बर्दिवास ज्ञानमाला

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–८

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–८

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

फोटो सौजन्यका लागि गुगलप्रति आभार ।

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

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

प्रकाशकीय

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

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

बर्दिवास नगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकले यो ठाउँका विद्यार्थीलाई स्थानीय स्रोत साधनको सम्भावना र महत्त्व पहिचान गर्न सक्षम बनाउने उद्देश्य राखेको छ । उच्च संवेदनशील चुरे र उच्च सम्भावनायुक्त तराई मधेस समेटिएको बर्दिवास नगरपालिका बहुसांस्कृतिक समाज हो । हामीसँग मौलिक सिप र संस्कारहरू छन् । यस्ता विषय आगामी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने र आवश्यकताअनुसार विकास गर्ने यो पाठ्यक्रमको ध्येय रहेको छ । पुस्तकमा बर्दिवास क्षेत्रका विषयवस्तु समेटिएका छन् । कतिपय विषयवस्तु हाम्रा आफ्ना मौलिक हुन् तर तिनको राष्ट्रिय महत्त्व छ । त्यसै गरी यस क्षेत्रका कतिपय विषय राष्ट्रिय स्तरका भए पनि बर्दिवासमा तिनको स्थानीय आयाम केही पृथक रहेको पाइन्छ । स्थानीयतालाई राष्ट्रिय हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशसँग जोड्न यी पाठ्यपुस्तक प्रयत्नशील रहेका छन् । जसका कारण विद्यार्थीहरूले स्थानीयताको आँखीझ्यालबाट बाहिरी संसार हेर्ने अवसर प्राप्त गर्नेछन् । पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकले निर्माण गरेको धारणालाई थप स्पष्टताका साथ उजागर र कार्यान्वयन गर्ने जिम्मा विद्यालय र शिक्षक वर्गको हो । यही भावना मुताविक विद्वान् शिक्षक, विद्यालय र सरोकारवालाहरूले पाठ्यक्रमको मर्मअनुरूप स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन गराउने अपेक्षा गरिएको छ ।

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

प्रह्लाद क्षत्री
नगर प्रमुख
बर्दिवास नगरपालिका

जनै पूर्णिमा, २०७९

लेखकीय

बर्दिवास नगरपालिकाको कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्मका पाठ्यपुस्तकको 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 सकून् 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 चुरेको चिनारी ७
१.२ नवीकरणीय ऊर्जा १०
१.३ बर्दिवासमा आबादी १४
१.४ अपाङ्गमैत्री संरचना १७
१.५ वातावरणमैत्री सडक २१
१.६ व्यवस्थित ढल निकास २४

एकाइ २
हाम्रा सांस्कृतिक निधि र परम्परा

२.१ थारु भाषा संवाद २८
२.२ टुटेश्वरनाथ महादेव मन्दिर ३२
२.३ बेलविवाह ३५
२.४ कला साहित्य:समाजका धड्कन ३८
२.५ बर्दिवासमा दनुवार समुदाय ४२
२.६ मुस्लिम चाडहरू ४५
२.७ सांस्कृतिक खाद्य परम्परा ४८
२.८ हाम्रा धार्मिक गन्तव्य ५१
२.९ सङ्गीतका रूपमा पञ्चैबाजा ५६

एकाइ ३
प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन

३.१ विपद्को सूचना र व्यवस्थापन ६०
३.२ जलवायु परिवर्तनका असर ६३
३.३ भूकम्प प्रतिरोधी संरचना ६६

एकाइ ४
नागरिक चेतना तथा सेवा प्रवाह

४.१ हाम्रा जनप्रतिनिधि ७०
४.२ बर्दिवासमा मुस्लिम समुदाय ७४
४.३ मेरो शरीरमाथि मेरो अधिकार ७७
४.४ रजस्वला : प्राकृतिक प्रक्रिया ८०
४.५ नगरपालिकाको संरचना ८४
४.६ साइबर बुलिङ ८८
४.७ बाथरुम प्रयोगमा सावधानी ९२
४.८ नागरिक बडापत्र ९५

एकाइ ५
हाम्रा आर्थिक गतिविधि

५.१ वन व्यवस्थापन ९९
५.२ कृषि बिमा १०३
५.३ गाउँघरका परम्परागत सिपहरू १०६
५.४ रैथाने धानबाली ११०
५.५ कन्दमूल खेती ११३
५.६ कृषि वनको महत्त्व ११७
५.७ बगरक्षेत्रमा कृषि क्रान्ति १२१

एकाइ ६
खेलकुद, योग तथा स्वास्थ्य

६.१ नेपाली स्वास्थ्य संस्कार १२५
६.२ ध्यान र ध्यानको महत्त्व १२९
६.३ गर्मीमा सरुवा रोग १३२
६.४ सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन १३६
६.५ आयुर्वेदिक उपचार १३९
६.६ छालाको रोग १४३
६.७ फुड पोइजन १४६
६.८ लख्खु ढलाइ १४९

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 चुरेको चिनारी

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- चुरेको सामान्य परिचय बताउन ।
- चुरे संरक्षणका उपाय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र अवलोकन भ्रमण विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

सामान्यतया: तराईबाट उत्तरतिर जाँदा भेटिने पहिलो तथा महाभारतबाट तराईतिर ओर्लिंदा भेटिने अन्तिम पहाड चुरे हो । खुकुलो पत्रे चट्टानले बनेको यो पहाड निकै संवेदनशील हुन्छ । आजभन्दा करिब चार करोड वर्ष पहिले हिमालय उत्पत्ति हुने क्रममा गेगर थुप्रिएर चुरेको निर्माण भएको मानिन्छ । चुरे पहाड नेपालका सन्दर्भमा पूर्वदेखि पश्चिमसम्म सैँतिस जिल्लामा फैलिएको छ । चुरे (शिवालिक) क्षेत्र पाकिस्तानको इन्दुस नदीदेखि भारतको ब्रह्मपुत्र नदीसम्म फैलिएको छ । चुरेभन्दा दक्षिणमा कङ्कड, गिट्टी तथा बालुवाले बनेको भावर क्षेत्र छ । भावरभन्दा तल मलिलो माटो भएको तराईको भूभाग पर्छ । चुरे क्षेत्रमा पानीका स्रोत प्रशस्त हुनु आवश्यक छ । चुरेको जलस्रोत भावरमा भूमिगत भएर तराईमा देखा पर्छ ।

संवेदनशील भू-बनोटका कारण चुरेको संरक्षण निकै चुनौतीपूर्ण भएको छ । आधुनिक घर, भवन, सडक, पुल आदि निर्माण गर्न निर्माण सामग्रीका रूपमा गिट्टी र बालुवाको ठुलो मात्रामा माग हुन्छ । चुरेको गिट्टी र बालुवा ठुलो परिमाणमा उत्खनन भइरहेको छ । यसले चुरेको विनाशलाई सघाइरहेको पाइन्छ । वन, रुखका काठ र वन पैदावारको अत्यधिक दोहनका कारण चुरे नाङ्गिदै गएको खण्डमा यसले निम्त्याउने वातावरणीय सङ्कट अकल्पनीय हुनेछ ।

नेपालमा औलो उन्मुलन भएपछि चुरे भावर क्षेत्रमा बसाइँसराइ मार्फत जनसङ्ख्याको चाप बढ्न सुरु भयो । चुरे क्षेत्रमा वन फँडानी गरेर बस्तीहरू विकास हुन थाले । महोत्तरी जिल्लामा पर्ने चुरे भावर क्षेत्रको सम्पूर्ण भूभाग बर्दिवास नगरपालिकामा पर्छ । हाम्रो नगरपालिकाका निम्ति चुरे क्षेत्र अवसर र चुनौती दुवै हो । चुरेका वनको जैविक विविधता संरक्षण गरेर यसलाई हामीले आयआर्जनको माध्यम बनाउन सक्छौँ । यो ठुलो अवसर हो । चुरे विनाश भयो भने त्यसको पहिलो र प्रत्यक्ष असर हाम्रै नगरपालिकामाथि पर्नेछ । वृक्षारोपण, तटबन्ध, जलस्रोत संरक्षण, पानी पोखरी निर्माण, वन संरक्षण जस्ता प्रभावकारी उपायहरू अवलम्बन गरेर चुरे बचाउनु जरुरी छ । चुरेमा मरुभूमिकरण रोक्न नदीजन्य पदार्थको जथाभावी उत्खनन रोक्नुपर्छ । गिट्टी, बालुवा चोरीनिकासी हुन सक्ने सम्भावनामाथि स्थानीय सरकारले विशेष निगरानी राख्नुपर्छ ।

चुरे क्षेत्रको वनमा अत्यधिक चाप पर्दै गएको छ । यो चापलाई घटाउन दक्षिणी क्षेत्रका खाली जग्गामा निजी वन र कृषि वनको विकास गर्न सकिन्छ । किसानहरूलाई वन विकास र विस्तारमा अभिप्रेरित गर्नुपर्छ । त्यसका लागि विभिन्न वनस्पतिका नर्सरी निर्माण गरी किसानहरूलाई निःशुल्क रूपमा बिरुवा प्रदान गर्नुपर्छ । विभिन्न उद्देश्यबाट चुरेका वनमा लगाइने डढेलो रोक्न सक्नुपर्छ । चुरेका वनमा गाईवस्तु चरिचरनलाई रोक्नुपर्छ । वन क्षेत्रलाई जथाभावी रूपमा कृषि क्षेत्रमा परिणत गर्ने पद्धतिले पनि चुरेको विनाशमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गरेको पाइन्छ । चुरेका संवेदनशील र अति संवेदनशील क्षेत्रबाट मानव बस्ती पनि हटाउनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

उत्खनन	: खन्ने काम	वन पैदावार	: वनका उपज
नदीजन्य पदार्थ	: गिट्टी, ढुङ्गा, बालुवाजस्ता नदीबाट निस्कने पदार्थ		
निगरानी	: रेखदेख, निरिक्षण		

मूल्य जगेर्ना : संसारका धेरै संस्कृतिहरूमा पृथ्वीलाई माताको स्वरूपमा चित्रण गरिएको पाइन्छ । यसको प्रतीकात्मक अर्थ भनेको पृथ्वीले सम्पूर्ण चराचर जगतलाई बचाएको छ; तसर्थ पृथ्वी र यसको प्रकृतिलाई संरक्षण गर्नु मानव जातिको कर्तव्य हो ।

तथ्य मञ्जूषा : आजभन्दा करिब साढे चार अर्ब वर्ष पहिले पृथ्वीको उत्पत्ति भएको भनेर वैज्ञानिकहरू ठान्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) चुरे भन्नाले कस्तो पहाडलाई बुझिन्छ ?

(ख) चुरे कसरी नाङ्गिन सक्छ ?

(ग) चुरे भावर क्षेत्रमा वन फँडानी कहिले सुरु भयो ?

(घ) चुरेलाई कसरी आयआर्जनको माध्यम बनाउन सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर चुरे संरक्षणका कुनै सातओटा उपाय बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

चुरे क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गरेर त्यहाँको भौगोलिक अवस्थाबारे एक टिपोट तयार गर्नुहोस् ।

१.२ नवीकरणीय ऊर्जा

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नवीकरणीय ऊर्जा र अनवीकरणीय ऊर्जाका सामान्य परिचय बताउन ।
- नवीकरणीय ऊर्जाको उत्पादन र प्रयोगमा जोड दिनुपर्ने कारण उल्लेख गर्न ।

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

(रूपेश यादव कक्षा आठमा अध्ययन गर्छन् । विद्यालय प्रशासनले आज रूपेशको कक्षाकोठामा एक जना नवीकरणीय ऊर्जा विशेषज्ञलाई आमन्त्रित गरेको छ । नवीकरणीय ऊर्जाबारे विद्यार्थीहरूले प्रश्न सोध्नेछन् । ती विशेषज्ञले जवाफ दिनेछन् । कक्षाकोठामा हुन लागेको अन्तरक्रिया हामी पनि सुनौँ ।)

रिता : नवीकरणीय ऊर्जा भनेको के हो ?

ऊर्जा विशेषज्ञ : एकदमै कम वातावरणीय असर हुने र प्रकृतिमा निरन्तर रूपमा पाइने ऊर्जा स्रोतलाई नवीकरणीय ऊर्जा भनिन्छ ।

भगत : नवीकरणीय ऊर्जाका

प्रकारहरू के के हुन् ?

ऊर्जा विशेषज्ञ : जैविक ऊर्जा, जल ऊर्जा, सौर्य ऊर्जा, वायु ऊर्जा, भूगर्भीय ऊर्जा, समुद्री छाल ऊर्जा, हाइड्रोजन ऊर्जा आदि नवीकरणीय ऊर्जाका केही प्रकार हुन् ।

रचना : मैले जीवाश्म इन्धन भन्ने पनि सुनेकी छु । यसको अर्थ चाहिँ के हो ?

ऊर्जा विशेषज्ञ : मट्टितेल, पेट्रोल, डिजेल, पत्थर कोइला, खाना पकाउने ग्याँस आदि जीवाश्म इन्धनका उदाहरण हुन् । यिनीहरू संसारका केही सीमित ठाउँमा मात्र उपलब्ध छन् । मरेका जनावर तथा बोटबिरुवाका अवशेष जमिनमुनि पुरिएर समयको लामो अन्तरालपछि इन्धनमा परिणत हुन्छन् । यो प्रक्रिया पूरा हुन लाखौँ वर्ष लाग्छ । जीवाश्म इन्धनलाई अङ्ग्रेजीमा Fossil Fuel भनिन्छ । जीवाश्म इन्धन अनवीकरणीय ऊर्जा हो ।

ठाकुर : जीवाश्म इन्धनको प्रयोगमा मितव्ययिता अपनाउनु आवश्यक छ ? यसको कारण के हो ?

ऊर्जा विशेषज्ञ : पहिलो कुरो, जीवाश्म इन्धनको अत्यधिक प्रयोग गर्दै जाने क्रममा यी इन्धनहरू एक दिन सकिन्छन् । लाखौँ वर्षमा पनि यिनीहरूको पुनः प्राप्ति नहुन सक्छ । दोस्रो कुरो, जीवाश्म इन्धनबाट उत्सर्जन हुने मिथेन तथा कार्बनडाइअक्साइडले ओजोन तहको विनाश गरिरहेका छन् । ओजोन तहको विनाशले सूर्यबाट आउने पराबैजनी किरण सिधै पृथ्वीमा आउँछ । त्यसले पृथ्वीको वातावरण र मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुऱ्याउँछ । यसका साथै जीवाश्म इन्धनले हरित गृह ग्याँस बढी मात्रामा उत्सर्जन गर्ने हुनाले जलवायु परिवर्तन, हावामा प्रदूषण, अम्लीय वर्षा, विश्व तापमानमा वृद्धिजस्ता समस्या सृजना गर्छ ।

श्रेया : नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोगबारे कहिलेबाट आवाज उठ्न थाल्यो ?

ऊर्जा विशेषज्ञ : बिसौँ शताब्दीमा औद्योगिक क्रान्ति भयो । भनाइको मतलब धेरै

उद्योग र कलकारखानाहरू खुले । तिनीहरूले ठुलो मात्रामा उपभोग्य वस्तुहरूको उत्पादन गरे । त्यसका लागि जीवाश्म इन्धनको ठुलो योगदान छ । वातावरणीय पक्षलाई ध्यानमा राखेर सन् १९७० को दशकबाट नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोगमा जोड दिन सुरु भयो ।

विकल्प : अबको समयमा नवीकरणीय ऊर्जाको के महत्त्व छ ?

ऊर्जा विशेषज्ञ : पहिलो कुरा, नवीकरणीय ऊर्जा ऊर्जाको स्वच्छ स्रोत हो । यसमा कार्बनको उत्सर्जन शून्य अथवा न्यून हुन्छ । दोस्रो कुरा, नवीकरणीय ऊर्जा ऊर्जाको स्थायी स्रोत हो । तुलनात्मक रूपमा नवीकरणीय ऊर्जा विस्तृत क्षेत्रमा उपलब्ध हुन्छ । तेस्रो कुरा, नवीकरणीय ऊर्जाको विकास र विस्तारमार्फत रोजगारीका अवसर सृजना गर्न सकिन्छ ।

राधिका : नवीकरणीय ऊर्जा उत्पादनका केही चुनौती पनि छन् ?

ऊर्जा विशेषज्ञ : नवीकरणीय ऊर्जाको उत्पादन मूलतः मौसम र जलवायुमा निर्भर हुने हुनाले पर्याप्त मात्रामा उत्पादन गर्न कठिनाइ हुन सक्छ ।

शब्दज्ञान

नवीकरणीय	: नवीकरण हुने, पुनः बन्ने
अनवीकरणीय	: नवीकरण नहुने, पुनः उत्पादन गर्न नसकिने
मितव्ययिता	: पैसाको सदुपयोग
औद्योगिक क्रान्ति	: उद्योगधन्दाहरूको तीव्र विकास

मूल्य जगेर्ना : वर्तमान समयमा ऊर्जा सङ्कट संसारभरिको समस्या हो । ऊर्जा सङ्कटको समस्यालाई समाधान गर्न हामीले पनि व्यक्तिगत रूपमा योगदान गर्न सक्छौँ । यसका लागि बिजुली बत्ती, पेट्रोल, डिजेल आदिको उपयोगमा मितव्ययिता अपनाउनुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालको पहिलो वायु ऊर्जा परियोजना मुस्ताङको कागबेनीमा सञ्चालन गरिएको थियो । यसबाट स्थानीयले बिजुली बत्ती बाल्थे ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामान्य अर्थमा नवीकरणीय ऊर्जा भनेको के हो ?

(ख) नवीकरणीय ऊर्जाका केही प्रमुख प्रकारहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) जीवाश्म इन्धन बन्ने प्रक्रिया के हो ?

(घ) जीवाश्म इन्धनको प्रयोग घटाउनुपर्छ भन्ने कुरा कहिलेबाट जोडदार रूपमा सुरु गरियो ?

समूहगत कार्य

जीवाश्म इन्धनको अत्यधिक प्रयोगबाट हुने दुई बेफाइदाहरू के के हुन् ? कक्षामा छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

नवीकरणीय ऊर्जा र अनवीकरणीय ऊर्जाका उदाहरणहरूको छुट्टाछुट्टै सूची बनाउनुहोस् । त्यसपछि यी दुवै प्रकारका ऊर्जाका शक्ति र कमजोरी लेख्नुहोस् ।

नवीकरणीय ऊर्जाका उदाहरण	अनवीकरणीय ऊर्जाका उदाहरण	नवीकरणीय ऊर्जाका उदाहरण	अनवीकरणीय ऊर्जाका उदाहरण

१.३ बर्दिवासमा आबादी

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासमा आबादी सुरु हुँदाको सङ्क्षिप्त इतिहास बताउन ।
- बर्दिवासको आबादीसँग जोडिएको गौरीनारायण गिरीको प्रसङ्ग उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : विश्लेषणात्मक व्याख्या विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

हालको बर्दिवास बजार र गौरीडाँडा क्षेत्रमा कहिले वन फँडानी भएर आबादी सुरु भयो भन्ने बारेमा प्रामाणिक तिथिमिति पाइँदैन । प्रचलित जनश्रुति, स्थानीय ज्येष्ठ नागरिकका भनाइ र अनुमानका आधारमा भने केही निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ ।

हालको बर्दिवासलगायतका क्षेत्रलाई समेट्ने गरी राणा कालमा बहादुर शमशेरको मौजा थियो । उक्त मौजालाई पच्चिस नम्बर बहादुरगञ्ज मौजा भनिन्थ्यो । हाल धनुषा जिल्लामा पर्ने मिथिला नगरपालिकाको लालगढदेखि धुम्बासानसम्म माधव शमशेरको मौजा थियो । डिठ्ठा गौरीनारायण गिरी भन्ने व्यक्तिले राणा कालमा पच्चिस नम्बर बहादुरगञ्जको स्वामित्व पाए । त्यसपछि उनले गौरीवास/गौरीडाँडामा बसोबास बसाए ।

डिठ्ठा गौरीनारायण गिरीले तत्कालीन इष्ट इण्डिया कम्पनी र टाटा बिरलाजस्ता कम्पनीसँग सम्झौता गरी काठ बिक्री गर्न सुरु गरे । अङ्ग्रेजहरूले शासन गरिरहेको

भारतमा त्यो बेला रेलमार्गहरू बनिरहेका थिए । त्यसका लागि चारकोसे झाडी र चुरेका जङ्गलबाट ठुलो मात्रामा काठ भारत निर्यात भयो । डिठ्ठा गौरीनारायणको काठ व्यवसाय फैलिँदै गएपछि उनलाई सहयोगीको आवश्यकता पऱ्यो । उनले आफ्ना विश्वासपात्रका रूपमा उदयपुरबाट निरबहादुर हमाल भन्ने व्यक्तिलाई बर्दिवास ल्याए ।

गौरीनारायण डिठ्ठाले गौरीडाँडामा चिया खेतीको योजना बनाए । योजनाअनुसार उनले निरबहादुर हमाललाई चिया खेती गर्न जानकार व्यक्तिको खोजीमा दार्जिलिङ पठाए । हमालले दार्जिलिङ चिया बगानबाट चिया खेतीका लागि एउटा परिवार बर्दिवास ल्याए । गौरीडाँडामा चिया खेतीको अभ्यास भए पनि त्यो अभ्यास सफल भएन । जे होस्, गौरीडाँडामा बस्ती विकास भने भयो । गौरीनारायणले वि.सं. २००४ मा गौरीडाँडामा फँडानी गराएका थिए । वि.सं. २००९ मा यहाँको जग्गा नापी भएर नम्बरीमा परिणत भयो । डिठ्ठा गौरीनारायणले आफ्नो मौजाको रेखदेख गर्ने र कोतवाली गर्ने जिम्मेवारी निरबहादुर हमाललाई सुम्पे ।

गौरीनारायाण गिरीबाट जिमीदारी पाए पनि गौरीडाँडाको जमिनमा राम्रो उब्जनी भएन । त्यो जग्गाबाट कर उठाउन सक्ने अवस्था नभएपछि निरबहादुर हमालले वि.सं. २०२२/२३ मा लगत कट्टा गरे । त्यसपछि बर्दिवास बजारभन्दा दक्षिणतिर आबादी सुरु भयो । दक्षिणतिरका किसाननगर, हात्तीलेट, भँगाहा, बिजलपुराजस्ता उब्जनी हुने जग्गामा मानिसहरू सर्न थाले । गौरीडाँडा बाँझो भूमिमा परिणत भयो ।

गौरीडाँडाको नामकरणका बारेमा दुई भिन्न प्रकारका भनाइ रहेका छन् । पहिलो भनाइअनुसार गौरीनारायण गिरीले आबादी गराएको हुनाले उनकै नामबाट गौरीडाँडा नामकरण हुनपुग्यो । दोस्रो भनाइअनुसार यो ठाउँ जङ्गलामुलुक हुँदा यहाँ गौरीगाई (निलगाई) चर्ने र बस्ने गर्थे । त्यसैले यो ठाउँको नाम गौरीडाँडा/गौरीवास रहन गयो ।

बर्दिवास नगरपालिकाभित्रका विभिन्न स्थानहरूको फँडानी र बस्ती विकासमा तामाङ र मगर समुदायको विशेष भूमिका रहेको तथ्य कसैले पनि बिर्सन मिल्दैन ।

शब्दज्ञान

आबादी	: बस्ती विकास, बसोबास
मौजा	: जग्गा, जमिन
फँडानी	: जङ्गल फाँड्ने काम
कोतवाली	: मुद्दामामिला र प्रहरीसम्बन्धी काम
जिमीदारी	: जग्गा जमिनको कर उठाउने काम सम्बन्धी

मूल्य जगेर्ना : तराई मधेस र भावर क्षेत्रका धेरै ठाउँका नाम व्यक्तिका नामबाट राखिएका छन् । ती व्यक्तिहरूले झोडा फाँड्ने, फँडाउने र बस्ती विकास गर्ने काम गरेका थिए ।

तथ्य मञ्जूषा : एमेरिगो भेस्पुची एक इटालियन अन्वेषक थिए । उनकै नामबाट अमेरिका भन्ने ठाउँको नामकरण भएको हो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) राणा कालमा बर्दिवास क्षेत्र कसको मौजा थियो ?

