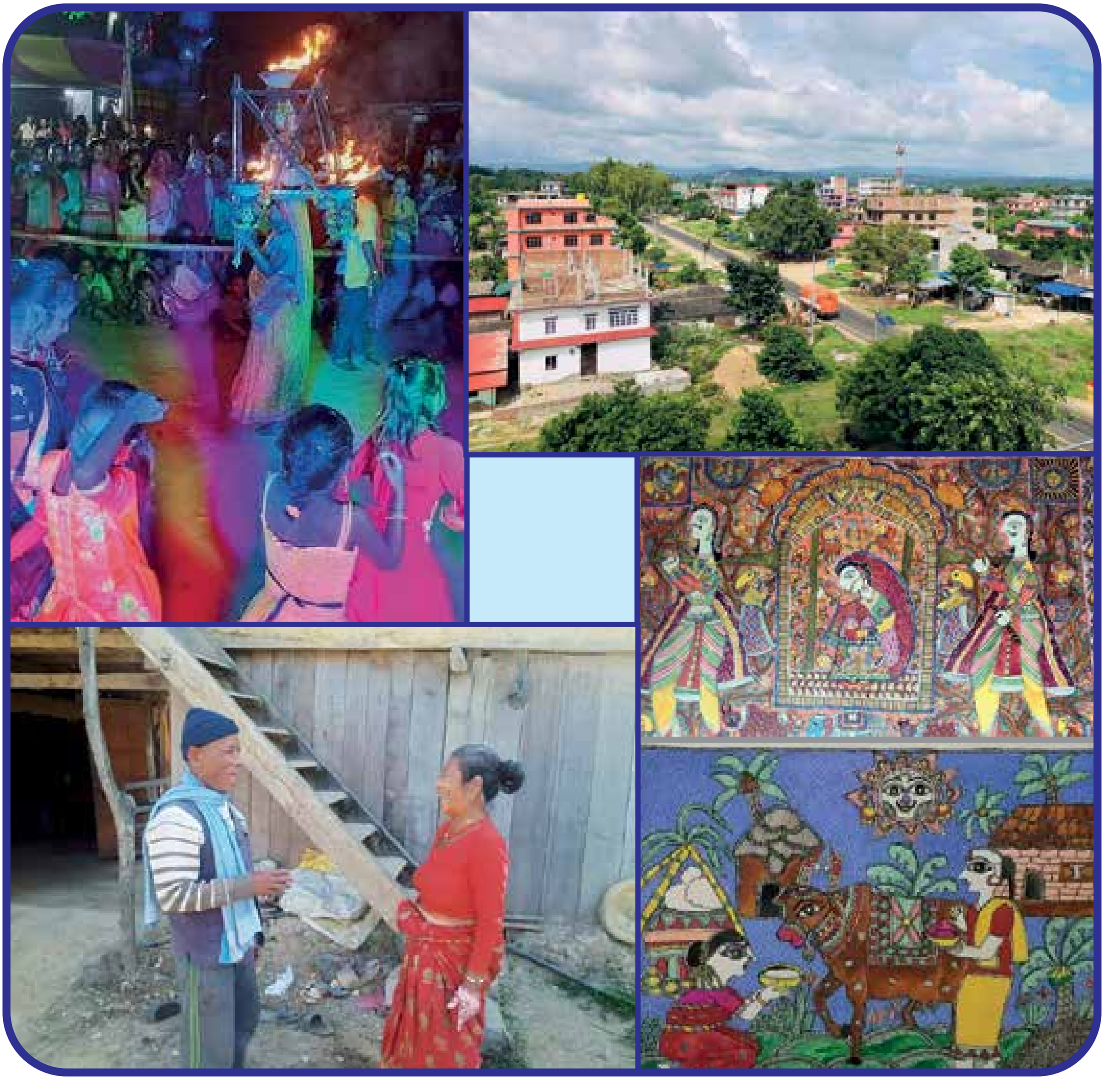
(घ) बिजुलीका तार भूमिगत गर्ने काममा क-कसका बिचमा सहकार्य र सहयोग आदानप्रदान हुनु आवश्यक छ ?

समूहगत कार्य

अव्यवस्थित विद्युत्रीय तारका कारण बढ्ने दृश्य प्रदूषणबारे एउटा कविता लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ
२

हाम्रा सांस्कृतिक निधि र परम्परा



२.१ झिझिया नाच

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- झिझिया पर्वको सामान्य परिचय बताउन ।
- झिझिया नाच नाच्नुको उद्देश्य र यो नाच नाच्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोला ।

झिझिया महिलाले नाच्ने एक प्रकारको नाच हो । यो तराई मधेस क्षेत्रमा नाचिन्छ । प्रत्येक वर्ष दसैँको घटस्थापनाका दिनदेखि यो नाच सुरु हुन्छ । दशमीका दिनसम्म यो नाच चल्छ ।

यो नाचका लागि प्वालैप्वाल भएको घैँटोमा बलिरहेको दियो राखिन्छ । उक्त घैँटोलाई झिझिया नाच्ने महिलाले शिरमा राख्छिन् । त्यसपछि चारैतिर फन्को मार्दै नाच्छिन् । सुरुमा गाउँघरमा रहेको ब्रह्मस्थानमा यो नाच नाचिन्छ । त्यसपछि झिझिया नाच औपचारिक रूपमा सुरु हुन्छ । यो नाच घरघरमा पुगेर नाचिन्छ । नाचको आफ्नै सुर र ताल हुन्छ ।

प्वालैप्वाल भएको घैँटोको नाम नै झिझिया हो । यो नृत्यद्वारा नराम्रा शक्तिहरू पर भाग्छन् भन्ने मान्यता छ । बालबालिका र सन्तानको सुस्वास्थ्य र कल्याणको चाहना राखेर यो नृत्य गरिन्छ । यो नाचका लागि प्रत्येक घरपरिवारबाट पैसा र अन्न उठाइन्छ । झिझिया नाचको सुरुवात पासवान समुदायबाट भएको भन्ने भनाइ छ । अहिले आएर सबै समुदायले यसलाई साझा नृत्यको रूपमा अपनाएका छन् ।

किंवदन्ती अनुसार मिथिला क्षेत्रमा कुनै समय चित्रसेन नामका एक राजा थिए । उनकी रानी टुनामुना जान्दथिन् । राजारानीका सन्तान थिएनन् । उनीहरूको भतिजको नाम बालरुचि थियो । ठुलो भएपछि बालरुचिले पनि टुनामुना सिके । राजा चित्रसेनकी रानी र बालरुचिबिच टुनामुनाको टकराव हुँदा राजाको मृत्यु भयो । त्यसपछि रानीले आफ्नो टुनामुनाले गरेको क्षति सम्झिन् । उनले आफ्ना भतिज बालरुचिलाई शासन सत्ता सुम्पिन् । रानीले आफ्नो टुनामुनाले गरेको क्षतिको प्रायश्चित गर्न र बालरुचिको शासन सफलताको कामनामा झिझिया नाच्न सुरु गरिन् । पछि गएर झिझिया नाच एक संस्कृतिका रूपमा विकास भयो ।

झिझिया नाचका बारेमा रहेका किंवदन्तीहरू सुन्ने हो भने तिनीहरू टुनामुना र बोक्सी प्रथामाथि विश्वास राख्ने प्रकृतिका छन् । आजको वैज्ञानिक युगमा त्यस्ता किंवदन्तीहरू आधारहिन र अप्रामाणिक लाग्छन् । जे होस्, एक सांस्कृतिक नाचको रूपमा झिझिया नाच प्रचलित छ । विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा समेत यो नाच प्रदर्शन गरिन्छ ।

शब्दज्ञान

घटस्थापना : दसैँमा जमरा राख्ने काम

ब्रह्मस्थान : एक प्रकारको धार्मिक स्थल

टकराव : बेमेल, झगडा, द्वन्द्व

प्रायश्चित : गल्ती गरे बापत बदलामा गरिने क्षतिपूरक कार्य

मूल्य जगेर्नाः :	घाटु नाच एक लोक नृत्य हो । यो नृत्य मुख्य रूपमा पश्चिम नेपालका गुरुङ र मगर समुदायमा प्रचलित छ । मङ्गलाचरणबाट सुरु हुने यो नाचमा राजा परशुराम र रानी चम्पावतीको कथा पाइन्छ । यो नृत्यमा कारुणिक गीत गाएर दर्शक श्रोतालाई शोकाकुल बनाउने उद्देश्य राखिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	बुढासुब्बा मन्दिर सुनसरी जिल्लाको धरानस्थित विजयपुर डाँडामा रहेको छ । यो ठाउँमा टुप्पा नभएका बाँसहरू पाइन्छन् । किवंदन्तीअनुसार बुढासुब्बाले गुलेलीले मट्याङ्ग्रा हानेर बाँसका टुप्पा भाँचेका थिए ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) झिझिया नाच कहिलेदेखि कहिलेसम्म नाचिन्छ ?

(ख) सुरुमा झिझिया नाच कहाँ नाचिन्छ ?

(ग) के को चाहना राखेर झिझिया नाच नाचिन्छ ?

(घ) झिझिया नाचको सुरुवात कुन समुदायबाट भएको मानिन्छ ?

समूहगत कार्य

पाठमा दिइएको झिझिया नाचसँग सम्बन्धित किंवदन्ती कक्षाकोठामा कथात्मक शैलीमा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

झिझिया नाचको श्रव्यदृश्य सामग्री हेरेर यो नाचमा गरिने कार्यहरूबारे छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

२.२ बर्दिवासको नामकरण

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास नामकरणबारे विभिन्न जनश्रुति बताउन ।
- ती जनश्रुतिहरूको विश्वसनीयताको तह पहिचान गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल, व्याख्या र माष्तिस्क मन्थन विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

बर्दिवासको नामकरणबारे कुनै प्रष्ट तथ्य फेला पर्दैन । यसबारे विभिन्न जनश्रुतिहरू रहेका छन् ।

पहिलो जनश्रुतिअनुसार औरही, गौशाला, रामगोपालपुरजस्ता महोत्तरीका दक्षिणी गाउँहरूबाट व्यापारीहरू पहाडी जिल्ला सिन्धुलीमा सामान ओसारपसार गर्थे । त्यो बेला हिजोआज जस्तो सडक र यातायातका आधुनिक साधनहरू थिएनन् । व्यापारीहरू गोरूमाथि बर्दी (सामानले भरिएका बोरा) राखेर हिँड्थे । अहिलेको बर्दिवास क्षेत्र उनीहरूको साँझ परेपछि बास बस्ने ठाउँ हुन्थ्यो । बर्दीको बास राख्ने ठाउँ भएकाले बर्दिवास नामकरण भएको अनुमान छ ।

दोस्रो जनश्रुतिअनुसार भारतमा जागिर खाएर घर फर्किने पहाडतिरका सिपाहीले हालको बर्दिवास बजार क्षेत्रमा आएर बर्दी (विशेष प्रकारको निर्धारित पोशाक) खोल्थे

र बास बस्थे । यसरी बर्दी खोलेर बास बस्ने ठाउँ भएकाले बर्दिवास नाम रहन गएको किंवदन्ती छ ।

तेस्रो जनश्रुतिअनुसार हालको बर्दिवास बजार क्षेत्रलाई विश्रामस्थलका रूपमा प्रयोग गर्दै चुरे क्षेत्रबाट भारतमा काठ ढुवानी हुन्थ्यो । त्यो बेला इष्ट इन्डिया कम्पनी सरकारले काठका 'स्लिपर' राखेर भारतमा रेलमार्ग बिस्तार गरिरहेको थियो । नेपालका चुरे, भावर र तराई क्षेत्रबाट ठुलो मात्रामा वैधानिक, अवैधानिक दुवै तरिकाले काठको निर्यात हुन्थ्यो । हाल बर्दिवास नगरपालिका वडा नं. २ मा रहेको कामेश्वरनाथ महादेव मन्दिर र यसको वरिपरिको क्षेत्रलाई विश्राम स्थलका रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो । काठ ओसारपसारका लागि त्यो समयमा गोरुगाडाको प्रयोग हुन्थ्यो । मैथिली भाषामा गोरुलाई 'बरद' भनिन्छ । बरदगाडा बास बस्ने ठाउँ भएकाले बरदबास भन्न थालियो । समय क्रममा 'बरदबास' शब्द अप्रभंश भएर बर्दिवास बनेको भन्ने मत पाइन्छ ।

जे होस्, माथि उल्लेखित जनश्रुतिहरूलाई विश्लेषण गर्दा हालको बर्दिवास विगतमा एक विश्रामस्थल वा बास बस्ने ठाउँ थियो भन्ने बुझिन्छ । चाहे काठ ओसारपसार गर्नेहरू अथवा सिन्धुलीतिर व्यापार गर्न जानेहरू अथवा भारतबाट घरतिर फर्केका सिपाहीहरू हुन् सबैका लागि त्यो समयको बर्दिवास एउटा बास बस्ने ठाउँ थियो भनेर विश्वास गर्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

नामकरण	: नाम राख्ने काम
जनश्रुति	: मानिसहरूबिच चल्दै आएको भनाइ
विश्रामस्थल	: आराम गर्ने ठाउँ
ढुवानी	: एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजाने काम
वैधानिक	: कानुनी
अवैधानिक	: गैरकानुनी
अप्रभंश	: परिवर्तन भएको अवस्था

मूल्य जगेर्ना : वि.सं. ६६२ देखि वि.सं. ६७८ सम्म जम्मा १६ वर्ष शासन गरेका राजा अंशुवर्माले 'शब्दविद्या' नामक ग्रन्थ लेखेका थिए । छिमेकी मुलुकहरूसँग कुटनैतिक सम्बन्ध सुमधुर बनाउनका लागि उनले बहिनीको विवाह भारतमा र छोरीको विवाह तिब्बतमा गराएका थिए ।

तथ्य मञ्जूषा : युनान सभ्यतालाई ग्रीक सभ्यता र हेलेनिक सभ्यताका नामले पनि चिनिन्छ । यही सभ्यताको समयमा सोक्रेट्स, प्लेटो, एरिस्टोटलजस्ता दार्शनिकहरूको जन्म भएको थियो ।

पाठ परावर्तन

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

(क) बर्दिवासको नामकरणबारे एउटा मात्र जनश्रुति रहेको छ । ☐

(ख) इष्ट इण्डिया कम्पनी सरकारले एक समय नेपालका चुरे, भावर र तराई क्षेत्रबाट ठुलो मात्रामा काठ लैजान्थ्यो । ☐

(ग) मैथिली भाषामा 'बरद' भनेको राँगा हो । ☐

(घ) 'बरदवास' भन्ने शब्द अपभ्रंश भएर बर्दिवास बनेको भन्ने भनाइ छ । ☐

समूहगत कार्य

बर्दिवासको नामकरणबारे पाठमा दिइएका तीनओटा जनश्रुतिमध्ये कुनै एक जनश्रुति साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईं बस्ने वडा अथवा टोल अथवा तपाईंलाई थाहा भएको कुनै ठाउँको नामकरण कसरी भएको भनेर खोजी गर्नुहोस् । आफूले प्राप्त गरेको जानकारीलाई बुझिने भाषामा टिप्पणीका रूपमा लेख्नुहोस् ।

२.३ माझी भाषा संवाद

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

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

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीलाई पालैपालो अभिनय विधिमार्फत पाठमा दिइएको भाषा संवाद अभ्यास गराउनुहोला ।

एक जना माझी महिला र एक जना माझी पुरुषबिच संवाद चलिरहेको छ । उनीहरूको नाम क्रमशः सोमी र सन्सरे हो । माझी समुदायमा जन्मबार शनिबार परेको पुरुषलाई सन्सरे नाम राखिन्छ । यसैगरी सोमबार जन्मेकी महिलालाई सोमी भनिन्छ ।

सन्सरे : सेवाढोक ! (नमस्कार !)

सोमी : सेवाढोक ! (नमस्कार !)

सन्सरे : सन्चे आछो ? (सञ्चै हुनुहुन्छ ?)

सोमी : सन्चे आसुम । आइलइ कदाल आछो नि स ? (ठिकै छु । तपाईंलाई नि ?)

सन्सरे : माले पिनि सन्चे आछो । आइक सुभ नउ केला हो नि स ? (मलाई पनि ठिकै छ । तपाईंको नाम के हो ?)

सोमी : मङ्गो नउ सोमी माझी । (मेरो नाम सोमी माझी हो ।)

सन्सरे : कुरि चइँ कुछि परेन स ? (तपाईंको घर कहाँ पर्छ ?)

सोमी : मङ्गो कुरि काभ्रेक पचुवारका परो । (मेरो घर ..... हो ।)

सन्सरे : अनि खान्कि खाइल स ? (खाना खानुभयो ?)

सोमी : अम । (अँ, भर्खरै खाएँ ।)

सन्सरे : तङ्गो परिवारका कताक जनाइ आसत स ? (घरमा कति जना हुनुहुन्छ ?)

सोमी : हाइँ जम्मइ ६ जनइ आसउँ । (हामी जम्मा ६ जना छौँ ।)

सन्सरे : आइ कतक वर्सक अख्निस ? (तपाईं कति वर्षको हुनुभयो ?)

सोमी : मा ५० वर्सक अख्निम । (म ५० वर्षको भएँ ।)

सन्सरे : आइक बाबइ-आमइक नउ केला पेरन स ? (तपाईंका बुबा आमाको नाम के हो ?)

सोमी : मङ्गो बाबइक नउ बुधे माझी र आमइक नउ मङ्गली माझी । (मेरा बुबाको नाम बुधे माझी र आमाको नाम मङ्गली माझी हो ।)

सन्सरे : आइलइ सप्पे भन्दा मनपर्त चार कोन हो ? (तपाईंलाई सबैभन्दा मन पर्ने फूल के हो ?)

सोमी : माले सप्पेभन्दा मनपर्त चार लदिपुजा/घाटपुजा हो । (मलाई सबैभन्दा मन पर्ने फूल गुलाफ हो ।)

सन्सरे : आइलइ सप्पेभन्दा धेरे मनपर्त ठउँ चइँ ? (तपाईंलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने ठाउँ कुन हो ?)

सोमी : माले सप्पेभन्दा धेरे मनपर्त ठउँ बर्दिवास हो । (मलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने ठाउँ बर्दिवास हो ।)

सन्सरे : केला नेउसस ? चिस कि तात ? (तपाईं के लिनुहुन्छ ? तातो वा चिसो ?)

सोमी : जेला अख्नुअखो । (अँ, जे भए पनि हुन्छ ।)

सन्सरे : आइलइ आफ्ने मात्रिभासा कत्तक मनपरो ? (तपाईंलाई आफ्नो मातृभाषा मन पर्छ ?)

सोमी : सारे मनपरो । अन ता हम्रो पहिचान हो स । (मलाई त एकदमै मन पर्छ । यो त हाम्रो पहिचान हो ।)

सन्सरे : सहि कइनि । हाइँन आफ्ने भासा र सम्स्किरितिक जोगइत गर्दापारो (सही कुरा; हामीले आफ्नो भाषा र संस्कृतिको जगेर्ना गर्नुपर्छ ।)

सोमी : हो स । (जरुर हो नि ।)

सन्सरे : आइलइ मान केल्लु सहयोग गर्दा सक्सम ? (तपाईंलाई मैले केही सहयोग गर्नुपर्छ कि ?)

सोमी : केल्लु नापरर । परेन जउ हनाम्मे । (त्यस्तो खास केही छैन । परेमा भनुँला ।)

सन्सरे : आइलइ भेटइकइ एकदमइ खुसि लागेन । (तपाईंलाई भेटेर एकदमै खुसी लाग्यो ।)

सोमी : माले पिनि । आइ फरासिल गोगच आससखम । (म पनि खुसी छु । तपाईं राम्रो मान्छे हुनुहुँदो रहेछ ।)

सन्सरे : आइलइ, धन्यवाद । लउ स आजलाइ छुट्टिबइ हइ । फेरि भेटब्बे नि । (आजलाई बिदा । फेरि भेटौँला ।)

सोमी : अखो, धन्यवाद । छुट्बइ ।) (हस्, धन्यवाद ।)

माझी भाषा अनुवादः कोपिला माझी

मूल्य जगेर्ना :	राउटे समुदायमा मानिस मर्दा लासलाई बाँसको जालमा बेरेर बाँदरसँगै गाड्ने प्रचलन हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	त्रिपिटक बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको ग्रन्थ हो । सुत्तिपिटक, विनयपिटक र अभिधम्मपिटक गरी यसमा तीनओटा खण्ड छन् । सुत्तिपिटकमा बुद्धका उपदेशहरू समेटिएको पाइन्छ । विनयपिटकमा भिक्षुभिक्षुणीका लागि नियमहरू उल्लेख छन् । अभिधम्मपिटक दर्शनसँग सम्बन्धित छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'	समूह 'ख'
मङ्गो	तपाईंलाई
कुरी	मलाई
आइलइ	फूल
माले	मेरो
चार	घर

२. पाठका आधारमा तलका वाक्यहरूलाई नेपाली भाषामा रूपान्तरण गर्नुहोस् :

(क) सन्चे आछो ?

(ख) आइक सुभ नउ केला हो नि स ?

(ग) कुरि चइँ कुछि परेन स ?

(घ) आइ कतक वर्सक अख्निस ?

समूहगत कार्य

माझी भाषामा एकदेखि दशसम्म र अन्य केही अङ्क गन्ने तरिका तल प्रस्तुत गरिएको छ । सामूहिक रूपमा पढेर सम्झनुहोस् ।

एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ	नौ	दश
एगुन	दुगुन	तिङ	चिङ	पङेन	छन्किन	सेङ	अङ	ङाखउ	दर्क
बिस	तिस	चालिस	पचास	साठ्ठी	सत्तरी	असी	नब्बे	सय	
लर्खि	तर्खि	चर्खि	पर्खि	छर्खि	सर्खि	अर्खि	नर्खि	अर्खिआन	

अभिनय सत्र

तपाईंको मिल्ने साथीसँग माथि दिइएको माझी भाषा संवाद हाउभाउसहित अभ्यास गर्नुहोस् ।

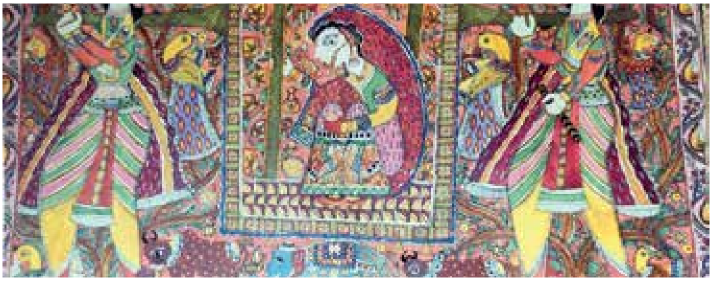
२.४ मिथिला चित्रकला

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- मिथिला चित्रकलाको सामान्य परिचय बताउन ।
- मिथिला चित्रकलाको हालको अवस्था र यसको संरक्षणका लागि चाल्नुपर्ने कदम उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : दृश्य सामग्री प्रदर्शन, व्याख्या र छलफल विधि प्रयोग गर्नुहोला ।



नेपालको जनकपुरसँगै भारतको बिहारसम्मको भूभाग प्राचीन मिथिला क्षेत्र हो । प्राचीन कालदेखि नै मिथिला क्षेत्रमा प्राकृतिक रङ प्रयोग गरेर चित्रकला बनाइन्थ्यो । ती प्राकृतिक वस्तुहरूमा नील, चामलको पिठो, ध्वाँसो र गुद मिसाएको गोबर, बाख्रीका दुधमा मिसाएको सिन्दूर, बेसार, सिमीको पात, सागपात, फलफूल आदि पर्छन् । यी वस्तुबाट बनाएको चित्रकलामा लौकिक तथा परलौकिक विषय समेटिएका हुन्छन् । मिथिला चित्रकलामा हात्ती, घोडा, सुगा, कछुवा, बाघ, हाँस,

कमलको फूलजस्ता प्रतीकहरूको प्रयोग भएको पाइन्छ। भुइँमा गाईको गोबर र माटो लिपेर पनि चित्र कोरिन्छ। यस्तो चित्रलाई भूमिचित्र भनिन्छ।

वर्तमान अवस्थामा मिथिला चित्रकलाको हैसियतबारे कुरो गर्दा त्यति आशाजनक स्थिति देखिँदैन। अहिले मिथिला चित्रकलालाई एकातिर आधुनिक चित्रकलाले ओझेलमा पारिरहेको छ। अर्कोतर्फ घरको भित्तामा बनाइने मिथिला चित्रकला सिमेन्टका घरहरू बन्न थालेपछि सङ्कटमा छ। पौराणिक कालदेखि मिथिला क्षेत्रका जनताको यथार्थ र कल्पनासँग जोडिएको यो चित्रकलाको विकासमा सम्बन्धित पक्षको चासो अपेक्षाकृत कम छ।

मिथिला चित्रकलाले धर्म, अध्यात्म र लोकजीवनका पहेलीहरूलाई टिपेको पाइन्छ। यो चित्रकलालाई पवित्र हैसियत प्रदान गरिएकाले प्रायः सबै शुभकार्यमा मिथिला चित्रकला प्रयोगमा आउँछ। मैथिली समुदायमा घरका कोठाअनुसार छुट्टाछुट्टै चित्र बनाउने प्रचलन हुन्छ। मिथिला चित्रको प्रयोग धार्मिक रूपमा पनि गरिने हुँदा ती चित्र बनाउनु अघि केही नियमहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ।

पौराणिक कालदेखि प्रचलनमा रहेको मिथिला चित्रकला घरका भित्ताबाट पनि विस्थापित हुन लागेको छ। यसको जगेर्ना गर्नु हामी सबैको दायित्व हो। हजारौँ वर्षको इतिहास बोकेको मिथिला चित्रकला हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदा र पहिचान हो। अब यो चित्रकलालाई क्यान्भास, कपडा र लोकतामा समेत विस्तार गर्नु आवश्यक छ। हाम्रा विद्यालय, महाविद्यालय र विश्वविद्यालयमा समेत मिथिला चित्रकलाको अध्ययन अध्यापन आवश्यक छ। आजको व्यवसायिक र बजारमुखी समाजमा मिथिला चित्रकलालाई बाहिर उजागर गर्न सक्नुपर्छ।

मिथिला चित्रकलाको मुख्य मौलिकता भनेको प्राकृतिक रङहरूको प्रयोग हो। बजारिया रङको प्रयोग गरेर मिथिला चित्र बनाउने हो भने यसको विशिष्टिता र मौलिकता गुम्छ। प्राकृतिक रङको प्रयोग गरेर चित्रकला तयार गर्नु पनि चानचुने काम होइन। प्राकृतिक रङका लागि आवश्यक पर्ने वनस्पति, फूल र सागपात हरेक ऋतुमा पाइँदैनन्। त्यसकारण प्राकृतिक रङहरूको उपलब्धता भने हरेक मौसममा सहज छैन।

मिथिला चित्रकलाको प्रादुर्भाव कहिले भयो भन्ने बारेमा ऐतिहासिक प्रमाण पाइँदैन । किंवदन्तीअनुसार राजकुमारी सिताको विवाहका अवसरमा राजा जनकले मिथिलाका जनतालाई आ-आफ्ना घर सजाउन आदेश दिए । राजाको आदेश बमोजिम भित्तामा चित्र बनाएर सबै मिथिलाबासीले राजकुमारी सिताको विवाहलाई भव्य बनाए । त्यही बेलादेखि मिथिला चित्रकलाको बिजारोपण भएको मानिन्छ ।

शब्दज्ञान

लौकिक : सांसारिक
परलौकिक : सांसारिक दुनियाँभन्दा परको, देवीदेवता आदिसँग सम्बन्धित
ओभ्रेल : छायाँ
अपेक्षाकृत : आशा गरिएको भन्दा
पहेली : गम्भीर रहस्य
विस्थापित : हराएको
प्रादुर्भाव : सुरुवात, थालनी
बिजारोपण : बिउ रोप्ने काम, सुरुवात

मूल्य जगेर्ना : ललितपुर जिल्लामा रहेको पाटनको कृष्ण मन्दिरमा राखिएका भजनका पुस्तकहरूमा जयदेवका 'गीत गोविन्द' देखि सिद्धिनरसिंह र मैथिली साहित्यका महाकवि विद्यापतिसम्मका भजनहरू रहेका छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : मधेस प्रदेशको राजधानी जनकपुरको इतिहास त्रेतायुगसँग जोडिएको छ । राजर्षी जनकले शासन गरेको मिथिला राज्यको राजधानी जनकपुर थियो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्राचीन समयमा मिथिला क्षेत्रमा कसरी चित्रकला बनाइन्थ्यो ?