(ख) गौरीडाँडामा राणा कालमा कसले बस्ती बसाए ?

(ग) भारतमा अङ्ग्रेजको शासनका बेला तराईको जङ्गलबाट किन काठ भारत निर्यात हुन्थ्यो ?

(घ) निरबहादुर हमालले गौरीडाँडाको जमिनको किन लगत कट्टा गराए ?

परियोजना कार्य

अन्य स्रोतबाट समेत जानकारी लिएर गौरीनारायण गिरीका बारेमा छोटो परिचय लेख्नुहोस् ।

१.४ अपाङ्गमैत्री संरचना

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- अपाङ्गमैत्री संरचनाको सामान्य परिचय बताउन ।
- संरचनालाई अपाङ्गमैत्री बनाउनुपर्ने कारण उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रश्नोत्तर र छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

(बर्दिवास बजारबाट प्रसारण हुने एउटा एफएम रेडियोले हरेक हप्ता शुक्रबार अपाङ्गतासम्बन्धी कार्यक्रम प्रसारण गर्छ । यो कार्यक्रम निकै ज्ञानवर्द्धक र प्रेरणादायी छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग लिइएका अन्तर्वार्ता सुन्दा उनीहरूको सङ्घर्षशील जीवन र सफलताका कथाले श्रोतालाई उत्साह दिन्छ । आज पनि शुक्रबार हो । कार्यक्रम सुरु हुन लाग्यो । मैले रेडियो खोलेँ । साथीहरू ! धैर्यपूर्वक यो कार्यक्रम सुनौँ है !)

नमस्कार आदरणीय श्रोताहरू !

सधैँको शुक्रबार झैँ आज पनि म विनय महरा अपाङ्गतासम्बन्धी कार्यक्रम लिएर आइसकेको छु । कार्यक्रम अवधिभर धैर्यपूर्वक सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहोला । आजको कार्यक्रममा म सर्वप्रथम अपाङ्गमैत्री संरचनाबारे एउटा छोटो लेख पढ्न चाहन्छु । यो

लेख हामीलाई बिजलपुरा देवनगरकी पहुनिया थारुले पठाउनुभएको हो ।

अहिले हामी समावेशीकरणको युगमा छौँ । समावेशीता, समावेशीकरण भन्ने बित्तिकै जात, धर्म, क्षेत्र, भाषा र लिङ्गको मात्र कुरा होइन । अपाङ्गता पनि त्यति नै महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । कुनै प्रकारका अपाङ्गता जन्मजात हुन्छन् भने कुनै प्रकारका चाहिँ जीवनकालकै घटना दुर्घटनाबाट सृजित हुन्छन् । जे भए पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने अधिकारलाई कसैले कुण्ठित गर्न पाइँदैन । अपाङ्गता भएका व्यक्तिमाथि हुने गरिने भेदभावपूर्ण व्यवहार कानुन आकर्षित हुने विषय हुन् भनेर हामीले भुल्नुहुँदैन ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सहज होस् भनेर भवन तथा अन्य भौतिक संरचनाहरू अपाङ्गमैत्री बनाउनुपर्छ । विकसित तथा समतामूलक शासन व्यवस्था भएका देशहरूमा बस, रेलजस्ता यातायातका सार्वजनिक साधनहरू पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिले सहजै प्रयोग गर्न सक्ने प्रकारका हुन्छन् ।

ठुला भवनहरूमा अपाङ्गमैत्री संरचना बनाउँदा त्यहाँका विभिन्न ठाउँमा कसरी पहुँच पुग्छ भनेर बताउने पहुँच हाते पुस्तिका (Access Handbook) बनाउनु आवश्यक हुन्छ । यस्तो पहुँच हाते पुस्तिकाले सुविधाहरू जस्तै लिफ्ट, शौचालय, पार्किङ, चमेना गृहजस्ता आधारभूत सेवा सुविधाहरू कहाँ र कस्तो अवस्थामा छन् भन्ने जनाउँछ ।

अपाङ्गमैत्री संरचनाको उदाहरणका रूपमा एउटा सार्वजनिक शौचालयलाई लिऊँ । त्यो शौचालयमा ह्विलचेयर लैजान सकियोस् । त्यसको ढोका चौडाइयुक्त होस् । हुन त अपाङ्गताको प्रकृतिअनुसार एउटै प्रकारको संरचना सबै प्रकारको अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि उपयुक्त हुन्छ भन्न सकिन्न ।

जे होस्, हाल आएर विश्वभरि नै भौतिक संरचनाहरूलाई अपाङ्गमैत्री बनाउने प्रचलन सुरु भइसकेको छ ।

शब्दज्ञान

ज्ञानवर्द्धक	: ज्ञान वृद्धि गराउने प्रकारको
समावेशीकरण	: सबैलाई समावेश गर्ने काम
कुण्ठित	: अवरुद्ध
अपाङ्गमैत्री	: अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सहज हुने प्रकारको

मूल्य जगेर्ना : ‘अपाङ्ग’ भन्ने शब्दलाई हिजोआज राजनैतिक रूपले अशुद्ध (Politically Incorrect) मानिन्छ । यो शब्दको ठाउँमा हामीले ‘फरक क्षमता भएका व्यक्ति’ भन्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : सन् १९४२ मा बेलायतको अक्सफोर्डमा जन्मिएका स्टेफन विलियम हकिङ एक ठुला भौतिकशास्त्री हुन् । उनी बोल्न र हिँडडुल गर्न सक्दैनथे । उनको दिमाग भने विलक्षण क्षमताले भरिएको थियो । उनले ब्ल्याक होल, सापेक्षताको सिद्धान्त आदि बारेमा धेरै खोज अनुसन्धान गरेका छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) समावेशीता वा समावेशीकरणले के केलाई समेट्नुपर्छ ?

(ख) दुई प्रकारका अपाङ्गता के के हुन् ?

(ग) अपाङ्गता भएका व्यक्तिमाथि भेदभावपूर्ण व्यवहार गऱ्यो भने के हुन्छ ?

(घ) अपाङ्गमैत्री शौचालयका केही विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

समूहगत कार्य

अपाङ्गता फरक फरक प्रकृतिका हुन्छन् । एउटै प्रकारको संरचना फरक फरक प्रकारको अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि उपयुक्त हुँदैन । उदाहरणका लागि दृष्टिविहिनता एक प्रकारको अपाङ्गता हो । भुइँमा घस्रेर हिँड्नु अर्को प्रकारको अपाङ्गता हो । यी दुई प्रकारका अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि एउटै प्रकारको शौचालय उपयुक्त हुँदैन । यी दुई फरक फरक प्रकारको अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि उपयुक्त हुने शौचालयबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

विभिन्न स्रोतहरूबाट जानकारी लिएर फरक फरक प्रकारका अपाङ्गताहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

१.५ वातावरणमैत्री सडक

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- वातावरणमैत्री सडकको सामान्य परिचय बताउन ।
- वातावरणमैत्री सडकको महत्त्व उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : बुँदा टिपोट र छलफल विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

(यति बेला रातको साढे एघार बजेको छ । पूर्णलाल काका ओछ्यानमा ढल्किनुभएको छ । उहाँलाई निद्रा लागेको छैन । असारको रात भएकाले बाहिर जलवर्षा भइरहेको छ । पूर्णलाल काकाका मनमा अस्ति भर्खर सडक विस्तार गर्दा काटिएका वरपिपलका गाछीहरूको सम्झना आइरहेको छ । उहाँको मनमा चलिरहेको बेचैनी यो मनोवाद मार्फत हामी पनि सुनौँ ।)

वर्तमान समयमा सडक विस्तार जहीँतहीँ भएको पाइन्छ । सडक मात्र विस्तार भएको छ, वातावरणको भने क्षयीकरण जारी छ । वातावरणलाई असर नगर्ने गरी सडक बनाउन सकिन्छ । यो दिशामा मानिसहरूले किन गम्भीरतापूर्वक सोच्दैनन् ? वन, वनस्पति, ऐतिहासिक तथा पुरातात्त्विक महत्त्वका धरोहरहरू

समाप्त पारेर निर्माण गरिएका चिल्ला सडकले के अर्थ राख्छन् ?

(दाहिने कोल्टो फेर्दै) हामीलाई यो बेला जैविक विविधताको संरक्षण गर्दै निर्माण गरिएका सडकहरू चाहिएका छन् । हरित सडक अहिले आएर अन्तर्राष्ट्रिय नारा हो । सडकका दुवैतर्फ हरियालीले ढाकेको हुनुपर्छ । यसरी हरियाली सृजना गर्दा आयआर्जन हुने बिरुवा रोपण गर्न सकिन्छ । भूक्षय नियन्त्रणमा सहयोग गर्ने बाँस, अम्रिसोजस्ता बिरुवा रोपण गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ । सडकमा पर्ने सांस्कृतिक महत्त्वका निधिहरू भत्काउनुहुँदैन । पुर्खाहरूले छोडेर गएका सम्पत्ति भत्काएर हामी आधुनिक बन्दैनौँ ।

सडकमा वा सडक छेउमा पर्ने वरपिपल र शमीका चौतारीहरू संरक्षण गर्नुपर्छ । ढुङ्गेधारा, कुवाजस्ता जलसम्पदाहरू ध्वस्त गर्नु आफ्नो संस्कृति र पुर्खाप्रतिको बेइमानी हो । जल र स्थल दुवै स्थानमा भएको जैविक विविधता संरक्षण गरेर पर्यावरणमैत्री सडक संरचना बनाउनु आवश्यक छ । यो कामले हामीलाई दिगो विकासको अवधारणासँग जोड्ने काम गर्छ ।

(देब्रे हातको नाडीमा बाँधेको घडी हेर्दै) वातारवरणमैत्री सडकको कुरो गर्दा हलुका सवारी साधन चल्ने कतिपय सडकमा ढलान आवश्यक छैन । यस्ता सडकमा स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने ढुङ्गा प्रयोग गर्न सकिन्छ । ढुङ्गा एक महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हो । हाम्रो बर्दिवास नगरपालिकामा धेरै ढुङ्गा नपाइएला तर पहाडका छिमेकी पालिकाहरूबाट ढुङ्गा आयात गर्न सकिन्छ । ढलान गरिएका ठाउँमा जलवर्षाबाट उपलब्ध पानी भूमिगत हुन सक्दैन ।

शब्दज्ञान

बेचैनी : छटपटी
मनोवाद : आफ्नै मनसँग गरिएको कुराकानी
क्षयीकरण : विनाश

मूल्य जगेर्ना :	यातायात विकासको आधुनिक मान्यता अनुसार कुनै एक स्थानमा विभिन्न बाटाहरू भएर पुग्न सक्नु र त्यो स्थानबाट अलग अलग बाटा भएर धेरै ठाउँमा पुग्न सक्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	चीनको राजधानी बेइजिङमा सातओटा चक्रपथ (रिङरोड) छन् । आठौँ चक्रपथ निर्माणाधीन अवस्थामा छ ।

पाठ परावर्तन

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

(क) सडक निर्माण गर्दा वातावरणको क्षयीकरण हुनुहुँदैन । ☐

(ख) हरित सडक अनावश्यक नारा हो । ☐

(ग) सडकमा पर्ने सांस्कृतिक महत्त्वका निधिहरू भत्काउनु हुँदैन । ☐

घ) ढलान गरिएका ठाउँमा जलवर्षाबाट उपलब्ध पानी भूमिगत हुन सक्दैन । ☐

समूहगत कार्य

पुर्खाहरूले छोडेर गएका सम्पत्ति भत्काएर हामी आधुनिक बन्दैनौँ । यस बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

पूर्वपश्चिम राजमार्गलाई वातावरणमैत्री सडक बनाउन के गर्नुपर्ला ? बुँदागत रूपमा उत्तर लेख्नुहोस् ।

१.६ व्यवस्थित ढल निकास

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- ढल निकासको राम्रो व्यवस्थापन नहुँदा सृजना हुने समस्या बताउन ।
- ढल निकासको उचित व्यवस्थापन गर्ने उपाय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी कक्षालाई छलफलमय बनाउनुहोला ।

हाम्रा सहरबजारहरूमा व्यवस्थित ढल निकासको अभाव छ । फोहोरहरू खोला किनारमा अव्यवस्थित रूपमा विसर्जन गरिएको पाइन्छ । यसले नदी तथा खोलाहरूमा प्रदूषण बढाएको छ । जलचरहरूको जीवनमा यसबाट सङ्कट थपिन्छ । घर घरमा बनाइएका सेफ्टी ट्याङ्कीबाट फोहोरलाई सफाइको नाममा नदीमा फ्याँक्दा समस्या सृजना हुन्छ । मानवजन्य फोहोर व्यवस्थापन निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ । सहरबजारलाई सुन्दर र सफा राख्न ढल निकासको राम्रो व्यवस्थापन हुनुपर्छ ।

ढल निकास नहुँदा वर्षाका समयमा सडक हिलाम्य हुन्छन् । खाल्डाखुल्डीमा पानी जमेर पैदल यात्रु तथा सवारी साधनलाई समस्या हुने गरेको छ । सडक डुबानको समस्या पनि व्यापक देखिन्छ । ढल निकास भएका ठाउँमा पनि व्यवस्थित नहुँदा ढल फुटेर बजार नै दुर्गन्धित हुन्छन् । साँगुरा नाली र जथाभावी घुमाएर बनाएका ढल निकासका मार्गहरूले पानीको बहाव थेग्न सक्दैनन् । परिणामस्वरूप सडकमा खोला बग्ने समस्या सृजना हुन्छ । पानीको चापअनुसार सडक छेउका नालाको नक्साङ्कन हुनु आवश्यक छ । खुल्ला ढल भएको खण्डमा त्यो ठाउँ ठाउँमा फुट्ने सम्भावना हुन्छ । सार्वजनिक स्थानमा ढल विसर्जनले समस्या उत्पन्न गर्छ ।

विज्ञानले पछिल्लो समय विकास गरेका प्रविधिहरू प्रयोग गरेर ढललाई जैविक मलमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ । प्रविधि नभएका चाहिँ होइनन् । ढललाई नदी किनारमा ट्रिट्मेन्ट प्लान्टमा प्रशोधन गरेर नदीमा मिसाउन सकिन्छ । यसरी मिसाउँदा शुद्ध पानी मात्र नदीमा पुग्छ । ढल शुद्धीकरणका निम्ति ट्रिटमेन्ट प्लान्ट स्थापना गर्न निश्चय पनि ठुलो रकमको आवश्यकता पर्छ तर यसले प्रदूषण नियन्त्रणमा खेल्ने भूमिका भने निकै नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

योजना सहित सरकार र जनता सबै मिलेर ढल निकास समस्याको व्यवस्थित समाधान गर्न नसकिने भने होइन । यसका लागि समस्या समाधान गर्न सबैको इच्छाशक्ति जरुरी हुन्छ ।

शब्दज्ञान

विसर्जन	: फ्याँक्ने काम
हिलाम्य	: हिलैहिलो भएको
नक्साङ्कन	: नक्सा बनाउने काम
ट्रिटमेन्ट प्लान्ट	: फोहोर र अशुद्ध पानीलाई सफा र शुद्ध बनाउने प्रविधि
शुद्धीकरण	: शुद्ध बनाउने काम

मूल्य जगेर्ना : संसारका अधिकांश ठुला ठुला सहरहरू नदी किनार वा समुद्रका तटीय क्षेत्रमा रहेका छन् । ती जलस्रोतहरूमा सहरको फोहोर पस्न दिनुहुँदैन ।

तथ्य मञ्जूषा : संसारको सबैभन्दा अग्लो झरना भेनेजुएलाको एन्जल फल्स हो । यो झरना ३,२१२ मिटर अग्लो छ ।

पाठ परावर्तन

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

(क) अव्यवस्थित ढल निकासका कारण जलचरहरूको जीवनमा सङ्कट आउँदैन । ☐

(ख) सहरबजारलाई सुन्दर र सफा राख्न ढल निकासको राम्रो व्यवस्थापन आवश्यक छ । ☐

(ग) खुल्ला ढल भएको ठाउँमा ढल फुट्ने सम्भावना हुँदैन । ☐

(घ) ढललाई नदी किनारमा ट्रिटमेन्ट प्लान्टमा प्रशोधन गरेर नदीमा मिसाउन सकिन्छ । ☐

परियोजना कार्य

तपाईंको बस्तीमा ढल निकासको व्यवस्थापन कसरी भएको छ ? छोटो टिपोट तयार गर्नुहोस् ।

पानी पृथ्वीको शरीरको रगत हो । यसलाई खेर नफालौं ।
save water; don't waste the world's blood.

आज पानी खेर फाल्नु भनेको भोलि मरुभूमिमा बस्न तयार हुनु हो ।
waste water today; live in desert tomorrow.

एकाइ
२

हाम्रा सांस्कृतिक निधि र परम्परा

२.१ थारु भाषा संवाद

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- थारु भाषामा सामान्य कुराकानी गर्न ।
- आफ्नो मातृभाषा संरक्षणप्रति जागरुक बन्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : अभिनय विधि प्रयोग गरी दिइएको भाषा संवाद पालैपालो विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउनुहोला ।

मङ्गलवा : राम राम ! (नमस्कार !)

बुधनी : राम राम ! (नमस्कार !)

मङ्गलवा : मजे बटि ? (सञ्चै हुनुहुन्छ ?)

बुधनी : मजे बटुँ । अपने कसिन बटि ? (सञ्चै छु । तपाईंलाई कस्तो छ नि ?)

मङ्गलवा : मै फेन मजे बटुँ । अपनिक शुभ नाउँ का हो भ्के ? (मलाई पनि सञ्चै छ । तपाईंको शुभनाम के हो ?)

बुधनी : मोर नाउँ मङ्गलवा हो । (मेरो नाम मङ्गलवा हो ।)

मङ्गलवा : घर भर कहाँ परल ना ? (तपाईंको घर कहाँ पर्‍यो होला ?)

बुधनी : मोर घर बिजलपुरा बर्दिवास हो । (मेरो घर बिजलपुरा बर्दिवासमा पर्छ ।)

मङ्गलवा : ओ, कलवा खैलि टे ? (अनि खाना खानुभयो त ?)

बुधनी : हजुर । (हजुर ।)

मङ्गलवा : अपनिक परिवारमे कै जाने बटि ? (तपाईंको परिवारमा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ?)

बुधनी : हम्रे जम्मा छौ जाने बटि । (हामी जम्मा ६ जना छौँ ।)

मङ्गलवा : अपनि कै बरसके हुइलि ना ? (तपाईं कति वर्षको हुनुभयो त ?)