(ख) प्राकृतिक रङ बनाउन प्रयोग गरिने वस्तुहरू के के हुन् ?

(ग) मिथिला चित्रकलामा प्रयोग गरिने प्रतीकहरू के के हुन्छन् ?

(घ) मिथिला चित्रकलाको मुख्य मौलिकता के हो ?

(ङ) प्राकृतिक रङ प्रयोग गरेर चित्र बनाउनु किन चुनौतिपूर्ण रहेको छ ?

समूहगत कार्य

क सिमेन्टका घर बन्न थालेपछि मिथिला चित्रकला सङ्कटमा छ । मिथिला चित्रकलाको विकास, विस्तार र उजागरका लागि के के उपाय गर्न सकिन्छ ? साथीसँग छलफल गरेर बुँदा तयार गर्नुहोस् ।

ख मिथिला चित्रकलाको प्रादुर्भाव सम्बन्धी किंवदन्तीमाथि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- सामूहिक रूपमा मिथिला चित्रकलाका केही नमुना खोजेर चित्रकलाले समेटेका विषयवस्तुबारे एक सङ्क्षिप्त टिप्पणी लेख्नुहोस् ।
- विभिन्न सूचना स्रोतको प्रयोग गरेर नेपालका कुनै पाँच प्रसिद्ध चित्रकारका नाम लेख्नुहोस् ।

२.५ बर्दिवासमा मदरसा

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- मदरसाको सामान्य परिचय र बर्दिवासमा मदरसा शिक्षाको अवस्था बताउन ।
- मदरसा शिक्षाको विकासका निम्ति चाल्नुपर्ने कदम उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र अध्ययन भ्रमण विधि प्रयोग गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

'मदरसा' भन्ने शब्द अरबी भाषाबाट आएको हो । यसको शाब्दिक अर्थ 'अध्ययन गर्ने स्थान वा विद्यालय' भन्ने हुन्छ । मदरसा शिक्षामा इस्लाम धर्म, संस्कृति, आचार, मानवता, कुरानका साथै अन्य धर्म निरपेक्ष विषयहरू पनि पढाइन्छ । यहाँ धर्मनिरपेक्ष विषय भन्नाले गणित, विज्ञान, अङ्ग्रेजी, नेपाली, सामाजिक शिक्षा आदिलाई भन्न खोजिएको हो ।

मदरसा एक प्रकारको धार्मिक विद्यालय हो । यहाँ इस्लाम धर्म, संस्कृति र आधुनिक शिक्षाका बिचमा संयोजन खोजिन्छ । मुस्लिम बाहुल्य मुलुकहरूमा मदरसाको संस्कार शिक्षा र आधुनिक समयको प्राविधिक शिक्षालाई जोडेर लैजाने प्रचलन रहेको पाइन्छ । धार्मिक विद्यालय भन्नाले परम्परागत रूपमा चलिआएका गोल्पा, गुरुकुल, आश्रम, मदरसाजस्ता धार्मिक तथा सांस्कृतिक विद्यालयहरू पर्छन् ।

नेपालमा पन्ध्रौँ शताब्दीमा मुसलमानहरूको आगमन भएको मानिन्छ । सोही समयदेखि नै मदरसा शिक्षा सुरु भएको हो । हाम्रो बर्दिवास नगरपालिकामा पनि मुसलमान समुदायका बस्ती छन् । ती बस्तीमा मदरसा शिक्षा सञ्चालनमा आएको पाइन्छ । सामान्य रूपमा मानिसहरू मदरसा शिक्षा भन्नाले दुई चार कक्षाको पढाइ भन्ने बुझ्छन् । यो बुझाइ सोह्रै आना गलत छ । मदरसा शिक्षामा पनि स्नातकोत्तर तथा विद्यावारिधि तह सम्मको पढाइ हुन्छ । मदरसामा तालिम लिने र अध्ययन गर्नेहरूले मुख्यतयाः हाफिज, मौलकी, मौलाना, अलिमा र फाजिल डिग्री लिन्छन् ।

बर्दिवास बजारको वडा नं. १४ मा नुरुल ओलुम इस्लामिया मदरसा सञ्चालनमा छ । यो मदरसामा हाल कक्षा दुईसम्म पठनपाठन हुन्छ । करिब बैसठ्ठी जना बालबालिकाले यहाँ अध्ययन गरिरहेका छन् । यसैगरी विजलपुरा चल्कीमा पनि एक मदरसा सञ्चालनमा रहेको छ । यो मदरसाको नाम मदरसा स्लामिया बजमेरेजा हो । यहाँ कक्षा एकमा मात्र अध्ययन अध्यापन हुन्छ । हाल यो मदरसामा एकाउन्न जना विद्यार्थीहरूले अध्ययन गरिरहेका छन् ।

नेपालमा हालसम्म मदरसा शिक्षाले उच्च स्तरीय शिक्षाको मान्यता प्राप्त गरेको छैन । कतिपय मदरसाहरू दर्ता भएका छन् भने अन्य कतिपय चाहिँ दर्ता नभएर नै सञ्चालनमा छन् । कतिपय मदरसालाई सरकारले सहयोग गरेको छ भने अन्य कतिपय मदरसा समुदायको सहयोगमा सञ्चालित छन् । तिनीहरूलाई भौतिक संसाधन, शिक्षक दरबन्दी, आवश्यक आर्थिक सहयोग र तह निर्धारण जस्ता विषयमा सरकारी सहयोगको आवश्यकता पर्छ ।

शब्दज्ञान

आचार : राम्रो संस्कार

धर्मनिरपेक्ष : धर्मसँग नजोडिएका

संयोजन : जोड्ने काम

स्नातकोत्तर : मास्टर्स डिग्री

विद्यावारिधि : पिएचडी

मूल्य जगेर्ना : 'ला इलाहा इल्लल्लाह मुहम्मद रसुल अल्लाह' इस्लाम धर्मको मूल मन्त्र हो ।

तथ्य मञ्जूषा : साउदी अरबको झन्डामा कुरानका हरफहरू लेखिएका छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मदरसा शब्दको शाब्दिक अर्थ के हो ?

(ख) मदरसा शिक्षामा के के पढाइन्छ ?

(ग) धार्मिक विद्यालय भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) बर्दिवासमा कुन कुन मदरसा चलिरहेका छन् ?

(ङ) मदरसाहरूको विकासका निम्ति कस्ता प्रकारका सहयोगको आवश्यकता पर्छ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग मिलेर इन्टरनेट अथवा अन्य कुनै माध्यमबाट उर्दू भाषामा एकदेखि दश सम्मका अङ्क गणना गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

बर्दिवासमा रहेको कुनै पनि एक मदरसाको अध्ययन भ्रमण गरेर त्यसबारे एक सङ्क्षिप्त विवरण तयार गर्नुहोस् ।

२.६ साकेला सिली

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- साकेला सिलीको सामान्य परिचय बताउन ।
- साकेला सिलीसँग जोडिएको मिथक र साकेला नाच्ने तरिका उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन गरेर छलफल गर्नुहोला ।

किरात राई समुदायमा प्रचलित मिथकअनुसार पृथ्वी निवासी होङ्छा र महासागरकी राजकुमारी सिक्रिमाको विवाहसँग साकेला सिलीको प्रसङ्ग जोडिएको पाइन्छ । सिक्रिमाका बाबुआमा नागाहाङ र नागाहाङ्माले होङ्छा र सिक्रिमाको विवाह भएपछि साकेलाको प्रतीकस्वरूप एउटा ढुङ्गा, ढोल, झ्याम्टा आदि दिएर पृथ्वीतिर पठाए । साथमा आफ्ना छोरीज्वाइँलाई साकेला सिली नाच्न पनि सिकाए । पृथ्वीमा आएपछि होङ्छा र सिक्रिमाले खेतीपाती सुरु गरे ।

आफ्नो गृहस्थी जीवन सुरु गरेपछि होङ्छा र सिक्रिमाले वर्षमा दुई पटक साकेला पर्व मनाउन सुरु गरे । खेतीपाती लगाउने बेला र खेतीपाती उठाइसकेपछि पुर्खा र प्रकृतिको सम्मानमा साकेला पर्व मनाउन थालियो । अहिले पनि त्यसैको निरन्तरता

स्वरूप किरात राईहरू साकेला सिली नाच्छन् । हुन त किरात राई समुदायमा साकेला सिलीबारे भिन्न भिन्न प्रकारका किंवदन्ती पाइन्छन् ।

अन्नपात सप्रियोस्, रोगव्याधी नलागोस् तथा प्राकृतिक विपत्तीले नसताउन् भन्ने कामनाका साथ साकेला सिली नाचिन्छ । साकेला गीतको भाकामा ढोल झ्याम्टा बजाउँदै गोलो घेरामा साकेला नाच आयोजना हुन्छ । केटाकेटी, बुढाबुढी, युवायुवती सबै जना एउटै घेरामा नाच्छन् । नाच्दा चराचुरुङ्गी र जीवजन्तुका हाउभाउको नक्कल गरिन्छ । यस बाहेक सिकार गर्दा र खेतीपाती गर्दा गरिने हाउभाउको समेत अनुकरण हुन्छ । एक सयभन्दा बढी प्रकारका हाउभाउसहित साकेला सिली नाचिन्छ । ढोल र झ्याम्टाको आवाजसँगै हातले गरिने विभिन्न हाउभाउहरूलाई सिली भनिन्छ ।

किरात राईहरू प्रकृतिपूजक हुन् । उनीहरू मङ्सिरे पूर्णिमा र वैशाखे पूर्णिमामा साकेला मनाउँछन् । वैशाखे पूर्णिमालाई साकेला उँभौली र मङ्सिरे पूर्णिमालाई साकेला उँधौली भनिन्छ । उँभौली लागेपछि गर्मी बढ्ने भएकाले बँसीतिर झरेका माछाहरू लेकतिर जान्छन् । यो बेला खेतीपाती लगाउने समय हो । मङ्सिरे पूर्णिमाको समयमा खेतीपाती उठाइसकेको हुन्छ । जाडो मौसम सुरु भएको हुनाले चराचुरुङ्गी, माछा आदि बँसीतिर झर्छन् । यो उँधौलीको समय हो ।

प्रकृतिको अवस्थालाई मध्यनजर गरेर उँधौली र उँभौली छुट्ट्याएको पाइन्छ । यस अर्थमा किरात राईहरूले आफूलाई प्रकृतिपूजक दाबी गर्नु मनासिब देखिन्छ ।

शब्दज्ञान

मिथक	: किंवदन्ती	अनुकरण	: नक्कल
प्रकृतिपूजक	: प्रकृतिको पूजा गर्ने	मनासिब	: राम्रो, उपयुक्त

मूल्य जगेर्ना : ग्रीक सभ्यताका समयमा दु:खान्त नाटक (ट्राजेडी) को लेखन र प्रदर्शनले उत्कर्ष हासिल गरेको थियो ।

तथ्य मञ्जूषा : छिन्नमस्ता भगवती मन्दिर सप्तरी जिल्लामा रहेको छ । जिल्ला सदरमुकाम राजबिराजबाट करिब दश किलोमिटरको दुरीमा रहेको यो मन्दिरमा नेपाल र भारतका हजारौँ दर्शनार्थीहरू आउँछन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मिथक अनुसार पहिले होङ्छा र सिक्रिमा कहाँ कहाँ बस्थे ?

(ख) कुन कुन बेला र किन साकेला पर्व मनाउन सुरु गरियो ?

(ग) कस्तो कामनाका साथ साकेला सिली नाचिन्छ ?

(घ) साकेला सिली नाच्दा के कस्ता हाउभाउहरूको प्रयोग हुन्छ ?

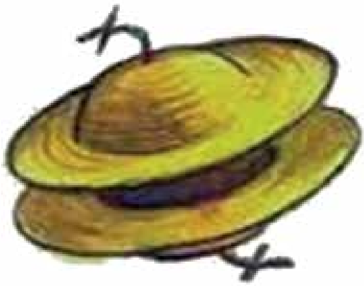
(ङ) उँधौली र उँभौली कसरी छुट्ट्याइएको पाइन्छ ?

समूहगत कार्य

पाठमा उल्लेख भएका विभिन्न पात्र र उनीहरूका भूमिकाबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

विद्युतीय सामाजिक सञ्जालमा सम्बन्धित श्रव्यदृश्य सामग्री हेरेर साकेला सिलीसम्बन्धी एक सङ्क्षिप्त विवरण तयार गर्नुहोस् ।



२.७ सामाचकेवा पर्व

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सामाचकेवा पर्वको सामान्य परिचय र महत्त्व बताउन ।
- सामाचकेवा पर्वसँग सम्बन्धित किंवदन्ती र यो पर्व मनाउने तरिका उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : दृश्यसामग्री प्रदर्शन, व्याख्या र छलफल विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

सामाचकेवा मिथिला क्षेत्रमा मनाइने पर्व हो । यो पर्व कार्तिक शुक्ल पञ्चमीका दिन सुरु भएर पूर्णिमाका दिन समापन हुन्छ । एघार दिनसम्म मनाइने यो पर्वलाई स्थानीय बोलीचालीको भाषामा सामा भनिन्छ । यो पर्व मिथिलानी (मिथिलाका नारी) ले आफ्ना दाजुभाइको सौर्य वृद्धिको कामनाका लागि मनाउँछन् । यो लोक पर्वलाई दाजुभाइ र दिदीबहिनीबिच प्रेम र समर्पणको प्रतीक मानिन्छ ।

अँध्यारो रातमा दिदीबहिनीहरू भेला भएर ठट्टामजाक गर्दै गीत गाउँछन् । ती गीतहरूमा दाजुभाइको सौर्यको बखान पाइन्छ । यसका अलावा ती गीतहरूले दाजुभाइको दीर्घायुको कामना गर्छन् । मिथिलानीहरूका गीतले आफ्ना दाजुभाइ बहादुर, परोपकारी र आफ्ना दिदीबहिनीप्रति स्नेही भएको भाव पनि अभिव्यक्त गरेको पाइन्छ ।

सामाचकेवा पर्वका अवसरमा गाइने केही गीतका नमुनाहरू हेरौँ :

कार्तिक मासे यौ भैया/सामा लेलक अवतार

सयौँ बरख जियायौँ/यौ भैया सामा लेलक अवतार ।

(हे दाजुभाइ हो ! कात्तिक महिनामा सामा (खेलकी प्रमुख स्त्री पात्र) ले फेरि अवतार लिएकी छिन् । तिमी सय वर्ष बाँच्छौ, सामाले फेरि अवतार लिइसकेकी छिन् ।)

सामा खेल्न तयार भएकी एक महिलाले अर्को महिलालाई भन्छिन् :

चलु बहिना सामा खेल

भैयाके आँगन हे

जुगजुग जियाथिन भैया अपन हे ।

(हिँड दिदीबहिनी हो ! सामा खेल्न दाजुको आगनमा जाऊँ । हाम्रो कामनाले दाजुभाइ युग युगसम्म बाँच्नेछन् ।)

सामाचकेवा पर्वमा मिथिलानीले सप्तऋषि, चुगला, सामा र चकेवाका माटाका आकृति बाँसका डालामा राखेर गीत गाउँछन् । प्रत्येक दिन चुगलाको दारीमा आगो झोसेर त्यो दिनको खेल सम्पन्न गर्छन् । कार्तिक शुक्ल पूर्णिमा पर्वको अन्तिम दिन हो । यो दिन मिथिलानीले दाजुभाइका हातबाट माथि उल्लिखित माटोका आकृतिहरू फुटाउन लगाउँछन् । फुटेका आकृतिलाई जोतिएको खेत अथवा निर्जन वनमा लगेर गाडिन्छ । दाजुभाइले आफ्नो गच्छेअनुसार दिदीबहिनीलाई दक्षिणा र लुगाफाटो उपहार दिने चलन छ ।

पृष्ठभूमि खोज्दै जाँदा सामाचकेवा पर्वको प्रसङ्ग द्वापर युगमा पुग्छ । किंवदन्तीअनुसार श्रीकृष्णकी छोरी सामाले चक्रधर (चकेवा) सँग प्रेम गरेकी थिइन् । एउटा कुरौटे (चुगला) ले सामा र चकेवाको गोप्य प्रेमबारे सामाका बुवा श्रीकृष्णलाई बताइदियो । रिसको झोँकमा श्रीकृष्णले सामा र चकेवालाई चरा हुने श्राप दिए । आफ्नी बहिनी र उनको प्रेमी चराका स्वरूपमा रूपान्तरण भएको देखेर श्रीकृष्णका छोरा साम्ब दुःखी

भए । सम्बले भगवान् शिवको तपस्या गरेर उनका (साम्बका) बुवा (श्रीकृष्ण) लाई खुसी पार्न सक्ने वरदान प्राप्त गरे । त्यसपछि सामा र चकेवा श्रापमुक्त भए ।

दाजु साम्बले लगाएको गुनका बदलामा बहिनी सामाले गाएको गीतको सम्झनामा हरेक वर्ष यो पर्व मनाउन सुरु भएको लोक विश्वास छ ।

शब्दज्ञान

सौर्य	: शक्ति, क्षमता	ठट्टामजाक	: रमाइलो
बखान	: व्याख्या	परोपकारी	: अरुको भलो गर्ने
स्नेही	: मायालु	निर्जन	: मानिस नभएको
गच्छे	: क्षमता		

मूल्य जगेर्ना : हिन्दु शास्त्रहरूमा अत्रि, भारद्वाज, गौतम, जमदग्नि, कश्यप, वशिष्ठ र विश्वामित्रलाई सप्तऋषिका रूपमा चित्रण गरिएको पाइन्छ । सप्तऋषिहरू जीवन र जगत्‌का गुह्य यथार्थ बुझेका द्रष्टाका रूपमा चिनिन्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : स्वर्गद्वारी मन्दिर पश्चिम नेपालको प्युठान जिल्लामा पर्छ । प्युठान जिल्लाको सदरमुकाम खलङ्गाबाट करिब २६ कि.मी. पश्चिममा यो मन्दिर अवस्थित छ । पौराणिक कालमा पाण्डवहरू यही ठाउँ भएर स्वर्ग गएका हुनाले यसलाई स्वर्ग जाने द्वार (ढोका) को रूपमा स्वर्गद्वारी भनिएको भन्ने किंवदन्ती रहेको छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामाचकेवा कहिले सुरु भएर कहिले समापन हुन्छ ?

(ख) सामाचकेवा पर्वलाई के को प्रतीक मानिन्छ ?

(ग) मिथिलानीहरूका सामा गीतमा कस्ता भाव अभिव्यक्त भएको पाइन्छ ?

(घ) मिथिलानीले दाजुभाइका हातबाट क-कसका माटोका आकृतिहरू फुटाउन लगाउँछन् ?

(ङ) सामाचकेवा पर्वका अवसरमा दाजुभाइले दिदीबहिनीलाई के दिने प्रचलन रहेको छ ?

समूहगत कार्य

क) सामाचकेवा पर्वबारे पाठमा दिइएको किंवदन्तीलाई नाटकीय स्वरूपमा ढालेर अभिनय गर्नुहोस् । यसमा धेरै पात्रहरूको आवश्यकता पर्छ ।

ख) माथि पाठमा दिइएका सामा गीतहरू सामूहिक रूपमा गाउनुहोस् ।

एकाइ
३

प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन

३.१ हावाहुन्डरीदेखि सावधान

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- हावाहुन्डरीले गर्ने क्षति बताउन ।
- हावाहुन्डरीको प्रकोपबाट बच्न अवलम्बन गर्नुपर्ने उपाय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या, छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अपनाउनुहोला ।

हावाहुन्डरी एक प्रकारको प्राकृतिक प्रकोप हो । यसका कारण भौतिक संरचनाहरूको विनाश हुनुका साथै ती संरचनाहरू भत्केर जनधनको क्षति हुन्छ ।

कहिलेकाहीँ सोच्दै नसोचेको अवस्थामा शक्तिशाली हावाहुन्डरी आउँछ । यसले रुख, बिजुलीका पोल तथा घरहरूसमेत ढाल्न सक्छ । यसबाट मानिस तथा पशुहरूले अनाहकमा जीवन गुमाउनुपर्ने हुन सक्छ । कतिपय अवस्थामा मौसमविद्हरूले पनि आँधीहुरी आउँदै गरेको अनुमान गर्न सक्दैनन् ।

धेरै शक्तिशाली हावाहुन्डरी आउँदा रुखहरू जरैसहित उखेलिन सक्छन् । पक्की घरहरू फेदैबाट ढल्न सक्छन् । खेतबारीमा लगाएका अन्नबाली सखाप हुन सक्छन् । विद्युत्

का खम्बाहरू ढलेर विद्युत् आपूर्ति बन्द हुनसक्छ । त्यो भन्दा डरलाग्दो कुरा बिजुलीको तारबाट आगलागी पनि हुन सक्छ ।

केही वर्ष अगाडि चैत्र महिनाको एक आइतबार साँझ मधेस प्रदेशका बारा र पर्सा जिल्लामा अनपेक्षित रूपमा ठुलो आँधीहुरी आयो । त्यो घटनामा तिस जनाभन्दा बढी व्यक्तिहरूको मृत्यु भयो । त्यो हुरी प्रतिघन्टा असी किलोमिटरको गतिमा थियो ।

नेपालमा प्रत्येक वर्ष चैत्र महिनादेखि जेष्ठ महिनासम्म प्रि-मनसुनको अवधि हो । यो अवधिमा पानी पर्ने र हावाहुन्डरी चल्ने गर्छ । हाम्रो देशका सन्दर्भमा कतिपय अवस्थामा आँधीहुरीका बारेमा मौसमविद्हरूलाई पनि पूर्वानुमान गर्न गाह्रो भएको पाइन्छ । कहिलेकाहीँ स्थानीय वायु प्रणालीका आधारमा पनि हावाहुन्डरी आउने गर्छ । जे होस्, मौसमविद्हरूले मौसम पूर्वानुमानका सन्दर्भमा नयाँ प्रविधिका आधारमा खोज अनुसन्धान गर्नु आवश्यक देखिन्छ । कतिपय अवस्थामा जलवायु परिवर्तनका असरले गर्दा मौसम सम्बन्धमा गरिएका पूर्वानुमानहरू नमिल्न सक्छन् । नेपालमा हाल बहत्तर घन्टासम्मको मात्र मौसम पूर्वानुमान गरिन्छ ।

आँधीहुरीको प्रभावबाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि हामीले प्रभावकारी पूर्वसूचना प्रणाली विकास गर्नुपर्छ । यसका साथै घर, भवन र अन्य संरचनाहरू निर्माणमा पनि गुणस्तर कायम गर्न सक्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

अनाहक : ब्यर्थैमा, बिनासित्ती
मौसमविद् : मौसमबारे जानकार मानिस
प्रि-मनसुन : मनसुन सुरु हुनुभन्दा अगाडिको समय
पूर्वानुमान : पहिले नै गरिने अनुमान

मूल्य जगेर्ना : कुनै दुई देशहरूबिच सम्बन्ध बिग्रिएको भए पनि प्राकृतिक विपत्तीका समयमा एक अर्कालाई निःसर्त सहयोग गर्नु मानवीय धर्म हो ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालको खेल इतिहासमा वि.सं. २०४४ फागुन २८ गते भएको दशरथ रङ्गशाला घटनालाई एउटा ठुलो दुर्भाग्यका रूपमा लिने गरिन्छ । त्यो दिन दिउँसो दशरथ रङ्गशालामा नेपालका तर्फबाट जनकपुर चुरोट कारखाना टिम र बङ्गलादेशको मुक्ति जोधा क्लबबिच त्रिभुवन च्यालेन्ज सिल्डको फाइनल फुटबल प्रतियोगिता चलिरहेको थियो । करिब तीन बज्न लागेपछि असिना र मुसलधारे पानी सहित ठुलो हुन्डरी चल्यो । खेलाडीहरू खेल मैदानबाट तित्तरभित्तर भए । मानिसहरू भागदौड गर्न थाले । कतिपय मानिसहरू भिआइपी बसेको प्याराफिटमुनि ओत लाग्न पुगे । अत्तालिएका मानिसहरू भागदौड गर्ने क्रममा एक अर्कामाथि खप्टिँदा थिचिएर किचिएर मरे । प्याराफिटको भऱ्याङमा भएका प्वालमा खुट्टा अड्किएर पनि धेरै मानिस लडे । रङ्गशालाका चारैतिरका प्रवेशद्वार फलामका चेनले बाँधेर ताल्चा लगाइएका थिए । खिया लागेका ताल्चा खोल्न पनि गाह्रो थियो । यो घटनामा त्रियान्नब्बे जनाको मृत्यु भयो । एक सय पचास भन्दा बढी मानिस घाइते भएर अस्पताल भर्ना भए ।

पाठ परावर्तन

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

(क) हावाहुन्डरीले भौतिक संरचनाको विनाश गर्न सक्छ । [ ]

(ख) हावाहुन्डरीबाट पशुहरूले जीवन गुमाउनुपर्दैन । [ ]

(ग) प्रि-मनसुनका समयमा नेपालमा धेरै हावाहुन्डरी चल्ने गर्छ । [ ]

(घ) पूर्व सूचना प्राणालीको राम्रो विकास गरेर हावाहुन्डरीको प्रभावबाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । [ ]

समूहगत कार्य

हावाहुन्डरीले सृजना गर्न सक्ने विनाशबारे सामूहिक रूपमा छलफल गरेर सम्भावित विनाशलाई बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

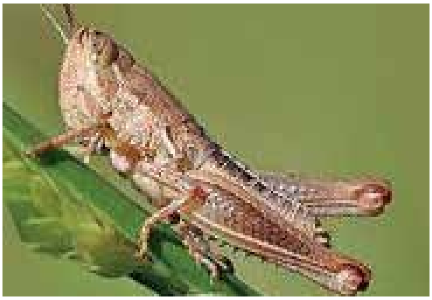
३.२ सलह प्रकोप

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सलह किराको सामान्य परिचय र यसले पुऱ्याउने क्षतिबारे बताउन ।
- सलहको प्रकोप नियन्त्रणका केही उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : दृश्य सामग्री प्रदर्शन र अन्तरक्रिया विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।



(वि.सं. २०७७ को गर्मी याम थियो । खेतबारीमा किसानले अन्नबाली लगाएका थिए । बर्दिवास नगरपालिका खयरमाराको एउटा फलैँचामा केही मानिसहरू गफ गर्दै थिए । त्यही बेला हरिनारायण बडाबाले रेडियो खोल्नुभयो । रेडियो नेपालबाट समाचार प्रसारण भइरहेको थियो । समाचार वाचकले नेपालमा ठुलो सङ्ख्यामा सलह भित्रिएको खबर प्रसारण गरे । समाचार प्रसारण सकिएपछि फलैँचाका मानिसहरू सलहका विषयमा कुराकानी गर्न थाले । हरिनारायण बडाबा निकै लामो समय कृषि कार्यालयमा कर्मचारीका रूपमा सेवा गरेर भरखरै सेवानिवृत्त हुनुभएको हो ।)

छेउघरे बोजु : सलह भनेको कस्तो प्रकारको किरा हो ?

हरिनारायण बडाबा : सलह भनेको एक प्रकारको फट्याङ्ग्रा प्रजातिको किरा हो । यो किराका पछाडिका खुट्टा मोटा र दह्रा हुन्छन् । सलह समूहमा बस्न रुचाउने किरा हो । यो किराले बालीनालीमा व्यापक नोक्सानी

पुऱ्याउँछ । न्यानो हावापानी मन पराउने सलहले बालुवामा अण्डा पारेर सन्तान उत्पादन गर्छ ।

न्यौपाने पण्डित : सलह किराको सङ्ख्या चाहिँ कति हुन्छ ?

हरिनारायण बडाबा : सलहको झुन्ड हुन्छ । यिनीहरूको सङ्ख्या लाखौँ करोडौँ हुन्छ । ठुलो हुल बनाएर यी किराहरू एकै दिनमा एक सय किलोमिटरभन्दा लामो दुरी उडेर पार गर्न सक्छन् ।

तामाङ्नी काकी : सलहले बोटबिरुवा र बालीनालीलाई कसरी सखाप पार्छन् ?

हरिनारायण बडाबा : सलहले छोटो समयमा नै बालीनाली र बोटबिरुवा सखाप पारिदिन्छन् । झुन्डले नै आक्रमण गर्ने हुँदा छोटो समयमा ठुलो क्षति पुग्छ । रुखबिरुवाका पात खाइसकेपछि हाँगा र बोक्रालाई समेत सलहले सखाप पार्छ ।

मगर साहिँला : कस्तो प्रकारको मौसममा सलहको फैलने दर बढ्छ ?

हरिनारायण बडाबा : खडेरी र सुक्खापन बढेपछि सलहको सङ्ख्या र प्रकोप बढ्छ । वर्षा हुन सुरु भएपछि यी किराहरू बिस्तारै आफैँ मर्दै जान्छन् ।

नेपालटारे माहिला : हाम्रो देशमा सलहको आक्रमण दोहोरिरहेको छ ?

हरिनारायण बडाबा : अहिले वि.सं. २०७७ मा यिनीहरूको प्रकोप आएको छ । धेरै वर्ष पहिले पनि प्रकोप आएको थियो । बेला बेलामा सलहको आक्रमण नेपालमा पनि हुने गरेको छ । यसको बढी प्रकोप भने अफ्रिकी देशहरूमा भएको पाइन्छ ।

दोकानघरे काहिली : सलह नियन्त्रणका उपायहरू के के हुन सक्छन् ?

हरिनारायण बडाबा : अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास हेर्दा ठुला ठुला मेसिनको प्रयोग गरी विषादी छर्केर सलह नियन्त्रण गरेको देखिन्छ । कतिपय ठाउँमा हेलिकेप्टरबाट विषादी छर्कने प्रचलन पनि पाइन्छ । कतिपय देशले त सलहको आक्रमणलाई राष्ट्रिय सङ्कटका रूपमा घोषणा गरेर यो समस्यासँग जुध्नुपरेको अवस्था छ ।

अन्तरे मिजार : यतिबेला हाम्रो देशमा मनसुन वर्षा हुन सुरु भइसकेको छ । यी किराहरू अब छिट्टै मरेर सकिन्छन् ।

शब्दज्ञान

फलैँचा	: चौतारी	सेवानिवृत्त	: सेवाबाट बाहिर निस्केका
झुन्ड	: हुल, समूह		

मूल्य जगेर्ना : पृथ्वी सबै प्राणी र वनस्पतिको साझा घर भनिए पनि कतिपय अवस्थामा जङ्गली जनावर र किटपतङ्गले मानिसका बालीनाली नष्ट गरिदिन्छन् । यस्तो बेला मानिसले निकै सङ्कट भोग्नुपर्ने अवस्था आउँछ ।

तथ्य मञ्जूषा : हाम्रो देशमा हवाइ दुर्घटना र सडक दुर्घटनामा परी मृत्यु हुने यात्रुको सङ्ख्या निकै नै धेरै छ । हवाइ सुरक्षा र सडक सुरक्षाका लागि गम्भीर हुनु आवश्यक हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सलह कुन प्रजातिको किरा हो ?

(ख) सलहको झुन्डमा कतिसम्म सङ्ख्या हुन्छ ?

(ग) कस्तो मौसममा सलहको सङ्ख्या विस्तार हुन्छ ?

(घ) सलहले कसरी बालीनाली विनाश गर्छ ?

(ङ) कुन कुन उपाय प्रयोग गरेर सलह नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

विद्युतीय सामाजिक सञ्जाल अथवा अन्य कुनै स्रोतबाट तरिका सिकेर सलहको चित्र बनाउनुहोस् । यसको शारीरिक बनावटबारे एक छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

३.३ खडेरीको समस्या

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- खडेरी पर्ने सामान्य कारण र यसबाट सृजना हुने समस्या बताउन ।
- अल्पकालीन र दीर्घकालीन दुवै रूपका खडेरीको सामना गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

'विद्यार्थी आवाज' भन्ने भित्तेपत्रिका हाम्रो विद्यालयमा लामो समयदेखि प्रकाशित हुँदै आएको छ । यो पत्रिका मासिक रूपमा प्रकाशन हुन्छ । यो हस्तलिखित भित्तेपत्रिका हो । मैले पनि यो पत्रिकामा एकजना संवाददाताको रूपमा जिम्मेवारी पाएको छु । मेरो नाम कुशल सदा हो । 'खडेरीको समस्या' भन्ने विषयमा मैले हाम्रै नगरपालिकाका एक वातावरण अभियन्तासँग अन्तर्वार्ता लिएको छु । अन्तर्वार्ताका केही अंश तल प्रस्तुत गरिएको छ :

कुशल : खडेरी भनेको के हो ?

वातावरण अभियन्ता : सामान्य अर्थमा खडेरी भन्नाले जलवर्षा नभएर बालीनाली, रुखबिरुवा र पानीका स्रोतहरू सुक्दै गएको अवस्था हो । खडेरीका कारण सबैतिर सुक्खा हुन्छ । मानिस र पशुपक्षीहरूलाई पिउने

पानीको अभाव हुन थाल्छ । जमिन तात्ने र गर्मी बढ्ने क्रम उच्च हुन्छ ।

कुशल : खेडेरी पर्नुका प्रमुख कारणहरू पनि बताइदिनुहोस् न ।

वातावरण अभियन्ता : यसका केही कारणहरू छन् । वन विनाश र माटोको क्षयीकरण एउटा हो । विश्वमा तापमान बढिरहेको र यसले निम्त्याएको जलवायु परिवर्तन खडेरी पर्नुको अर्को कारण हो । जलवायु परिवर्तनलाई मौसमी संरचनामा आएको फेरबदलका रूपमा बुझ्नुपर्छ ।

कुशल : लामो समयसम्म खडेरी पर्दा हाम्रोजस्तो चुरे भावर क्षेत्रमा त बढी नै असर गर्छ होला । हैन र ?

वातावरण अभियन्ता : खडेरी एक प्रकारको प्राकृतिक प्रकोप हो । हाम्रो बर्दिवास क्षेत्र अलि सुक्खा ठाउँ हो । चुरे नै उद्गम विन्दु भएका हाम्रा नदीहरू हिउँद याममा सुक्छन् । लामो समयसम्म खडेरी पऱ्यो भने पिउने पानीका स्रोत पनि सुक्न थाल्छन् । चर्को घाम, गर्मी र पानीको उपलब्धता कम हुन थालेपछि जनजीवन सङ्कटमा पर्छ ।

कुशल : खडेरीका कारण अन्य के-कस्ता समस्या सृजना हुन्छन् ?

वातावरण अभियन्ता : खडेरीले गर्दा वनजङ्गल र बस्तीमा आगलागीका घटना बढ्न सक्छन् । धुवाँधुलो सहितको हावाहुरी चल्छ । मानव फोक्सोमा सङ्क्रमणको समस्या बढ्न सक्छ । ब्रोङ्काइटिस, निमोनियाजस्ता स्वास्थ्य समस्याबाट मानिसहरू ग्रसित हुन सक्छन् ।

कुशल : खडेरीको समस्याबाट जनजीवन र पशुधन जोगाउन के कस्ता उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ला ?

वातावरण अभियन्ता : यसका लागि भावर क्षेत्रमा प्रशस्त मात्रामा प्लास्टिक पोखरीहरू निर्माण गरेर पानी सञ्चय गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी पानी पोखरी, कुवा, मूल, जरुवा, इनारजस्ता पानीका स्रोतहरूको संरक्षण गर्ने कार्यक्रमहरू बनाउनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

भित्तेपत्रिका : भित्तामा टाँस्ने पत्रिका

हस्तलिखित : हातले लेखिएको

अभियन्ता : अभियान चलाउने मानिस

क्षयीकरण : क्षय वा विनाश हुने काम

निमोनिया : फोक्सोले राम्ररी काम गर्न नसकेका कारण श्वासप्रश्वासमा आउने समस्या

मूल्य जगेर्ना : खडेरीका समयमा आगलागीका घटना र जलवियोजन हुनबाट जोगिनुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : भौगोलिक उचाइअनुसार नेपालका जङ्गललाई पाँच भागमा विभाजन गरिएको छ । तिनीहरू उष्ण प्रदेशीय सदावहार, समशीतोष्ण पतझर, समशीतोष्ण कोणधारी, लेकाली घाँस र टुन्ड्रा वनस्पति हुन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामान्य अर्थमा खडेरी भन्नाले के बुझिन्छ?

(ख) खडेरी पर्नुका प्रमुख कारणहरू के के हुन् ?

(ग) लामो समयको खडेरीले चुरे भावर क्षेत्रमा कस्तो असर पुऱ्याउँछ ?

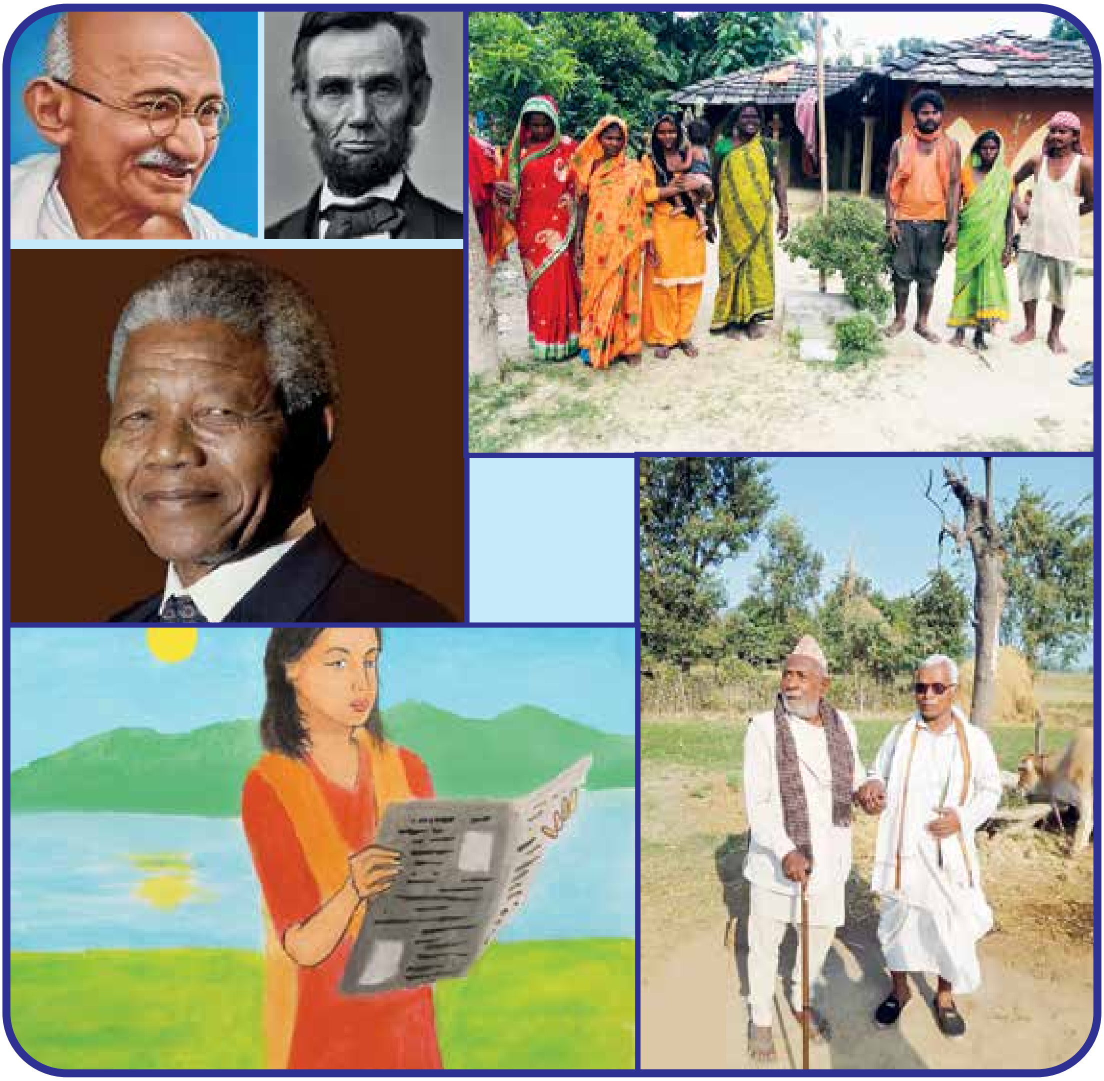
(घ) खडेरीका कारण कसरी मानव स्वास्थ्यमा असर पर्छ ?

समूहगत कार्य

'खडेरीको समस्या' शीर्षकमा कक्षामा वक्तृत्व प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । विषय शिक्षकको नेतृत्वमा तीन जनाको निर्णायक मण्डल पनि बनाउनुहोस् । वक्ताले बोल्ने क्रम गोलाप्रथाद्वारा निर्धारण गर्नुहोस् ।

एकाइ
४

नागरिक चेतना तथा सेवा प्रवाह



४.१ कर्ममा विश्वास गरौँ

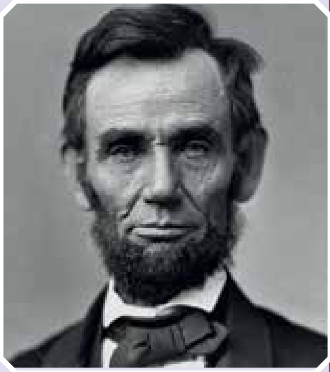
सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- पाठमा दिइएका महात्मा गान्धी, अब्राहम लिङ्कन र नेल्सन मण्डेलाको सामान्य परिचय बताउन ।
- आफ्नो वरिपरि रहेका कर्मशील व्यक्तिहरू पहिचान गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : पाठमा दिइएका अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूबारे श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गर्दै छलफल गर्नुहोला ।

अब्राहम लिङ्कन



लिङ्कन एक गरिब दाउरेका छोरा थिए । उनी आफ्नै कडा मेहनत र बलबुताले अमेरिकाको राष्ट्रपति बने । लिङ्कनको समयमा अमेरिकामा रङ्गभेदी भावना तीव्र थियो । अफ्रिकी मूलका कालो रङको छाला भएका अमेरिकीहरूमाथि अकल्पनीय विभेद थियो । काला समुदायका मानिसहरूको गाईवस्तु सरह बजारमा खुलेआम किनबेच हुन्थ्यो । अब्राहम लिङ्कनले यो अमानवीय अभ्यासलाई कानुनी रूपमा अन्त गरे । गरिब दाउरेको छोरो आफ्नै कर्मका भरमा अमेरिकाजस्तो देशको राष्ट्रपति बनेर काला समुदायको मुक्तिको अभियानलाई मूर्त रूप दिए ।

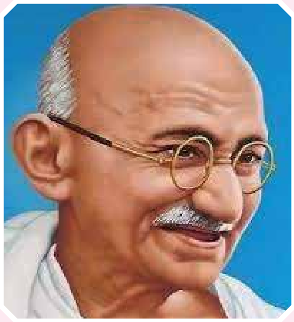
लिङ्कनका धेरै भनाइहरू महावाणी जस्ता लाग्छन् । उनको एउटा भनाइ यहाँ उद्धरण गर्नु सान्दर्भिक हुनेछ । उनी भन्छन्, "मलाई एउटा रुख काट्नका लागि ६ घण्टाको समय दिनुहोस् । पहिलो चार घण्टा चाहिँ म बञ्चरो उध्याउनमा खर्चनेछु ।" लिङ्कनको यो भनाइबाट उनी कर्म र पूर्वतयारीप्रति धेरै सचेत छन् भन्ने बुझिन्छ ।

लिखित परीक्षामा हामी केही घण्टा लेख्छौँ तर त्यसको पूर्वतयारीका लागि गरिएको कर्म कठोर र लामो समयको हुन्छ ।

नेल्सन मन्डेला

दक्षिण अफ्रिकाका पूर्व राष्ट्रपति नेल्सन मन्डेलाको जन्म एक अश्वेत परिवारमा भएको थियो । त्यो बेला दक्षिण अफ्रिकामा युरोपेली गोराहरूले शासन गर्थे । दक्षिण अफ्रिका उनीहरूको उपनिवेश थियो । त्यहाँको समाजमा गोरा सरकारले 'अपारथेइड' (पृथकीकरणको रङ्गभेदी नीति) लागु गरेको थियो । उक्त नीतिअनुसार गोरा र अश्वेत समुदायलाई एक अर्कासँग घुलमिल हुन दिइँदैनथ्यो । काला र गोराबिच वैवाहिक सम्बन्ध बर्जित थियो । यी दुई समुदायका बालबालिकाले छुट्टाछुट्टै स्कुलमा पढ्नुपर्थ्यो । दक्षिण अफ्रिकामा गोराहरूको जनसङ्ख्या अल्पमतमा भए पनि उनीहरूले बहुसङ्ख्यक अश्वेत समुदायमाथि शासन गरेका थिए । अपारथेइडको नीतिले गोरा र अश्वेत समुदायलाई एक अर्काबाट पृथक राखेको थियो । नेल्सन मन्डेलालाई यो सरकारी नीति पटक्कै मन परेन । उनले यो नीतिको सधैँ विरोध गरे । गोरा सरकारले उनलाई चौबिस वर्षसम्म जेलमा राख्यो । उनी सदैव दक्षिण अफ्रिकामा प्रजातन्त्र र समानताका पक्षमा लडिरहे । उनको यो कर्म जनसेवाको भावनाले ओतप्रोत थियो । सन् १९९० मा जेल मुक्त भएका मन्डेला सन् ९१९१ मा अश्वेत समुदायको तर्फबाट दक्षिण अफ्रिकाको पहिलो राष्ट्रपति बने । उनी कसैको आशीर्वाद र भाग्यका भरमा हैन, आफ्नै कठोर कर्मका कारण सबैका लागि एक उदाहरणीय व्यक्तित्व बन्न पुगे ।

महात्मा गान्धी



भारतीय स्वतन्त्रता सङ्ग्रामका नायक महात्मा गान्धी दृढ इच्छाशक्ति भएका व्यक्ति थिए । उनी धोती लगाएर हिँड्थे । उनकै नेतृत्वमा चलेको अहिंसावादी आन्दोलनले बेलायती साम्राज्यवादी शासकहरूलाई भारत छोड्न बाध्य पारेको थियो । कर्ममा विश्वास गर्ने गान्धी सादा जीवन र उच्च विचारका अभ्यासकर्ता थिए । उनी स्वदेशी उद्योगधन्दाहरूको विकास नगरी राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको विकास हुँदैन भन्ने मान्यता राख्थे । आफ्नै कर्म (परिश्रम र मेहनत) का बलले महात्मा गान्धी आज संसारभरिका मानिसहरूका निम्ति एक आदर्श हुन् ।