बुधनी : मै डस बरसके हुँइलु । (म दश वर्षको भएँ ।)

मङ्गलवा : अपनिक डाइ-बाबक् नाउँ का हो ना ? (तपाईंका बुवाआमाको नाम के पऱ्यो होला ?)

बुधनी : मोर बाबक् नाउँ माधुराम ओ डाइक नाउँ फगनी हो । (मेरो बुवाको नाम माधुराम र आमाको नाम फगनी हो ।)

मङ्गलवा : अपनेक सबसे मन पर्ना टिहुवार कौन हो ना ? (तपाईंलाई सबैभन्दा मनपर्ने चाड कुन हो नि ?)

बुधनी : मोर सबसे मन पर्ना टिहुवार माघी हो । (मलाई सबैभन्दा मनपर्ने चाड माघी हो ।)

मङ्गलवा : अपनिहे सबसे ढेर मन पर्ना ठाउँ भ्फे ? (तपाईंलाई सबैभन्दा बढी मनपर्ने ठाउँ चाहिँ ?)

बुधनी : महि सबसे ढेर मन पर्ना ठाउँ मोर अपन गाउँ हो । (मलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने मेरो आफ्नै गाउँ हो ।)

मङ्गलवा : का लेबि ? जुर कि टाटुल ? (तपाईं के लिनुहुन्छ ? चिसो वा तातो ?)

बुधनी : जा हुइलेसे फेन हु जाइ । (जे भएपनि हुन्छ ।)

मङ्गलवा : अपनिहे अपन माट्रिभासा कट्ना मन परठ ? (तपाईंलाई आफ्नो मातृभाषा कत्तिको मन पर्छ ?)

बुधनी : महा मन परठ । यि टे हमार पहिचान हो भ्फे । (एकदमै मन पर्छ । यो त

हाम्रो पहिचान हो नि ।)

मङ्गलवा : सही बाट । हम्रे अपन भासा ओ संस्कृटि बँचाइ परठ । (सही कुरा । हामीले आफ्नो भाषा र संस्कृतिको जगेर्ना गर्नुपर्छ ।)

बुधनी : हो टे । (हो नि ।)

मङ्गलवा : अपनिहे मै का सहयोग करे सेकम ? (तपाईंलाई म के सहयोग गर्न सक्छु ?)

बुधनी : कुछ नै करे परि । परि टे कहम भ्के । (केही पर्दैन । परेमा भनौँला नि ।)

मङ्गलवा : अपनेसे भेट होके महा खुसी लागल । (तपाईंलाई भेटेर एकदमै खुसी लाग्यो ।)

बुधनी : महि फेन । अपनि टे बाटक् बहुट टेल्सार बटि । (मलाई पनि । तपाईं फरासिलो मान्छे हुनुहुँदोरहेछ ।)

मङ्गलवा : हजुर, धन्यवाड । लि टे आभ्क गैलुँ ना । फेन भेट हुइ । (आजलाई बिदा है । फेरि भेटौँला ।)

बुधनी : लि, धन्यवाड हजुर । (हवस्, धन्यवाद । बिदा ।)

थारु भाषा अनुवादक : कृष्णराज चौधरी 'सर्वहारी'

मूल्य जगेर्ना : थारु लोक साहित्यमा बर्किमार (महाभारत) को विशेष महत्त्व रहेको छ । यसमा महाभारतका विभिन्न पात्रहरूको चित्रण गरिएको पाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : थारु समुदायलाई उनीहरू बसोबास गरिरहेको भौगोलिक क्षेत्रअनुसार राना थारु, कठरिया थारु, डगौरा थारु, चितोनिया थारु, सप्तरिया थारु, मोरङिया थारु, डेसौरी थारु लगायतका उपवर्गहरूमा विभाजन गरेको पाइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
डाइ बाब	चाड
मजे बटि	तातो
टिहुवार	चिसो
जुर	सन्चै हुनुहुन्छ
टाटुल	आमा बुवा

२. माथिको पाठका आधारमा तलका वाक्यहरू नेपालीमा रूपान्तरण गर्नुहोस् :

(क) कलवा खैलि टे ?

(ख) अपनि कै बरसके हुइलि ना ?

(ग) परि टे कहम भ्रे ।

(घ) अपनेसे भेट होके महा खुसी लागल ।

समूहगत कार्य

थारु भाषामा अङ्क गन्ने तरिका तल दिइएको छ । सामूहिक रूपमा अभ्यास गर्नुहोला ।

एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ	नौ	दश
एक	डु	टिन	चार	पाँच	छौ	साट	आठ	नौ	डश

परियोजना कार्य

साथीहरूको सहयोगमा विभिन्न स्रोत प्रयोग गरेर तल दिइए बमोजिम थारु भाषामा शब्द खोजेर नेपालीमा समेत अनुवाद गर्नुहोस् ।

कुनै दुई फूलका नाम :

कुनै दुई पन्छीका नाम :

कुनै दुई खाद्य परिकारका नाम :

कुनै दुई सामानका नाम :

२.२ टुटेश्वरनाथ महादेव मन्दिर

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- टुटेश्वर महादेव मन्दिरको सामान्य परिचय बताउन ।
- यो मन्दिरको महत्त्व र यससँग सम्बन्धित किंवदन्ती बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र अवलोकन भ्रमण विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

टुटेश्वरनाथ महादेव मन्दिर बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. ५ मा रहेको छ । यो मन्दिरबाट पूर्वपश्चिम राजमार्ग आइपुग्न दक्षिणतिर करिब ६ किलोमिटर दुरी पार गर्नुपर्छ । यो महादेवको मन्दिर हरियालीयुक्त सुन्दर डाँडामा अवस्थित छ ।

यो मन्दिरको स्थापनाबारे ऐतिहासिक तिथिमिति पाइएको छैन । आजसम्म स्थानीयहरूका किवंदन्तीअनुसार प्राचीन समयमा एउटा साँढे हाल टुटेश्वर मन्दिर भएको क्षेत्रमा घुमी हिँड्थ्यो । त्यो साँढेले एक जना किसानको तोरी बाली नष्ट गरिदियो । आफ्नो तोरीबारी सखाप भएको देखेर ती किसान निराश र आक्रोशित भए । रिसको झोँकमा उनले हातमा खुकुरी लिएर साँढेलाई लखेट्न थाले । उनको खुकुरी प्रहारबाट साँढेको कान टुट्यो । अर्को शब्दमा भन्दा साँढेको कान काटियो । कान टुटेको

साँढे अत्तालिदै जङ्गल प्रवेश गरेर अलप भयो । ती किसान भने साँढेका पाइला र साँढेको शरीरबाट बगेको रगतको सङ्केत पहिल्याउँदै अगाडि बढे । निकै टाढा पुगेपछि उनले कान काटिएको साँढे ढुङ्गाको स्वरूपमा बसिरहेको देखे । त्यसपछि ती किसानले त्यो साँढे सामान्य साँढे होइन भन्ने अनुमान गरे ।

साँढेको शरीरमा शीतैशीत थियो । ती किसानले शीतमा तोरीका फूल टाँसिएको देखे । उनले त्यो साँढेलाई भगवानको स्वरूप मानेर क्षमायाचना गरे । उनी भित्रभित्रै खुब डराए । सबै गाउँलेलाई उनले यो घटना बताए । गाउँलेहरूले अचम्म मान्दै घटनाको अध्ययन गर्दा घटनास्थलमा ढुङ्गाको कान फेला पारे । त्यो कानलाई टिपेर साँढेको कर्णस्थानमा टाँस्दा आकार दुरुस्तै मिल्न गयो । त्यसपछि मानिसहरूले कान टुटेको ईश्वर भन्ने अर्थमा टुटेश्वर नामकरण गरे । साँढेलाई हिन्दु धर्मावलम्बीहरू महादेवको वाहन मान्छन् । अहिले पनि टुटेश्वर महादेवको साँढेरूपी मूर्तिमा एउटा कान छैन ।

टुटेश्वर महादेव मन्दिर निकै नै प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हो । यहाँ नेपालबाट मात्र नभएर भारतबाट समेत तीर्थयात्रीहरू आउँछन् । वर्षको जुनसुकै समयमा पनि टुटेश्वर महादेवको दर्शन गर्न सकिन्छ । विशेष गरी साउन महिनाका सोमबार, हरितालिका तीज, ठुली एकादशी, शिवरात्रीजस्ता अवसरमा मानिसहरूको घुँइचो लाग्छ । साउन महिनाका सोमबार भक्तहरूले कमलामाईको उत्तरायणबाट पैदल यात्रा गर्दै जल ल्याएर टुटेश्वर महादेवलाई चढाउँछन् । सिराहा र धनुषा जिल्लाको सिमानामा पर्ने उत्तरायण भन्ने ठाउँमा कमला नदी दक्षिण बग्दै आएर केही दुरी उत्तर बगेको पाइन्छ ।

पूर्वपश्चिम राजमार्गबाट नजिक रहेको टुटेश्वर महादेव मन्दिरको अझै स्तरोन्नति गर्नु आवश्यक छ । पर्याप्त प्रचारप्रसार र भौतिक सुविधाहरूको वृद्धि गरी यस ठाउँलाई धार्मिक पर्यटनको एक महत्त्वपूर्ण केन्द्र बनाउन सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

किंवदन्ती : लोक भनाइ	अलप : बेपत्ता, हराएको अवस्था
क्षमायाचना : क्षमा माग्ने काम	कर्णस्थान : शरीरमा कान रहेको ठाउँ
वाहन : सवारी साधन	

मूल्य जगेर्ना : नेपालमा सनातन धर्म भन्नाले मुख्य रूपमा हिन्दु, बौद्ध र किरात धर्मलाई बुझ्ने गरिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : पाथीभरा देवी मन्दिर पूर्वी पहाडको हिमाली जिल्ला ताप्लेजुङमा रहेको छ । पाथीभरा देवी मन्दिरलाई लिम्बु भाषामा मुक्कुमलुङ भनिन्छ । लिम्बुहरूको निम्ति पनि यो एक पवित्रस्थल हो । यो मन्दिरमा दर्शन गर्न देश विदेशका विभिन्न ठाउँबाट तीर्थालुहरू आउँछन् । पाथीभरा मन्दिर समुद्र सतहबाट ३,७९४ मिटरको उचाइमा अवस्थित छ ।

पाठ परावर्तन

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

(क) टुटेश्वर महादेव मन्दिरको स्थापनाबारे ऐतिहासिक तिथिमिति पाइएको छ । ☐

(ख) टुटेश्वर मन्दिरमा वर्षमा एक पटक मात्र दर्शन गर्न पाइन्छ । ☐

(ग) टुटेश्वर महादेव मन्दिरमा भारतबाट समेत तीर्थयात्री आउँछन् । ☐

(घ) टुटेश्वर महादेव मन्दिरलाई धार्मिक पर्यटनको एक महत्त्वपूर्ण केन्द्र बनाउन सकिन्छ । ☐

समूहगत कार्य

टुटेश्वर महादेव मन्दिर स्थापनासँग सम्बन्धित किंवदन्तीमाथि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

टुटेश्वर महादेव मन्दिरको पर्यटकीय विकासका लागि गर्न सकिने कामहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

२.३ बेलविवाह

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बेलविवाहको सामान्य परिचय बताउन ।
- नेवारी समुदायमा बेलविवाहको सांस्कृतिक महत्त्व उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरी विश्लेषणात्मक छलफल विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

नेवारी समुदायमा रजस्वला हुनुभन्दा अगाडि नै छोरीको विवाह बेलसँग हुन्छ । यसलाई इही भनिन्छ । इही गर्दा बालिकालाई रङ्गीचङ्गी वेशभुषा र गहनाले सजाइन्छ । नेवारी भाषामा ‘इ’ को अर्थ समय र ‘ही’ को अर्थ रगत हो । इहीलाई रजस्वला हुनुभन्दा अगाडि नै गर्नुपर्ने संस्कारका रूपमा लिइन्छ । नेवारी समुदाय बाहेक नेपालका अन्य समुदायमा इहीको चलन छैन ।

इहीको प्रक्रिया सामान्यतया: दुई दिनसम्म चल्छ । कतै कतै एक दिनमा पनि सम्पन्न गरिन्छ । श्रीपञ्चमी, अक्षय तृत्तीया वा विवाह पञ्चमीका दिन इही गरिन्छ । यी दिनहरूमा साइत जुराउनु पर्दैन । साइत जुराएर अन्य समयमा पनि इही गर्न सकिन्छ । प्राय: कन्याको उमेरलाई बिजोर वर्ष पारेर इही गर्ने प्रचलन रहेको छ ।

बेलको दानालाई भगवान शिवको प्रतीक मानेर इही गरिन्छ । त्यो बेलको दानालाई आजीवन सुरक्षित राख्नुपर्ने मान्यता छ । बेललाई इही गरिसकेकी युवतीको श्रीमान्‌को प्रतीकका रूपमा लिइन्छ । नेवारी समाजमा इही गरिसकेपछि कन्याले सिन्दूर लगाउन पाउने छुट हुन्छ । यसका लागि कुनै पुरुषसँग विवाह गरिसकेको हुनुपर्दैन । परम्परागत चलनअनुसार श्रीमान्‌को मृत्यु भएपछि श्रीमती सिन्दूर, पोते, चुरा र रातो पहिरनबाट बिमुख हुनुपर्ने हुन्छ । तर इही गरिसकेका नेवारी महिलाको हकमा यो नियम लागु हुँदैन । श्रीमान्‌को बर्खान्त गरिसकेपछि सबै कुरा फुकाउने चलन छ । हुन त हिजो आज समाज परिवर्तनसँगै यस्ता चलनमाथि संशोधन र परिमार्जन भइरहेको पाइन्छ । नेवारी समुदायमा इहीको चलन कहिलेबाट चल्यो भनेर बताउन गाह्रो छ ।

परम्परागत रूपमा इही जस्तै नेवारी समुदायमा गुफा बस्ने चलन पनि हुन्छ । यसलाई नेवारी भाषामा बाःराः तयेगु भनिन्छ । यो प्रचलनलाई कुनै पनि युवतीको विवाह प्रतीकात्मक रूपमा सूर्यसँग भएको अर्थमा बुझिन्छ । प्रथम पटक रजस्वला भएकी कन्यालाई बाह्र दिनसम्म सूर्यको मुख नदेखाई अँध्यारो कोठामा राख्ने प्रचलन पाइन्छ । यसरी मानव पुरुषसँग विवाह हुनुपूर्व नेवारी कन्याको विवाह दुई देव पुरुषसँग हुन्छ । यी दुई विवाह प्रतीकात्मक हुन्छन् । एउटा विवाह भगवान् शिव र अर्को विवाह भगवान् सूर्यसँग हुन्छ । जीवनकालमा नेवारी युवतीको विवाह तीन पटक हुन्छ । दुई पटकको विवाहमा देवता वर हुन्छन् । तेस्रो पटकको विवाहमा मात्र मानव वर हुन्छ । मानव वरसँगको विवाहमा मण्डप निर्माण र यज्ञको जरुरत पर्दैन ।

समय परिवर्तनसँगै हामीले हाम्रा परम्पराहरूलाई समीक्षासहित संशोधन गर्दै जगेर्ना गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

रजस्वला : महिलाको शरीरमा हुने मासिक रक्तस्राव
प्रतीक : चिन्ह
आजीवन : जीवनभर
विमुख : वञ्चित
मण्डप : विवाहका बेला बेहुलाबेहुली राख्ने स्थान

मूल्य जगेर्ना : मोरक्कोमा महिलाले आफूलाई पवित्र बनाउनका लागि विवाह अगाडि दुधले नुहाउने चलन हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : राजा अंशुवर्माकी छोरी भृकुटीको विवाह तिब्बतका राजा श्रङ चङ गम्पोसँग भएको थियो । भृकुटीको विवाह पश्चात् नेपाली कलाको प्रचारप्रसार तिब्बत हुँदै चीनसम्म पुग्यो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बेलसँग गरिने विवाहलाई के भनिन्छ ?

(ख) कुन कुन दिनमा इही गर्नका लागि साइत जुराउनुपर्दैन ?

(ग) इही गरिसकेका कन्यालाई नेवारी समाजमा के कुराको छुट हुन्छ ?

(घ) मानव पुरुषसँग विवाह हुनुपूर्व नेवारी कन्याको विवाह को को सँग हुन्छ ?

समूहगत कार्य

एउटी कन्याको विवाह सूर्यसँग र बेलसँग गराउने चलन तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

फ्रेम इतर सोच

रजस्वला नारी शरीरमा हुने एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यसलाई भेदभावको विषय बनाउनु हुँदैन । यसबारे गहिरिएर सोच्नुहोस् ।

२.४ कला साहित्य:समाजका धड्कन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

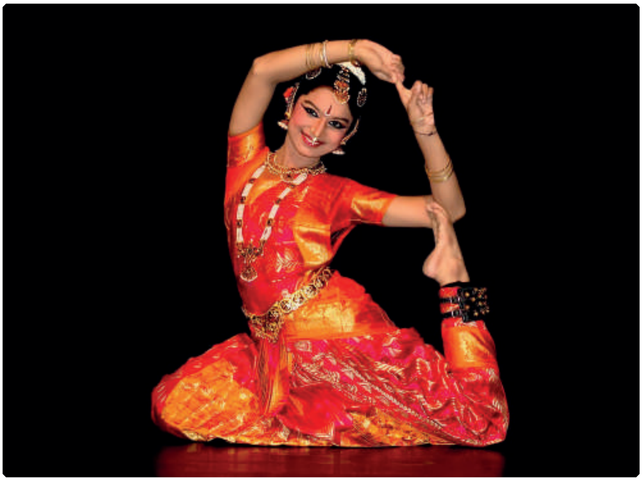
- साहित्य, सङ्गीत र कलाको सामान्य परिचय र महत्त्व बताउन ।
- साहित्य, सङ्गीत र कलाका उपविभाजन तथा बर्दिवास क्षेत्रका प्रतिभाहरू पहिचान गर्न ।

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

साहित्य, सङ्गीत, कला विहीनः

साक्षात् पशुः पुच्छ विषाण हीनः

(साहित्य, सङ्गीत र कलाको भाव नभएको मान्छे सिङ र पुच्छर बिनाको जनावर सरह हो ।)



माथि दिइएको संस्कृतको श्लोकले भने अनुसार साहित्य, कला र सङ्गीत मानव जीवनका धड्कन हुन् । जीवनलाई सरस र आनन्दमय बनाउन यी विधाहरूले खेल्ने भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

साहित्यमा कविता, आख्यान, नाटक र निबन्ध गरी मुख्य रूपमा चारओटा विधा हुन्छन् । यी विधामा लेखिएका रचनाहरूले प्रमुख रूपमा दुईओटा काम गर्छन् । पहिलो काम भनेको मानव मनमा आह्लाद प्रदान गर्नु हो । दोस्रो काम भनेको ज्ञान र चेतना सम्प्रेषण

गर्नु हो । पूर्वीय सभ्यताका विद्वान्हरूले साहित्य मार्फत नौ प्रकारका रसहरू निष्पत्ति हुने कुरा उल्लेख गरेका छन् । नौ प्रकारका रसहरूलाई नवरस भनिन्छ ।

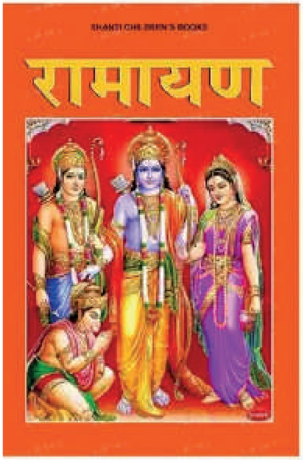
श्रृङ्गार रस	वीर रस	करुण रस	हास्य रस	रौद्र रस
भयानक रस	अद्भुत रस	बीभत्स रस	शान्त रस	

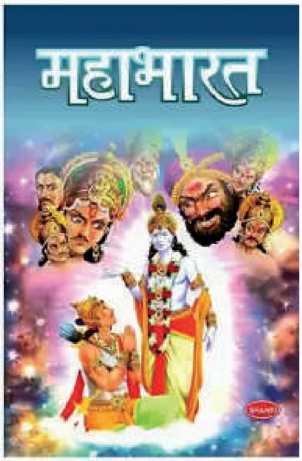
सङ्गीतले मानिसको हृदयलाई रञ्जन गर्छ । त्यसै कारण सङ्गीतलाई मनोरञ्जनको एक शक्तिशाली माध्यम भनिएको हो । सङ्गीतमा गायन, वाद्यवादन र नृत्य गरी तीनओटा खण्ड हुन्छन् । हाम्रो देशमा सङ्गीतलाई मुख्य रूपमा आधुनिक सङ्गीत, लोक सङ्गीत र शास्त्रीय सङ्गीत गरी तीन भागमा विभाजन गरिएको पाइन्छ ।

साहित्य र सङ्गीत जस्तै कला अर्को एक सांस्कृतिक सम्पत्ति हो । कलाका विभिन्न प्रकार हुन्छन् । उदाहरणका लागि मूर्तिकला, चित्रकला, अभिनय आदि हुन् । मूर्तिकला अन्तर्गत प्रस्तरकला, काष्ठकला, मृत्तिकाकला, धातुकला, अस्थिकला आदिलाई लिन सकिन्छ ।

प्रस्तर कला भन्नाले ढुङ्गा वा चट्टानलाई खोपेर वा आकार दिएर बनाइने कला हो । काष्ठकला भन्नाले चाहे अनुसारको काठबाट निर्मित कलाकृतिलाई बुझाउँछ । माटोको प्रयोग गरेर बनाइने कलाकृतिलाई मृत्तिकाकला भनिन्छ । फलाम, तामा, सुन, चाँदी, काँस, पित्तलजस्ता धातुको प्रयोग गरेर धातुकला निर्माण गरिन्छ । जनावरको हड्डीबाट निर्माण गरिने कलाकृति अस्थिकलामा पर्छ ।

हाम्रो देशका सन्दर्भमा प्राचीन कालदेखि नै चित्रकलाको विकास भएको पाइन्छ । मिथिला चित्र राजा जनकको समयदेखि नै मिथिला क्षेत्रमा प्रचलित भएको बताइन्छ । अभिनय पनि कलाको अर्को रूप हो । प्राचीन कलादेखि नै नाटक, नृत्य आदिका माध्यमबाट अभिनय कला हाम्रो समाजमा जीवित रहिआएको छ । सिनेमा अभिनय कलाको पछिल्लो विकसित रूप हो ।





हाम्रो नगरपालिकामा पनि साहित्य, सङ्गीत र कलाका विभिन्न रूपहरूको अभ्यास भइरहेको छ । यी सबै हाम्रा सृजनात्मक सम्पत्ति हुन् । यिनको जगेर्ना र प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ । साहित्य, कला र सङ्गीतका क्षेत्रमा लागेका प्रतिभाहरूलाई पहिचान गरेर उनीहरूको सृजनशीलतालाई विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउनु हाम्रो दायित्व हो ।

शब्दज्ञान

धड्कन : धुकधुकी

सरस : रस भएको, रसिलो

आख्यान : कहानी, कथा-उपन्यास

विधा : साहित्यमा प्रचलित खास खास विषय

आह्लाद : खुसी, प्रसन्नता

सम्प्रेषण : पुऱ्याउने काम

निस्पत्ति : पैदा हुने काम, उत्पत्ति

रञ्जन : खुसी तुल्याउने काम

वाद्यवादन : सङ्गीतका बाजागाजा बजाउने काम

मूल्य जगेर्ना : प्राचीन कालमा भारतीय उपमहाद्विपमा जन्मिएका भरतमुनिले रङ्गमञ्चको विकासका लागि भरत नाट्यशास्त्र भन्ने ग्रन्थ लेखेका छन् । ग्रिसमा जन्मिएका विद्वान् एरिस्टोटलले आफ्नो पुस्तक पोएटिक्समा दु:खान्त नाटकको संरचनाबारे व्याख्या गरेका छन् ।

तथ्य मञ्जूषा :	नेपालको इतिहासमा मल्लकाल (वि.सं. १२०० देखि १७६८ सम्म) लाई कला विकासको दृष्टिले स्वर्णयुग मानिन्छ । यो समयमा नेपालमा विशेष गरी काष्ठकला र धातुकलाको प्रचुर विकास भएको थियो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) साहित्य, कला र सङ्गीतलाई किन मानव जीवनका धड्कन भनिएको हो ?

(ख) विभिन्न विधामा लेखिएका साहित्यिक रचनाहरूका दुई प्रमुख काम के के हुन् ?

(ग) सङ्गीतमा तीनओटा कुन कुन खण्ड हुन्छन् ?

(घ) कलाका विभिन्न प्रकारहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

समूहगत कार्य

विषय शिक्षकको सहयोगमा माथि पाठमा दिइएका नव रसहरूका उदाहरण खोजी गरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क बर्दिवासमा रहेका साहित्यिक सङ्घ संस्था र साहित्यकारहरूका नामको सूची तयार गर्नुहोस् ।

ख बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रका सङ्गीतकार र गायकका नाम तथा स्थानीय ठेगाना लेख्नुहोस् ।

ग अभिनय तथा अन्य प्रकारका कला क्षेत्रमा संलग्न बर्दिवासका प्रतिभाहरूको नाम, ठेगाना र कलाका उपक्षेत्र उल्लेख गरेर तालिकामा देखाउनुहोस् ।

२.५ बर्दिवासमा दनुवार समुदाय

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासमा बसोबास गर्ने दनुवार समुदायको सामान्य परिचय बताउन ।
- दनुवार समुदायका प्रमुख सांस्कृतिक विशेषता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र अध्ययन भ्रमण विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

बर्दिवास नगरपाालिकाभरि हेर्दा वडा नं. १२ को अहिमान टोलमा मात्र दनुवारहरूको बस्ती छ । यो टोलमा करिब बिस घरधुरी दनुवारहरू बस्दै आएका छन् । अहिमान उनीहरूका एक पुर्खाको नाम थियो । उनै पुर्खाका नामबाट यो टोलको नामकरण भएको भनाइ छ ।

कमलाखोँचमा बसोबास गर्ने दनुवार र अहिमान टोलका दनुवारबिच भिन्नता पाइन्छ । अहिमान टोलका दनुवारहरूले जनै लगाउँछन् । कमलाखोँचका अधिकांश दनुवारहरूले जनै लगाउँदैनन् । अहिमान टोलका दनुवारहरू आफ्ना कुलदेवतालाई घरगोसाइँ भन्छन् । उनीहरूको समुदायमा आफ्नै पुर्खालाई कुलदेवताका रूपमा मान्ने प्रचलन

रहेको पाइन्छ ।

पहिले पहिले दनुवारहरू नदी किनारमा माछा मार्थे । हिजोआज धेरै नदीहरू सुकेर गए । कतिपयले कमलाखोँचमा बसोबास गर्ने दनुवारहरू बर्दिवासबाट नै गएका हुन् भन्छन् । कछाड क्षेत्र खोज्दै नदीतिर गएका हुनाले उनीहरूलाई कछेडिया भनेर सम्बोधन गरेको बताइन्छ ।

अहिमान टोलका दनुवारहरूका बच्चा जन्मिँदा झा ब्राह्मणले न्वारान गर्ने चलन छ । यो समुदायका पुरुषहरूको विवाह अघि नै व्रतबन्ध गर्नुपर्ने हुन्छ । व्रतबन्ध गर्दा पहाडी समुदायका ब्राह्मणहरूको जस्तै पद्धति अपनाउने चलन पाइन्छ । मानिसको मृत्यु हुँदा यहाँका दनुवारहरू लास जलाउँछन् । लास दहन गर्नका लागि नदी किनारमा खाल्डो खनिन्छ । उक्त खाल्डोमा दाउराको आगोले लास जलाइन्छ । कुनै पनि व्यक्तिको मृत्यु भएको चौध दिनमा उसको काजक्रिया सम्पन्न गरिन्छ । त्यसको एक वर्षपछि तिथिका आधारमा बरखी गरिन्छ ।

अहिमान टोलका दनुवारहरूको विवाहमा पनि मधेसी समुदायमा जस्तै मटकोर गर्ने चलन हुन्छ । मटकोर गर्दा केटा पक्षले केटालाई र केटी पक्षले केटीलाई आ-आफ्नो ठाउँमा धारा वा इनारमा नुहाइदिनुपर्छ । गानाबजाना सहित भोलिपल्टका बेहुलाबेहुलीलाई नुहाइदिँदा मेलाजस्तो रमाइलो वातावरण बन्छ ।

आफ्नै स्वाभिमानमा रमाउने यहाँका दनुवारहरू मैथिली भाषा बोल्छन् । शिक्षाको विस्तारसँगै उनीहरूको चेतना स्तर बढ्दैछ । आफ्ना परम्परागत मौलिकताहरू जोगाउन बर्दिवासका दनुवारहरू सचेत हुँदै गएका छन् ।

शब्दज्ञान

बरखी : कुनै व्यक्तिको निधन भएको एक वर्षपछि गरिने कर्मकाण्ड

स्वाभिमान : आफ्नो प्रतिष्ठा

मूल्य जगेर्ना : बुरितो एक मेक्सिकन खाद्य परिकार हो । समोसाको जस्तै पिठोभित्र मासु, प्याज, गेडागुडी, चिज आदि कुरा राखेर बुरितो बनाइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : अफ्रिकी राष्ट्र नाइजेरियामा हौसा, फुलानी, योरुबा, इग्बो, कानुरी, इबिबियो इफिकजस्ता आदिवासी समुदायहरूको समेत बसोबास रहेको छ ।

पाठ परावर्तन

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

(क) दनुवारहरूका पुर्खाका नामबाट अहिमान टोल नामकरण भएको हो । ☐

(ख) अहिमान टोलका दनुवारहरू आफ्ना कुलदेवतालाई घरगोसाइँ भन्छन् । ☐

(ग) अहिमान टोलमा दनुवार समुदायका पुरुषहरूको विवाह अघि नै व्रतबन्ध गर्नुपर्ने हुन्छ । ☐

(घ) अहिमान टोलका दनुवारहरू तामाङ भाषामा कुराकानी गर्छन् । ☐

(ङ) बर्दिवास नगरपालिकामा मात्र दनुवार समुदायको बसोबास छ । ☐

समूहगत कार्य

शैक्षिक भ्रमण अन्तर्गत अहिमान टोलमा पुगेर समूहगत रूपमा दनुवार संस्कृति सम्बन्धी टिपोट तयार गर्नुहोस् । टिपोट तयार गर्नका लागि तलका बुँदाको सहयोग लिनुहोस् ।

(परिवार सङ्ख्या, प्रमुख चाडबाड, प्रमुख खाद्य परिकार, पहिरन, बच्चा जन्मिँदा गरिने कर्मकाण्ड, विवाह कर्म, मृत्युमा गरिने काजक्रिया आदि ।)

२.६ मुस्लिम चाडहरू

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- प्रमुख मुस्लिम चाडहरूका नाम बताउन ।
- ती चाडहरू मनाउने तरिका उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अपनाउनुहोला ।

(म रेवत शर्मा हुँ । मेरो कक्षामा मुस्लिम समुदायका साथीहरू पनि छन् । म हिन्दु समुदायको हुँ । बौद्ध धर्म मान्ने परिवारबाट आएका साथीहरू पनि मेरो कक्षामा छन् । जुनसुकै धार्मिक समुदायका भए पनि हामी मिलेर बस्छौँ । एकअर्काप्रति सम्मान र सद्भाव व्यक्त गर्छौँ । हिजोको स्थानीय विषयको कक्षामा मुस्लिम समुदायका चार जना साथीहरूले केही मुस्लिम चाडहरूबारे सङ्क्षिप्त जानकारी दिए । हामी सबैले उनीहरूलाई धन्यवाद दियौँ ।)

बेगम : अल हिज्रा भनेको मुस्लिमहरूको नयाँ वर्ष हो । हाम्रो धर्मका संस्थापक मोहम्मदको मक्कादेखि मदिनासम्मको यात्रा पूरा भएको स्मृतिस्वरूप यो दिनलाई पर्वको रूपमा मनाइन्छ । हिज्रा भनेको मुहर्रम महिनाको पहिलो दिन हो । नयाँ वर्षमा कुनै विशेष धार्मिक कर्मकाण्ड भने हुँदैन ।

नसिर : इद अल आदा भनेको कुर्वानीको पर्व हो । यो अवसरमा जनावरहरूको बलि दिइन्छ । यो दिन मुसलमानहरू बिहानै उठेर नुवाइधुवाइ र सरसफाइ गर्छन् । शुद्ध खानेकुरा खान्छन् । मस्जिद वा खुला ठाउँमा गएर नवाज पढ्छन् । उनीहरू नयाँ पोसाक लगाएर आफन्त र साथीभाइसँग शुभकामना आदानप्रदान गर्छन् । मुस्लिम धर्ममा दानको ठुलो महत्त्व हुन्छ । इद अल आदामा कुर्वानी गरिएको जनावरको मासुमध्ये तीन भाग लगाएर बाँडिन्छ । एक भाग आफ्ना लागि, अर्को एक भाग साथीभाइ तथा इष्टमित्रका लागि र बाँकी अर्को एक भाग अति आवश्यक हुनेका लागि बाँडफाँड गर्ने प्रचलन हुन्छ ।

नदिया : रमजान मुस्लिमहरूको एक महिना लामो उपवास हो । मुस्लिम पात्रोअनुसार नवौँ महिनाको रूपमा रमजान पर्छ । यो महिना उपवासको पवित्र महिना हो । उपवास बस्नेहरूले सूर्योदय अघि र सूर्यास्त पछि मात्र खाना खानुपर्छ भन्ने मान्यता छ । रमजानका बेला मुस्लिम धर्मका अनुयायीहरू मस्जिदमा भेला भएर सलात (सामूहिक प्रार्थना) गर्छन् । त्यो बेला कुरान पनि वाचन गरिन्छ ।

इब्राहिम : इद उल फित्र भनेको मुस्लिम समुदायमा रमजान (रोजा महिना) को अन्तिम दिन हो । इद उल फित्रको अर्थ व्रत तोड्ने पर्व भन्ने हुन्छ । यो दिन दु:खी असहायलाई दान दिनु पवित्र कर्म मानिन्छ । एक आपसमा भेला भएर मुस्लिमहरू यो दिन मिठो खानेकुरा खाने र शुभकामना आदानप्रदान गर्ने गर्छन् ।

शब्दज्ञान

कुर्वानी : बलि
उपवास : व्रत
कुरान : मुसलमानहरूको पवित्र धार्मिक ग्रन्थ

मूल्य जगेर्ना :	इस्लाम धर्मका प्रवर्तक मोहम्मद सन् ५७० मा साउदी अरबको मक्कामा जन्मिएका थिए । उनको मृत्यु सन् ६३२ मा मदिनामा भयो । मक्का र मदिना मोहम्मदका जन्मस्थल र मृत्युस्थल भएका कारण हरेक वर्ष संसारभरिबाट मुसलमानहरू हज गर्नका लागि मक्का मदिना पुग्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा :	मुसलमानहरूको पवित्र धार्मिक ग्रन्थ कुरानमा ११४ अध्याय (सुरह), ६२,३६२ श्लोक र ९९,४६४ शब्द रहेका छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) के को स्मृतिस्वरूप अल हिज्रा पर्व मनाइन्छ ?

(ख) इद अल आदा कस्तो पर्व हो ?

(ग) इद अल आदामा कुर्वानी गरिएको जनावरको मासु कसरी भाग लगाइन्छ ?

(घ) रमजानका बेला मुस्लिम धर्मका अनुयायीहरू मस्जिदमा भेला भएर के गर्छन् ?

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा मनाइने कुनै एक चाडबारे तलको तालिकामा विवरण भर्नुहोस् :

चाड/पर्वको नाम	
मनाउने दिन	
मनाउने समुदाय	
चाडका अवसरमा गरिने प्रमुख क्रियाकलाप	

२.७ सांस्कृतिक खाद्य परम्परा

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- विभिन्न समुदायका मौलिक खाद्य परिकारहरूका नाम बताउन ।
- ती मौलिक खाद्य परिकारहरूका विशेषता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन, सूचीकरण र छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

सुजन तामाङको विद्यालयमा गत शुक्रबार साप्ताहिक कार्यक्रम अन्तर्गत वक्तृत्व प्रतियोगिता आयोजना भएको थियो । यो प्रतियोगितामा पन्ध्र जना छात्रछात्राले भाग लिए । प्रतियोगी वक्ताहरूमध्ये दोस्रो र तेस्रो स्थान हासिल गर्नेहरूका सम्बोधन हटाएर वक्तृत्वलाई सम्पादनसहित यहाँ तल प्रस्तुत गरिएको छ । वक्तृत्वको शीर्षक सांस्कृतिक खाद्य परम्परा रहेको थियो ।

दोस्रो वक्तृत्व -रञ्जना श्रेष्ठ

हामी नेपालीहरूका मौलिक खाद्य परिकार विविध छन् । ती खाद्य परिकारहरू विविध हुनुको मूल कारण हामी सांस्कृतिक रूपमा विविध समुदायका मानिस छौँ । हाम्रो बर्दिवास नगरपालिकाको मात्र कुरा गर्ने हो भने पनि हामीमा समुदायगत बहुलता छ ।

हाम्रा मौलिक सांस्कृतिक खाद्य परम्पराहरूका दुई प्रमुख विशेषता सबैका लागि

अनुकरणीय छन् । पहिलो विशेषता, ती खाद्य परिकार औषधीजन्य छन् । दोस्रो विशेषता, ती परिकारहरूको उपभोग गर्न मौसमअनुसारका चाडवाडहरूको व्यवस्था गरिएको छ ।

मधेसी, पहाडी, मुस्लिम, थारु, तामाङ, नेवार, माझी र अन्य समुदायहरूमा आ-आफ्नै मौलिकता बोकेका खाद्य परिकार छन् । हामीले तिनीहरूको संरक्षण र उपभोग गर्नुपर्छ । त्यसबाट हामीलाई फाइदा पुग्छ । पहिलो फाइदा, हाम्रो सांस्कृतिक खाद्य परम्पराको जगेर्ना हुन्छ । दोस्रो फाइदा, जनस्वास्थ्यलाई घात गर्ने रद्दी खानाहरूको उपभोग घट्छ ।

तेस्रो वक्तृत्व -जयन्त कार्की

विभिन्न समुदायका खाद्य परिकारहरूको गौरव गरेर मात्र पुग्दैन । ती परिकारहरूलाई हामीले व्यावसायीकरण गर्न सक्नुपर्छ । लाखौँ विदेशीहरू नेपाल घुम्न आउँछन् । उनीहरू सधैँभरि भिन्न स्वादका परिकारको खोजीमा हुन्छन् । उनीहरूलाई हाम्रा मौलिक परिकार चखाएर आयआर्जन गर्न सक्नुपर्छ ।

नेपाली मौलिकपन भएको दाल, भात, गुन्द्रुकको अचार र ऋतुअनुसारका सागपात तथा तरकारी कुन विदेशीलाई मन नपर्ला ? मधेसी गाउँमा पकाइने भुस्वा, खजुरिया आदिको स्वाद मौलिक छ । नेवारी समुदायमा पकाइने मासको बारा, चटामरी, योमरी, छोइला, कचिला आदिको प्रशंसा जो कोहीले गर्छ ।

विभिन्न गेडागुडी उमारेर बनाइएको क्वाँटी, कोदो वा फापरको पिठोबाट बन्ने ढिँडोले हाम्रो मौलिकता बोकेका छन् । खिर, खिचडी, सेल रोटी, अर्सा, अनर्सा, जाउलो हाम्रो स्वास्थ्यका लागि लाभदायक छन् । थारु समुदायमा घुँगी लोकप्रिय परिकार हो ।

पिँडालु, सखरखण्ड, घरतरुल, वनतरुल, सिमलतरुल, फूलतरुलजस्ता कन्दमूलले हाम्रो स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँदै आएका छन् । अझ महत्त्वपूर्ण कुरा, ज्वानो, मेथी, लसुन, प्याज, जिम्बु, धनियाँ, अदुवा, बेसारजस्ता मसलाले हाम्रा खाद्य परिकारलाई वासनादार र स्वास्थ्यवर्द्धक बनाएका छन् ।

शब्दज्ञान

बहुलता : विभिन्नता, विविधता
अनुकरणीय : नक्कल गर्न लायक, पछ्याउन लायक

मूल्य जगेर्ना : नेवारी समुदायमा योमरी पकाइन्छ । यो चामलको पिठोबाट बनाइएको एक प्रकारको रोटी हो । यसभित्र चाकु र तिल राखिएको हुन्छ । 'यो' भन्नाले मनपर्ने र 'मरी' भन्नाले रोटी हो ।

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

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हामी नेपालीहरूका खाद्य परिकार विविध हुनुको मूल कारण के हो ?

(ख) आ-आफ्नै मौलिकता बोकेका खाद्य परिकारहरूको हामीले किन संरक्षण र उपभोग गर्नुपर्छ ?

(ग) विभिन्न समुदायका खाद्य परिकारहरूको गौरव गर्नुका साथै अन्य के काम गर्नुपर्छ ?