संसारमा कोही व्यक्ति पनि जन्मदै लोकप्रिय र प्रसिद्ध हुँदैन । सबै मानिस जन्मने प्रक्रिया उस्तै हो । हुर्कँदै जाँदा आफ्नै मेहनत, परिश्रम र कर्मको कारण मानिसले आफ्नो पहिचान निर्माण गर्छ । जीवनको बाटो सबै मानिसको आ-आफ्नै प्रकारको हुन्छ । कसैको जीवन सरल रेखाबाट हिँड्छ भने कसैको जीवनमा जटिल मोडहरू पार गर्नुपर्ने हुन्छ । जीवनको बाटो जस्तोसुकै भए पनि कर्म नगरी संसारमा निर्धारित उद्देश्य प्राप्त गर्न सकिन्न । कर्म भन्नाले काम, परिश्रम, मेहनत आदि बुझिन्छ । कर्मका दुई प्रकार हुन्छन् : कुकर्म र सुकर्म । कुकर्म भनेको अरुको कुभलो हुने काम हो । सुकर्मले अरुको भलो गर्छ ।

कतिपय मानिसहरू कर्म नगरी भाग्यमानी बन्ने अपेक्षा गर्छन् । यो गलत सोचाइ हो । संसारको इतिहासमा सफल र प्रसिद्ध मानिसहरूबारे बुझ्ने हो भने उनीहरू पटक पटक असफल हुँदै अन्त्यमा सफल भएका हुन्छन् । त्यस्ता मानिसले प्रत्येक पटकको असफलताबाट पाठ सिकेर सफलताका निम्ति अझै कठोर कर्म गर्छन् ।

एकछिन गहिरिएर सोचौँ । ढुङ्गे युगमा रुखका बोक्रा लगाएर जनावरको काँचो मासु चिथोर्दै हिँड्ने मानव जाति आजको विज्ञान प्रविधिले सम्पन्न युगमा आइपुगेको छ । हरेक क्षेत्रका विकास र प्रगति हेर्दा चमत्कारजस्तो लाग्छ । यो सबै आश्चर्यजनक उन्नतिका पछाडि कुनै दैवी शक्तिको होइन, मानिसका कर्मको भूमिका छ । मानिसले नै यो संसारको कायापलट गरेका हुन् । अरु नै मानिसले आर्जन गरिदिएका सिप, प्रविधि, ज्ञान र संस्कार प्रयोग गर्नु मात्रले समाज र सभ्याताप्रति हामी जिम्मेवारी पूरा हुँदैन । हामीले पनि आफू र समाज दुवैलाई दीर्घकालीन भलो र फाइदा हुने कर्म गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

दाउरे : दाउरा काटेर जिविका चलाउने व्यक्ति

रङ्गभेद : मानिसको छालाको रङ्ग हेरेर गरिने भेदभाव

अकल्पनीय : कल्पनाभन्दा बाहिरको

विभेद : भेदभाव

उपनिवेश	: शक्तिशाली राष्ट्रले आफ्नो अधीनमा राखेको कुनै देश वा जमिन
पृथकीकरण	: अलग्गै राख्ने वा छुट्ट्याउने काम
साम्राज्यवादी	: आफ्नो साम्राज्य फैलाउने
सादा	: सरल, साधारण
आदर्श	: नमुना, उदाहरण
कायापलट	: पूरै परिवर्तन

मूल्य जगेर्ना : संस्कृत महाकाव्य रामायणका लेखक वाल्मिकी पहिले रत्नाकर नामका डाकु थिए । संस्कृत भाषाका महाकवि कालिदास पहिले एक मुर्ख व्यक्ति थिए । वाल्मिकी र कालिदास दुवै जना आफ्नै मेहनतले आफूलाई आमूल रूपमा परिवर्तन गर्न सफल भए ।

तथ्य मञ्जूषा : विश्वका प्राचीन सभ्यताहरूमा मिश्रको सभ्यता, मेसोपोटामियाको सभ्यता, सिन्धु घाँटीको सभ्यता, ह्वाङ्हो नदी किनारको चिनियाँ सभ्यता, रोम सभ्यता, युनान सभ्यता, इन्का सभ्यता आदि पर्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अब्राहम लिङ्कनको समयमा अमेरिकामा कस्तो विभेद थियो ?

(ख) अब्राहम लिङ्कनले मानवताका लागि गरेको योगदान के हो ?

(ग) पृथकीकरणको रङ्गभेदी नीतिले अफ्रिकामा के गरेको थियो ?

(घ) आर्थिक विकासका सम्बन्धमा महात्मा गान्धीको कस्तो मान्यता थियो ?

(ङ) मानिसले आजसम्म गरेको विकास र प्रगतिका पछाडि के को भूमिका रहेको छ ?

समूहगत कार्य

नेल्सन मण्डेला, महात्मा गान्धी र अब्राहम लिङ्कनबारे यो पाठ र अन्य स्रोतबाट जानकारी लिएर सामूहिक रूपमा हाजिरी जवाफका लागि प्रश्न बनाउनुहोस् । त्यसपछि कक्षाकोठामा समूहरू बनाएर हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क) तपाईंको टोल, छिमेक, वडा अथवा नगरपालिका क्षेत्रमा भएका कम्तिमा एक जना आदर्श व्यक्तिको सङ्क्षिप्त जीवनी तयार गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् । यसका निम्ति तल दिएका बुँदाहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

(नाम, जन्म मिति, जन्मस्थान, शिक्षा, योगदान, लिन सकिने प्रेरणा आदि ।)

ख) तल दिइएका फोटोहरू क्रमशः आङ साङ सुकी र टेकनाथ रिजालका हुन् । आङ साङ सुकी म्यानमार (बर्मा) की नेत्री हुन् । उनलाई बर्माको सैनिक शासनले लामो समयसम्म नजरबन्दमा राख्यो । टेकनाथ रिजाल नेपाली मूलका भुटानी नेता हुन् । नेपालबाट भुटानी शरणार्थीहरूलाई भुटान फर्काउने आन्दोलनको अगुवाइ नेता रिजालले गरेका थिए । भुटानी शासकहरूद्वारा उनलाई चरम यातना सहित दश वर्षको जेल सजाय दिइएको थियो । सुकी र रिजाल दुवै प्रजातन्त्र र मानव अधिकारका लागि लडेका निडर योद्धाहरू हुन् । उनीहरूबारे थप खोजी गरेर टिपोट तयार गर्नुहोस् ।

४.२ बर्दिवासमा मुसहर समुदाय

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासका मुसहर समुदायको सामान्य परिचय बताउन ।
- यो समुदायको वर्तमान अवस्था र उनीहरूका केही सांस्कृतिक अभ्यास बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

मुसहर समुदाय सीमान्तकृत समुदाय हो । आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक विभिन्न हिसाबले यो समुदाय पछाडि परेको छ । तराई मधेसमा बसोबास गर्ने यो समुदाय भूमिसँग जोडिएको समुदाय हो । परम्परागत रूपमा मुसहर समुदाय माटो बोक्ने पेसामा संलग्न थियो । प्रविधिको विकासले उनीहरूको यो पेसा अहिले आएर धराशायी भइसकेको छ । हाल उनीहरू आफ्नो पेसा परिवर्तन गर्नुपर्ने अवस्थामा छन् । मुसहरहरू सुकुम्बासी हुन् । उनीहरूको आफ्नो जमिन छैन । यो समुदायका मानिस बर्दिवासमा श्रमिकका रूपमा काम गर्छन् । केही युवाहरू वैदेशिक रोजगारीमा पनि छन् ।

बर्दिवास नगरपालिकाका विभिन्न स्थानमा मुसहर समुदायका बस्ती रहेका छन् । बर्दिवास

बजारमा एकीकृत नमुना मुसहर बस्ती छ । यो बस्तीमा हाल करिब पचास परिवार बस्छन् । चल्की बिजलपुरामा दुईओटा मुसहर बस्ती रहेका छन् । माथिल्लो टोल चल्की बिजलपुरामा करिब तीस घरपरिवार बसोबास गर्छन् । तल्लो टोल चल्की बिजलपुरामा करिब बाह्र घरधुरी छन् । अहिमान टोलमा करिब साठी घरपरिवार बसोबास गर्छन् । यसै गरी बरगाछीमा लगभग पन्ध्र घरपरिवार रहेको पाइन्छ ।

सांस्कृतिक रूपमा हेर्दा मुसहर समुदायले भुइयाँमहाराजको पूजा गर्छन् । भुइयाँमहाराज उनीहरूका इष्टदेवता हुन् । उनीहरू भुइयाँमहाराजलाई दिनाभद्री पनि भन्छन् । मुसहर बस्तीहरूमा भुइयाँमहाराजको थान बनाएर राखिएको हुन्छ । वर्षमा एक पटक समुदायका सबै जना मिलेर भुइयाँमहाराजको पूजा गर्छन् ।

पिछडिएको समुदाय भए पनि हाल आएर मुसहरहरू बिस्तारै चेतनशील हुँदैछन् । उनीहरूका केटाकेटीहरू पढ्नका लागि विद्यालय जान्छन् । उमेर पुगेका व्यक्तिले प्रक्रिया पुऱ्याएर सजिलैसँग नागरिकता लिन सक्छन् । यो समुदायको उत्थानका निम्ति सरकारी तथा गैर सरकारी दुवै तहबाट प्रयास हुनुपर्छ । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा चाहिँ के हो भने यो समुदाय आफैँ जागरूक हुनु आवश्यक छ ।

शब्दज्ञान

सीमान्त : छेउको, किनाराको
धराशायी : भत्किएको, जीर्ण
इष्टदेवता : प्रिय देवता

मूल्य जगेर्ना : हिजोआज चमार समुदायलाई राम, मोचीजस्ता सम्मानजनक शब्दले संबोधन गर्ने प्रचलन बढेको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालमा वि.सं. १९७७ असाढ २५ गते सतिप्रथा र वि.सं. १९८१ वैशाख १ गते दास प्रथा उन्मुलनको घोषणा गरिएको थियो ।

पाठ परावर्तन

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

(क) परम्परागत रूपमा मुसहरहरू माटो बोक्ने पेसासँग सम्बन्धित थिए । ☐

(ख) मुसहर समुदायसँग प्रशस्त जमिन छ । ☐

(ग) बर्दिवासमा मुसहर समुदायको बस्ती छैन । ☐

(घ) भुइयाँमहाराज मुसहरहरूका इष्टदेवता हुन् । ☐

(ङ) चेतनाको विकासका लागि शिक्षा लिनु आवश्यक हुन्छ । ☐

परियोजना कार्य

बर्दिवासमा रहेको एकीकृत मुसहर नमुना बस्तीको भ्रमण गरेर त्यहाँका बासिन्दासँग छलफल गर्नुहोस् । त्यो बस्तीका बारेमा आफ्नो अनुभव समेटेर एक विवरण तयार गर्नुहोस् ।

४.३ बर्दिवास: एक इन्द्रेणी समाज

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्ने विभिन्न समुदायका नाम र सङ्क्षिप्त परिचय बताउन ।
- बर्दिवासका बहुल समुदायहरू एक अर्काप्रति सहिष्णु र सद्भावपूर्ण रहेका छन् भन्ने कुराको प्रमाण उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : स्थानीय उदाहरणहरू प्रस्तुत गरेर आफूभन्दा फरक समुदायहरूप्रति सहिष्णु र सद्भावपूर्ण बन्ने अभ्यास गराउनुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिका विभिन्न संस्कृति र भाषाभाषीहरूको सङ्गमस्थल हो । भौगोलिक रूपले हेर्दा मधेसी र पहाडी दुवै समुदायका मानिसहरूको बसोबास बर्दिवासमा छ । दुवै समुदायहरू एक अर्काप्रति सहिष्णु र सहयोगी छन् । जातीयताको हिसाबले हेर्दा खस आर्य, आदिवासी जनजाति, मधेसी र मुस्लिमहरू बर्दिवासमा मिलेर बसेको पाइन्छ ।

विगत पच्चिस तिस वर्षको इतिहास केलाउने हो भने बर्दिवासको जनसङ्ख्या दिनानुदिन बढिरहेको छ । सिन्धुली, दोलखा, रामेछाप आदि पहाडी जिल्लाहरूबाट मानिसहरू

बसाइँ सरेर आइरहेका छन् । यहाँ बसोबास गर्ने मुख्य जातिहरू ब्राह्मण, क्षत्री, थारु, तामाङ, यादव, नेवार, माझी, महतो, मुसहर, दनुवार, पहाडी दलित आदि हुन् । धार्मिक हिसाबले हेर्दा हिन्दु, बौद्ध, मुस्लिम, इसाई लगायतका धर्मावलम्बीहरू बर्दिवासमा बसोबास गर्छन् । उनीहरू एकआपसमा सद्भावपूर्ण र सहिष्णु छन् ।

नगरपालिका क्षेत्रमा आफ्नो आस्थाअनुसार मानिसहरूले धार्मिक स्थलहरू बनाएका छन् । गुम्बा, मन्दिर, शिवालय, डिहिबारथान, मस्जिद तथा अन्य आस्थाका केन्द्रहरू प्रशस्त छन् । आफ्नो आस्था प्रकट गर्दै अरुहरूको आस्थालाई समेत सम्मान गर्नु बर्दिवासबासीको विशेषता हो । यहाँ सामुदायिक तथा निजी विद्यालयहरूमा सबै समुदायका विद्यार्थीहरू पढ्छन् । यहाँका धेरै बस्तीहरू मिश्रित छन् ।

मधेसी र पहाडी समुदाय बर्दिवासभित्र एक अर्काका चाडवाड, भोजभतेर, जन्ती, मलामी र सुखदुःखमा सहभागी हुँदै आएका छन् । भाषागत र समुदायगत भिन्नता भए पनि नगरपालिका र नगरबासीको समग्र हितमा कसैको पनि भिन्न मत पाइँदैन । बहुसांस्कृतिक र बहुभाषिक समाज भएको बर्दिवास एक सुन्दर इन्द्रेणीजस्तो छ । इन्द्रेणीभित्र विविध रङहरू आफ्नै मौलिक स्वरूपसहित अस्तित्वमा रहन्छन् । समग्रमा इन्द्रेणी एउटा हुन्छ तर त्यसभित्र रङहरूको बहुलता हुन्छ । रङहरूमा बहुलता भए पनि समग्रमा त्यो इन्द्रेणी हुन्छ ।

मौलिक रूपमा मधेसी समुदायले प्रयोग गर्ने गम्छा हाल आएर पहाडी समुदायले पनि प्रयोग गर्छन् । आज गम्छा सबैको साझा पहिरन भएको छ । यो एक उदाहरण मात्र हो । यसैगरी एकआपसमा कुराकानी गर्दा पहाडी र मधेसी समुदायका मानिसहरू मैथिली र नेपाली दुवै भाषाको प्रयोग गर्छन् । भोजभतेर, पूजापाठ, जन्ती, मलामीजस्ता सुखद् तथा दुःखद् अवस्थामा बर्दिवासका मानिसहरू जाति समुदाय नभनी एक अर्कालाई सक्दो सहयोग गर्छन् ।

शब्दज्ञान

सहिष्णु	: सहनशील	सद्भावपूर्ण	: राम्रो होस् भन्ने भावना भएको
मिश्रित	: मिसिएको	बहुलता	: एक भन्दा बढी भएको अवस्था

मूल्य जगेर्ना : महाभारतका पात्र श्रीकृष्ण द्वापर युगमा यादव वंशमा जन्मिएका थिए भनिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : सन्यासी समुदायलाई हिजोआज दशनामी भनेर समेत चिनिन्छ । यो समुदायमा विभिन्न दश प्रकारका थरहरू रहेका छन् । तिनीहरू गिरी, पुरी, भारती, वन, पर्वत, सागर, सरस्वती, आश्रम, आरण्य र तीर्थ हुन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भौगोलिक रूपले हेर्दा कुन कुन समुदायका मानिसहरूको बर्दिवासमा बसोबास छ ?

(ख) बर्दिवासमा बसोबास गर्ने मुख्य जातिहरू के के हुन् ?

(ग) बर्दिवासमा रहेका प्रमुख धार्मिक स्थलहरू के के हुन् ?

(घ) बर्दिवासका समुदायहरू कस्ता अवस्थामा एक अर्कालाई सहयोग गर्छन् ?

परियोजना कार्य

बर्दिवासमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजातिका नाम लेखेर तिनीहरूलाई तल दिइएका उपशीर्षक अनुसार वर्गीकरण गर्नुहोला ।

खस आर्य	:
आदिवासी जनजाति	:
मधेसी	:
मुस्लिम	:

४.४ मानसिक स्वास्थ्यका लागि सही समाचार

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- समाचारका विभिन्न स्रोत बताउन ।
- समयलाई सृजनशील तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विभिन्न प्रकारका समाचारहरूका नमुना प्रस्तुत गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

मेरो छिमेकमा एक अचम्मको जोडी बस्ने गर्छ । उनीहरू दिनभरि प्राय: घरमै हुन्छन् । काम गर्नका लागि उनीहरूका घरमा दुई तीन जना सहयोगीहरू देखिन्छन् । त्यो जोडी भने अधिकांश समय मोबाइल फोन चलाएर बसिरहेको देखिन्छ । उनीहरूको सक्रियता र सामाजिक जीवन पटक्कै देखिँदैन । कहिलेकाहीँ त्यो जोडी एक आपसमा ठुलो ठुलो स्वरमा बोलिरहेको सुनिन्छ । छिमेकीहरूको भनाइमा त्यो जोडीले अत्यधिक मात्रामा मोबाइल फोन हेर्छ । इन्टरनेटमार्फत मोबाइल फोनमा आउने नकारात्मक र एकपक्षीय समाचारप्रति उनीहरू सचेत छैनन् ।

रेडियो, टेलिभिजन, सामाजिक सञ्जाल, छापा तथा अनलाइन पत्रपत्रिका समाचारका प्रमुख स्रोत हुन् । सामाजिक सञ्जालले प्रत्येक क्षण समाचार र सूचना प्रवाह गर्छ । सबै समाचार भने सकारात्मक प्रभाव पार्ने किसिमका हुँदैनन् । कतिपय समाचार भ्रामक र तथ्यहीन हुन्छन् । मानिसको दिमागमा यस्ता समाचारले नकारात्मक असर पार्छन् । मानिस सामाजिक प्राणी हो । उसलाई सूचना र समाचार चाहिन्छ । चौबिसै घन्टा समाचारको पछि लागिरहनु पनि हुँदैन । यसले हाम्रो सृजनशील समयलाई ध्वस्त पार्छ ।

हामीले आफ्नो वरिपरि र संसारमा के भइरहेको छ भनेर सुसूचित हुनुपर्छ । यद्यपी लामो समयसम्म भने टेलिभिजन, सेलफोन, कम्प्युटर र ल्यापटपको स्क्रिन हेरिरहनु हुँदैन । यसले आँखाको दृष्टि कमजोर बनाउँछ । नकारात्मक समाचारले रक्तचाप उच्च बनाउनुका साथै मनमा तनाव र त्रास बढाउँछ । बिहान, दिउँसो र बेलुका समय मिलाएर समाचार थाहा पाउनुपर्छ । बाँकी समय सृजनशील तरिकाले बिताउनुपर्छ ।

आफूसँग बाँकी रहेको अतिरिक्त समय करेसाबारीमा काम गरेर बिताउन सकिन्छ । घर वरिपरि सरसफाइ गर्न सकिन्छ । पारिवारिक सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउन समय प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । ज्येष्ठ नागरिकबाट लोप हुन लागेको सिप सिक्न सकिन्छ । समाचारको बाढीमा सोचविचार नगरी हेलिनुहुँदैन । समाचार हेर्दा, पढ्दा र सुन्दा विवेक प्रयोग गर्नु जरुरी छ ।

शब्दज्ञान

एकपक्षीय	: एउटा मात्र पक्षलाई महत्त्व दिइएको
भ्रामक	: भ्रम फैलाउने
तथ्यहीन	: आधारहीन, प्रमाण नभएको
ज्येष्ठ नागरिक	: वृद्धवृद्धा

मूल्य जगेर्ना :	पौराणिक पात्र नारद देवताहरूको बिचमा खबर आदानप्रदान गर्थे । त्यो बेला सूचनाका अन्य माध्यम हुँदैनथे । नारदले संवाददाताको भूमिका निर्वाह गर्थे ।

तथ्य मञ्जूषा :	रेडियो नेपाल नेपालको सरकारी र सबैभन्दा पुरानो रेडियो स्टेसन हो । यसको स्थापना वि.सं. २००७ चैत्र २० गते भएको हो ।

पाठ परावर्तन

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

(क) इन्टरनेटमार्फत मोबाइल फोनमा आउने सबै समाचार नकारात्मक हुन्छन् । ☐

(ख) चौबिसै घण्टा समाचारको पछि लागिरहनुपर्छ । ☐

(ग) नकारात्मक समाचारले मनमा त्रास र तनाव बढाउँछ । ☐

(घ) समाचारको बाढीमा सोचविचार नगरी हेलिनुहुँदैन । ☐

समूहगत कार्य

कुनै एक राष्ट्रिय दैनिकबाट सकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्ने समाचार खोजेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंकै वरिपरिको परिवेश हेरेर कृषि सम्बन्धी सकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्ने एक समाचार बनाउनुहोस् । यसका लागि समाचारका केही नमुनाहरू हेर्नसक्नु हुनेछ ।

४.५ प्रजातन्त्रका लागि आन्दोलन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नेपालमा प्रजातन्त्र तथा लोकतन्त्र स्थापनाका लागि भएका प्रमुख तीन आन्दोलनहरू पहिचान गर्न ।
- ती प्रमुख तीन आन्दोलनहरूले स्थापित गरेका मूल्य मान्यता उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : नेपालमा भएका प्रजातान्त्रिक तथा लोकतान्त्रिक आन्दोलन र ती आन्दोलनहरूमा संलग्न व्यक्ति तथा संस्थाहरूको भूमिकाबारे आख्यानात्मक विधि प्रयोग गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति अब्राहम लिङ्कनको विचारमा जनताद्वारा जनताको लागि जनताले गर्ने शासन नै प्रजातन्त्र हो । अर्को शब्दमा प्रजातन्त्र भनेको सबै प्रकारका विचारहरू अटाउने प्रणाली हो । प्रजातान्त्रिक व्यवस्थामा जनता नै शक्तिका सबैभन्दा ठुला स्रोत मानिन्छन् ।

हाम्रो देशका सन्दर्भमा प्रजातन्त्र र मानव अधिकारका लागि थुप्रै आन्दोलनहरू भएका छन् । प्रजातन्त्रले जनताका आवाजलाई मुखरित हुने अवसर प्रदान गर्छ । हिजोआज संसारभरि नै अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको चर्चा चल्छ । प्रजातन्त्रमा मात्र मानिसको बोल्ने,

लेख्ने, विचार व्यक्त गर्ने जस्ता अधिकार सुरक्षित हुन्छन् ।

तानाशाही व्यवस्था र प्रजातन्त्र एकअर्कामा विरोधी हुन्छन् । प्रजातन्त्र जनताको सहभागितामा आधारित हुन्छ । प्रजातान्त्रिक व्यवस्थामा शासन सत्ता चलाउन चाहनेले जनताको मतद्वारा अनुमोदित हुनुपर्छ । त्यसकारण प्रजातन्त्रमा आवधिक निर्वाचनको ठुलो महत्त्व हुन्छ । तानाशाही व्यवस्थामा भने निरङ्कुश शासन हुन्छ ।

इतिहास कोट्याउँदै जाने हो भने नेपालमा १०४ वर्षसम्म राणाहरूको जहानियाँ शासन चल्यो । त्यो अवधिमा जनतालाई लेख्ने, पढ्ने, बोल्ने अधिकार थिएनन् । सहिदहरूको बलिदानी र जनताका सङ्घर्षले वि.सं. २००७ मा राणा शासन समाप्त भयो । त्यो बेला नेपाली काङ्ग्रेस पार्टीले प्रजातान्त्रिक आन्दोलनको नेतृत्व गरेको थियो ।

वि.सं. २०१७ सालमा राजा महेन्द्रले निर्दलीय पञ्चायती व्यवस्था सुरुवात गरे । तिस वर्षसम्म जनताका अधिकारहरू हनन भए । प्रजातन्त्रका लागि लड्ने कैयौँ व्यक्तिहरूले सहादत प्राप्त गरे । वि.सं. २०४६ सालमा नेपाली काङ्ग्रेस र संयुक्त वाम मोर्चाको तर्फबाट निर्णायक जनआन्दोलन भयो । उक्त जनआन्दोलनको नेतृत्व नेपाली काङ्ग्रेसका सर्वोच्च नेता गणेशमान सिंहले गरेका थिए । सो जनआन्दोलनद्वारा प्रजातन्त्रको पुनः स्थापना भयो ।