समूहगत कार्य

पाठमा दिइएका विभिन्न खाद्य परिकारहरूका नाम लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा बनाइने कुनै एक मौलिक खाद्य परिकारको नाम, त्यो परिकार बनाउने तरिका, खाने अवसर र त्यो परिकार खाँदा हुने स्वास्थ्य फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् । सम्भव भए त्यो परिकारको चित्र समेत बनाउनुहोस् ।

२.८ हाम्रा धार्मिक गन्तव्य

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासका प्रमुख धार्मिक गन्तव्यहरूका नाम बताउन ।
- ती धार्मिक गन्तव्यहरूका विशेषता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल, व्याख्या र अध्ययन भ्रमण विधि अपनाउनुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिकामा विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक समुदायका मानिसहरूको मिश्रित बस्ती छ । उनीहरूका आ-आफ्नै प्रकारका धार्मिक स्थलहरू छन् । कतिपय धार्मिक स्थलहरू एक आपसमा साझा पनि छन् । नगरपालिकाका प्रमुख धार्मिक स्थलहरू र तिनीहरूको सङ्क्षिप्त परिचय तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

राई मण्डल क्षेत्र : राई मण्डलमा इन्द्रेश्वर मन्दिर देख्न सकिन्छ । इन्द्रेश्वरलाई जलवर्षाका देवता मानिन्छ । यहाँ एक सय आठओटा शिवलिङ्गहरू रहेका छन् । पाँचकन्या देवी, लक्ष्मीनारायण, वीरभद्र, कालभैरव आदिका शिला समेत राईमण्डलमा पाइन्छन् । अग्निदेवताको शिला, राम, सीता र हनुमानका मूर्तिसमेत रहेका छन् ।

राईमण्डल क्षेत्रमा जोगी बाबाहरू केही वर्षअघि सम्म कुटी बनाएर बसेका थिए । उनीहरू प्रत्येक सोमबार धुपबत्ती तथा होम गर्थे । पाँचकन्यादेवीको पूजा गर्थे । भूस्खलन भइरहने चुरेको संवेदनशील क्षेत्र भएकाले राईमण्डल क्षेत्रका धार्मिक स्थल, मूर्ति तथा पुरातात्त्विक महत्त्वका सामानहरूको संरक्षण गर्नु आवश्यक छ । स्थानीय सरकार, स्थानीय सङ्घसंस्था, समाजसेवी र सम्पूर्ण नगरबासीका लागि यो चुनौतीपूर्ण जिम्मेवारी हो ।

टुटेश्वर महादेव मन्दिर : यो मन्दिर नगरपालिकाको वडा नं. ५ मा रहेको छ । यहाँ विशेष गरी साउनका सोमबार श्रद्धालुहरू जल चढाउन आउँछन् । यो ठाउँमा एउटा कान टुटेको बसाहाको ढुङ्गे मूर्ति रहेको छ । नेपाल र भारतका हजारौँ तिर्थालुहरूका निम्ति टुटेश्वर महादेव आस्थाको एक केन्द्र हो ।

पञ्चधुरामाई मन्दिर : वडा नं. ४ माईस्थानमा रहेको पञ्चधुरामाई एक प्रसिद्ध धार्मिक गन्तव्य हो । पञ्चधुरामाईले मनोकाङ्क्षा पूरा गरिदिन्छिन् भन्ने विश्वासमा हजारौँ मानिसहरू यहाँ दर्शन गर्न जान्छन् । पूर्वपश्चिम राजमार्गबाट करिब एक किमि उत्तरमा यो मन्दिर रहेको छ ।

इच्छेश्वर महादेव मन्दिर : यो मन्दिर नगरपालिकाको वडा नं. ५ चेरुमा रहेको छ । टुटेश्वर मन्दिर टाढा रहेको हुनाले त्यसको विकल्पमा सहजताका लागि यो मन्दिरको स्थापना भयो । यो मन्दिरमा शिवरात्रिमा भजनकिर्तन गर्ने र बालाचर्तुदशीमा पितृका नाममा बत्ती बाल्ने गरिन्छ । यसका अतिरिक्त भक्तजनहरू दैनिक रूपमा यहाँ पूजा आराधना गर्छन् । हरितालिका तिजमा महिलाहरू भेला भएर महादेवको दर्शन तथा नाचगान गर्छन् । वि.सं. २०५७ मा विवाह पञ्चमीका दिन यो मन्दिर स्थापना भएको थियो ।

पालगी दिबो बौद्ध गुम्बा : पूर्वपश्चिम राजमार्गमा पर्ने माईथान चोकभन्दा एक किलोमिटर उत्तरमा यो गुम्बा अवस्थित छ । यो गुम्बाको स्थापना वि.सं. २०६५ भदौमा भएको हो । यहाँ साना केटाकेटीका लागि बौद्ध शिक्षा पनि पढाइ हुन्छ ।

रत्न छोइलिङ गुम्बा : बर्दिवास नगरपालिका वडा नं. ५ स्थित टुटेश्वर महादेव मन्दिर नजिकै यो गुम्बा रहेको छ । वि. सं. २०५४ मा यो गुम्बाको स्थापना भएको हो । बुद्ध जयन्तीका दिन यो गुम्बामा ध्वजा पताका राखिन्छ । यस बाहेक अन्य समयमा पनि

पितृका नाममा बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले यो गुम्बामा बत्ती बाल्छन् ।

राधाकृष्ण मन्दिर बरगाछी : वडा नं. १ को बरगाछीमा रहेको यो मन्दिरमा हिन्दु धार्मिक चाडपर्वका बेला भक्तालुहरू जम्मा हुन्छन् । उनीहरू भजनकीर्तन, धार्मिक प्रवचन जस्ता कार्यमा संलग्न हुन्छन् ।

श्री राधाकृष्ण मन्दिर, गौरीडाँडा : वि.सं. २०६५ भदौ ७ गते यो मन्दिरको स्थापना भएको हो । यो मन्दिर स्थापनाका लागि कृपासुर बोहोराले आफ्नो निजी जग्गा प्रदान गरेका थिए ।

श्री सरस्वती मन्दिर : यो मन्दिर बर्दिवास नगरपालिका वडा नं. १ को पूर्व टोलमा रहेको छ । प्रत्येक वर्ष श्रीपञ्चमीका दिन साना बालबालिकालाई अक्षरारम्भ गराउनका लागि यहाँ मानिसहरूको भिड लाग्छ । वि.सं. २०५७ माघ ७ गते श्रीपञ्चमीका दिन यो मन्दिरको स्थापना भएको थियो ।

मनोरथ सिद्ध हनुमान मन्दिर : बर्दिवास नगरपालिका वडा नं. १ पूर्वटोलमा यो मन्दिर रहेको छ । मन्दिरभित्र राम, सीता, हनुमान, गणेश, वनदेवी, लक्ष्मी, राधा, कृष्ण आदि देवीदेवताका मूर्ति रहेका छन् । यस मन्दिरको स्थापना वि.सं. २०५८ मा बाबा बालक दासले गरेका हुन् ।

अनुग्रह खिृष्टिय मण्डली : वडा नं. २ बुद्धचोकमा यो गिर्जाघर रहेको छ । वि.सं. २०५३ मा स्थापना भएको यो गिर्जाघरमा इसाई धर्मावलम्बीहरू भेला भएर प्रार्थना गर्छन् ।

नुरी मस्जिद : नुरी मस्जिद बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. १४ मा अवस्थित छ । वि.सं. २०५६ मा मोटी उल रहमानले यो मस्जिदको स्थापना गरेका हुन् । सोही भवनमा वि.सं. २०७३ पौष १० गतेदेखि नुरुल ओलुम झलमिया मदरसा समेत सञ्चालन हुँदै आएको छ । नुरी मस्जिदमा हरेक शुक्रबार मुस्लिम समुदायका मानिसहरू भेला भएर नवाज पढ्ने, धार्मिक प्रवचन सुन्ने तथा प्रार्थना गर्ने गर्छन् ।

कामेश्वरनाथ महादेव मन्दिर : आफ्ना पितृहरूको सम्झनामा रामेश्वर महतो र रामकृष्ण महतोले यो मन्दिरको स्थापना वि.सं. २०६४ मङ्सिर १५ गते गरेका हुन् । यो मन्दिर वडा नं. १४ को बर्दिवास जलेश्वर सडक खण्डमा पर्छ । तीन कठ्ठा जग्गाको क्षेत्रफलमा बनाइएको यो मन्दिरभित्र धर्मशाला पनि रहेको छ ।

रामजानकी-शिव-हनुमान मन्दिर : यो मन्दिर बर्दिवास नगरपालिका वडा नं. १४ को बर्दिवास जलेश्वर सडक खण्डमा पर्छ । राम जानकी, शिव र हनुमान चारओटा देवताहरूलाई संयुक्त रूपमा यो मन्दिरमा स्थापना गरिएको छ । यो मन्दिर निर्माणका लागि स्थानीय वीरबहादुर हमाल र मेघबहादुर हमालले करिब डेढ बिगाहा जमिन प्रदान गरेका थिए । वि.सं. २०५९ मा रामजानकी मन्दिर, वि.सं. २०६० मा शिव मन्दिर र वि.सं. २०६२ मा हनुमान मन्दिर स्थापना भएको हो ।

शब्दज्ञान

कुटी : एकान्त ठाउँमा बनाइएको सानो झुप्रो
भूस्खलन : बाढीपहिरो आदिबाट जग्गा जमिन खिइने क्रम
श्रद्धालु : भक्त, दर्शनार्थी
मनोकाङ्क्षा : मनको इच्छा
प्रवचन : भाषण
अक्षरारम्भ : अक्षर चिन्ने कामको सुरुवात

मूल्य जगेर्ना : इसाई धर्मका प्रवर्तक जिसस क्राइष्टको जन्म जेरुसेलम सहरबाट दस किलोमिटर दक्षिणमा रहेको बेदलेहम भन्ने ठाउँमा भएको थियो । उनी यहुदी धार्मिक पृष्ठभूमि भएको परिवारमा जन्मेका थिए ।

तथ्य मञ्जूषा : प्रदेश नं. १ को पहाडी जिल्ला खोटाङको हलेसी तुवाचुङ नगरपालिकामा हलेसी तीर्थस्थल रहेको छ । यो ठाउँलाई 'पूर्वको पशुपतिनाथ' पनि भन्ने गरिन्छ । हलेसीलाई हिन्दु, बौद्ध र किरातको त्रिधार्मिक स्थलका रूपमा समेत चिनिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भौगोलिक रूपमा राईमण्डल कस्तो क्षेत्र हो ?

(ख) इच्छेश्वर महादेव मन्दिरमा कुन कुन अवसरमा कस्ता कस्ता कार्यक्रम हुन्छन् ?

(ग) मनोरथसिद्ध हनुमान मन्दिरमा कुन कुन देवीदेवताका मूर्ति रहेका छन् ?

(घ) नुरी मस्जिदमा कहिलेदेखि के नामको मदरसा सञ्चालन हुँदै आएको छ ?

समूहगत कार्य

माथिको पाठका आधारमा साथीसँग मिलेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

<table>
<tr><th>क्र.सं.</th><th>धार्मिक संस्थाको नाम</th><th colspan="2">स्थापना मिति</th></tr>
<tr><td>१.</td><td>इच्छेश्वर महादेव मन्दिर</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>२.</td><td>पालगी दिबो बौद्ध गुम्बा</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>३.</td><td>रत्न छोइलिङ गुम्बा</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>४.</td><td>श्री राधाकृष्ण मन्दिर</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>५.</td><td>श्री सरस्वती मन्दिर</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>६.</td><td>मनोरथ सिद्ध हनुमान मन्दिर</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>७.</td><td>नुरी मस्जिद</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>८.</td><td>कामेश्वरनाथ महादेव मन्दिर</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">९.</td><td rowspan="3">वडा नं. १४ बर्दिवास जलेश्वर सडकखण्ड</td><td>हनुमान मन्दिर</td><td></td></tr>
<tr><td>शिव मन्दिर</td><td></td></tr>
<tr><td>राम जानकी मन्दिर</td><td></td></tr>
</table>

परियोजना कार्य

तपाईंको नजिक रहेको कुनै एक धार्मिक स्थलको भ्रमण गर्नुहोस् । परियोजना कार्यपुस्तिकामा फोटोसहित उक्त धार्मिक स्थलका बारेमा एक टिपोट तयार गर्नुहोस् । यस कार्यका लागि तलका बुँदाहरूको सहयोग लिन सक्नुहुनेछ ।

(धार्मिक स्थलको नाम, ठेगाना, स्थापना मिति, परिसरले ओगटेको क्षेत्रफल, संस्थापक, धार्मिक स्थलको महत्त्व, आयोजना हुने धार्मिक क्रियाकलाप र समय, सुधार गर्नुपर्ने पक्ष आदि)

२.९ सङ्गीतका रूपमा पञ्चैबाजा

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- पञ्चैबाजाको सामान्य परिचय बताउन ।
- पञ्चैबाजाको वर्तमान अवस्था र यसको महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन र व्याख्या विधि अपनाउनुहोला ।

परम्परागत रूपमा दमाईँ समुदायले पञ्चैबाजा बजाउँदै आएको पाइन्छ । पञ्चैबाजा हाम्रो लोक संस्कृति हो । पञ्चैबाजा बाजाहरूको समूह हो । यसमा सहनाई, ढोलकी, झ्याली, दमाहा र ट्याम्को पर्छन् । शुभलाभ र मङ्गलको प्रतीकका रूपमा पञ्चैबाजालाई लिइन्छ ।

पञ्चैबाजालाई अझ बढी श्रुतिमधुर बनाउन नरसिङ्गा र कर्नाल थपिन्छ । यो समूहमा दुईओटा सहनाई हुन्छन् । एउटालाई भाले सहनाई र अर्कोलाई पोथी सहनाई भनिन्छ । दमाहा पनि सानो र ठुलो गरी दुईओटा हुन्छन् । यसरी नौओटा सङ्ख्या पुर्‍याइएको बाजाको समूहलाई नौमती बाजा भनिन्छ । नौमती बाजा पञ्चैबाजाकै विस्तारित रूप हो । माङ्गलिक बाजाको रूपमा पञ्चैबाजालाई विवाह, व्रतबन्ध, रोपाइँ, पूजा, उत्सव आदिमा बजाइन्छ ।

सहनाई मुखले फुकेर बजाइने बाजा हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा स्वाम (Swam) भनिन्छ । यो बाजालाई सनही, सनई र सनाईजस्ता नामले पनि चिनिन्छ । बेहुली अन्माउँदा बजाइने सहनाईको धुनले श्रोताहरूलाई भावुक बनाउँछ । ढोलकी ताल बाजा हो । यो छालाले मोरिएको हुन्छ । दुईमुखे ढोलकीलाई एकापट्टि गजोले र अर्कोपट्टि बायाँ हातले हिर्काइन्छ । यसबाट निस्कने तालले मानिसलाई नाचूँनाचूँ बनाउँछ ।

झ्याली पञ्चैबाजा समूहको अर्को ताल बाजा हो । यो काँस धातुबाट बनेको हुन्छ । दमाहा पनि अर्को ताल बाजा हो । तामालाई छालाले मोरेर दमाहा बनाइन्छ । बजाउनुभन्दा एक दिन अघिदेखि यसलाई पानीमा भिजाउनुपर्छ । गजोको सहायताले दमाहा बजाइन्छ । ट्याम्को पञ्चैबाजाको एक सहायक बाजा हो । यसलाई गलामा झुन्ड्याएर दुई गजाले बजाइन्छ । ट्याम्को बाजा बाख्राको छालाले मोरेर बनाइन्छ । यसले तीक्ष्ण ताल सृजना गर्छ । कर्नाल धातुले बनेको बाजा हो । नरसिङ्गा पनि धातुबाटै बन्छ । कर्नाल र नरसिङ्गा यी दुवै बाजाले डाँडापाखा नै थर्किने गरी ठुलो आवाज निकाल्छन् । धातुको आविष्कार हुनु पूर्व ठुलो अर्नाको सिङबाट नरसिङ्गा बन्थ्यो भन्ने अनुमान छ ।

आजभोलि पञ्चैबाजाको महत्त्वलाई सबैले स्वीकारेका छन् । सबै जातजातिका मानिस मिलेर पञ्चैबाजा संरक्षण समूह बनाएको पाइन्छ । सबै समुदायका महिला पुरुष मिलेर विभिन्न ठाउँमा पञ्चैबाजा र नौमती बाजा बजाउने कला सिक्न थालेका छन् । हाम्रो ग्रामीण सङ्गीतको आधार पञ्चैबाजा र नौमती बाजाको संरक्षण सबै नगरवासीको कर्तव्य हो ।

शब्दज्ञान

मङ्गल : कल्याण, भलाइ
श्रुतिमधुर : सुन्नमा मिठो
गजो : ट्याम्को, दमाहा, नगराजस्ता छालाले मोरेका बाजा बजाउन प्रयोग गरिने छोटो डन्डी
तीक्ष्ण : तिखो
अर्ना : जङ्गली भैँसी

मूल्य जगेर्ना :	परम्परागत रूपमा गन्धर्व समुदायले बजाउँदै आएको सारङ्गी लोप हुने अवस्थामा छ । हाल आएर विभिन्न ठाउँका स्थानीय सरकारले यो बाजाको जगेर्नाका लागि ध्यान दिन थालेका छन् ।

तथ्य मञ्जूषा :	नरसिङ्गा तामालाई राम्ररी पिटेर बनाइएको शङ्कु आकारको नाल हो । यो जनावरको प्राकृतिक सिङबाट पनि बन्छ । नेपालका विभिन्न क्षेत्रहरूमा नरसिङ्गाका विभिन्न आकार र नाप पाइन्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पञ्चैबाजा समूहमा कुन कुन बाजा पर्छन् ?

(ख) पञ्चैबाजा समूहमा अन्य कुन कुन दुई बाजा थपेर नौमती बाजा बनाइन्छ ?

(ग) पञ्चैबाजालाई के का रूपमा कुन कुन अवसरमा बजाइन्छ ?

(घ) हिजोआज पञ्चैबाजा संरक्षणमा के कस्ता प्रयास भइरहेका छन् ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर पञ्चैबाजा समूहका बाजाहरूको छुट्टाछुट्टै रूपमा सङ्क्षिप्त परिचय दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको परियोजना कार्यपुस्तिकामा पञ्चैबाजा र नौमतीबाजा समूहका बाजाहरूको चित्र बनाएर वा फोटो राखेर नाम लेख्नुहोस् ।

एकाइ ३

प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन

३.१ विपद्को सूचना र व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- विपद्को सामान्य परिचय र यसबाट उत्पन्न हुने असर बताउन ।
- विपद् व्यवस्थापनका तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीकेन्द्रित अन्तरक्रिया विधि अपनाउनुहोला ।

बाढी, डुबान, भूक्षय, महामारीजस्ता प्राकृतिक विपद्ले जनधनको ठुलो नोक्सानी गर्छन् । यस्ता विपत्ति आउनुपूर्व नै सूचना सम्प्रेषण गर्ने र विपत्तिसँग जुध्नका लागि पूर्वतयारी र व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक हुन्छ । प्राकृतिक विपत्तिले जनधन, वन्यजन्तु तथा बालीनालीको विनाश गर्छ । यसका लागि पूर्व सतर्कता आवश्यक छ । प्राय: प्राकृतिक विपत्ति सूचना दिएर आउँदैनन् । तिनीहरू आकस्मिक हुन्छन् । यद्यपि विज्ञान र प्रविधिको सहायताले जोखिमको स्तर र सम्भावित जोखिम क्षेत्र पहिचान गर्न सकिन्छ ।

विपत्तिले ठुलो क्षति पुऱ्याइसकेपछि राहत बाँड्नु, क्षतिपूर्ति दिनु, घाइतेको उपचार गर्नु, पीडितको उद्धार गर्नु जस्ता कार्यमा बढी खर्च लाग्छ । विपत्ति आउनुभन्दा पहिले नै पूर्व सतर्कता र तयारीका लागि तुलनात्मक रूपले कम खर्च लाग्छ । यो कार्यको प्रभावकारिता पनि

बढी हुन्छ । त्यो भन्दा बढी भौतिक संरचनाहरूमा पुगेको क्षति धेरै महँगो हुन्छ । उद्धार र राहत वितरणमा खर्च गर्नुभन्दा पहिले नै पूर्वतयारीमा गरिने खर्च बढी परिणाममुखी हुन्छ । सङ्घीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकारबिच पारस्परिक समन्वय कायम गरेर विपद् व्यवस्थापनको स्पष्ट खाका सहित पूर्वतयारी आवश्यक छ । स्थानीय तह आफैँले पनि प्राकृतिक प्रकोप उद्धार समिति गठन गरेर विपद् व्यवस्थापनका योजना लागु गर्न सक्छ ।

मनसुनको समयमा बढी पानी पर्दा हाम्रा नदीहरूमा बाढी आएर बस्ती डुबानमा पर्छन् । कहिलेकाहीँ जलवायु परिवर्तनको प्रभावस्वरूप अतिवृष्टि, अल्पवृष्टि, खण्डवृष्टिजस्ता समस्या सृजना हुन्छन् । यी समस्याहरूको सामना गर्न पूर्व तयारी आवश्यक हुन्छ । विपद् व्यवस्थापनको तयारी भन्नाले खाद्यान्न, लत्ताकपडा र उद्धार कार्यको तयारी मात्र बुझ्नु गलत हुन्छ । यसका लागि दीर्घकालीन महत्त्व राख्ने कामहरू गर्नुपर्छ । वृक्षारोपण, तटबन्ध निर्माण, ढल निकासको उचित प्रबन्ध, भू-बनोट अनुकूलका बस्ती विकासजस्ता कार्यले दीर्घकालीन रूपमा विपद् व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

चुरे क्षेत्रमा औधी वर्षा हुनासाथ यहाँको ढुङ्गा, गिट्टी बगेर नदीमा जान्छ । परिणामस्वरूप नदीको सतह उक्सिएर बस्ती, खेतीपाती गरिएको जमिन, सडकजस्ता ठाउँमा बाढीको प्रकोप बढ्छ । प्राकृतिक विपद्को जोखिम बढ्नासाथ स्थानीय सञ्चार माध्यम तथा सामाजिक सञ्जालबाट सूचना तथा सतर्कताका उपाय सम्प्रेषण गर्नुपर्छ । बाढी पहिरोजस्ता विपद्बारे स्थलगत रिपोर्टिङको लागि जनशक्ति परिचालन गर्नु आवश्यक छ ।

शब्दज्ञान

जनधन : मानिस र सम्पत्ति
सतर्कता : सचेतना
खण्डवृष्टि : एकैचोटि स-सानो स्थलमा मात्र परेको पानी
लत्ताकपडा : पोसाक, लुगा
दीर्घकालीन : लामो समयसम्म रहने

मूल्य जगेर्नाः बाढीपहिरो, भूकम्पजस्ता प्राकृतिक प्रकोप आइसकेपछि राहत बाँड्नु मात्र विपद् व्यवस्थापन होइन । विपद् व्यवस्थापनका लागि अल्पकालीन, मध्यकालीन र दीर्घकालीन योजनाहरू बनाएर कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : प्राकृतिक विपद् भइरहेको बेला र घटना पश्चात् मानिसको जीवन रक्षा गर्नुपर्छ । स्वास्थ्यमा पर्नसक्ने असरलाई न्यूनीकरण गर्नुपर्छ । आम नागरिकलाई सुरक्षाको प्रत्याभूति दिनुपर्छ । प्रभावित व्यक्ति र समुदायका आधारभूत आवश्यकता परिपूर्ति गर्नुपर्छ । यसको व्यवस्थापनलाई विपद् प्रतिकार्य भनिन्छ । विपद् प्रतिकार्य मुख्य रूपमा तत्कालका अल्पकालीन आवश्यकताहरूमा केन्द्रित हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्राकृतिक विपत्ति आउनु पूर्व के गर्नु आवश्यक हुन्छ ?