नेपालको इतिहासमा वि.सं. २०५२ सालमा नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी माओवादीले सशस्त्र आन्दोलन सुरु गर्‍यो । वि.सं. २०५८ मा रहस्यमय नारायणहिटी राजदरबार हत्याकाण्ड भयो । त्यसपछि तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्रले सम्पूर्ण अधिकार आफूमा केन्द्रित गरे । परिणामस्वरूप नेपाली काङ्ग्रेसका नेता तथा पूर्व प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाको नेतृत्वमा सात दलीय गठबन्धनले उन्नाइस दिने शान्तिपूर्ण लोकतान्त्रिक आन्दोलन अघि बढायो । वि.सं. २०६२/०६३ को यो शान्तिपूर्ण आन्दोलन र दश वर्ष लामो सशस्त्र माओबादी आन्दोलनका कारण नेपालमा लोकतन्त्र स्थापना भयो । वि.सं. २०६५ मा नेपाल गणतान्त्रिक मुलुकमा परिणत भयो ।

प्रजातान्त्रिक आन्दोलनको लामो इतिहास हेर्दा नेपालमा कैयौँ पटक प्रजातन्त्र, मानव अधिकार, समानता र समावेशीताका लागि आन्दोलन भएका छन् । आदिवासी, जनजाति, महिला, मधेसी, दलित, मुस्लिम, पिछडा वर्ग, अल्पसङ्ख्यक आदिका आन्दोलनले

प्रजातान्त्रिक व्यवस्थालाई अझै परिपक्व बनाउँदै लगेका छन् ।

प्रजातन्त्र र निरङ्कुशताबिच भिन्नता पहिचान गर्ने सन्दर्भमा प्रजातन्त्रले शान्तिपूर्ण आन्दोलनहरूको सहिष्णु भएर सुनुवाइ गर्छ । यसको ठिक विपरीत निरङ्कुशताले शान्तिपूर्ण आन्दोलनलाई निरङ्कुश भएर दमन गर्छ ।

प्रजातान्त्रिक व्यवस्थामा छनौटका विकल्प हुन्छन् । एउटाको कार्यसम्पादन मन नपरे अर्कोलाई छान्न पाउने सहुलियत प्रजातन्त्रले दिन्छ । एउटा बिर्सनै नहुने कुरा चाहिँ के छ भने प्रजातन्त्रले जनतालाई राजनैतिक अधिकार मात्र दिएर पुग्दैन । विभिन्न तहका सरकारहरूले सर्वसुलभ तरिकाले सेवा प्रवाह गर्न सक्नुपर्छ । प्रजातन्त्र र आर्थिक रूपान्तरण सँगसँगै अगाडि बढेमा प्रजातन्त्रप्रतिको जनताको विश्वास झनै बलियो बन्दै जान्छ ।

शब्दज्ञान

मुखरित : बाहिर प्रकट भएको
तानाशाही : राज्यको सम्पूर्ण अधिकार एउटै व्यक्तिमा निहित रहने व्यवस्था
अनुमोदित : स्वीकृत
आवधिक : निश्चित समयमा हुने
निरङ्कुश : कुनै प्रकारको अङ्कुश वा नियन्त्रण नभएको
जहानियाँ : एकै परिवारले मात्र सञ्चालन गरिरहेको
निर्दलीय : कुनै राजनैतिक दल नभएको
हनन : हत्या, खोसिने काम
पिछडा वर्ग : पछाडि परेको वर्ग
सुनुवाइ : सुन्ने काम
सशस्त्र : हतियार सहितको
सहिष्णु : सहनशील
रूपान्तरण : परिवर्तन

मूल्य जगेर्ना :

हामीले आफ्नो कर्तव्य बिर्से इतिहासले धिक्कार्ला
गोली निलेका सहिदका प्यारा ती लासले धिक्कार्ला ।

– भूपी शेरचन

तथ्य मञ्जूषा :	पञ्चायती व्यवस्था विरोधी आन्दोलनका क्रममा वि.सं. २०३१ पुस १ गते टिमुरबोटे काण्ड घटेको थियो । क्याप्टेन यज्ञ बहादुर थापाको नेतृत्वमा प्रजातन्त्रका लागि सङ्घर्ष गर्दै हिँडेको ३१ जना लडाकुको समूहलाई तात्कालीन राज्यसत्ताका तर्फबाट मारियो । मारिनेमा यज्ञ बहादुर थापा, श्याम गुरुङ, पदम प्रकाश, राम-लक्ष्मण दहाल आदि थिए । यी क्रान्तिकारीहरू त्यो बेला ओखलढुङ्गाको सिमानामा रहेको सोलुखुम्बुको तिङ्गला जङ्गलमा थिए ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अब्राहम लिङ्कनका विचारमा प्रजातन्त्र भनेको के हो ?

(ख) प्रजातन्त्रमा मानिसका कस्ता अधिकार सुरक्षित हुन्छन् ?

(ग) तानाशाही व्यवस्था र प्रजातन्त्रबिच रहेको मुख्य भिन्नता के हो ?

(घ) कस्ता आन्दोलनले नेपालमा प्रजातान्त्रिक व्यवस्थालाई अझै परिपक्व बनाउँदै लगेका छन् ?

समूहगत कार्य

माथिको पाठले नेपालमा विभिन्न समयमा भएका तीन प्रमुख जन आन्दोलनबारे चर्चा गरेको छ । ती आन्दोलन सञ्चालन भएका मिति सहित तिनीहरूबारे सङ्क्षिप्त विवरण लेख्नुहोस् । आफ्नो विवरण कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको नगरपालिका वा वरिपरिका क्षेत्रमा पनि प्रजातन्त्र र अधिकार प्राप्तिका लागि विभिन्न समयमा आन्दोलनहरू भएका हुन सक्छन् । मितिसहित ती आन्दोलनबारे सङ्क्षिप्त विवरण तयार गर्नुहोस् ।

४.६ हामी विभेद गर्दैनौँ

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- विभेदको सामान्य अर्थ र यसका विभिन्न रूपहरू बताउन ।
- समाजलाई विभेदमुक्त बनाउने तरिकाहरू बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : अन्तरक्रिया विधि अवलम्बन गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

शान्ति रुम्बा एक सामाजिक अभियन्ता हुन् । समाजमा विद्यमान विभिन्न प्रकारका विभेदविरुद्ध उनी विगत लामो समयदेखि अभियान चलाउँदै आएकी छिन् । एक दिन लोचन श्रेष्ठले शान्ति रुम्बासँग बर्दिवासको एउटा कफी हाउसमा बसेर अन्तर्वार्ता लिइन् । यो अन्तर्वार्ता विभिन्न प्रकारका विभेदसँग सम्बन्धित छ । सो अन्तर्वार्ताका केही महत्त्वपूर्ण अंश तल प्रस्तुत गरिएको छ :

लोचन : सामान्य अर्थमा विभेद भन्नाले के बुझिन्छ ?

शान्ति : विभेद भन्नाले सामान्य अर्थमा भेदभाव वा असमान प्रकृतिको व्यवहार हो । मानिसलाई जातका आधारमा सानो मानेर हेप्नु, अवसरबाट वञ्चित

गराउनु, सार्वजनिक ठाउँमा प्रवेश निषेध गर्नु जातीय विभेद हो । यसरी नै लिङ्गका आधारमा पुरुष, महिला तथा तेस्रो लिङ्गीलाई लिङ्गका आधारमा गरिने भेदभाव लैङ्गिक विभेद हो । यसबाहेक विभेदका अन्य रूप पनि छन् ।

लोचन : तपाईंले विभेदका अन्य रूप पनि छन् भन्नुभयो । ती रूपहरू के के हुन् ? कृपया बताइदिनुहुन अनुरोध गर्छु ।

शान्ति : हाम्रो समाजमा छालाको रङका आधारमा पनि विभेद गरेको पाइन्छ । गोरो छाला हुनेलाई राम्रो र कालो छाला हुनेलाई नराम्रो मान्नु र असमान व्यवहार गर्नु पनि विभेद हो । अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई हेप्नु, अवसर नदिनु, अपमान गर्नु पनि विभेद हो । यसबाहेक मानिसलाई क्षेत्रका आधारमा, धर्मका आधारमा, भाषाका आधारमा, पेसाका आधारमा हेप्नु, अपमान गर्नु पनि विभेद हो । हाम्रो समाजमा विभेदका यी र यीजस्ता अन्य रूपहरू पनि छन् ।

लोचन : हिजोआज धेरै मानिसहरू पढालेखा छन् । सामाजिक चेतनामा दिनानुदिन विकास भैरहेको छ । यस्तो समाजमा विभेदका रूपहरू समाप्त भइसक्नुपर्ने होइन र ?

शान्ति : तपाईंको कुरा ठिक हो । मानिस पढालेखा हुँदैमा परिवर्तन भइहाल्छ भन्न सकिन्न । मुख्य कुरा मानिसको संस्कार र प्रवृतिमा परिवर्तन आउनुपर्छ । जे होस्, आजभन्दा तिस वर्ष अगाडि विभेदहरू जति बलिया थिए, अहिले त्यति बलिया छैनन् । विभेदहरू समय क्रममा बिस्तारै भत्किँदैछन् ।

लोचन : समाजलाई विभेदमुक्त बनाउन कसरी सकिएला ?

शान्ति : यसका लागि केही उपायहरू छन् । पहिलो कुरो, विभेद र यसका स्वरूपहरूबारे विभेद गर्ने र विभेदमा पर्नेलाई सचेत बनाउनुपर्छ । त्यसका लागि शिक्षा र जनचेतना आवश्यक हुन्छ । मानिस शिक्षित र चेतनायुक्त हुँदैमा समाज परिवर्तन भइहाल्ने होइन । मुख्य कुरो, मानिसमा इमान्दारिता चाहिन्छ । कतिपय पढेलेखेका मानिसले नै छोरा र छोरीबिच विभेद गरेको देखिन्छ । दोस्रो कुरो, विभेदविरुद्ध हाम्रा नियम कानुनहरू कडा र स्पष्ट हुनुपर्छ । तिनीहरूको कार्यान्वयन कडाइका साथ गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

विभेद : भेदभाव	निषेध : प्रतिबन्ध
अपमान : हेला	

मूल्य जगेर्ना : कसैलाई पेसाका आधारमा अपमानजनक शब्द प्रयोग गरेर सम्बोधन गर्नु पनि विभेदको एक प्रकार हो । यस्तो विषयमा हामी सदैव सचेत रहनुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : प्रजातन्त्रको जननी मानिने बेलायतमा सन् १९१८, संयुक्त राज्य अमेरिकामा सन् १९२० र साउदी अरेबियामा सन् २०१५ मा मात्र महिलाले मताधिकार प्राप्त गरे । बेलायतमा सन् १९१८ मा सबै महिलाहरूलाई मताधिकार दिइएन । सन् १९२८ मा मात्र यसले पूर्णता प्राप्त गऱ्यो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कस्तो विभेदलाई जातीय विभेद भनिन्छ ?

(ख) लैङ्गिक विभेद भनेको के हो ?

(ग) समाजमा विभेदहरू समाप्त हुन के आवश्यक हुन्छ ?

समूहगत कार्य

हाम्रो समाजमा विद्यमान विभेदका विभिन्न रूपहरू लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंले समूहगत कार्यमा उल्लेख गर्नुभएका विभेदका विभिन्न रूपहरूलाई समेटेर विभेदविरुद्ध केही आकर्षक नाराका नमुना बनाउनुहोस् ।

४.७ बालविवाह

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बालविवाहको सामान्य परिचय बताउन ।
- बालविवाहबाट हुने बेफाइदा उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : घटना अध्ययन विधि र छलफल विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

बालविवाह गर्ने जोडी पक्राउ

बर्दिवास, १८ असोज २०७९ ।

आज बिहान सबेरै बर्दिवास बजारको पूर्वपश्चिम राजमार्ग खण्डबाट बालविवाह गर्ने एक जोडीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । को.अ.ख. ५४४५ नम्बरको रात्री बसबाट पूर्व घर भएका ती जोडी पक्राउ परेका हुन् । प्रहरीलाई उनीहरू यात्रा गरिरहेको रुट र सवारी नम्बरबारे गोप्य रूपमा जानकारी प्राप्त भएको थियो । हाल उनीहरूलाई प्रहरीले हिरासतमा राखेर अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय बर्दिवासका अनुसार उमेर नपुगी विवाह गरेको त्यो जोडी झापाबाट काठमाडौँ हिँडेको थियो । केटाको उमेर १९ र केटीको उमेर १७ वर्ष मात्र भएको जानकारी प्राप्त भएको छ । प्रहरीले बालविवाह गराउन सहयोग गर्ने पक्षको पनि खोजी गरिरहेको छ । बर्दिवास प्रहरीले जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापासँग समन्वय गरी दोषीबारे विस्तृत अध्ययन गरिरहेको छ ।

माथि समाचारमा उल्लेख भए जस्तै हिजोआज कतिपय केटाकेटीहरू भागेर विवाह गर्छन् । उनीहरूले आफ्नो भविष्य सोचेका हुँदैनन् । हामीले सर्वप्रथम राम्ररी पढ्नुपर्छ । निश्चित तहको अध्ययन पूरा गरेपछि विवाह गर्नुपर्छ । सानै उमेरमा विवाह गर्दा हामी आत्मनिर्भर भएका हुँदैनौँ । आम्दानीको बाटो हुँदैन । त्यसपछि समस्या सृजना हुन थाल्छ । 'बिहेबारी बिस वर्षपारि' भन्ने नेपाल सरकारको नारा नै रहेको छ । बिस वर्षको उमेर नपुगी गरिने विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ । हाम्रो कानुनले बालविवाहलाई प्रतिबन्ध लगाएको छ । उमेर नपुगी विवाह गर्ने र गराउनेलाई पनि कानुनी कारबाही हुन्छ । कलिलो उमेरमा जन्माएका बच्चा स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुँदैनन् ।

हामीले आफ्नो वडा कार्यालयमा जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइँजस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउनुपर्छ । बिस वर्ष नपुगी गरिएको विवाह दर्ता हुँदैन । विवाह दर्ता नभएपछि विवाह गर्ने केटी कानुनी रूपमा श्रीमान्को परिवारको सदस्य हुन सक्दिनन् । यस्ता व्यक्तिलाई सरकारबाट पाउने सेवा र सुविधा प्राप्त गर्न अप्ठ्यारो हुन्छ । श्रीमान्को मृत्यु भएमा उनले सम्पत्तिमाथि हकदाबी गर्न पाउँदिनन् ।

कुनै पनि आमाले आफ्नो उमेर परिपक्व नभई जन्माएका बच्चा शारीरिक रूपले स्वस्थ र बलिया हुँदैनन् । उनीहरूको दिमाग पनि पछि गएर तेजिलो नहुन सक्छ । ती बच्चाहरू लुलो शरीर र सुस्त मनस्थिति भएका हुन सक्छन् ।

यी कारणहरूले गर्दा बालविवाह गर्नु र गराउनु हुँदैन ।

शब्दज्ञान

हिरासत	: सिपाही वा प्रहरीको रेखदेख, पहरा
अनुसन्धान	: खोज
आत्मनिर्भर	: आफ्नो खुट्टामा आफैँ उभिन सक्ने
सुस्त मनस्थिति	: कमजोर मानसिक अवस्था

मूल्य जगेर्नाः : चिनमा विवाहका लागि न्यूनतम उमेर पुरुषका हकमा २२ वर्ष र महिलाका हकमा २० वर्ष तोकिएको छ । जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्नका लागि चीनमा ढिलो विवाह र ढिलो बच्चा उत्पादनलाई प्रोत्साहन गरेको पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : फिजीमा बेहुलाले आफ्नो हुनेवाला ससुरालाई उपहार स्वरूप ह्वेलको दाँत टक्र्याउनुपर्छ । फिजी चारैतिरबाट समुद्रले घेरिएको एक टापु हो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विवाहका बारेमा नेपाल सरकारको के नारा रहेको छ ?

(ख) वडा कार्यालयमा दर्ता गर्नुपर्ने व्यक्तिगत घटनामा के के पर्छन् ?

(ग) आमाको उमेर परिपक्व नभई जन्माएका बच्चा कस्ता हुन्छन् ?

समूहगत कार्य

बाल विवाहबाट हुने बेफाइदाहरू बुँदागत रूपमा लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईं र तपाईंका कुनै चारजना साथीका बुवाआमाको विवाह सम्बन्धी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	साथीका नाम	साथीका बुवाआमाका नाम	विवाह गर्दाको उमेर	
			बुवा	आमा
१.				
२.				
३.				
४.				

एकाइ ५

हाम्रा आर्थिक गतिविधि

५.१ मिश्रित बाली प्रणाली

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- मिश्रित बाली प्रणालीको सामान्य परिचय र बालीलाई मिश्रित गर्ने तरिका बताउन।
- मिश्रित बाली प्रणालीबाट हुने फाइदा उल्लेख गर्न।

शिक्षकलाई सुझाव : बुँदा टिपोट र छलफल विधि प्रयोग गर्नुहोला।

मिश्रित बाली प्रणालीलाई अन्तरबाली प्रणाली पनि भनिन्छ। सामान्य अर्थमा एकभन्दा बढी बाली वा जातहरू मिसाएर लगाइने प्रणाली मिश्रित बाली प्रणाली हो। नेपालमा यो प्रणाली उहिलेदेखि नै चलिआएको हो।

परम्परागत रूपमा हाम्रा गाउँघरमा अपनाइएको अन्तरबाली प्रणालीको एक नमुना हेरौँ। उदाहरणका लागि एउटा जमिनमा मकै, सिमी र फर्सी रोपिएको छ। मकैको बोटले थाँक्राको रूपमा सिमीलाई सहयोग पुऱ्याउँछ। फर्सीको झाल जमिनमा फैलिएर यसले चिस्यान बचाउने र झारपात नियन्त्रणको काम गर्छ। खाद्य सुरक्षाको हिसाबले पनि मिश्रित बाली प्रणाली निकै महत्त्वपूर्ण छ।

गहिरिएर हेर्दा मिश्रित बाली प्रणालीको आफ्नै सैद्धान्तिक आधार रहेको पाइन्छ। बालीहरूको उत्पादनका लागि प्रकाश, चिस्यान, माटोमा खाद्य तत्त्व आदिको आवश्यकता पर्छ। यी स्रोतहरूको उपलब्धता सबै बालीहरूले लिँदै समग्र उत्पादनको मात्रा र गुणस्तर उच्च होस् भन्ने ध्येयसँग मिश्रित बाली प्रणालीको महत्त्व जोडिएको छ।

हाम्रो देशको भौगोलिक संरचना र हावापानी अनुसार मिश्रित बालीका प्रकारहरूमा भिन्नता पाइन्छ । परम्परागत रूपमा मध्य पहाडमा मकै बालीसँग लगाइने अन्तरबालीहरूमा मास, बोडी, भटमास, सिमी, गहत, मस्याङ आदि हुन् । मकै र कोदोलाई पनि अन्तरबालीका रूपमा लगाउने प्रचलन पाइन्छ । मकैसँगै लगाइने मसलाजन्य अन्तरबालीमा अदुवा, बेसार, खुर्सानी आदि हुन् । लेक क्षेत्रमा मकै र आलु मिश्रित बालीका रूपमा रोपिन्छ । बेँसी क्षेत्र, नदी किनार, चुरे भावर तथा तराईमा मकैसँग लगाइने अन्तरबालीहरूमा मास, भटमास, बोडी, सिमी, फर्सी, बन्दा, काउली आदि पर्छन् ।

मिश्रित बाली र बालीको जातीय मिश्रण दुई फरक फरक अवधारणा हुन् । एउटै बालीका एकभन्दा बढी जातहरू मिसाएर गरिने खेती प्रणालीलाई जातीय मिश्रण भनिन्छ । बालीमा जातहरू मिश्रण गर्दा एकै समयमा पाक्ने र उचाइमा समानता भएका छान्नु राम्रो हो । यी जातहरूबिच पराग सेचन भएर नयाँ ठिमाहा जातिको पनि विकास हुन सक्छ । रोग किरा, सुक्खापन, प्रतिकूल मौसम आदिको सामना गर्न जातीय मिश्रण प्रणाली प्रभावकारी हुन्छ । उदाहरणका रूपमा सिमीका विभिन्न प्रजातिहरूलाई एकै ठाउँमा रोप्न सकिन्छ ।

बालीका जातहरू मिश्रण गर्दा रैथाने जातसँग विकासे जात मिसाउनु बढी प्रभावकारी हुन्छ । यसले गर्दा एकातिर रैथाने जातको संरक्षण हुन्छ भने अर्कोतिर विकासे जातबाट बढी उत्पादन प्राप्त हुन्छ । रैथाने जातमा देखा परेको समस्याको न्यूनीकरणमा पनि सहयोग पुग्छ । विभिन्न जातका बालीहरूको मात्रा अनुसार बिउ मिसाएर एकै पटक रोप्नुपर्छ । जातीय मिश्रण गरिएको बालीलाई काट्दा, भण्डारण गर्दा र पकाउँदा पनि मिसाएर नै गर्नुपर्छ । जात मिसाउने यो प्रणाली तरकारी, फलफूल, अन्न, तेलहन, दलहन सबै प्रकारका बालीहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । मिसाइएका जातहरू एक आपसमा उपयुक्त नभए जाति हेरफेर गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

पराग सेचन : फूल फुल्ने बिरुवाको पराग एक अर्कामा सङ्क्रमण भएर वीजाधान हुने प्रक्रिया
ठिमाहा : दुई फरक फरक जातिका
भण्डारण : थन्क्याउने काम

मूल्य जगेर्ना :	रासायनिक मलको व्यापक प्रयोग र खेतबारी खनजोतमा यान्त्रिकीकरणको प्रभावसँगै हाम्रो देशमा गोरुपालन महँगो भयो । परिणामस्वरूप हाल तराई मधेस क्षेत्रमा गोरुपालन तीव्र रूपमा घटेर गएको छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	गाईवस्तुले उत्सर्जन गर्ने गोबर र गहुँतका साथसाथै विभिन्न प्रकारका प्राङ्गारिक पदार्थहरू जस्तै झारपात, सोत्तर मिसाएर बनाइने प्राङ्गारिक मललाई गोठेमल भन्ने गरिन्छ । यस्तो मल पशु गोठको नजिकै बनाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामान्य अर्थमा मिश्रित बाली भनेको के हो ?

(ख) मिश्रित बाली प्रणालीको सैद्धान्तिक आधार के हो ?

(ग) मध्य पहाडमा मकै बालीसँगै लगाइने मिश्रित बालीहरूमा के के पर्छन् ?

(घ) बालीहरूको जातीय मिश्रण भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ङ) बालीहरूको जातीय मिश्रणबाट के फाइदा हुन्छ ?

समूहगत कार्य

लेक, बेँसी, नदी किनार, चुरे भावर तथा तराई क्षेत्रमा लगाइने अन्तरबालीहरूमा के के पर्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको वरिपरि मिश्रित बालीका रूपमा के कस्ता बालीहरू रोपिन्छन् ? उल्लेख गरेर एक सङ्क्षिप्त विवरण तयार गर्नुहोस् ।

५.२ कृषि क्षेत्रभित्र उपक्षेत्र

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- कृषि क्षेत्रभित्र आयआर्जनका दुई प्रमुख उपक्षेत्र पशुपक्षी पालन र बाली उत्पादन उल्लेख गर्न ।
- कृषि क्षेत्रभित्रका दुई प्रमुख उपक्षेत्रबाट बर्दिवास नगरपालिकाभित्र आयआर्जन गर्न सकिने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : पशुपक्षी पालन र बाली उत्पादनका विभिन्न शाखा प्रशाखामाथि मष्तिस्क मन्थन विधि प्रयोग गरेर छलफल गराउनुहोला ।

आर्थिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा नेपाल अहिले पनि कृषिप्रधान देश हो भनिन्छ । कृषिलाई नै उद्योगका रूपमा विकास गरेर आर्थिक फाइदा लिन सकिने प्रचुर सम्भावना हामीसँग छ । विडम्बनाको कुरा हामीसँग हाल भएका धेरै जमिनहरू बाँझा छन् । कृषि जनशक्तिको अभावमा खेतबारीमा बालीनाली उब्जाउन सकिएको छैन । तुलनात्मक रूपमा तराईमा भन्दा पहाडमा यस्ता बाँझा जमिनहरू धेरै छन् ।

कृषि क्षेत्रलाई मुख्य गरी पशुपालन र बाली उत्पादन भनेर दुई भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । यी दुवै उपक्षेत्र एक आपसमा अन्तरसम्बन्धित छन् । पशुपालनबाट तयार भएको मल बोटबिरुवा र बालीनालीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । बोटबिरुवाको घाँस र बालीनालीका अतिरिक्त अंश पशुका निम्ति आहार बन्छन् ।

हाम्रो बर्दिवास नगरपालिका पशुपालन र बाली उत्पादन दुवैका दृष्टिले राम्रो छ । जङ्गल क्षेत्र र फाँटहरू प्रशस्त भएकाले डालेघाँस र भुइँघाँसको अभाव छैन । सुक्खा मौसममा पनि पराल, खोसेला, छ्वाली जस्ता सुकेका घाँस पाइन्छन् । बाँसको घाँस पनि बर्दिवासमा प्रशस्त पाइन्छ ।

गाईपालन, भैँसीपालन, बाख्रापालन, सुँगुरपालन, राँगापालन आदिका माध्यमबाट आयआर्जन गर्न सकिन्छ । गाई र भैँसीको पालनले दुध र दुग्धजन्य पदार्थको उत्पादन बढ्छ । बाख्रा, सुँगुर र राँगाको पालनबाट मासुको उत्पादन हुन्छ । खुसीको कुरा, बर्दिवासको जनुसुकै उत्पादनको बजार देशव्यापी हुन्छ । भौगोलिक सुगमता र यातायातको सुविधाका कारण बर्दिवास सहज ठाउँ हो ।

बाली उत्पादनअन्तर्गत विभिन्न प्रकारका बाली पर्छन् । अन्न बाली, तरकारी बाली फलफूल बाली, मसला बाली, कन्दमूल बाली आदिको खेती गर्न सकिन्छ । बाली उत्पादनको प्रचुर सम्भावना भए पनि हामी परनिर्भर बन्दै गएका छौँ । राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको विकासका दृष्टिले यो निराशाजनक अवस्था हो । विदेशबाट बर्सेनि अरबौँ मूल्य पर्ने अन्न, फलफूल, तरकारी र मसलाजन्य बाली आयात गर्नु भनेको हाम्रो निम्ति लाजमर्दो विषय हो ।

कृषिको औद्योगिकरणका निम्ति सर्वप्रथम युवाशक्ति विदेशिन रोक्नुपर्छ । खेतबारीमा शारीरिक श्रम गर्दा सानो भइन्छ भन्ने हाम्रो सोचाइ पूर्णतः गलत छ । यो आत्मघाती मानसिकता अबको युवा पुस्ताले चाँडो भन्दा चाँडो दिमागबाट हटाउनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

अन्तरसम्बन्धित : एक अर्कामा सम्बन्धित
सुगमता : सजिलोपन
परनिर्भर : अर्कामाथि भर परेको
आत्मघाती : आफैँलाई असर गर्ने

मूल्य जगेर्ना : विशेषज्ञहरूका अनुसार एक ऋतुको बाली उठाइसकेपछि अथवा कम्तिमा वर्षको एक पटक माटो परीक्षण गर्नुपर्छ। विकसित देशहरूमा माटो परीक्षणका लागि प्रयोगशाला हुन्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : इन्डोनेसिया, फिलिपिन्स र भारत संसारका अत्यधिक नरिवल उत्पादन हुने तीन प्रमुख देश हुन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालमा कृषि क्षेत्रलाई के गरेर धेरै आर्थिक फाइदा लिन सकिन्छ ?

(ख) कृषि क्षेत्रलाई मुख्य गरी कुन कुन दुई भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?

(ग) कुन हिसाबले बर्दिवास नगरपालिका पशुपालनका दृष्टिले राम्रो छ ?

(घ) कृषिको औद्योगिकरणका निम्ति युवा शक्तिको कस्तो भूमिका हुनुपर्छ ?

समूहगत कार्य

बर्दिवास नगरपालिकामा पालन गर्न सकिने पशु र उत्पादन गर्न सकिने बालीका प्रकार लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको वरिपरि रहेको कुनै एक किसान परिवारकोमा गएर उनीहरूले गरिरहेको पशुपालन, कुखुरापालन, माछापालन वा बाली उत्पादनबारे छलफल गरेर एक विवरण तयार गर्नुहोस् । तपाईंको विवरणमा उनीहरूको उत्पादनको नाम, उत्पादनको मात्रा, आम्दानी र भोगिरहेका समस्याबारे उल्लेख गर्नुहोस् ।

५.३ ड्रागन फल खेती

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- ड्रागन फलको सामान्य परिचय र यसबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।
- ड्रागन फल खेती गर्ने सामान्य तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरी छलफल गर्नुहोला ।

विश्वभर नै निकै राम्रो माग भएको ड्रागन फल स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ । कम पानी पर्ने सुक्खा ठाउँमा यसको उत्पादन राम्रो हुन्छ । थाइल्याण्ड, भियतनाम, इजरायल र श्रीलङ्काजस्ता स्थानमा यो फलको उत्पादन प्रशस्त हुने गरेको पाइन्छ ।

हाम्रै बर्दिवास नगरपालिकामा पनि नदी उकास जग्गालगायत अन्य जग्गामा ड्रागन फलको खेती सप्रिन्छ । नगर कृषि कार्यक्रम अन्तर्गत रातु बगरको नदी उकास जग्गामा

ड्रागन फल खेती हुँदै आएको छ । यसलाई व्यावसायिक रूपमा नै विस्तार गर्न सकिन्छ । बलौटे माटोमा यसको उत्पादन राम्रो हुन्छ ।

ड्रागन फल खेतीबाट फल प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसको फलबाट जाम, आइसक्रिम, जुस, रक्सी आदि बनाउने चलन छ । यो फलको सौन्दर्यात्मक महत्त्व पनि छँदैछ । हामीले पनि उपयुक्त जमिनमा ड्रागन फलको खेती गरेर आम्दानी बढाउन सक्छौँ । सहरबजारमा बस्ने जनसङ्ख्याले ठुलो मात्रामा ड्रागन फलको खपत गर्छन् ।

झार नभएको र राम्ररी जोतिएको जमिन ड्रागन फलको खेतीका लागि राम्रो मानिन्छ । यसको हाँगा काटेर अथवा बिउ उमारेर दुवै तरिकाबाट खेती गर्न सकिन्छ । बिउबाट खेती विस्तार गर्दा चाहिँ लामो समय लाग्छ । गुणस्तरीय बोटबाट 'कटिङ' गरेर व्यावसायिक उत्पादन गर्न सकिन्छ । उत्पादनका लागि अर्ग्यानिक कम्पोष्ट मल प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । ड्रागन गर्मी ठाउँमा फल्ने फल भए पनि धेरै घामको प्रकाश हुनुहुँदैन । बढी घाम भएमा सियाँलको व्यवस्था गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

समग्रमा, यो फलको बिरुवाका लागि कम पानी भए पनि हुन्छ । तर रोप्ने बित्तिकै, फूल फुलेको समय, फल बढ्दै गरेको समय र गर्मी मौसममा बढी पानीको खाँचो पर्छ ।

ड्रागन फलको प्रतिरोधी क्षमता निकै बलियो हुन्छ । यसलाई किरा र रोगले खासै आक्रमण गर्न सक्दैनन् । काँचोमा यो फलको रङ हरियो र पाकेपछि रातो हुन्छ । ड्रागनले पहिलो वर्षमा नै फल दिन सुरु गर्छ । फल्न थालेपछि एक ऋतुमा ६ पटकसम्म यसको फल टिप्न सकिन्छ ।

हाम्रो देशमा विदेशबाट ठुलो मात्रामा फलफूल आयात हुन्छ । आफ्नो माटो सुहाउँदो ड्रागन फलको खेती गरेर आम्दानी बढाउन सकिने सम्भावनालाई हामीले उपयोग गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

लाभदायक : फाइदाजनक
बलौटे : बालुवा मिसिएको
सियाँल : छहारी, छायाँ

मूल्य जगेर्ना : हाम्रो दैनिक खानामा कार्बोहाइड्रेटको मुख्य स्रोत चामलको मात्रा बढी भयो भने मोटोपनको समस्या सृजना हुन्छ । त्यसकारण मौसमी सागपात र फलफूलको उपभोग पनि बढाउनुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : लिची फल कटहरको एक प्रजाति मानिन्छ । यो फलको उत्पत्ति दक्षिण चीनमा भएको हो । खाली पेटमा लिची खानु घातक हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कस्तो ठाउँमा ड्रागन फल खेती राम्रो हुन्छ ?

(ख) ड्रागन फलको खेतीबाट के कस्ता खाद्य सामग्री बनाउने प्रचलन रहेको छ ?

(ग) कुन कुन दुई तरिकाबाट ड्रागन फलको खेती गर्न सकिन्छ ?

(घ) ड्रागन फलको प्रतिरोधी क्षमता कस्तो हुन्छ ?

परियोजना कार्य

विद्युतीय सामाजिक सञ्जाल र अन्य माध्यमको प्रयोग गरेर ड्रागन फलको खेती गर्ने तरिकाबारे सामूहिक रूपमा खोजी गर्नुहोस् । आफ्नो खोजीका आधारमा एक टिपोट तयार गर्नुहोस् ।

५.४ फापर, फिलुङ्गेजस्ता रैथाने बाली

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- रैथाने बालीको सामान्य परिचय बताउन ।
- रैथाने बालीको महत्त्व र यस्ता बालीबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : सामूहिक छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

आज शुक्रबार हो । हाम्रो विद्यालयमा हरेक शुक्रबार अतिरिक्त क्रियाकलाप आयोजना हुन्छ । आज वक्तृत्वकला प्रतियोगिता आयोजना भयो । आजको प्रतियोगितामा दश जना साथीहरूले भाग लिए । ती मध्ये उजना तामाङ र बसिया चौधरीका मन्तव्य मलाई मन पऱ्यो । ती दुवै मन्तव्य यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

उजना तामाङ

आदरणीय प्रधानाध्यापकज्यू,
सम्पूर्ण गुरु तथा गुरुआमाहरू
निर्णायक मण्डल
र मेरा प्यारा साथीहरू !

हाम्रो देशमा विभिन्न प्रकारका रैथाने बालीहरू पाइन्छन् । उदाहरणका रूपमा गहत,

फिलुङ्गे, फापर, कोदो, जुनेलो आदिलाई लिन सकिन्छ । यी रैथाने बालीहरूको उत्पादन भने घट्दो क्रममा छ । यसको कारण मूलतः हाम्रो ग्रामीण जनसङ्ख्या सहर केन्द्रित हुँदै गएको छ । उत्पादन कार्यमा लाग्नुपर्ने युवा श्रम बिदेशिएको छ ।

माथि उल्लेख गरिएका बालीहरू स्वास्थ्यवर्द्धक छन् । रेसादार भएका कारण कोदो, फापरजस्ता खाद्यबालीले पाचन प्रणालीमा फाइदा पुऱ्याउँछन् । स्थानीय स्वाद भएका यस्ता बालीहरूका खाद्य परिकार बनाएर बजारीकरण गर्न सक्ने हो भने विदेशी पर्यटकहरूलाई समेत आकर्षित गर्न सकिन्छ । मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता रोगहरूको नियन्त्रणमा समेत कोदो, फापरजस्ता रैथाने बालीका परिकारले हाम्रो शरीरलाई योगदान पुऱ्याउँछन् ।

बसिया चौधरीले गरेको सम्बोधनलाई उल्लेख नगरी उनको मन्तव्यमात्र यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

बसिया चौधरी

हाम्रा रैथाने बालीहरू हजारौँ वर्षदेखि यहाँको माटोमा रोग किरासँग लड्दै आएका छन् । यिनीहरूको प्रतिरोधी क्षमता बलियो छ । यी बालीहरूसँग अतिवृष्टि, अनावृष्टि, खडेरीजस्ता प्रतिकूल मौसमसँग जुधेर बाँच्ने क्षमता छ । यसका अतिरिक्त यी बालीनालीका लागि अब्बल जमिन र प्रशस्त सिँचाइको आवश्यकता पर्दैन । भिरालो र सुक्खा जमिनमा पनि यिनीहरू राम्ररी फल्न सक्छन् ।

दुःखको कुरा, विदेशबाट आयात गरिएका उन्नत जातका बालीले हाम्रा रैथाने बालीलाई विस्थापित गर्दैछन् । आयातित उन्नत बाली हाम्रो हावापानी र मौसममा सधैँभरि उपयुक्त हुँदैनन् । केही समयपछि तिनीहरूको उत्पादन क्षमतामा ह्रास आउँछ । स्थानीय रोग किरासँग लड्न सक्ने हावापानी अनुकूल बाली लोप हुँदै जानु खाद्य सुरक्षा र जैविक विविधताका दृष्टिबाट चिन्ताजनक विषय हो ।

शब्दज्ञान

मन्तव्य : वक्तव्य
अतिवृष्टि : धेरै पानी परेको अवस्था
अनावृष्टि : थोरै पानी परेको अवस्था
विस्थापित : हटेको, हटाइएको

मूल्य जगेर्ना : पहिले पहिले हाम्रा गाउँघरका भान्सामा पित्तलका कसौँडी, फलामका कराही, काँसका थाल, तामाका अम्खोरा आदि प्रयोग गरिन्थे । विभिन्न प्रकारका धातुका भाँडाकुँडाहरू प्रयोग गर्दा हाम्रो शरीरका निम्ति आवश्यक खनिज तत्त्वहरू सहजै उपलब्ध हुन्थे । हिजोआज हाम्रो जीवनशैली थाहै नपाई सहरिया र अप्राकृतिक प्रकारको बन्दै गइरहेको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : कोदोको उत्पत्ति अफ्रिका महादेशको इथियोपियामा भएको मानिन्छ । कोदो अम्लीय माटोदेखि रातो माटोमा समेत फस्टाउँछ । बालबालिकाका निम्ति कोदो सेवन धेरै नै स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) रैथाने बालीको उत्पादन घट्दो क्रममा हुनुको मुख्य कारण के हो ?

(ख) रेसादार बाली कसरी स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक छन् ?

(ग) हाम्रो शरीरमा कस्ता रोगको नियन्त्रणमा रैथाने बालीले सहयोग पुऱ्याउँछ ?

(घ) कस्ता मौसमसँग पनि रैथाने बालीहरू जुधेर बाँच्न सक्छन् ?

(ङ) स्थानीय रोग किरासँग लड्न सक्ने हावापानी अनुकूल बाली लोप हुँदै जानु के का दृष्टिबाट चिन्ताजनक विषय हो ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गर्दै माथि पाठमा दिइएका र तपाईंलाई थाहा भएका समेत गरी रैथाने बालीहरूका नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तल दिइएका रैथाने बालीहरूमध्ये जुनेलो र कोदोको सामान्य परिचय, यी बालीबाट स्वास्थ्यमा हुने फाइदा र हाल यी बालीको उत्पादन अवस्था समेटेर टिपोट लेख्नुहोस् ।

जुनेलो

कोदो

फापर

फिलुङ्गे

५.५ कृषि विकास फार्म

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- कृषि विकास फार्मको सामान्य परिचय बताउन ।
- कृषि विकास फार्मबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : बुँदागत रूपमा छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

(आज बिहान आठ बजे हाम्रो एक स्थानीय एफ.एम. रेडियोमा कृषि कार्यक्रम प्रसारण हुँदै थियो । सो कार्यक्रममा हाम्रो नगरपालिकाका प्रमुखसँग लिइएको अन्तर्वार्ता प्रसारण भयो । यो कार्यक्रम युट्युब च्यानलमा पनि राखेको रहेछ । नगर प्रमुखले कृषि विकास फार्मको अवधारणा र यस्तो फार्म निर्माण गर्ने नगरपालिकाको योजनाबारे बोल्नुभएको छ । हामी पनि यो अन्तर्वार्ताका मुख्य अंश सुनौँ ।)

कार्यक्रम सञ्चालक : हाम्रो नगरपालिकाले एउटा कृषि विकास फार्म स्थापना गर्ने

तयारी गरिरहेको समाचार हालसालै प्रकाशित भएको छ । खासमा कृषि विकास फार्म भनेको के हो ?

नगर प्रमुख : नगरपालिकाभरि कार्यक्षेत्र रहने गरी नगरपालिका सरकारले एउटा कृषि विकास फार्मको अवधारणा लागु गर्न खोजेको हो । यसको मूल उद्देश्य किसानहरूलाई प्रोत्साहित गर्दै हाम्रो नगरपालिकाको माटो र हावापानी सुहाउँदो कृषि उत्पादनमा जोड दिनु हो । नगर सरकारको अधीनस्थ रहने गरी यो एक संस्था हुनेछ । यसको मुख्य काम प्रयोगात्मक रूपमा कृषि उत्पादन गर्दै नगर सरकार र किसानका बिचमा समन्वय र संयोजनको भूमिका निर्वाह गर्नु हो ।

कार्यक्रम सञ्चालक : किसानहरू आफैँले पशुपक्षीपालन, फलफूल खेती, तरकारी खेती, अन्नबाली खेती गरिरहेका छन् । यस्तो कृषि विकास फार्मको आवश्यकता किन पऱ्यो ?

नगर प्रमुख : तपाईंको कुरा सही हो । किसानहरूले व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूपमा काम गरिरहेका छन् । हामीले योजना गरेको फार्मले उनीहरूलाई विशेषज्ञ सेवा प्रदान गर्न सक्छ । किसानहरूलाई नवीन प्रविधि सिकाउन सक्छ । बिउबिजन भण्डारण गरेर सुपथ मूल्यमा किसानलाई आवश्यक परेको समयमा उपलब्ध गराउन सक्छ । पशुपक्षीको स्वास्थ्य परीक्षण सेवा सञ्चालन गर्न सक्छ । साना किसाानले समेत कतिपय सेवा निःशुल्क तथा न्यूनतम शुल्कमा प्राप्त गर्न सकून् भन्ने चाहना हो । यस्तो फार्मले कृषिसँग सम्बन्धित यन्त्र चलाउने तालिम दिएर युवा वर्गलाई यो पेसामा आकर्षित गर्न सक्छ ।

कार्यक्रम सञ्चालक : नमुना कृषि फार्महरू पनि सञ्चालन गर्न सकिन्छ ?

नगर प्रमुख : दक्ष जनशक्ति परिचालन गरेर पशु फार्म, पन्छी फार्म, फलफूल फार्म, रैथाने बाली फार्म, माछा फार्महरूको सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यी नमुना फार्महरूको अवलोकन गरेर किसानहरूले प्रेरणा, ज्ञान र सिप प्राप्त गर्न सक्छन् । यी फार्महरूमा ठुलो सङ्ख्यामा जनशक्ति खपत हुन्छ । यसले रोजगारीका अवसर पनि सृजना गर्छ ।

कार्यक्रम सञ्चालक : तपाईंले योजना गरेको कृषि विकास फार्मले माटो परीक्षणको सुविधा पनि दिन्छ ?

नगर प्रमुख : माटो परीक्षण त आधारभूत र अति महत्त्वपूर्ण विषय हो । कुनै पनि प्रकारको भौगोलिक बनावट अनुपयोगी हुँदैन । स्थान र माटोको अवस्था हेरेर खेतीपाती र बोटबिरुवा लगाउन सकिन्छ । अब हाम्रो जोड पुराना अन्नबालीमा हैन, नगदे बालीमा हुनुपर्छ ।

कार्यक्रम सञ्चालक : सङ्क्षेपमा नगरवासीलाई के भन्नुहुन्छ ?

नगर प्रमुख : कृषिलाई उद्योगका रूपमा विकास गरेर आयआर्जन तथा रोजगारीका अवसर बढाउनुपर्ने चुनौती हाम्रा अगाडि छ । यही चुनौतीलाई अवसरका रूपमा प्रयोग गर्ने ध्येय राखेर कृषि विकास फार्मको योजना अगाडि सारिएको हो । यो फार्मले सुपथ मूल्य तिरेर किसानका उत्पादन सङ्कलन गर्नुका साथै बजार व्यवस्थापन गर्नेछ । बिचौलियाको उपस्थितिलाई निरुत्साहित गर्नेछ । यस्तो कृषि विकास फार्मको स्थापना र विकास गर्दा विशेषज्ञहरूलाई साथमा लिएर काम गरिनेछ ।

शब्दज्ञान

अधीनस्थ	: अधीनमा रहेको	संयोजन	: जोड्ने र मिलाउने काम
न्यूनतम	: कम्तिमा	निरुत्साहित	: निराश

मूल्य जगेर्ना : अबको समयमा हाम्रा कृषि उत्पादनलाई निर्वाहमुखीबाट व्यवसायमुखी बनाउनु आवश्यक छ । कृषिलाई नै उद्योगको रूपमा स्थापना गरेर आयात प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : रबरको बिरुवा रोपेर प्राकृतिक तरिकाले उत्पादन गरिने रबरको माग संसारभरि उच्च छ । साइकलदेखि हवाइजहाजको टायर र ट्युब बनाउन रबर आवश्यक हुन्छ । गर्मी ठाउँमा रबरको खेती हुन्छ । रबरको बोटबाट दुधजस्तो चोप निकालेर त्यसलाई प्रशोधन गरेपछि प्राकृतिक रबर उत्पादन हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कृषि विकास फार्म भनेको कस्तो संस्था हो ?

(ख) कृषि विकास फार्म किन आवश्यक पर्छ ?

(ग) कस्ता प्रकारका कृषि फार्महरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ ?

(घ) माटोको परीक्षण किन आवश्यक छ ?

परियोजना कार्य

विभिन्न स्रोतबाट सूचना सङ्कलन गरेर तपाईंको वडामा भएका कृषि फार्महरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

५.६ पर्यटनका प्रकार

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- पर्यटनका विभिन्न प्रकारहरू बताउन ।
- बर्दिवासमा पर्यटनका विभिन्न प्रकारहरूको सम्भाव्यता औँल्याउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीकेन्द्रित अन्तरक्रिया विधि अपनाउनुहोला ।

पर्यटन नयाँ स्थान, नयाँ मानिस र नयाँ संस्कृतिसँग साक्षात्कार हुने उपाय हो । मानिस स्वाभावैले चलायमान छ । ऊ सधैँभरि एकै ठाउँमा स्थिर भएर बस्न सक्दैन । घुमफिर गर्नु मानिसको नैसर्गिक स्वभाव हो । विभिन्न उद्देश्यले मानिसहरू घुमफिर गर्छन् । घुमफिरको उद्देश्यका आधारमा पर्यटनका प्रकारहरू छुट्ट्याउन सकिन्छ ।

धार्मिक स्थलहरूको भ्रमण धार्मिक पर्यटनसँग सम्बन्धित छ । कृषि उत्पादन र कृषि क्षेत्रको भ्रमण कृषि पर्यटनसँग जोडिन्छ । साहसिक यात्रासँग सम्बन्धित पर्यटन साहसिक पर्यटन हो । खोला, नदी तथा तालतलैयाका भ्रमणसँग सम्बन्धित पर्यटनलाई जल पर्यटन भनिन्छ । प्राणी र वनस्पतिका विभिन्न प्रजातिहरू भएको वातावरणमा गरिने

भ्रमण पर्या पर्यटनसँग सम्बन्धित छ । विभिन्न जातजाति, समुदाय र संस्कृतिसँग जोडिएर गरिने यात्रालाई सांस्कृतिक पर्यटन भनिन्छ । यस बाहेक पर्यटनका अन्य प्रकार पनि हुन सक्छन् ।

माथि उल्लेख गरिएका पर्यटनका प्रकारहरू मध्ये बर्दिवासमा मूल रूपमा धार्मिक पर्यटन, कृषि पर्यटन, पर्या पर्यटन र सांस्कृतिक पर्यटनको सम्भावना प्रचुर छ । टुटेश्वर महादेव, पञ्चधुरामाई, राईमण्डल बर्दिवासका ठुला पर्यटकीय स्थलहरू हुन् । टुटेश्वर महादेव र पञ्चधुरामाईस्थानमा नेपालबाट मात्र होइन भारतबाट समेत धार्मिक पर्यटकहरू आउँछन् । राईमण्डलको भने राम्ररी प्रचारप्रसार हुन सकेको छैन । राईमण्डल एक धार्मिक स्थल मात्र होइन । यसबारे ऐतिहासिक तथ्यहरू समेत खोजी गरेर एक अध्ययन केन्द्रका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।

कृषि उत्पादनका दृष्टिकोणबाट हेर्दा बर्दिवास अन्नबाली, फलफूल, पशुपालन आदिका हिसाबले धेरै अगाडि छ । यहाँ कृषि बालीका पकेट क्षेत्रहरू बनाएर आयआर्जन र पर्यटक आकर्षित गर्न सकिन्छ । आँप, सजिउन, भुइँकटहर, रुखकटहर, धान आदि यहाँका प्रमुख बालीहरू हुन् । वनजङ्गल क्षेत्र पनि प्रशस्त भएकाले बर्दिवासमा गाईभैँसी, बाख्रा र गाईका व्यावसायिक नमुना फार्महरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

बर्दिवास नगरपालिकामा चुरेको वन प्रशस्त छ । यहाँका वनमा अनेकौँ प्रकारका जीवजन्तु, वृक्ष, वनस्पति र जडीबुटी पाइन्छन् । यो जैविक विविधतालाई देखाएर पर्यटकहरूको आकर्षण बढाउन सकिन्छ । यसले यहाँको पर्यापर्यटनलाई प्रवर्द्धन गर्न भूमिका खेल्नेछ । यसै गरी बर्दिवासमा विभिन्न धार्मिक तथा जातीय समुदायहरूको बसोबास छ । मधेसी, थारु, तामाङ, माझी, दनुवारजस्ता समुदायका सांस्कृतिक प्रचलनलाई उजागर र संवर्द्धन गर्न सकिन्छ ।

सङ्क्षेपमा भन्नुपर्दा विभिन्न प्रकारका पर्यटनको विकास गरेर बर्दिवासबासीको आयआर्जन बढाउन सक्नुपर्छ । आर्थिक समृद्धि हासिल नभएसम्म सामाजिक एकता र दिगो शान्ति स्थापना हुँदैन भन्ने कुरा सबैले मनन गर्नु आवश्यक छ ।

शब्दज्ञान

साक्षात्कार : प्रत्यक्ष रूपमा भेटिने काम
चलायमान : चलिरहेको, गतिशील
नैसर्गिक : प्राकृतिक, जन्मजात
प्रचुर : धेरै
प्रवर्द्धन : बढाउने काम
संवर्द्धन : संरक्षण र विकास गर्ने काम

मूल्य जगेर्ना : पर्यटकहरू हाम्रा अतिथि हुन् । उनीहरूलाई शिष्टाचार सहित मिठो बोलीवचनले स्वागत गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । पर्यटकको सेवा गरे वापत हामीले उनीहरूबाट कृतज्ञता र आर्थिक फाइदा समेत प्राप्त गर्छौं ।

तथ्य मञ्जूषा : युरोपमा पर्ने स्वीट्जरल्याण्ड नेपाल जस्तै एक भूपरिवेष्ठित देश हो । स्वीट्जरल्याण्डलाई पाँचओटा देशहरूले घेरेका छन् । संसारका धेरै मानिसहरू स्वीट्जरल्याण्डको सौन्दर्य हेर्न त्यहाँ पुग्छन् । कोभिड १९ को विश्वव्यापी महामारी सुरु हुनु पूर्व सन् २०१८ मा एक करोड सत्र लाख मानिसले स्वीट्जरल्याण्ड भ्रमण गरेका थिए ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) के का आधारमा पर्यटनका प्रकार छुट्ट्याउन सकिन्छ ?