(ख) विपद् व्यवस्थापनका लागि क कसको बिचमा समन्वय गर्नु आवश्यक पर्छ ?

(ग) स्थानीय तहले कसरी विपद् व्यवस्थापनका योजना लागु गर्न सक्छ ?

(घ) विपद् व्यवस्थापन अन्तर्गत दीर्घकालीन महत्त्व राख्ने कामहरू के के पर्छन् ?

(ङ) प्राकृतिक विपद्को जोखिम बढ्नासाथ सञ्चारको भूमिका कसरी बढाउनुपर्छ ?

समूहगत कार्य

सामूहिक रूपमा छलफल गरेर प्राकृतिक विपद्का केही उदाहरण र तिनीहरूको सङ्क्षिप्त परिचय लेख्नुहोस् ।

३.२ जलवायु परिवर्तनका असर

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- जलवायु परिवर्तनको सामान्य परिचय र यसले पुऱ्याउने असर बताउन ।
- जलवायु परिवर्तनका असरलाई न्यूनीकरण गर्ने स्थानीय उपाय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : स्थानीय उदाहरणहरू दिएर शिक्षण गर्नुहोला ।

हावामा कार्बनडाइअक्साइड, कार्बनमोनोअक्साइड र क्लोरोफ्लोरो कार्बनको मात्रा बढी हुनु नै जलवायु परिवर्तनको मुख्य कारण हो । गर्मीका बेला अत्यधिक गर्मी र जाडोको बेलामा बढी जाडो हुनु जलवायु परिवर्तनको असर हो । तापक्रम वृद्धिले पानी, हावा र वातावरणमा नकारात्मक असर पुग्छ । कोइला, पेट्रोलियम पदार्थ, दाउरा, प्राकृतिक ग्याँस आदिको बढ्दो खपतबाट वातावरणमाथि दबाब पर्छ ।

जलवायु परिवर्तन र विश्व तापमान वृद्धिले पन्छीहरू बसाइँ सर्छन् । सामुद्रिक पानीको सतह माथि आउँछ । हिमालमा हिउँको मात्रा घट्छ । स्थानीय स्तरमा पनि हामी जलवायु परिवर्तनका असरहरू महसुस गर्न सक्छौँ । महिनाहरूको परम्परागत ऋतुसँग सम्बन्धित विशेषतामा परिवर्तन आएको पाइन्छ । जाडो र गर्मीको साविक समयमा

परिवर्तन आएको छ । फूलहरू फुल्ने समय साबिकभन्दा परिवर्तन भएको देखिन्छ । जलवायु परिवर्तनका कारणले उत्पादनको मात्रामा एकरूपता पाइँदैन । हरेक वर्ष उत्पादनको मात्रा अनपेक्षित रूपले बदलिएको देखिन्छ । उत्पादन मात्राको सम्बन्ध सिधै बजारसँग गाँसिएको हुन्छ । धेरै फल्दा बजारमा भाउ पाइँदैन । थोरै फल्दा आम्दानीको मात्रा घट्छ । जलवायु परिवर्तनको सम्बन्ध जनस्वास्थ्यसँग पनि हुन्छ । अत्यधिक गर्मी र अत्यधिक जाडोका कारण मानिसहरू बिरामी हुने र मृत्यु हुने क्रम पनि बढ्छ ।

वैश्विक रूपमा जलवायु परिवर्तनको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यासहरू आवश्यक पर्छन् । यसको अलावा स्थानीय स्तरमा पनि केही प्रयास गर्न सकिन्छ । धानको उत्पादनलाई जलवायु परिवर्तनले बढी असर गर्छ । त्यसका ठाउँमा जलवायु परिवर्तनले कम असर गर्ने कोदो, फापर, फिलुङ्गे, गहतजस्ता बालीको उत्पादन बढाउनुपर्छ । ती अन्नहरूबाट विभिन्न प्रकारका खाद्य परिकार बनाउन सकिन्छ ।

अत्यधिक जाडो भएको समयमा स्थानीय जडीबुटीको प्रयोग गर्नुपर्छ । गर्मी बढी हुँदा स्थानीय फलफूल र तिनीहरूबाट बनेका परिकार खानुपर्छ । चुरेको वन संरक्षण गर्दै हरियाली बढाउनुपर्छ । ठाउँअनुसार बाँस, अम्रिसोजस्ता माटो समात्ने जरा भएका वनस्पति रोप्नुपर्छ । खानेपानीको सदुपयोगमा ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ । भूमिगत जलस्रोतको भण्डार घट्न नदिन कङ्क्रिटीकरणको प्रक्रियामा कमी ल्याउनुपर्छ । जलविद्युत्को उत्पादन बढाएर विद्युतीय उपकरणको प्रयोगमा व्यापकता ल्याउने हो भने पेट्रोल, डिजेल, कोइला, दाउरा, खाना पकाउने ग्याँस आदिको खपत घट्छ । यस्तो अभ्यासले वातावरणको जगेर्नामा सहयोग पुग्छ ।

शब्दज्ञान

खपत : उपभोग

साविक : अहिलेभन्दा पूर्व अवस्थाको, पहिलेको

अनपेक्षित : नसोचेको

मूल्य जगेर्ना : क्लोरोफ्लोरो कार्बन्स् (CFCs) ले ओजोन तह क्षय गर्ने र मानिसको स्वास्थ्यमा पनि गम्भीर असर गर्ने कुरा वैज्ञानिकहरू बताउँछन् । पहिले पहिले रेफ्रिजरेटरमा क्लोरोफ्लोरो कार्बन्स्को व्यापक प्रयोग हुन्थ्यो । हिजोआज यसको प्रयोग हटाउँदै लगेको बताइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : पृथ्वीको सबैभन्दा लामो दिन जुन २१ र सबैभन्दा छोटो दिन डिसेम्बर २२ र दिन तथा रात बराबर हुने दिन मार्च २१ र सेप्टेम्बर २३ हुन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जलवायु परिवर्तनको मुख्य कारण के हो ?

(ख) जलवायु परिवर्तनको असरसँग जुध्न कस्ता प्रकारका बाली उत्पादन गर्नुपर्छ ?

(ग) जलविद्युत्को उत्पादन बढाएमा के को खपत घटाउन सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

जलवायु परिवर्तन र विश्व तापमान वृद्धिका कारण देखा पर्ने कुनै पाँच असरहरू लेख्नुहोस् । ती बुँदामाथि साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

जलवायु परिवर्तनका असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय रूपमा हामीले गर्न सकिने कुनै पाँच उपायहरू लेख्नुहोस् ।

३.३ भूकम्प प्रतिरोधी संरचना

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नेपालमा भुकम्पीय जोखिमको अवस्था सामान्य रूपमा बताउन ।
- भौतिक संरचनालाई भूकम्प प्रतिरोधी बनाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन र छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

साथीहरू नमस्कार !

म तपाईंहरूकै विद्यालयमा कक्षा ८ मा पढ्ने सुलक्षा विश्वकर्मा हुँ । आजको यो प्रभातकालीन प्रार्थना सभामा भूकम्प प्रतिरोधी संरचनाबारे मैले तयार गरेको सानो लेख सुनाउन चाहन्छु ।

वि.सं. २०७२ वैशाख १२ गते नेपालमा ठुलो भूकम्प गयो । त्यही साल वैशाख २९ गते पनि अर्को ठुलो धक्का आयो । गोर्खा, सिन्धुपाल्चोक, दोलखालगायतका जिल्लामा धनजनको ठुलो क्षति भयो । तीन चार वर्षसम्म पनि त्यो भूकम्पका पराकम्पनहरू आइरहे । नेपालको इतिहासमा वि.सं. १९९० र २०४५ मा पनि निकै ठुला भूकम्प आएका थिए । भूकम्प एक प्राकृतिक घटना हो । यसलाई कसैले रोक्न सक्दैन । सत्य कुरो भन्नुपर्दा नेपाल अत्यन्तै भूकम्पीय जोखिम भएको भौगोलिक क्षेत्र हो । यहाँ बारम्बार भूकम्प आइरहनु नयाँ र अनौठो विषय होइन ।

भूकम्प विशेषज्ञहरू बारम्बार भन्ने गर्छन्, “भूकम्प आफैँले मान्छे मार्ने होइन । हामीले निर्माण गरेका संरचनाहरूले मान्छे मार्ने हो ।” यो भनाइलाई मध्यनजर गर्दै हाम्रा घर, भवन, पुल, सडक लगायतका संरचनाहरूलाई सकेसम्म भूकम्प प्रतिरोधी बनाउनुपर्छ ।

घर, भवनजस्ता भौतिक संरचनाहरू बनाउँदा त्यसको जग बलियो हुनुपर्छ । संरचनाहरूमा सकेसम्म स्टिलको प्रयोग बढी मात्रामा गर्नु राम्रो हुन्छ । हामीले निर्माण गर्ने संरचनाको भार वा तौलमा पनि सचेतना आवश्यक छ । बढी भार भएका ढुङ्गा माटोका घर तथा भवनहरू भूकम्पका बेला बढी जोखिमपूर्ण भएको पाइन्छ । धेरै तला भएका अग्ला भवनहरू भूकम्पीय दृष्टिले अति नै संवेदनशील हुन्छन् । बलिया भौतिक संरचनाका लागि गुणस्तरीय निर्माण सामग्री प्रयोग गर्नुपर्छ । यसका अतिरिक्त काठको प्रयोग भएका घर भत्किँदा हुने क्षति तुलनात्मक रूपमा कम हुन्छ ।

भूगर्भविद्लाई भौतिक संरचना निर्माण गर्न लागिएको जमिन, यसको धरातल र भित्री अवस्थाबारे जानकारी हुन्छ । त्यस्ता विशेषज्ञले गरेका भौगर्भिक परीक्षण र दिएका सुझावलाई अवलम्बन गरेर धेरै हदसम्म भूकम्प प्रतिरोधी संरचना बनाउन सकिन्छ ।

भूकम्प सधैँ आउँदैन तर कहिले र कुन रूपमा आउँछ भनेर कसैले भविष्यवाणी गर्न सक्दैन ।

शब्दज्ञान

प्रभातकालीन : बिहानीको, बिहानसँग सम्बन्धित

पराकम्पन : ठुलो भूकम्प पश्चात् त्यसको प्रभाव स्वरूप तीन चार वर्षसम्म आइरहने धक्काहरू

मध्यनजर : ख्याल

भूगर्भविद् : पृथ्वीको भित्री संरचनाबारे जानकार

मूल्य जगेर्ना : प्राकृतिक विपत्तिबाट पीडित मानिसहरूको उद्धार र व्यवस्थापनमा सहयोग गर्नु हामी सबैको मानवीय धर्म हो ।

तथ्य मञ्जूषा : सुनामी भनेको समुद्रमा आउने विशाल छाल हो । समुद्रभित्र आउने भूकम्प वा ज्वालामुखी विस्फोटनका कारण समुद्रको पानी छचल्किए त्यसले तटीय क्षेत्रमा विध्वंस मच्चाउँछ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भौतिक संरचना निर्माण गर्दा कस्तो सचेतना आवश्यक हुन्छ ?

(ख) कस्ता भौतिक संरचना भूकम्पीय दृष्टिले बढी जोखिमपूर्ण हुन्छन् ?

(ग) बलियो भौतिक संरचनाका लागि के गर्नुपर्छ ?

(घ) भौतिक संरचना निर्माण गर्दा कसको सुझाव अवलम्बन गर्नुपर्छ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग मिलेर माथिको पाठ पुनः एक पटक पढ्नुहोस् । नेपालमा विगत नब्बे वर्षभित्र तीनओटा ठुला भूकम्पहरू गएको मिति उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईं बस्ने घर वा तपाईं अध्ययन गर्ने विद्यालय भवनबारे भूकम्पीय दृष्टिले तलको तालिका भरेर एक टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

तपाईं बस्ने घर/विद्यालय				
घर/भवनको प्रकार (कच्ची, पक्की)	....वर्ष पुरानो	प्रयोग गरिएका निर्माण सामग्री	सबल पक्ष	सुधार्नु पर्ने पक्ष

एकाइ
४

नागरिक चेतना तथा सेवा प्रवाह

४.१ हाम्रा जनप्रतिनिधि

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास नगरपालिकाको स्थानीय सरकारको सामान्य परिचय बताउन ।
- बर्दिवास नगरपालिका स्थानीय सरकारका जनप्रतिनिधिहरूको नाम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

हाम्रो देश नेपाल सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र हो । शासन व्यवस्थाको संरचना हेर्दा नेपालमा तीन तहका सरकार छन् । सबैभन्दा माथि केन्द्रमा सङ्घीय सरकार हुन्छ । सङ्घीय सरकार र प्रदेश सरकारभन्दा तल स्थानीय सरकार हुन्छ । बर्दिवास नगरपालिकाको पनि आफ्नै स्थानीय सरकार छ ।

नगरपालिका सरकार स्थानीय सरकार हो । अन्य नगरपालिकामा जस्तै यो नगरपालिकामा पनि नगर प्रमुख, नगर उपप्रमुख, वडाध्यक्षहरू र अन्य निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरू हुन्छन् । उनीहरूको कार्यकाल पाँच वर्षको हुन्छ । पाँच वर्ष बितेपछि स्थानीय सरकारका लागि अर्को निर्वाचन हुन्छ । नगरपालिका कार्यालय र वडा कार्यालयमा कर्मचारीहरू पनि हुन्छन् । जनताको मतले निर्वाचित भएर आएका जनप्रतिनिधि र कर्मचारी मिलेर नगरपालिका सरकार बन्छ ।

मुलुकमा सङ्घीयता लागु भएपछि वि. सं. २०७४ मा बर्दिवास नगरपालिकाको पहिलो स्थानीय सरकार निर्वाचित भयो । यो सरकारले वि.सं. २०७९ वैशाखमा आफ्नो पदावधि पूरा गऱ्यो । त्यसपछि वि.सं. २०७९ वैशाख ३० गते दोस्रो कार्यकालका लागि निर्वाचन सम्पन्न भयो । उक्त निर्वाचन मार्फत निर्वाचित भएको स्थानीय सरकारले हाल आफ्नो काम गरिरहेको छ ।

बर्दिवास नगरपालिकाको पहिलो स्थानीय सरकारका प्रमुख तथा उपप्रमुख क्रमशः विदुर कुमार कार्की र कृष्णमाया गौतम (सुशीला) हुनुहुन्थ्यो । दोस्रो कार्यकालका लागि नगर प्रमुखमा प्रह्लाद कुमार क्षेत्री र उपप्रमुखमा तारादेवी महतो निर्वाचित हुनुभएको छ ।

प्रह्लाद कुमार क्षेत्री

नगर प्रमुख

तारादेवी महतो

नगर उपप्रमुख

दोस्रो कार्यकालका लागि निर्वाचित हुनुभएका चौधओटा वडाका वडाध्यक्षहरूको नामावली तल प्रस्तुत गरिएको छ :

वडा नं. १ : भोला खड्का

वडा नं. २ : धिरेन्द्र सिंह

वडा नं. ३ : विराट विष्ट

वडा नं. ४ : अक्कल मान तामाङ

वडा नं. ५ : कहारमान स्याङ्वा

वडा नं. ६ : पदम बहादुर आले

वडा नं. ७ : राम स्वगारथ यादव (भोरिल)

वडा नं. ८ : समशेर सिंह लामा

वडा नं. ९ : घुरन महतो

वडा नं. १० : प्रमोद कुमार मोक्तान

वडा नं. ११ : पूर्ण बहादुर बल

वडा नं. १२ : राम किशोर साह

वडा नं. १३ : लक्षमण सिंह

वडा नं. १४ : विजय कुमार महतो

शब्दज्ञान

सङ्घीय सरकार : केन्द्रीय सरकार

पदावधि : पदमा रहने जम्मा समय, कार्यकाल

मूल्य जगेर्ना : जुनसुकै राजनीतिक दल वा विचारधाराको पृष्ठभूमिबाट आए पनि निर्वाचित भइसकेपछि स्थानीय सरकारका जनप्रतिनिधिहरू सबै जनताका साझा प्रतिनिधि हुन् । सबैको भावना समेटेर जनप्रतिनिधिहरूले काम गरिदिऊन् भन्ने जनअपेक्षा हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : नेपालको पहिलो प्रधानमन्त्री भीमसेन थापा हुन् । पहिलो राणा प्रधानमन्त्री जङ्गबहादुर राणा हुन् भने पहिलो जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री विश्वेश्वर प्रसाद कोइराला हुन् । यसैगरी नेपालको इतिहासमा पहिलो कम्युनिष्ट प्रधानमन्त्री मनमोहन अधिकारी हुन् । नेपालमा गणतान्त्रिक व्यवस्था लागु भएपछिको पहिलो प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल (प्रचण्ड) हुन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) नेपाल सङ्घीय .... गणतन्त्र हो ।

(ख) सङ्घीय सरकार र स्थानीय सरकारका बिचमा .... हुन्छ ।

(ग) स्थानीय सरकारको कार्यकाल .... वर्षको हुन्छ ।

(घ) निर्वाचित जनप्रतिनिधि र ....मिलेर नगरपालिका सरकार बन्छ ।

समूहगत कार्य

क» साथीसँग छलफल गरेर तीन तहका सरकारका नाम लेख्नुहोस् ।

ख» बर्दिवास नगरपालिकाको पहिलो तथा दोस्रो कार्यकालका लागि जननिर्वाचित नगर प्रमुख तथा नगर उपप्रमुखका नाम लेखेर साथीलाई देखाउनुहोस् ।

पहिलो बर्दिवास नगरपालिका सरकार

नगर प्रमुख :

नगर उपप्रमुख :

दोस्रो बर्दिवास नगरपालिका सरकार

नगर प्रमुख :

नगर उपप्रमुख :

परियोजना कार्य

महोत्तरी जिल्लामा पर्ने अन्य कुनै दुई पालिका (गाउँपालिका वा नगरपालिका) सरकारका वर्तमान प्रमुख/अध्यक्ष तथा उपप्रमुख/उपाध्यक्षको नाम खोजी गरेर लेख्नुहोस् ।

४.२ बर्दिवासमा मुस्लिम समुदाय

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासका मुस्लिम समुदायको सामान्य परिचय बताउन ।
- बर्दिवासका मुसलमानहरूको पेसा, व्यवसाय, संस्कृति आदिबारे सङ्क्षिप्त विवरण प्रस्तुत गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र अवलोकन भ्रमण विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिकामा मुस्लिम समुदायको उल्लेख्य जनसङ्ख्या छ । उनीहरूले जीविकोपार्जनका लागि खेतीपातीलाई मुख्य पेसाका रूपमा अपनाएका छन् । हिजोआज निकै ठुलो सङ्ख्यामा युवाहरू वैदेशिक रोजगारीमा गइरहेको पाइन्छ ।

नगरपालिकाको वडा नं. १२ मा करिब एक सय तिस घरपरिवार मुस्लिमहरूको बसोबास छ । वडा नं. १३ को भोटिया टोलमा करिब पैँतालिस घरपरिवार मुस्लिम छन् । बर्दिवास बजारमा पनि मुस्लिमहरू व्यापारलाई पेसाको रूपमा अपनाएर बस्दै आएका

छन् । बजार क्षेत्रमा उनीहरूका कपडा, चुरा, जुत्ता चप्पलजस्ता सामानहरू बेच्ने पसल रहेको पाइन्छ । यो नगरपालिका क्षेत्रभित्र बसोबास गर्ने करिब पच्चिस तिस मुस्लिम घरपरिवारको आफ्नो जग्गाजमिन छैन । उनीहरूको व्यवस्थित बसोबासका लागि स्थानीय सरकारले ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक देखिन्छ ।

बर्दिवासका मुसलमानहरूको आफ्नै भाषा, संस्कृति र परम्परा छन् । आफ्नो मौलिकताको जगेर्ना गर्दै बर्दिवासको मुस्लिम समुदाय सामाजिक तथा सांस्कृतिक सहिष्णुतामा विश्वास गर्छ । यो समुदायका मानिसहरू इस्लाम धर्म मान्छन् । उनीहरू मस्जिदमा नवाज पढेर अल्लाहको प्रार्थना गर्छन् । कुरान मुस्लिमहरूको धार्मिक ग्रन्थ हो । मुस्लिमहरूका आचार, संस्कारहरू कुरानद्वारा निर्देशित हुन्छन् ।

रमजान, बकर इद, दाहा पर्व, इदुल फित्र आदि बर्दिवासका मुसलमानहरूले मनाउने प्रमुख चाडहरू हुन् । दाल, भात, मासु उनीहरूका प्रमुख खाद्य पदार्थ हुन् । यसैगरी सेवाइ मुस्लिम समुदायमा बनाइने एक लोकप्रिय खाद्य परिकार हो । दुधमा चिनी, मसला आदि राखेर सेवाइ बनाउने प्रचलन हुन्छ ।

हाम्रो नगरपालिका बर्दिवासमा मुस्लिम समुदायका बालबालिकाहरू निश्चित कक्षासम्म मदरसामा पढ्छन् । मदरसामा मौलानाले आधुनिक विषयका साथसाथै उर्दु भाषाका आधारभूत कुरा र इस्लाम धर्मबारे पढाउँछन् ।

शब्दज्ञान

सहिष्णुता : सहनशीलता
अल्लाह : मुसलमान समुदायका देवता
मौलाना : मुस्लिम धर्मका गुरु

मूल्य जगेर्ना : साउदी अरबमा रहेको मक्का मदिना संसारभरिका मुसलमानहरूका निम्ति पवित्र धार्मिकस्थल हो । मक्का मदिनाबाट मुसलमानहरूको पवित्र ग्रन्थ कुरानको घोषणा भएको बताइन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : मुस्लिम समुदायभित्रको सिया र सुन्नीको जनसङ्ख्या प्रतिशत हेर्दा करिब ९० प्रतिशत सुन्नी र १० प्रतिशत सिया रहेको बताइन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बर्दिवासका मुस्लिमहरूको मुख्य पेसा के हो ?