(ख) बर्दिवासमा मूलतः कुन कुन प्रकारका पर्यटनको सम्भावना बढी छ ?

(ग) बर्दिवासमा कृषि पर्यटनको सम्भावना कस्तो छ ?

(घ) सामाजिक एकता र दिगो शान्तिका लागि के आवश्यक छ ?

समूहगत कार्य

माथिको पाठका आधारमा पर्यटनसँग सम्बन्धित तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	.... सँग सम्बन्धित	पर्यटनका प्रकार
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

परियोजना कार्य

तपाईंको विचारमा बर्दिवासमा सबैभन्दा बढी कुन प्रकारको पर्यटनको सम्भावना छ ? तर्कसहित एक टिप्पणी तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ
६

खेलकुद, योग तथा स्वास्थ्य

६.१ कुपोषण

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- कुपोषणको सामान्य परिचय र पौष्टिक तत्त्वका नाम बताउन ।
- पौष्टिक तत्त्व प्राप्त हुने प्रमुख स्रोत र ती स्रोतबाट शरीरले प्राप्त गर्ने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : शब्दपत्तीको प्रयोग गरी कक्षालाई छलफलमय बनाउनुहोला ।

सामान्य अर्थमा कुपोषण भनेको शरीरका लागि आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्त्वहरूको कमी भन्ने बुझिन्छ । हाल आएर मोटोपनलाई पनि कुपोषणको एक प्रकारका रूपमा लिने गरिन्छ । मोटोपन भएका मानिसको शरीरमा चिनी र कोलोस्ट्रोलको मात्रा बढी हुन्छ । पौष्टिक तत्त्वअन्तर्गत कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन र खनिज पदार्थ पर्छन् । शरीरमा खाना मार्फत यी सबै पौष्टिक तत्त्वको मात्रा पूर्ण गराउन एक प्रकारको मात्र खाना खाएर पुग्दैन । मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको उचित विकासका लागि सन्तुलित आहार आवश्यक पर्छ । सबै पौष्टिक तत्त्वहरूको मात्रा मिलेको खानालाई सन्तुलित आहार भनिन्छ ।

माथि उल्लेखित पौष्टिक तत्त्वहरूले शरीरमा पुऱ्याउने फाइदाबारे सङ्क्षिप्त चर्चा गरौँ । कार्बोहाइड्रट्स र चिल्लो पदार्थले शरीरमा शक्ति प्रदान गर्छन् । शरीरले शारीरिक तथा मानसिक काम गर्नका लागि शक्तिको आवश्यकता पर्छ । प्रोटिनको काम भनेको हाड,

मांसपेशी, स्नायु, रगत, छाला आदिको वृद्धि र विकास गर्नु हो । शरीरका तन्तुहरूको उचित विकास र शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन भिटामिन तथा खनिज पदार्थले भूमिका खेल्छन् । भिटामिनका प्रकारहरूमा भिटामिन, ए, बी, सी, डी, इ, के आदि पर्छन् । आइरन, आयोडिन, सोडियम, जिङ्क, पोटासियम र क्याल्सियम केही प्रमुख खनिज पदार्थहरू हुन् ।

अब पौष्टिक तत्त्वका प्रमुख स्रोतका बारेमा सामान्य छलफल गरौँ । कार्बोहाइड्रेट्सका प्रमुख स्रोतहरूमा मकै, आलु, चामल, उखु, चिनी, जौ, सख्खर आदि पर्छन् । चिल्लो पदार्थका प्रमुख स्रोतहरू बोसो, तेल, बदाम, मासु, घ्यू, अण्डाको पहेँलो भाग आदि हुन् । प्रोटिनको मात्रा प्रशस्त पाइने तत्त्वहरूमा माछा, मासु, गेडागुडी, अण्डा, दुध र दुग्धजन्य पदार्थ, कोदो, दाल आदि पर्छन् । गेडागुडी, गेडागुडीका टुसा, दुध, दुधबाट बनेका पदार्थ, मौसमअनुसारका फलफुल, हरियो सागपात, मासु, माछा, अन्न आदि भिटामिन र खनिज पदार्थका स्रोत हुन् ।

पौष्टिक तत्त्वको कमी भएमा शरीरमा विभिन्न प्रकारका रोग र समस्या सृजना हुन्छन् । कार्बोहाइड्रेट्सको कमीले शरीरमा सुकेनासको समस्या उत्पन्न हुन्छ । बढी मात्रामा शरीरमा कार्बोहाइड्रेट्सको सञ्चयले मोटोपना बढाउँछ । मुटु र रक्तनलीसम्बन्धी रोग लाग्न सक्छ । केटाकेटीहरूको शरीरमा प्रोटिन तत्त्वको कमी भएमा शरीर सुन्निने रोग लाग्छ ।

हाम्रो शरीरका लागि पानीको पनि पौष्टिक तत्त्वको भन्दा कम महत्त्व छैन । मानव शरीरका विभिन्न रसहरू तथा रगतमा पानीको मिश्रण हुन्छ । पानीले शरीरका कोषहरूलाई ओसिलो बनाउँछ । शरीरका विभिन्न रस तथा पोषक तत्त्वहरू पानीमा घुलेर शरीरका विभिन्न ठाउँमा पुग्छन् ।

हाम्रो शरीरमा कुपोषण हुन नदिएर शारीरिक तथा मानसिक स्वस्थताका लागि पौष्टिक तत्त्वयुक्त सन्तुलित आहारा खानु अनिवार्य छ । यस्तो सन्तुलित आहारासँगै पर्याप्त पानी पनि पिउनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

स्नायु : नसा
सुकेनास : दुब्लाउने रोग
सञ्चय : जम्मा हुने काम

मूल्य जगेर्ना :	मोबाइल फोन, ल्यापटप, कम्प्युटर, टेलिभिजनजस्ता इलेक्ट्रोनिक ग्याजेटको बढी प्रयोगले हिजोआजका बालबालिकाहरू शारीरिक श्रमबाट विमुख रहन्छन् । यो कारणले उनीहरूको शारीरिक तौल अनपेक्षित रूपमा बढ्छ । त्यस बाहेक रद्दी खानाको उपभोगले पनि तौल बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

तथ्य मञ्जूषा :	आर्थिक विपन्नता, युद्ध, प्राकृतिक प्रकोप भइरहने ठाउँका बालबालिकाहरू बढी मात्रामा कुपोषणको सिकार भएको पाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पौष्टिक तत्त्वमा कुन कुन पाँच तत्त्वहरू पर्छन् ?

(ख) मानिसलाई के का लागि सन्तुलित आहारको आवश्यकता पर्छ ?

(ग) शरीरमा कार्बोहाइड्रेट्सको मात्रा कमी र बढी भएमा के हुन्छ ?

(घ) केटाकेटीको शरीरमा प्रोटिन तत्त्वको कमी भएमा के हुन्छ ?

समूहगत कार्य

क) साथीसँग छलफल गर्दै कार्बोहाइड्रेट्स, भिटामिन, खनिज पदार्थ, चिल्लो पदार्थ र प्रोटिनले मानव शरीरमा पुऱ्याउने फाइदा लेख्नुहोस् ।

ख) साथीसँग छलफल गर्दै पौष्टिक तत्त्वसँग सम्बन्धित तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

कार्बोहाइड्रेट्सका स्रोत	:	
प्रोटिनका स्रोत	:	
चिल्लो पदार्थका स्रोत	:	
भिटामिनका स्रोत	:	
खनिज पदार्थका स्रोत	:	

६.२ गर्भवती र सुत्केरीको खानपान

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- गर्भवती र सुत्केरीका लागि आवश्यक खानपानको नाम बताउन ।
- गर्भवती र सुत्केरीले खाने खानाको प्रभाव बच्चामा पर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : सूची निर्माण विधि प्रयोग गरेर छलफल गर्नुहोला ।

गर्भवतीको पेटभित्र भएको भ्रूणले आमाले खाएका खानाबाटै पौष्टिक तत्त्व ग्रहण गर्छ । सुत्केरी भइसकेकी महिलाले स्तनपान गराएर आफ्नो बच्चाका निम्ति आहारा उपलब्ध गराउँछिन् । त्यसकारण गर्भवती र सुत्केरी दुवै प्रकारका महिलाले पौष्टिक तत्त्वयुक्त सन्तुलित खाना खानु आवश्यक छ ।

चाहे पेटभित्रको भ्रुण होस् वा स्तनपान गरिरहेको बच्चा होस्, आमाले खाएका खानेकुराले नै बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा प्रभाव पार्छ । गर्भवती वा सुत्केरी आमाले लागु पदार्थ, सुर्तीजन्य पदार्थ र मादक पदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन । यस्ता पदार्थले आमाको शरीर कमजोर हुन्छ । गर्भभित्रको भ्रूण र जन्मिसकेको स्तनपान गर्ने शिशुको स्वास्थ्यमा समेत गम्भीर असर पुग्छ । गर्भमा रहेको शिशुको तौल बढाउन र हड्डीलाई मजबुत बनाउन

गर्भवतीलाई क्याल्सियम, फस्फोरस, भिटामिन 'बी' जस्ता तत्त्व चाहिन्छन् ।

आफू र आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य अवस्थालाई ठिक राख्न गर्भवती र सुत्केरीले मुख्य रूपमा ६ प्रकारका खाना खानु आवश्यक हुन्छ । पहिलो प्रकार, अन्न तथा कन्दमुल हो । यी खानेकुराले शरीरमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा उपलब्ध गराउँछन् । यसैगरी दोस्रो प्रकार भनेको सागपात र फलफूल हो । पर्याप्त मात्रामा हरिया सागपात र मौसमअनुसारका फलफूल सेवन गर्नुपर्छ । तेस्रो प्रकार, गेडागुडी र दाल हो । गर्भवती र सुत्केरीले शरीरमा प्रोटिनको मात्रा कमी नहोस् भनेर विभिन्न प्रकारका दाल र गेडागुडी सेवन गर्नु आवश्यक हुन्छ । चौथो प्रकार भनेको माछामासु र अण्डा हो । पाँचौँ प्रकारमा दुध र दुग्धजन्य पदार्थ पर्छन् । यसरी नै छैठौँ प्रकारका खानेकुरा भनेका बदाम, काजु, ओखरजस्ता सुक्खा फल हुन् । माथि उल्लिखित खानेकुराहरूको सन्तुलित उपभोगले आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ । फाइबरयुक्त खाना हुनु आवश्यक छ । शरीरलाई सुक्खा हुन नदिन गर्भवती र सुत्केरी महिलाले प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

भ्रुण : पाठेघरमा रहेको सालनालसहितको बच्चो

स्तनपान : दुध चुसाउने काम

फाइबरयुक्त : रेसादार

मूल्य जगेर्ना : विशेष गरी पाश्चात्य मुलुकमा 'बेबी सावरिङ' भन्ने उत्सव मनाइन्छ । बच्चा जन्माउन लागिरहेकी गर्भवतीलाई उपहार सहित उनी र उनको भावी सन्तानको सुस्वास्थ्यको कामना गर्दै आफन्त र साथीभाइले यो उत्सव मनाउँछन् ।

तथ्य मञ्जूषा : गर्भमा रहेको भ्रूणको विकास राम्ररी हुन सकोस् भनेर गर्भवती महिलाले फोलिक एसिड सेवन गर्ने प्रचलन हुन्छ । फोलिक एसिड चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पाठ परावर्तन

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

(क) पेटभित्र भएको भ्रूणले आफैँ खाना ग्रहण गर्न सक्छ । ☐

(ख) गर्भवती र सुत्केरी दुवै प्रकारका महिलाका लागि पौष्टिक तत्त्वयुक्त सन्तुलित खाना आवश्यक छैन । ☐

(ग) गर्भवती आमाले मादक पदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन । ☐

(घ) क्याल्सियमले हड्डीलाई मजबुत बनाउन सहयोग गर्छ । ☐

समूहगत कार्य

साथीसँग मिलेर माथिको पाठ पढ्नुहोस् । त्यसपछि गर्भवती र सुत्केरीले मुख्य रूपमा खानुपर्ने ६ प्रकारका खानाको सूची तयार गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	गर्भवती र सुत्केरीले खानुपर्ने खानाका प्रकार
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	
६.	

परियोजना कार्य

'शरीरका लागि पानी' शीर्षकमा करिब पचास शब्दको लिखित मन्तव्य तयार गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६.३ अस्पतालको व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- अस्पतालको व्यवस्थापन गर्ने तरिका बताउन ।
- अस्पताल व्यवस्थापनको महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र प्रश्नोत्तर विधि अपनाउनुहोला ।

प्रायः स्वास्थ्य अवस्था कमजोर भएका मानिसहरू अस्पताल पुग्ने गर्छन् । तसर्थ अस्पतालको वातावरण सरसफाइयुक्त हुनु पहिलो आवश्यकता हो । अस्पतालमा स्वास्थ्य उपकरण प्रशस्त र अत्याधुनिक हुनुपर्छ । रोगको सङ्क्रमण अस्पताल क्षेत्रमा चाँडो हुन सक्ने भएकाले सफा शौचालयको व्यवस्था जरुरी हुन्छ । अस्पतालमा विभिन्न किसिमका किटाणु र जीवाणुको सङ्क्रमण हुने सम्भावना उच्च हुन्छ । यसलाई रोक्न नियमित रूपमा अस्पतालका भुइँ, कोठा, सामान, उपकरण, दराज र कम्पाउण्डलाई औषधी प्रयोग गरेर सङ्क्रमणमुक्त बनाउनु पर्छ ।

तुलनात्मक रूपले निजी स्वास्थ्य संस्थाहरू महँगा हुन्छन् । निम्न आय भएका नागरिकका लागि सरकारी अस्पतालहरू नै बढी उपयोगी देखिन्छन् । सर्वसाधारणको ठुलो चाप सरकारी अस्पतालमा पर्छ । त्यसकारण त्यहाँको व्यवस्थापन र सरसफाइ राम्रो हुनु आवश्यक छ । अस्पतालका कर्मचारी, चिकित्सक र नर्सहरूको बोली रुखो हुनुहुँदैन ।

उनीहरूको व्यवहार नागरिकमुखी हुनुपर्छ । गरिब र निम्न आय भएका सेवाग्राही भनेर उनीहरूप्रति हेपाहा व्यवहार प्रदर्शन गर्नुहुँदैन । यसका साथै अस्पतामा आउने बिरामी र उनीहरूका आफन्तले पनि चिकित्सक, नर्स र कर्मचारीप्रति सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ ।

अस्पतालमा बिरामी बस्ने कोठा, उनीहरूले प्रयोग गर्ने शय्या र कपडा सफा राख्नुपर्छ । सफा र शुद्ध पानीको पर्याप्त उपलब्धता पनि अर्को आवश्यक कुरा हो । स्वास्थ्यकर्मी तथा कर्मचारीको तलब, भत्ता र सुविधा सबै नेपाल सरकारले व्यहोर्ने भएका कारण प्रत्येक सरकारी अस्पतालले जनताप्रति उत्तरदायी हुनुपर्छ । जनताले तिरेको करबाट राज्य सञ्चालन हुने भएका कारण अस्पतालजस्ता सरकारी निकायले जनताको समस्यालाई बुझिदिनु पर्छ । आर्थिक अवस्था राम्रो भएका व्यक्तिहरूका निम्ति न्युनतम शुल्क लिने सरकारी अस्पताल प्राथमिकतामा नपर्लान् । यसको ठिक विपरीत न्यून आयस्तर भएका बहुसङ्ख्यक जनताका निम्ति सरकारी अस्पताल नै पहिलो र अन्तिम विकल्प हुन् ।

अस्पतालसँग पर्याप्त बजेट नभएको खण्डमा धेरै भन्दा धेरै सेवाग्राहीबाट थोरै थोरै रकम उठाएर पनि कतिपय भौतिक सुधार गर्न सकिन्छ । बिरामी कुरुवाको लागि उपयुक्त बस्ने ठाउँ तथा स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था हुनु आवश्यक छ । यसो भएमा विपन्न परिवारका बिरामी र कुरुवाले राहत पाउन सक्छन् । अस्पताल परिसरभित्रै सुपथ मूल्यमा औषधी बिक्री वितरणको व्यवस्था मिलाउन सक्नुपर्छ । अन्यथा बिरामी र उनीहरूका आफन्त बाहिर गएर महँगो मूल्यमा औषधी किन्न बाध्य हुन्छन् । स्वास्थ्यलाई नागरिकको मौलिक हकका रूपमा हाम्रो संविधानले व्यवस्था गरेको छ । विडम्बनाको कुरा, उचित उपचार नपाएर बर्सेनि हजारौं जनताले ज्यान गुमाइरहेका छन् । संविधानमा प्रतिबद्धता जनाएका कुरालाई पूरा गर्नु सबै तहका सरकारको दायित्व हो । यसका लागि नागरिकले पनि सहयोग गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

निजी	: व्यक्तिगत	नागरिकमुखी	: जनताका पक्षमा भएको
शय्या	: खाट	कर	: तिरो

मूल्य जगेर्ना :	अस्पताल भनेको सार्वजनिक स्थल हो । यहाँ आर्थिक रूपले कमजोर मानिसहरू पनि आउने भएकाले अस्पतालभित्र वा छेउमा रहेका चमेनागृह तथा भोजनालयमा सुपथ मूल्यमा स्वास्थ्यकर खाना खुवाउने व्यवस्था मिलाउन सक्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	सङ्घीय राजधानी काठमाडौँमा रहेको वीर अस्पताल नेपालको सबैभन्दा पुरानो अस्पताल हो । यसको स्थापना वि.सं. १९४७ मा तत्कालीन राणा प्रधानमन्त्री वीर शमसेरको पालामा भयो । उनकै नामबाट यो अस्पतालको नामकरण भएको पाइन्छ । प्रारम्भमा यो अस्पतालमा सात शय्या र पाँच जना कर्मचारी थिए ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अस्पताल क्षेत्रमा किटाणु र जीवाणु सम्भावित सङ्क्रमणलाई रोक्न के गर्नुपर्छ ?

(ख) निम्न आय भएका नागरिकका लागि किन र कस्ता अस्पताल बढी उपयोगी हुन्छन् ?

(ग) अस्पतालमा कर्मचारी, चिकित्सक र नर्सहरूको बोली व्यवहार कस्तो हुनुपर्छ ?

(घ) बिरामी कुरुवाका लागि अस्पतालमा कस्तो व्यवस्था हुनु आवश्यक छ ?

समूहगत कार्य

तपाईंका साथीहरूको सहयोगमा नजिक रहेको कुनै स्वास्थ्य चौकी, नर्सिङ होम अथवा अस्पतालको अवलोकन भ्रमण गर्नहोस् । त्यो संस्थासँग सम्बन्धित केही सूचना लिएर एक टिपोट तयार गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

अभ्यास पुस्तिकामा तालिका बनाएर तपाईंलाई थाहा भएका कुनै दसओटा अस्पतालहरूको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् ।

६.४ बर्थिङ सेन्टरको महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्थिङ सेन्टर आवश्यक हुनुको कारण बताउन ।
- बर्थिङ सेन्टरको महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र व्याख्या विधि अपनाउनुहोला ।

हाम्रो वडामा राईमण्डल आमा समूह भन्ने एउटा अनौपचारिक समूह छ । यो समूहमा पन्ध्र जना महिलाहरू हुनुहुन्छ । उहाँहरू सबै जना सामाजिक र लैङ्गिक हिसाबले सचेत वर्गमा पर्नुहुन्छ । महिला अधिकारका बारेमा उहाँहरू जनचेतना विकास गर्नुका साथै स्थलगत रूपमा कार्यक्रम लिएर गाउँबस्तीमा पुग्नुहुन्छ । आज दिउँसो राईमण्डल आमा समूहका दस जना सदस्यहरूले नगरपालिका कार्यालय पुगेर नगर प्रमुख तथा उपप्रमुखलाई एउटा ज्ञापनपत्र बुझाउनुभयो । सो ज्ञापनपत्र यस्तो छ :

ज्ञापनपत्र

श्रीमान् नगरप्रमुखज्यू !

बर्थिङ सेन्टरको आवश्यकता सम्बन्धी एउटा जरुरी महत्त्वको विषयमा हाम्रो राईमण्डल आमा समूहले नगरपालिका समक्ष यो ज्ञापनपत्र बुझाएको छौँ ।

नेपालका धेरै ठाउँहरूमा स्वास्थ्य र शिक्षामाथि जनताको पहुँच अत्यन्तै कमजोर छ । दुरदराजका गाउँमा अस्पताल र स्वास्थ्य चौकीहरू छैनन् । स्वास्थ्यकर्मीहरूको पर्याप्त सङ्ख्या छैन । जसका कारण विगतदेखि वर्तमानसम्म कैयौँ गर्भवती महिलाहरूले अकालमा ज्यान गुमाएका छन् । अझै पनि कतिपय ठाउँमा सुँडेनीको सहायतामा बच्चा जन्माइन्छ । यसरी बच्चा जन्माउनु सुरक्षित होइन । सालनाल काट्दा पनि असुरक्षित तरिकाले घरेलु हतियारको प्रयोग गरिन्छ । आधुनिक प्रविधिको सहायताले सुत्केरी नगराउँदा कैयौँ जटिलता उत्पन्न भएका छन् । आमा र शिशु दुवैको स्वास्थ्य जोखिमपूर्ण बनेको छ ।

हाम्रो देशका गाउँबस्तीहरू भौगोलिक रूपमा छरिएर रहेका छन् । एकीकृत बस्तीको अवधारणा लागु हुन सकेको छैन । पहिलो कुरा, दुर्गम गाउँठाउँमा स्वास्थ्य संस्थाहरू छैनन् । दोस्रो कुरा, विरलै पाइने स्वास्थ्य संस्थाहरू मानव बस्तीबाट नजिक छैनन् । सडक सञ्जालको अवस्था कमजोर छ । वर्षा याममा बाढीपहिरो र नदी कटानको समस्याका कारण जनजीवन कष्टकर बन्ने गरेको छ । यस्तो अवस्थामा गर्भवती महिलालाई स्वास्थ्य उपचारका लागि तत्कालै अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्रमा पुऱ्याउन सकिन्न । सुरक्षित तरिकाले सुत्केरी गराउन समस्या सिर्जना हुन्छ । सहज सडक र एम्बुलेन्स नभएकै कारण दुर्गमका महिला घरमै सुत्केरी हुन बाध्य हुन्छन् ।

माथि उल्लिखित समस्याका कारण प्रत्येक स्थानीय तहले पालिका केन्द्रमा एउटा सुविधासम्पन्न अस्पताल र प्रत्येक वडामा स्वास्थ्य केन्द्र खोल्नु राम्रो हुन्छ । यी संस्थाहरूमा छुट्टै बर्थिङ सेन्टर आवश्यक हुन्छ । बर्थिङ सेन्टरमा चिकित्सक तथा नर्सको सहयोगमा महिलाहरू सुरक्षित किसिमबाट बच्चा जन्माउन सक्छन् । त्यहाँ उपकरण र प्रविधि उपलब्ध हुने हुनाले जोखिम कम हुन्छ । सुरक्षित सुत्केरी हुन पाउनु महिलाको स्वास्थ्य अधिकार पनि हो ।

यस बारेमा स्थानीय सरकारले ठोस योजना बनाएर काम गरोस् भन्ने अपिल गर्दछौँ ।

अध्यक्ष लगायत सम्पूर्ण सदस्यहरू

राईमण्डल आमा समूह

शब्दज्ञान

अनौपचारिक	: दर्ता नभएको
ज्ञापनपत्र	: आफ्ना माग पूरा गराउन दिइने पत्र
अकाल	: सयम नआई
सुँडेनी	: सुत्केरी व्यथा लागेकी महिलालाई बच्चा जन्माउन सहयोग गर्ने महिला
विरलै	: फाट्टफुट्ट, आक्कलझुक्कल
कष्टकर	: अप्ठ्यारो

मूल्य जगेर्ना : अहिले पनि दुर्गम गाउँबस्तीमा सुँडेनीले सुत्केरी गराउने प्रचलन कायमै छ । तालिम नलिएका र स्वास्थ्यसम्बन्धी राम्रो ज्ञान नभएका व्यक्तिले सुत्केरी गराउनु जोखिमपूर्ण हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : हात्ती सबैभन्दा लामो गर्भाधारण अवधि भएको स्थल जन्तु हो । यसको गर्भाधारण अवधि तेइस महिना हुन्छ । घोडा र बाख्राको गर्भाधारण अवधि क्रमशः एघार महिना र पाँच महिना हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हाम्रो देशमा दुरदराजका गाउँमा स्वास्थ्यको अवस्था कस्तो छ ?

(ख) आधुनिक प्रविधिको सहायताले सुत्केरी नगराउँदा के हुन्छ ?

(ग) दुर्गम क्षेत्रका महिला किन घरमै सुत्केरी हुन बाध्य हुन्छन् ?

(घ) बर्थिङ सेन्टरको आवश्यकता किन पर्छ ?

समूहगत कार्य

तपाईंको समुदायमा गर्भवती र सुत्केरी महिलामाथि कस्तो प्रकारको व्यवहार हुने गरेको पाइन्छ ? अनुभवमा आधारित एक टिपोट तयार गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६.५ नसर्ने रोगहरू

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नसर्ने रोग लाग्नुका प्रमुख कारणहरू बताउन ।
- नसर्ने रोगबाट बच्ने उपायहरू उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र अन्तरक्रिया विधि अपनाउनुहोला ।

हाम्रो अस्वास्थ्यकर जीवनशैली नै नसर्ने रोगहरू लाग्नुको प्रमुख कारण हो । अस्वास्थ्यकर जीवनशैली अन्तर्गत गलत खानपान, प्रदूषण, मानसिक तनाव, धूम्रपान, मध्यपान, मोटोपन, शारीरिक व्यायामको अभाव आदि पर्छन् । उच्च रक्तचाप, दम, मधुमेह, अर्बुद (क्यान्सर) आदि प्रमुख नसर्ने रोगहरू हुन् । हाम्रो देशको सन्दर्भमा पछिल्लो समय दिनानुदिन नसर्ने रोगहरूको प्रकोप बढिरहेको छ ।

नसर्ने रोगबाट बच्नका लागि केही उपायहरू अवलम्बन गर्नु आवश्यक हुन्छ । ती उपायहरू बुँदागत रूपमा यसरी प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

- धूम्रपानले श्वासप्रश्वास, फोक्सोको क्यान्सर जस्ता जटिल समस्या निम्त्याउने भएकाले यसको सेवनबाट बच्नुपर्छ ।
- खैनी, गुट्का, पानजस्ता सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन । यी पदार्थको सेवनबाट दम, मुखको क्यान्सर, मधुमेहजस्ता रोगले सताउन सक्छन् ।
- अत्यधिक रक्सी सेवनले कलेजो, मृगौलामा असर गर्छ । यसले उच्च रक्तचापको समस्या समेत निम्त्याउने भएकाले सचेतना अपनाउनु जरुरी छ ।
- नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यासले शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्न र मानसिक रूपमा स्वस्थ बन्न सहयोग पुग्छ ।
- दैनिक खानेकुरामा नुनको मात्रा बढी हुनुहुँदैन ।
- हामीले उत्पादन तथा उपभोग गर्ने तरकारी तथा फलफूल रासायनिक विषादीरहित बनाउनु आवश्यक छ । रासायनिक विषादीयुक्त खानपानका कारण अर्बुद रोगको महामारी दिन प्रतिदिन बढिरहेको छ ।
- मानसिक शान्तिका लागि ध्यान एक उपाय हुनसक्छ ।
- सहरको कोलाहलभन्दा पर प्राकृतिक परिवेशमा बेला बेलाको भ्रमणले मन र शरीर दुवैलाई पूनर्ताजगी प्रदान गर्छ ।
- सरकारका तर्फबाट नसर्ने रोगका लागि निःशुल्क औषधी वितरण कार्यक्रमलाई सर्वसुलभ र प्रभावकारी बनाउनु आवश्यक छ ।
- सवारी साधनका कारण हुने वायु प्रदूषणलाई रोक्न जीवाश्म इन्धन (Fossil Fuel) को बदलामा नवीकरणीय उर्जाको प्रयोगलाई बढाउनु आवश्यक छ । जलस्रोतको धनी हाम्रो देशमा जलविद्युत् उत्पादन बढाएर जीवाश्म इन्धनलाई प्रतिस्थापित गर्न सकिन्छ ।

☞ अग्र्यानिक खेती प्रणालीलाई सरकारी, निजी तथा सामुदायिक तवरबाट अभियानका रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

जनस्वास्थ्यको महत्त्व दीर्घकालीन हुन्छ । आधुनिक प्रविधिको विकासका कारण हामी बिस्तारै सुविधाभोगी बन्दै गएका छौँ । शारीरिक परिश्रमबाट विमुख हुने क्रम बढेको छ । बजारका तयारी रद्दी खानामा हाम्रो आकर्षण तीव्र छ । मोबाइल फोन, कम्प्युटरजस्ता विद्युतीय सामग्रीको घण्टौँसम्मको प्रयोगले हामीलाई क्रमशः प्राकृतिक दुनियाँबाट अलग गराइरहेको छ । सामाजिक सञ्जालका नकारात्मक र विद्वेष फैलाउने समाचार र टिप्पणीहरूले नजानिँदो रूपमा हामीलाई मनोरोगी बनाउँदै लगेका छन् । यो स्थितिका कारण मस्तिष्कघात, हृदयघातजस्ता रोगहरूको आयतन फैँलदो क्रममा पाइन्छ । रोग लागिसकेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नबाट बच्नु हरेक दृष्टिकोणबाट उत्तम हुन्छ । त्यसकारण उपचारमुखी उपागमभन्दा रोकथाममुखी उपागम अपनाउनु धेरै गुणा प्रभावकारी हुन्छ ।

शब्दज्ञान

कोलाहल : हल्ला
पूनर्ताजगी : फेरि तन्दुरुस्त हुने काम
सर्वसुलभ : सबैले सजिलो गरी प्राप्त गर्न सक्ने
विद्वेष : शत्रुता, झगडा, वैरभाव
उपागम : विधि, तरिका

मूल्य जगेर्ना : बिरामी मानिसका अगाडि गएर कहिल्यै पनि बिरामीलाई निराश र हतोत्साही बनाउने प्रकारका प्रश्न र अभिव्यक्ति प्रयोग गर्नुहुँदैन । बिरामीसँग कुराकानी गर्दा सकारात्मक सन्देश दिने प्रयास गर्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	नेपालमा क्यान्सर (अर्बुद) रोगको उपचारका लागि बीपी कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पताल भरतपुर, भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल, वीर अस्पताल काठमाडौँ, त्रिवि शिक्षण अस्पताल काठमाडौँ, कान्ति बाल अस्पताल काठमाडौँ, बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरान, मणिपाल शिक्षण अस्पताल पोखरा, श्री वीरेन्द्र सैनिक अस्पताल काठमाडौँ, निजामती सेवा अस्पताल काठमाडौँ, पाटन अस्पताल ललितपुर, परोपकार प्रसूति तथा महिला अस्पताल काठमाडौँ, नेपालगन्ज शिक्षण अस्पताल, पूर्वाञ्चल क्यान्सर अस्पताल बिर्तामोडजस्ता अस्पतालहरू रहेका छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नसर्ने रोग लाग्नुका प्रमुख कारण के के हुन् ?

(ख) नसर्ने रोगका केही उदाहरण बताउनुहोस् ।

(ग) हामीलाई के कारणले प्राकृतिक दुनियाँबाट अलग गराइरहेको छ ?

(घ) हामीलाई के कुराले मनोरोगी बनाउँदै लगेको पाइन्छ ?

समूहगत कार्य

उपचारमुखी उपागमभन्दा रोकथाममुखी उपागम धेरै गुणा बढी प्रभावकारी हुन्छ । यस बारेमा कक्षामा सामूहिक रूपमा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

नसर्ने रोगबाट बच्नका लागि पाठमा केही उपायहरू उल्लेख गरिएका छन् । साथीसँग मिलेर ती उपायहरूलाई झ्याउरे लयमा लिपिबद्ध गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६.६ सुरक्षित औषधी र यसको व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सुरक्षित औषधीको सामान्य अर्थ बताउन ।
- सुरक्षित औषधीको वितरण र व्यवस्थापनलाई सरल बनाउने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : स्वास्थ्य क्षेत्रका स्रोत व्यक्ति बोलाएर कक्षामा छलफल गर्नुहोला ।

(हाम्रो वडाको स्वास्थ्य चौकीमा गत शुक्रबार एउटा सार्वजनिक छलफल कार्यक्रम आयोजना भयो । सो कार्यक्रममा केही चिकित्सक, परिचारिका र सर्वसाधारणको उपस्थिति थियो । केही विद्यालयबाट शिक्षक र विद्यार्थीहरू समेत सहभागी भएका थिए । सुरक्षित औषधी र यसको व्यवस्थापनबारे छलफल चलेको थियो । छलफलमा उठेका केही महत्त्वपूर्ण विषयहरू तल प्रस्तुत गरिएको छ ।)

हामो देशको संविधानले स्वास्थ्यलाई मौलिक हक मानेको छ । संविधानमा लिपिबद्ध गरेर मात्रै मौलिक हकको कार्यान्वयन हुँदैन । यसको कार्यान्वयनका लागि जनता पनि सचेत हुनुपर्छ ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ ले औषधीहरूको उत्पादन, भण्डारण, आपूर्ति तथा वितरणजस्ता विषयमा गुणस्तर कायम गर्नुपर्ने उल्लेख गरेको छ । जनताले सुरक्षित औषधी उपभोग गर्न पाउनुपर्छ । आधारभूत औषधीको उपयुक्त मात्रा क्रयशक्तिले भ्याउने मूल्यमा अटुट रूपमा जनताले किन्न पाउनुपर्छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको 'हानिबिना औषधी' (Medicine Without Harm) भन्ने अभियान छ । यसको अभिप्राय औषधी आर्थिक रूपले बढी बोझिलो र स्वास्थ्यका हिसाबले हानिकारक हुनुहुँदैन भन्ने हो । संयुक्त राष्ट्र सङ्घ विकास समूहले घरबाट एक घन्टाको पैदल दूरीभित्र कुनै स्वास्थ्य केन्द्र वा फार्मेसीबाट क्रयशक्तिले धान्ने मूल्यमा अटुट रूपमा औषधी उपलब्ध हुनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्छ ।

सर्वसुलभ तरिकाले आफ्ना सबै नागरिकहरूलाई सुरक्षित र प्रभावकारी औषधी उपलब्ध गराउनु सरकारको जिम्मेवारी हो । औषधीका सन्दर्भमा प्रायः तीन प्रकारका समस्या देखिन्छन् । पहिलो समस्या, महामारीका समयमा औषधीले प्रभावकारी रूपमा काम गर्न सक्दैनन् । यसको कारण रोगको पहिचानमा ढिलाइ हुनु हो । दोस्रो समस्या, उपलब्ध औषधीहरूको वितरण प्रणाली प्रभावकारी नहुँदा सीमान्त वर्ग औषधीको प्रयोगबाट वञ्चित हुनुपरेको छ । तेस्रो समस्या, कतिपय रोगको उपचारका लागि औषधीको विकास भएको पाइँदैन ।

हामीले प्रयोग गर्ने कतिपय औषधीहरू नेपालमा बन्दैनन् । तिनीहरू विदेशबाट आयात गरिन्छन् । विदेशी सन्दर्भमा विकास र प्रयोग भएका सबै औषधी हाम्रा लागि उपयुक्त हुन्छन् भन्न सकिन्न । कतिपय अवस्थामा तिनीहरूको प्रयोग जोखिमपूर्ण पनि हुन सक्छ । यो समस्याको व्यवस्थापनका लागि हाम्रै देशमा स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू उत्पादन हुनु आवश्यक छ । औषधी विज्ञानमा लगानी गरेर दक्ष जनशक्तिलाई अन्वेषण र अनुसन्धानमा लगाउनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

परिचारिका	: नर्स	लिपिबद्ध	: लेखिएको
भण्डारण	: जम्मा गर्ने काम	पहिचान	: चिन्ने काम
सीमान्त	: पिछडिएको, किनारमा परेको		

मूल्य जगेर्ना : हाम्रो देशका चुरे पहाड, मध्य पहाड र महाभारत पहाडहरूलाई 'जडीबुटीहरूका पहाड' भनेर चिनिन्छ । यहाँ पाइने जडीबुटीहरूको सङ्कलन, प्रशोधन र तिनीहरूबारे आधुनिक प्रकारको अनुसन्धान आवश्यक छ ।

तथ्य मञ्जूषा : औषधीलाई आयुर्वेदिक, होमियोपेथिक, एलोपेथिकजस्ता प्रकारमा विभाजन गरिएको हुन्छ । एलोपेथिक औषधी भन्नाले आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले विकास र प्रयोग गरेको औषधीलाई बुझाउँछ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) 'हानिबिना औषधी' भन्ने नाराको मूल मर्म के हो?

(ख) संयुक्त राष्ट्र सङ्घको विकास समूहले औषधीको मूल्य र उपलब्धताबारे कस्तो मान्यता राख्छ ?

(ग) विदेशी सन्दर्भमा विकास र प्रयोग भएका औषधी प्राय: कस्ता हुन्छन् ?

समूहगत कार्य

औषधीका सन्दर्भका हाम्रो देशमा प्राय: देखिने तीन प्रकारका समस्या के के हुन् ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको नजिक रहेको कुनै एक औषधी पसलमा गएर आवश्यक खोजी गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	औषधीका नाम	सम्बन्धित औषधी प्रयोग हुने रोग वा स्वास्थ्य समस्या	औषधी निर्माण कम्पनी
१.	सिटामोल	ज्वरो आउँदा प्रयोग	नेपाल औषधी लिमिटेड
२.			
३.			
४.			
५.			

६.७ तित्ती

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- तित्ती खेलको सामान्य परिचय बताउन ।
- तित्ती खेलका नियम अवलम्बन गर्दै यो खेल खेल्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रयोगात्मक रूपमा विद्यार्थीहरूलाई यो खेल खेलाउनुहोला ।

तित्ती एक स्थानीय खेल हो । यसलाई अर्को शब्दमा खुट्टे पनि भनिन्छ । कतै कतै यसको नाम एकखुट्टे पनि रहेको पाइन्छ । तित्ती अब लोपोन्मुख खेलका रूपमा परिणत भइसकेको छ । पहिले पहिलेका केटाकेटीहरूका लागि तित्ती समय कटनी, मनोरञ्जन र शारीरिक कसरतको एक माध्यम थियो । यो खेलमा एउटा खुट्टा उचालेर अर्को खुट्टाको बलले तित्तीलाई रेखाहरू नछुवाई प्रत्येक कोठा घुमाएर बाहिर निकाल्नुपर्छ ।

यो खेलका लागि समथर जमिनमा ठाडो र तेर्सो रेखा कोर्नुपर्छ । दुई साइडमा पाँच पाँचओटा हुने गरी जम्मा दसओटा कोठा बनाउनुपर्छ । आवश्यकता र उमेरअनुसार कोठाका सङ्ख्या घटाउन अथवा बढाउन सकिन्छ । यो खेलका लागि आवश्यक

कोठाहरूको संरचना तलको रेखाचित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

कोठा बनाइसकेपछि ती कोठाहरूलाई दायाँ लहरबाट पहिलो, दोस्रो, तेस्रो, चौथो, पाँचौँ, छैठौँ, सातौँ, आठौँ, नवौँ र दशौँ भनेर वर्गीकरण गरिन्छ । यी कोठाहरूमध्ये पाँचौँ कोठालाई बिसौनी भनिन्छ, जहाँ दुवै पक्षका खेलाडीले खुट्टा टेक्न पाउँछन् । यो खेल दुई वा दुई भन्दा बढी खेलाडी भएर व्यक्तिगत रूपमा खेल्न सकिन्छ । सामान्य सहमतिका आधारमा पालो निर्धारण गरिन्छ ।

छैँठौ कोठा	बिसौनी
सातौँ कोठा	चौठो कोठा
आठौँ कोठा	तेस्रो कोठा
नवौँ कोठा	दोस्रो कोठा
दशौँकोठा	पहिलो कोठा

खेलाडीले सर्वप्रथम दशौँ नम्बर कोठामा तित्ती फाल्नुपर्छ । त्यो तित्तीलाई एक खुट्टा उचालेर अर्को खुट्टाको सहाराले कोठाबाट बाहिर निकाल्नुपर्छ । त्यसका निम्ति पहिलो नम्बर कोठा हुँदै जानुपर्छ । पाँचौँ नम्बर कोठामा पुगेर दुवै खुट्टा टेक्न पाइन्छ । यो कोठा बिसौनी हो । एवम् प्रकारले नवौँ नम्बर कोठादेखि छैठौँ नम्बर कोठासम्म विजय हासिल गर्नुपर्छ । पाँचौँ नम्बर कोठामा पुगेपछि छैठौँ नम्बर कोठालाई बिसौनी बनाएर दशौँ नम्बर कोठाबाट प्रवेश गर्नुपर्छ । तित्ती फाल्ने क्रममा जुन कोठालाई लक्षित गरेर तित्ती फालेको हो, सोही कोठामा तित्ती खस्नुपर्छ । त्यसो नभएको खण्डमा सम्बन्धित खेलाडीले आफूले पाएको पालो गुमाउँछ । अर्को प्रतिस्पर्धीले अवसर प्राप्त गर्छ ।

कुनै खेलाडीले सम्पूर्ण कोठाहरू जितिसकेपछि कोठाहरूलाई पछाडि पारेर कोठाभन्दा बाहिरबाट तित्तीलाई दशओटा कोठामध्ये एउटा कोठामा खसाल्ने प्रयास गर्छ । तित्ती जुन कोठामा खस्छ, त्यो कोठा उक्त खेलाडीको अधीनमा रहन्छ र उसले त्यो कोठालाई अर्को बिसौनीको रूपमा प्रयोग गर्न पाउँछ । त्यो कोठालाई विपक्षीले छुन पाउँदैन, नाघेर हिँड्नुपर्छ ।

दशओटा कोठाहरू जितिसकेपछि विजेताले आफ्नो हत्केलामा तित्ती बोकेर पुनः एक खुट्टाले रेखा नछोइकन सबै कोठाहरू पार गर्नुपर्छ । त्यसलाई हाते भनिन्छ । त्यसपछि हत्केलाको उल्टो भागमा तित्ती राखेर त्यसरी नै घुम्नुपर्छ, जसलाई बिब्ल्याँटे भनिन्छ ।

त्यसैगरी तित्तीलाई मुठ्ठीमा राखेर अघिल्लो चरणको जस्तै कोठाहरू घुम्नुपर्छ, यसलाई मुठ्ठीकस भनिन्छ ।

त्यसपछि तित्तीलाई टाउकोमा राख्ने र आँखा बन्द गरेर 'एम आइ राइट' भन्दै कुनै पनि धर्साहरू नछोई पुरै कोठाहरू हिँडेर पार गर्नुपर्छ । यस क्रममा आफूले जितेका कोठामा र विपक्षीले जितेको छैन भने बिसौनीमा समेत खुट्टा राख्न र हेर्न पाइन्छ । तर विपक्षीले जितेका कोठाहरू छुन पाइँदैन । त्यो तित्तीलाई खुट्टाको सहाराले एक कोठाबाट सार्दा पङ्क्ति र लहरमा भएका कुनै पनि रेखामाथि तित्ती अडिनु भएन । रेखा छोएर अगाडि बढ्न भने पाइन्छ ।

यो खेलमा ढुङ्गाको बाटुलो र चेप्टो आकारको ढ्याक प्रयोग गरिन्छ, जसलाई तित्ती भनिन्छ । यो खेल आयताकार कोठे बाकसभित्र खेलिन्छ । यो खेलमा व्यक्तिगत रूपमा विभिन्न खेलाडीहरू सहभागी हुन सक्छन् । कम्तीमा पनि दुई जना खेलाडी अनिवार्य हुन्छन् । प्रत्येक खेलाडीले आफ्नो पालामा प्रत्येक कोठामा ढ्याक फाल्दै क्रमबद्ध तरिकाले कुनै पनि रेखालाई नछुवाई तित्ती बाहिर ल्याउनुपर्छ । रेखालाई छुवाएको खण्डमा उसको पालो जान्छ र अर्को खेलाडीको पालो आउँछ । प्रत्येक खेलाडीले प्रत्येक कोठालाई सोही तवरले पूरै कोठामा ढ्याक पुऱ्याउँदै खेललाई पूर्णता दिनुपर्छ । अन्तिम चरणमा भने आयतकार कोठाहरूलाई आफ्नो पछाडि पारेर खेलाडी उभिनुपर्छ । त्यसपछि उसले आँखाले नदेखिकनै अनुमानको आधारमा कुनै कोठालाई लक्षित गरेर आफ्नो शिरभन्दा माथिबाट तित्ती फ्याँक्नुपर्छ । तित्ती जुन कोठामा खस्छ, त्यो कोठा उसको हुन्छ र विपक्षीले त्यसमा टेक्न समेत पाउँदैन । एवम् प्रकारले खेलाडीहरू मध्ये जसले धेरै कोठा आफ्नो बनाउँछ, उसले नै यो खेल जित्छ ।

शब्दज्ञान

लोपोन्मुख : हराउँदै गएको

बिसौनी : बिसाउने ठाउँ, आरामस्थल

आयतकार : लामो आकारको

मूल्य जगेर्ना : कतिपय अवस्थामा आफ्नो देशको खेल मैदानमा आफ्नो देशका खेलाडीहरूसँग विदेशी खेलाडीहरू आएर मित्रवत् प्रतिस्पर्धा गरिरहेका हुन्छन् । त्यस्तो बेला हामीले आफ्नो देशका खेलाडीलाई समर्थन गर्न सक्छौँ तर विदेशी खेलाडीलाई दुर्व्यवहार र अपमानजनक शब्द प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

तथ्य मञ्जूषा : छैँठौँ शताब्दीमा भारतबाट सुरु भएको मानिने चेस (बुद्धिचाल) खेल दशौँ शताब्दीसम्ममा मध्यपूर्व हुँदै युरोपसम्म फैलियो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पहिले पहिले केटाकेटीका निम्ति तित्ती कस्तो खेल थियो ?

(ख) सामान्यतया: तित्ती खेलका लागि कतिओटा कोठा चाहिन्छ ?

(ग) तित्ती खेलमा बिसौनी भनेको के हो ?

(घ) तित्ती खेलमा कस्तो ढ्याक प्रयोग गरिन्छ ?

समूहगत कार्य

क) तित्ती खेलका दशओटा कोठाहरू जितिसकेपछि खेलका अन्य चरणहरूमा प्रवेश गरिन्छ । ती मध्ये केही चरणहरूका नाम तल लेखिएको छ । ती चरणहरूबारे साथीसँग छलफल गर्दै सामान्य परिचय लेख्नुहोस् :

(हाते चरण, बिब्ल्याँटे चरण, मुठ्ठीकस चरण, ‘एम आइ राइट’ चरण)

ख) सामूहिक रूपमा चौरमा गएर तित्ती खेल अभ्यास गर्नुहोस् । तपाईंले चरणबद्ध रूपमा खेल खेल्न र नियम बताउन सक्ने हुनुपर्छ ।

फोटो ग्यालरी

बि.सं. २०७८ चैत्र महिनाको दोस्रो हप्ता माथिबाट सुक्खा पहिरो खसेपछि खयरमारा खोलामा सतहबाट दश फिट माथि उठेको जमिन

निर्मल लामा बहुप्राविधिक शिक्षालय

बर्दिवासमा तटबन्ध

सामाचकेवा पर्व

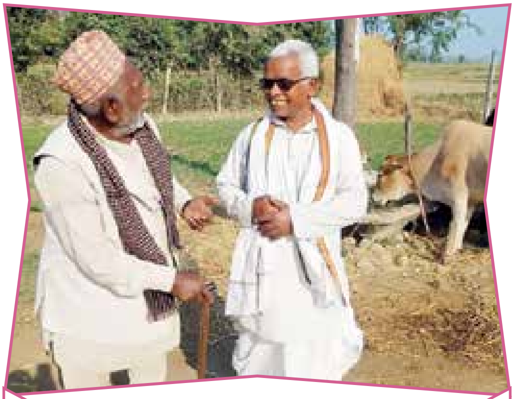
बर्दिवासमा मस्जिद

बत्ती कात्ने स्थानीय प्रविधि

चरा भगाउन राखिएको बुख्याँचा

खयरमारा खोला

नगर जनता आवास



पहाडी र मधेसी सद्भाव

बर्दिवासमा थारु समुदाय

भुइयाँमहाराज मन्दिर