(ख) मुस्लिम समुदायको आचार संस्कार के द्वारा निर्देशित हुन्छ ?

(ग) बर्दिवासका मुसलमानहरूले मनाउने प्रमुख चाडहरू के के हुन् ?

(घ) लोकप्रिय खाद्य परिकार सेवाइ कसरी बनाइन्छ ?

(ङ) मदरसामा मौलानाले के के पढाउँछन् ?

समूहगत कार्य

बर्दिवास नगरपालिकाका कुन कुन ठाउँमा कति कति घरपरिवार मुसलमान समुदायको बसोबास रहेको छ ? साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेको कुनै एक मुसलमान बस्तीको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् । भ्रमणका क्रममा निम्नलिखित बुँदाहरू समेटेर एक टिपोट तयार गर्नुहोस् । (बस्ती रहेको स्थान, बस्तीको नाम, बस्तीभित्रको घरपरिवार सङ्ख्या, जम्मा जनसङ्ख्या)

४.३ मेरो शरीरमाथि मेरो अधिकार

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- आफ्नो शरीरमाथि आफ्नो अधिकारको कानुनी आधार बताउन ।
- शरीरमाथि हुने अभद्र व्यवहार र हिंसाको अवधारणा बताउन ।

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

हामी बर्दिवास बजारमा सडकको छेउबाट हिँडिरहेका थियौँ । समूहमा म सहित कक्षा ९ र १० मा पढ्ने एक एक जना दिदीहरू हुनुहुन्थ्यो । हिँडिरहेका बेला हाम्रो छेउबाट एउटा जुलुस अगाडि बढ्यो । त्यो जुलुसमा करिब १०० जना मानिस थिए । जुलुसमा सहभागी धेरै जनाले हातमा प्लेकार्ड बोकेका थिए । प्लेकार्डमा लेखिएका केही नाराहरू यस्ता थिए :

- इच्छा विपरीत गर्भाधारण स्वीकार्य छैन ।
- बदनियतपूर्ण स्पर्शको प्रतिवाद गरौँ ।
- बाल विवाह कानुनी अपराध हो ।
- बालश्रम अन्त गरौँ ।
- बलात्कारी अपराधी हो ।

केही क्षणपछि त्यो जुलुस कोणसभामा परिणत भयो । उद्घोषकले कार्यक्रमलाई अर्ध औपचारिक स्वरूप प्रदान गरे । त्यसपछि एक एक जना वक्ताले आफ्ना विचार राखे । ती विचारका मुख्य अंश तल समेटिएका छन् :

पहिलो वक्ता : महिलाको शरीरलाई सन्तान उत्पादन गर्ने कारखानाको रूपमा बुझ्नुहुँदैन । स्वास्थ्य अवस्था, आर्थिक अवस्था र

व्यक्तित्व विकाससँग समस्या आउने गरी महिलाको इच्छा विपरीत गर्भाधारण गर्न लगाउनुहुँदैन । गर्भाधारण महिलाको दायित्व हो तर यो सम्मानजनक हुनुपर्छ ।

दोस्रो वक्ता : कसैको शरीरलाई त्यसमा पनि विपरीत लिङ्गीको शरीर र शरीरका अङ्गमा छुनुहुँदैन । कसैले बदनियत राखेर कसैको शरीर स्पर्श गरेमा त्यसलाई कानुनी अपराध मानिन्छ ।

तेस्रो वक्ता : उमेर नपुगी बाल विवाह गराउनु अपराध हो । यो अपराधमा कानुन आकर्षित हुन्छ । बाल विवाह हुँदा केटीको हकमा उमेर नपुगी सन्तान जन्मिन सक्छ । उसको शरीर पूर्ण रूपले विकसित र परिपक्व भइसकेको हुँदैन । उमेर नपुगी जबर्जस्ती बाल विवाहको सिकार बनाउँदा उसमाथि अन्याय हुन्छ ।

चौथो वक्ता : बालबालिका शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक रूपमा परिपक्व भइसकेका हुँदैनन् । उनीहरूको शरीरले धान्न सक्ने भन्दा ठुला काम लगाउनु अन्याय हो ।

पाँचौँ वक्ता : कसैको इच्छा विपरीत जबर्जस्ती शारीरिक सम्पर्क राख्नु वा त्यस्तो सम्पर्क राख्न हातपात गर्नु बलात्कार हो । अर्काको शरीरको सम्मान गर्न जान्नुपर्छ । बलात्कारीलाई हदैसम्मको कानुनी सजाय हुन्छ ।

हामी प्रजातन्त्र र मानव अधिकारको युगमा छौँ । प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो शरीरमाथि आफ्नो अधिकार हुन्छ । सभ्य समाजका प्रत्येक नागरिकले यो कुरा बुझ्नु आवश्यक छ । हामी मान्छेलाई फलामको सिक्रीले बाँधेर किनबेच गरिने पशु युगमा छैनौँ । त्यस्ता कुप्रथाको अन्तका लागि पृथ्वीमा धेरै मानिसले रगत बगाइसकेका छन् ।

शब्दज्ञान

बदनियत : नराम्रो नियत, गलत उद्देश्य
संवेगात्मक : लाज, डर, इख, प्रेम, रिस आदि प्रकारका भावनाबाट उत्पन्न भएको

मूल्य जगेर्ना :	मानव सृष्टिको आदिम कालमा मानिसहरूको व्यक्तिगत घरपरिवार थिएन । उनीहरू जङ्गलमा फिरन्तेका रूपमा बस्थे । त्यो बेला मानिसहरू आ-आफ्नो कविला (समूह, झुन्ड) बनाएर हिँड्थे । कृषि युगको सुरुवात नभइसकेको त्यो समयमा कविलाहरूको नेतृत्व महिलाले गर्थे ।

तथ्य मञ्जूषा :	स्वास्थ्य विज्ञानका अनुसार कुनै पनि मानव बच्चा जन्मँदा छोरा (भाले) वा छोरी (पोथी) हुने भन्ने कुरा पूर्ण रूपमा बाबु (पुरुष) को क्रोमोजोम (गुणसूत्र) मा भर पर्छ । आमा (महिला) सँग एक्स एक्स (XX) क्रोमोजोम र बाबु (पुरुष) सँग एक्स वाइ (XY) क्रोमोजोम हुन्छन् । गर्भधारणका क्रममा महिलाले पुरुषबाट एक्स (X) क्रोमोजोम प्राप्त गरेमा छोरी र वाइ (Y) क्रोमोजोम प्राप्त गरेमा छोराको बीजाधान हुन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) गर्भधारण महिलाको दायित्व हो तर यो .... हुनुपर्छ ।

(ख) कसैको शरीरमाथि .... राखेर स्पर्श गरेमा त्यसलाई कानुनी अपराध मानिन्छ ।

(ग) उमेर नपुगी बाल विवाह गराउनु .... हो ।

(घ) बलात्कारीलाई हदैसम्मको कानुनी .... हुन्छ ।

परियोजना कार्य

बालश्रम, महिला अधिकार, बाल विवाह, जबर्जस्ती गर्भधारण जस्ता विषयमध्ये कुनै एक वा दुई विषयमा आकर्षक नारा बनाउनुहोस् । नारासहित प्लेकार्ड बनाएर विद्यालयमा ल्याउनुहोस् । सबैजना साथी मिलेर प्लेकार्ड सहित सडकमा मौन प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

४.४ रजस्वला : प्राकृतिक प्रक्रिया

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- रजस्वलाको सामान्य अर्थ र रजस्वला हुँदा शरीरमा देखा पर्ने समस्या बताउन ।
- रजस्वला भएको बेला अपनाउनुपर्ने सावधानी बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

(रजस्वलाको विषयमा नम्रता र भैरवीबिच संवाद चलिरहेको छ । नारी शरीरको एक प्राकृतिक प्रक्रिया भएकाले रजस्वलालाई सहज रूपमा लिनुपर्ने उनीहरूको अन्तिम निष्कर्ष छ ।)

नम्रता : आज बिहान नेपाल टेलिभिजनमा एक जना महिला चिकित्सक रजस्वलाका विषयमा बोल्दै हुनुहुन्थ्यो । मैले ध्यानपूर्वक सुनेँ ।

भैरवी : यस्तो लाजलाग्दो विषयमा कुरा नगर नम्रता । साथीहरू त्यसमा पनि केटाहरूले सुने भने बेइज्जत हुन्छ । प्रसङ्ग बदलिहालौँ ।

नम्रता : त्यसो होइन भैरवी । प्रजनन स्वास्थ्य र यौन स्वास्थ्यबारे हामीले खुलेर कुरा

गर्नुपर्छ । किशोर अवस्थामा पुगेपछि केटा र केटी दुवैमा शारीरिक परिवर्तन आउँछन् । केटाहरूको दारी जुँगा आउँछ । केटीहरूको रजस्वला हुन्छ । यो उमेरजन्य प्राकृतिक घटना हो । यसलाई नकारात्मक रूपमा सोच्नुहुँदैन ।

भैरवी : ल ल ! मैले तिम्रो कुरा मानेँ नम्रता । रजस्वला हुँदा हाम्रो शरीरमा कस्ता कस्ता समस्या आउन सक्छन् ? बताऊ त ।

नम्रता : रजस्वलाका कारण शरीरबाट रगत बग्ने हुनाले शरीर कमजोर हुनसक्छ । कसै कसैको मनमा निराशा र दिक्दारीको भावना पनि बढ्न सक्छ ।

भैरवी : त्यस्तो बेला के गर्ने त ?

नम्रता : रजस्वला भएको बेला स्यानिटाइजर प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ । नुहाइधुवाइ र सरसफाइमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक हुन्छ । फोहोर भएको खण्डमा कीटाणु सङ्क्रमण हुन सक्छ । शरीरको प्रतिरोधी क्षमतालाई सबल राख्न पौष्टिक तत्त्वयुक्त सन्तुलित खाना खानुपर्छ । मनमा नकारात्मक सोच र निराशा उत्पन्न भएमा त्यसलाई सकारात्मक चिन्तनले प्रतिस्थापन गर्नुपर्छ । कसै कसैलाई रजस्वलाको बेला अत्यधिक पीडा र रक्तस्राव हुनसक्छ । त्यो अवस्थामा गह्रौँ काम गर्नुहुँदैन । प्रशस्त आराम गर्नुपर्छ । घरपरिवारका सदस्यले रजस्वला भएकी महिलालाई काममा सघाउनुपर्छ ।

भैरवी : पुरानो सोच भएका कतिपय मानिसले रजस्वला हुनुलाई अशुद्धताको प्रतीक मान्छन् ।

नम्रता : अशिक्षा र रुढीवादको प्रभाव परेको मानिसले रजस्वला भएकी महिलालाई 'नछुने भएकी', 'पर सरेकी' जस्ता शब्द प्रयोग गरेर होच्याउँछन् । कतिपयले रजस्वला हुनुलाई पाप कर्म ठान्छन् । यस्ता कर्म र सोच सरासर गलत हुन् ।

भैरवी : कतिपय ठाउँमा त रजस्वला भएकी महिलामाथि दुर्व्यवहार पनि हुन्छ भन्ने समाचार मैले धेरै पढेकी छु ।

नम्रता : हो । यस्ता समाचार आइरहन्छन् । रजस्वला भएकी महिलालाई छुट्टै गोठमा राख्ने, उनीहरूले छोएका सामानलाई अपवित्र मान्ने तथा दुध, दहीजस्ता पोसिला खानेकुरा खान नदिने जस्ता अन्धविश्वास हाम्रा पिछडिएका गाउँठाउँमा अहिले पनि पाइन्छन् । यस्ता कार्य लैङ्गिक हिंसा हुन् । सामाजिक अपराध पनि हुन् । यस्ता व्यवहार कानुनद्वारा दण्डनीय हुन्छन् भनेर सबैले बुझ्नुपर्छ ।

भैरवी : अबदेखि यस्तो विषयमा कुरा गर्न म पनि लजाउँदिनँ । हाम्रा घर समाजमा रजस्वलाकै कारण महिलाहरूमाथि अन्याय भइरहेको हुन सक्छ ।

नम्रता : स्याबास भैरवी !

भैरवी : साथी कसकी नि !

(दुवै जना गलल्ल हाँस्छन् ।)

शब्दज्ञान

प्रजनन : बच्चा जन्माउने सम्बधी
रक्तश्राव : रगत बग्ने काम
प्रतिस्थापन : हटाउने काम
दण्डनीय : दण्ड दिन लायकको

मूल्य जगेर्ना : महिलाको रजस्वलासँग सम्बन्धित केही कुप्रथाहरू अहिले पनि हाम्रो समाजका कतिपय भागमा प्रचलित छन् । ती कुप्रथाहरूलाई शिक्षा र जनचेतनाको ज्योतिले परास्त गर्दै जानु आजको आवश्यकता हो ।

तथ्य मञ्जूषा : संयुक्त राष्ट्र सङ्घको महासभाले सन् १९८९ नोभेम्बर २० मा बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि पारित गरेको थियो । नेपालले सन् १९९० सेप्टेम्बर १४ मा यो महासन्धिलाई अनुमोदन गऱ्यो । यो महासन्धिमा दुई भाग र ५४ धारा रहेका छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) किशोर अवस्थामा पुगेपछि केटा र केटी दुवैमा कस्ता शारीरिक परिवर्तन आउँछन् ?

(ख) रजस्वला भएको बेला महिलाहरूमा कस्ता कस्ता समस्या आउन सक्छन् ?

(ग) रजस्वला भएका बेला महिलाले सरसफाइमा के कसरी ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?

(घ) कतिपय पिछडिएका ठाउँमा रजस्वला भएकी महिलामाथि कस्ता प्रकारका दुर्व्यवहार हुने गरेको पाइन्छ ?

परियोजना कार्य

नारी शरीरमा रजस्वला हुनुको आफ्नै शारीरिक प्रक्रिया हुन्छ । यसबारे शरीर विज्ञानको दृष्टिकोणबाट एक टिप्पणी तयार गर्नुहोस् ।

४.५ नगरपालिकाको संरचना

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास नगरपालिकाको नगरसभा र नगर कार्यपालिकाको संरचना बताउन ।
- स्थानीय तहका लागि व्यवस्था भएका पाँचओटा विषयगत समिति र ती समितिहरूका अधिकारका कार्यक्षेत्र बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : नमुना नगरसभा र नगर कार्यपालिकाको अभ्यास कक्षामा गराउनुहोला ।

नगरपालिका स्थानीय निकाय हो । अर्को शब्दमा भन्दा यो स्थानीय सरकार हो । स्थानीय सरकार प्रत्यक्ष रूपमा जनतासँग गाँसिएको हुन्छ । संङ्घीय सरकार र प्रदेश सरकार दूरवर्ती हुन्छन् तर स्थानीय सरकार जनताकै घरआँगनमा हुन्छ ।

स्थानीय सरकारमा कर्मचारी र जनप्रतिनिधि गरेर दुई प्रकारका सेवा प्रदायक हुन्छन् । कर्मचारी प्रशासन स्थायी सरकार हो भने जनप्रतिनिधिहरू आवधिक निर्वाचन प्रणालीमार्फत जनताबाट निर्वाचित भएर आउँछन् । जनप्रतिनिधिहरूका बारेमा कुरा गर्दा हामीले प्रत्यक्ष रूपमा निर्वाचित जनप्रतिनिधि, नगरसभा र नगरकार्यपालिका सम्बन्धमा प्रष्ट हुनु आवश्यक छ ।

बर्दिवास नगरपालिकाको स्थानीय सरकारमा एक जना प्रमुख, एक जना उपप्रमुख, चौधओटा वडाका चौध जना वडाध्यक्षहरू, प्रत्येक वडाबाट एक जना दलित, एक जना महिलासहित चार जना वडा सदस्यहरू प्रत्यक्ष रूपमा जनताद्वारा निर्वाचित भएर आउँछन् । यसरी हेर्दा बर्दिवास नगरपालिकामा जनताद्वारा सिधै चुनिएर आएका बहत्तर जना जनप्रतिनिधि हुन्छन् । यी बहत्तर जनाले नगर कार्यपालिकाको निर्वाचनका लागि निर्वाचक मण्डलको भूमिका निर्वाह गर्छन् ।

हाम्रो देशको संविधानअनुसार नगरपालिकामा प्रमुख, उपप्रमुख र सबै वडाका वडाध्यक्षहरू नगर कार्यपालिकाका पदेन सदस्य हुन् । निर्वाचक मण्डलले महिला वडा सदस्यहरूमध्येबाट पाँच जनालाई नगरकार्यपालिकाको सदस्यका रूपमा निर्वाचित गर्छ । त्यसपछि नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्ने दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट तीन जनालाई निर्वाचक मण्डलले कार्यपालिका सदस्यका रूपमा निर्वाचित गर्छ । यसरी बर्दिवास नगरपालिकामा चौबिस सदस्यीय नगर कार्यपालिका बन्छ ।

नगरसभाका सन्दर्भमा कुरा गर्दा नगर प्रमुख, नगर उपप्रमुख, सबै वडाका वडाध्यक्षहरू, वडा सदस्यहरू र नगर कार्यपालिकामा दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट निर्वाचित तीन जना सदस्यसहितको नगरसभा बन्छ । बर्दिवास नगरपालिकाको हकमा पचहत्तर सदस्यीय नगर सभा बन्छ । गाउँपालिकाको सन्दर्भमा गाउँ कार्यपालिका र गाउँ सभामा नगरपालिकाको भन्दा एक एक जना सदस्य कम हुन्छन् ।

बर्दिवास नगरपालिका

- निर्वाचक मण्डल (७२ जना)
- नगर कार्यपालिका (२४ जना)
- नगर सभा (७५ जना)

नेपाल सरकारले सबै स्थानीय तह (नगरपालिका तथा गाउँपालिका) का लागि पाँचओटा विषयगत समिति र ती समितिहरूका अधिकारका कार्यक्षेत्र देहाय बमोजिम व्यवस्था गरेको छ :

सामाजिक विकास समिति

- शिक्षा, संस्कृति, भाषा, कला तथा साहित्य
- जनस्वास्थ्य तथा पोषण
- खानेपानी तथा सरसफाइ
- महिला, बालबालिका तथा सामाजिक समावेशीकरण
- युवा, खेलकुद तथा नवप्रवर्तन

पूर्वाधार विकास समिति

- भवन, बस्ती, आवास तथा सहरी विकास
- सडक, पुल तथा यातायात व्यवस्था
- जलस्रोत, विद्युत् तथा स्वच्छ ऊर्जा
- सूचना तथा सञ्चार प्रविधि विकास

आर्थिक विकास समिति

- कृषि विकास
- पशुपन्छी विकास
- सिँचाइ
- पर्यटन प्रवर्द्धन
- सहकारी तथा गरिबी निवारण एवम् वित्तीय क्षेत्र
- उद्योग,, व्यापार तथा व्यवसाय
- श्रम तथा रोजगार प्रवर्द्धन

वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समिति

- वन, हरियाली र जैविक विविधता
- भू-संरक्षण तथा जलाधार व्यवस्थापन
- वातावरण तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन
- विपद् व्यवस्थापन तथा जलवायु उत्थानशीलता

सुशासन तथा संस्थागत विकास समिति

- स्थानीय सेवा तथा जनशक्ति व्यवस्थापन
- सङ्गठन तथा क्षमता विकास
- राजस्व तथा स्रोत परिचालन
- तथ्याङक प्रणाली तथा योजना र विकास व्यवस्थापन
- नीति, कानुन, न्याय तथा सुशासन

नगर सरकारका कामलाई छिटो, छरितो, पारदर्शी र व्यवस्थित बनाउनका लागि नगरपालिकामा विभिन्न शाखाहरू रहेका हुन्छन् ।

शब्दज्ञान

दूरवर्ती : टाढा रहेको
सेवा प्रदायक : सेवा दिने
निर्वाचक मण्डल : निर्वाचनमा मत दिने समूह
पदेन : पदले नै स्वत: पाएको
नवप्रवर्तन : नयाँ थालनी, नयाँ अन्वेषण
निवारण : घटाउने काम
वित्तीय : आर्थिक, पैसासँग सम्बन्धित
रोजगार : जागिर
राजश्व : कर, तिरो

मूल्य जगेर्ना :	स्थानीय सरकारले स्थानीय भाषा, संस्कृति, परम्परा जगेर्ना गर्न विशेष भूमिका खेलिदेओस् भन्ने पालिकाबासी जनताको अपेक्षा हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	नेपालमा हाल ७७ ओटा जिल्ला, ७५३ ओटा पालिका (नगरपालिका/गाउँपालिका) र सातओटा प्रदेश छन् । सातओटा प्रदेशहरूमा प्रदेश नं. १, मधेस प्रदेश, बागमती प्रदेश, लुम्बिनी प्रदेश, गण्डकी प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेश पर्छन् । प्रदेश नं. १ को नामकरण हुन बाँकी छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय सरकारमा कर्मचारी प्रशासन र जनप्रतिनिधिले कस्तो हैसियतमा काम गर्छन् ?

(ख) नगर कार्यपालिकामा को को पदेन सदस्यका रूपमा रहन्छन् ?

(ग) नगर सभाको गठन को को मिलेर हुन्छ ?

समूहगत कार्य

क) बर्दिवास नगरपालिकाका हकमा नगर कार्यपालिकाको निर्वाचनका लागि जनताद्वारा प्रत्यक्ष रूपमा निर्वाचित निर्वाचक मण्डलमा को को हुन्छन् ? साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

ख) स्थानीय तह (गाउँपालिका तथा नगरपालिका) का लागि नेपाल सरकारले निर्धारण गरेका पाँचओटा विषयगत समितिका नाम लेखेर साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

४.६ साइबर बुलिङ

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- साइबर बुलिङको सामान्य परिचय र यसका लागि प्रयोग हुने तरिकाहरू बताउन ।
- साइबर बुलिङबाट बच्ने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : घटना अध्ययन विधि प्रयोग गरेर छलफल गर्नुहोला ।

साइबर बुलिङ भन्नाले सामाजिक सञ्जाल, इन्टरनेट आदिजस्ता विद्युतीय साधनको प्रयोग मार्फत कसैलाई धम्क्याउनु, मानसिक पीडा दिनु भन्ने बुझिन्छ । साइबर बुलिङ गर्नेले अश्लील तस्वीर तथा भिडियो, तुच्छ गालीगलौज र दुष्प्रचार प्रयोग गर्छन् । साइबर बुलिङले विद्यार्थीको मानसिक र शैक्षिक विकासमा असर पुऱ्याउँछ । साइबर बुलिङ सामाजिक अपराध हो । यो अपराध कानुनद्वारा दण्डनीय हुन्छ ।

हिजोआज विद्यार्थी तथा युवायुवती इन्टर नेटमैत्री हुन्छन् । इन्टरनेट पढाइको एक स्रोत पनि हो । आफ्नो ग्रुप वा लिङ्कमा जोडिएर अपराधीले

साइबर बुलिङ गरिरहेको हुन सक्छ । सामाजिक सञ्जाल एक खुल्ला मञ्च हो । यहाँ आपराधिक मनसाय र मानसिकता बोकेका व्यक्तिहरूले आफ्नो फेक अकाउन्टबाट पनि मानिसलाई थर्काउने, हतोत्साही बनाउने काम गरिरहेका हुन सक्छन् । कतिपयले अनलाइन गेमको चक्करमा फसाएर मानिसहरूबाट पैसा असुलिरहेका हुन सक्छन् । यो साइबर बुलिङको अर्को रूप हो । इन्टरनेटको दुरुपयोग गरेर मानिसहरूमाथि आर्थिक तथा मानसिक शोषण भइरहेको हुन सक्छ ।

केही कुरामा ध्यान पुऱ्याएको खण्डमा हामी साइबर बुलिङबाट बच्न सक्छौँ । हैरानी दिने प्रयास गरिरहेको व्यक्तिबाट टाढा बस्नुपर्छ । त्यस्ता व्यक्तिसँग अनलाइन मित्रता तत्कालै बन्द गर्नुपर्छ । समस्या बढ्दै गएमा आफूमाथि बुलिङ भइरहेको प्रमाणहरू सुरक्षित राखेर तत्कालै कानुनी उपचार खोज्नुपर्छ । त्यो भन्दा पहिले आफूले खेप्नु परेको हैरानी आफ्ना अभिभावक, शिक्षक वा भरपर्दा व्यक्तिलाई बताउनु राम्रो हुन्छ । नचिनेका व्यक्तिलाई अनलाइन साथी बनाउनुहुँदैन । आफ्ना सबै व्यक्तिगत तथा पारिवारिक जानकारीहरू अनलाइन ‘सेयरिङ’ गर्नुहुँदैन । अपरिचित व्यक्तिसँग अनलाइन कुराकानी गर्नु पनि राम्रो होइन ।

हाम्रो समाजमा महिलामाथि अनेक प्रकारका हिंसा हुने गरेका छन् । सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्दा किशोरी तथा वयस्क महिलाहरूले विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ । अनलाइनका माध्यमबाट कुनै अपराधीले दुःख दिइरहेको छ भने त्यस विरुद्ध लड्नुपर्छ । सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

अभिभावकले पनि आफ्ना बच्चाहरूलाई साइबर बुलिङबाट बचाउन केही भूमिका खेल्नुपर्छ । बच्चाहरूले अनलाइनमा समय बिताउँदा अभिभावकको अप्रत्यक्ष निगरानी आवश्यक हुन्छ । आफ्ना बच्चाले इन्टरनेटमा गरेको 'ब्राउजिङ' बेला बेलामा परीक्षण गर्नुपर्छ । साइबर बुलिङबाट किशोर किशोरीलाई बचाउन हेल्पलाइनको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । अभिभावकले आफ्ना बच्चाहरूसँग खुलेर कुरा गर्ने तथा उनीहरूलाई पनि खुलस्त हुन सिकाउनुपर्छ ।

बच्चाहरूका लागि अभिभावक तथा विद्यालयले दिने परामर्शको ठुलो महत्त्व हुन्छ ।

शब्दज्ञान

अश्लील : फोहोरी, घृणा गर्न लायक
तुच्छ : निम्न प्रकारको, तल्लो स्तरको
दुष्प्रचार : गलत प्रचार
हैरानी : दु:ख, झन्झट
निगरानी : रेखदेख, निरीक्षण, हेरविचार
परामर्श : सल्लाह, सुझाव

मूल्य जगेर्ना : विभिन्न देशहरूले आ-आफ्नो स्वार्थ र सहजता अनुसार कुन कुन सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्ने र कुन कुन सामाजिक सञ्जालमाथि प्रतिबन्ध लगाउने भन्ने निर्धारण गरेका हुन्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : हाम्रो समयमा इन्टरनेट सेवाको विकास र विस्तारसँगै विभिन्न प्रकारका सामाजिक सञ्जालहरूको विकास र प्रयोग भइरहेको छ । तिनीहरूमध्ये फेसबुक, ट्वीटर, युट्युब, पिन्टेरेस्ट, इन्स्टाग्राम, टमलर, फ्लिकर, रेड्डिट, स्न्यापच्याट, ह्वाट्सअप, कोरा, भिमियो, टिकटक, बिजसुगर, विच्याट, भाइबर, डिग, मिडियम, मिक्स आदि बढी प्रयोगमा छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामान्य अर्थमा साइबर बुलिङ भनेको के हो ?

(ख) इन्टरनेटको दुरुपयोग गरेर कसरी मानिसहरूमाथि आर्थिक तथा मानसिक शोषण भइरहेको हुन सक्छ ?

(ग) सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्दा किशोरी तथा वयस्क महिलाहरूले किन विशेष सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ ?

(घ) आफ्ना बच्चाहरूले इन्टरनेटको प्रयोग कसरी गरिरहेका छन् भनेर अभिभावकहरूले कसरी पत्ता लगाउन सक्छन् ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर साइबर बुलिङबाट बच्न अपनाउनुपर्ने उपायहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्दा तपाईंले अनुभव गरेका कुनै दुई राम्रा र कुनै दुई नराम्रा अनुभव उल्लेख गर्नुहोस् ।

४.७ बाथरुम प्रयोगमा सावधानी

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बाथरूममा हुन सक्ने दुर्घटनाका विभिन्न प्रकार बताउन ।
- बाथरूम प्रयोगमा अपनाउनुपर्ने सावधानी बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अपनाउनुहोला ।

हिजो बेलुकी करिब आठ बजेतिर हाम्रो परिवारका सबै जनाले खाना खाइसकेका थियौँ । म गृहकार्य गर्दै थिएँ । बहिनी पनि स्थानीय पाठ्यक्रमको गृहकार्य गर्दै थिइन् । आमा पत्रिका पढिरहनुभएको थियो । बुवा भने मोबाइल फोनमा सामाजिक सञ्जालभित्र व्यस्त हुनुहुँदोरहेछ । बुवाले एक्कासि 'कस्तो दुर्भाग्य' भन्दै ठुलो स्वरमा बोल्नुभयो । हामी सबै जनाले "किन ? के भयो ?" भन्दै सोध्यौँ । बुवाले दु:खी स्वरमा भन्नुभयो, "मैले काम गर्ने विद्यालयका एक जना सहकर्मी बाथरुममा लडेर बित्नुभएछ । सामाजिक सञ्जालमा उहाँको फोटोसहित 'श्रद्धाञ्जली' लेखिएको देखेँ ।" बुवाको कुरा सुनेर हामी सबै अवाक् भयौँ । बुवाले धेरै दु:खमनाउ गर्नुभयो ।

आज बिहान मैले बुवासँग बाथरुम प्रयोगका तरिकाबारे सोधेँ । उहाँले धेरै कुरा बताउनुभयो । मेरो स्मृतिमा भएका कुरा बताउन चाहन्छु । सुनौँ है साथीहरू !

बाथरुम निकै संवेदनशील ठाउँ हो । बाथरुममा लडेर अङ्गभङ्ग हुन तथा ज्यान नै जान सक्छ । त्यसकारण यसको प्रयोगमा अत्यधिक सचेतना आवश्यक पर्छ ।

हामीले प्रयोग गर्ने बाथरुम अँध्यारो हुनुहुँदैन । सकेसम्म बाथरुम र ट्वाइलेट फरक फरक कोठामा हुनु राम्रो मानिन्छ । बाथरुमका झ्यालमा 'भेन्टिलेसन' राख्नुपर्छ । बिर्सेर पनि 'भेन्टिलेसन' नखोली तातो पानीमा नुहाउनुहुँदैन । निसास्सिएर मृत्यु हुने सम्भावना हुनसक्छ । बाथरुममा प्रयोग गर्ने चप्पलको तलुवा खस्रो र नचिप्लिने प्रकारको हुनु आवश्यक छ ।

वृद्धवृद्धा, वयस्क, रोगी तथा केटाकेटी सबैले नै बाथरुम प्रयोग गर्दा निश्चित कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ । बाथरुममा खेल्नु र उफ्रनु हुँदैन । लेउ लागेर बाथरुम चिप्लो हुन सक्छ । समय समयमा भुइँ सफा गर्नुपर्छ । 'भेन्टिलेसन' खुला नगरी हिटरलगायत विद्युतीय सामान बाथरुमभित्र प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

यी बाहेक अन्य सुरक्षा उपाय पनि अपनाउनु आवश्यक हुन्छ । वृद्धवृद्धा र उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले बाथरुम जाँदा धेरै ख्याल गर्नुपर्छ । रातको समयमा निद्राबाट ब्युँझने बित्तिकै बाथरुम जानु असुरक्षित हुन्छ । बाथरुमको चौडाइ सकेसम्म कम हुनुपर्छ । यसले गर्दा लडिहालेको अवस्थामा भित्तामा समाउन सकिन्छ । लामो समय बाथरुममा बिताउनु राम्रो होइन । साना केटाकेटी र वृद्धवृद्धा बाथरुम गएका बेला परिवारका अन्य सदस्यले विशेष ख्याल राख्नु जरुरी हुन्छ । 'अट्याच' बाथरुममा धेरै बलियो चुकुल राख्नुहुँदैन । केही समस्या भएको खण्डमा त्यसलाई बाहिरबाटै बल प्रयोग गरेर खोल्नुपर्ने हुन्छ ।

शब्दज्ञान

अवाक् : बोल्न नसक्ने

अङ्गभङ्ग : शरीरका अङ्ग टुटफुट भएको वा भाँचिएको अवस्था

भेन्टिलेसन : कोठाभित्र हावा ओहोरदोहोर गर्न सकोस् भनेर झ्यालको माथि राखिएको खुल्ला ठाउँ

मूल्य जगेर्ना : चीनमा कुकुरहरूका लागि समेत सार्वजनिक शौचालय बनाइएका हुन्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : हरेक वर्ष नोभेम्बर १९ का दिन विश्व शौचालय दिवस मनाइन्छ । सन् २००१ नोभेम्बर १९ मा विश्व शौचालय सङ्घ स्थापना भएको थियो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) बाथरुममा लडेर .... हुन सक्छ ।

(ख) बाथरुमभित्र तातोपानीमा नुहाउँदा .... खोल्नुपर्छ ।

(ग) बाथरुमको नियमित सरसफाइ नगर्दा .... लागेर चिप्लिने डर हुन्छ ।

(घ) रातको समयमा निद्राबाट ब्युँझने बित्तिकै बाथरुम जानु .... हुन्छ ।

समूहगत कार्य

पाठमा दिइएका विषयवस्तुलाई समेटेर बाथरुम सुरक्षाबारे एक लघु नाटिका तयार गर्नुहोस् । शिक्षकसँग आवश्यक परामर्श लिएर नाटकलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४.८ नागरिक बडापत्र

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नागरिक बडापत्रको सामान्य परिचय बताउन ।
- नागरिक बडापत्रमा समेटिने विवरण र नागरिक बडापत्रको महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : सामूहिक छलफल विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

नागरिक बडापत्रलाई अङ्ग्रेजीमा सिटिजन चार्टर (Citizen Charter) भनिन्छ । सार्वजनिक निकायले प्रदान गर्ने सेवाको विस्तृत विवरण नै नागरिक बडापत्र हो । यस्तो विवरण सेवाग्राहीको पहुँच पुग्ने ठाउँमा राखिएको हुन्छ । नागरिक बडापत्रलाई सार्वजनिक सेवा बडापत्र पनि भनिन्छ ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
राष्ट्रिय क्षयरोग केन्द्र, भक्तपुर
नागरिक वडा पत्र
क्षयरोग र छातिरोग सम्बन्धि सेवा मात्र उपलब्ध हुनेछ ।
नेपाल सरकारबाट तोकिएका सार्वजनिक विदाका दिनहरुमा सम्पूर्ण सेवाहरु बन्द हुनेछ ।

क्र.सं.	उपलब्ध सेवाहरुको विवरण	दस्तुर	समय	जिम्मेवार शाखा	कैफियत
१.	बिरामी दर्ता नम्बर	रु. १०/-	बिहान १० बजे देखि १ बजे सम्म	टिकट काउण्टर कोठा नं. १	शुक्रबार बिहान १० बजे देखि १२ बजे सम्म
२.	क्षयरोग परीक्षण उपचार र औषधी वितरण	नि: शुल्क	बिहान १० बजे देखि ३ बजे सम्म	क्लिनिक शाखा कोठा नं. ३ र १०	[illegible]
३.	क्षयरोग परीक्षण र उपचार	नि:शुल्क	बिहान १० बजे देखि ३ बजे सम्म	क्लिनिक शाखा कोठा नं. ३ र ९	[illegible]
४.	खकार परीक्षण [illegible]	नि:शुल्क	बिहान १० बजे देखि ३ बजे सम्म	प्रयोगशाला कोठा नं. ४ कल्चर कोठा नं. १३	[illegible]
५.	जनरल ल्याब (रगत, दिशा, पिसाब परीक्षण)	स:शुल्क	बिहान १० बजे देखि ३ बजे सम्म	प्रयोगशाला कोठा नं. ७	[illegible]
६.	एक्स-रे परीक्षण	रु. १५०/-	बिहान १० बजे देखि ३ बजे सम्म	एक्स-रे शाखा कोठा नं. ५	[illegible]
७.	क्षयरोग सम्बन्धि छाला परीक्षण	नि:शुल्क	बिहान १० बजे देखि ३ बजे सम्म	क्लिनिक शाखा कोठा नं. ९	
८.	स्वास्थ्य शिक्षा (Health Education)	नि:शुल्क	बिहान १० बजे देखि ३ बजे सम्म	क्लिनिक शाखा कोठा नं. ८	

नोट : यस केन्द्रबाट प्रदान गरिएको सेवाहरुमा कुनै गुनासो भएमा यस केन्द्रका निर्देशक समक्ष राख्न सकिनेछ ।

सार्वजनिक निकाय भन्नाले विशेष गरी सरकारी कार्यालयलाई बुझाउँछ । निजी क्षेत्रले पनि कतै कतै यस्तो बडापत्रको प्रयोग गरेको पाइन्छ । नागरिक बडापत्र कार्यालय परिसरभित्र राखिन्छ । नागरिक बडापत्रमा समेटिएका विवरणहरू यस प्रकार छन् :

कार्यालयले के सेवा दिन्छ ?

उक्त सेवा कहाँ उपलब्ध हुन्छ ?

कति समयमा सेवा प्राप्त हुन्छ ?

सेवा प्राप्त गर्न पेश गर्नुपर्ने कागजपत्रहरू के के हुन् ?

सेवा प्रवाहमा जिम्मेवार पदाधिकारी को को हुन् ?

सेवा प्राप्त गर्न कति शुल्क लाग्छ ?

उल्लेख भए बमोजिम सेवा प्राप्त नभएको खण्डमा क्षतिपूर्तिको के कस्तो व्यवस्था छ ?

तोकिए बमोजिम सेवा प्रदान भए नभएको हेर्ने र गुनासो सुन्ने जिम्मेवारी कसको हो ?

नागरिक बडापत्रको विकासक्रम हेर्दा यो नेपालको मौलिक प्रचलन होइन । बेलायतका प्रधानमन्त्री जोन मेजरले सन् १९९१ मा सर्वप्रथम नागरिक बडापत्र ल्याएका थिए । नेपालमा उच्च स्तरीय प्रशासन सुधार आयोग, २०४८ ले सर्वप्रथम नागरिक बडापत्र कार्यान्वयन गर्न सिफारिस गरेको थियो । वि.सं. २०५६ बाट नेपालमा नागरिक बडापत्र राख्ने प्रचलन सुरु भयो । हाल कतिपय ठाउँमा विद्युतीय नागरिक बडापत्रको पनि सुरुवात भएको पाइन्छ ।

निजी तथा सरकारी दुवै प्रकारका निकायले नागरिक बडापत्र राख्नुका केही उद्देश्यहरू छन् । पहिलो उद्देश्य, संविधानले प्रत्याभूत गरेको सूचनाको हक अन्तर्गत जनतालाई प्रदान गरिने सेवाको जानकारी प्रदान गर्नु हो । दोस्रो उद्देश्य, सार्वजनिक निकाय र पदाधिकारीहरूलाई आफ्नो काम र कर्तव्यप्रति जिम्मेवार बनाउनु हो । तेस्रो उद्देश्य, सेवा प्रवाहमा सरलता, सहजता, छिटोछरितोपन, गुणस्तर र प्रभावकारिता कायम गर्नु हो । चौथो उद्देश्य, सेवा वितरणलाई पारदर्शी र जवाफदेही बनाउनु हो । पाँचौँ उद्देश्य, राज्य र जनताबिच सुमधुर सम्बन्ध कायम गर्नु हो ।

हामी जनताले दैनिक रूपमा सेवा लिने निजी तथा सरकारी निकायमा नागरिक बडापत्र राखे नराखेको ख्याल गर्नुपर्छ । सेवा प्रवाहको गुणस्तर के कस्तो छ भनेर समेत सचेत हुन आवश्यक छ ।

शब्दज्ञान

सेवाग्राही : सेवा लिने मानिस

प्रत्याभूत : सुनिश्चित

पारदर्शी : छर्लङ्ग, सबैले देख्न सकिने

जवाफदेही : उत्तरदायी

मूल्य जगेर्ना : हिजोआज विभिन्न सरकारी तथा निजी कार्यालयहरूमा सबैले देख्ने गरी गुनासो पेटिका राखिएको हुन्छ । कार्यालयको सेवा प्रवाहसम्बन्धी आफ्ना सुझाव र गुनासाहरूलाई लिखित रूपमा गुनासो पेटिकामा राख्न सकिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : संयुक्त राष्ट्र सङ्घको बडापत्र सन् १९४५ मा अमेरिकाको सन फ्रान्सिस्कोमा जारी भएको थियो । यो बडापत्रमा ४ ओटा खण्ड र ७० ओटा धाराहरू रहेका छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामान्य अर्थमा नागरिक बडापत्र भनेको के हो ?

(ख) नागरिक बडापत्र कहाँबाट, कसले र कहिले सुरु गरेको थियो ?

(ग) नेपालमा कहिलेबाट नागरिक बडापत्र राख्ने चलन सुरु भयो ?

समूहगत कार्य

क) नागरिक बडापत्रमा के कस्ता विवरणहरू समेटिन सक्छन् ? साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

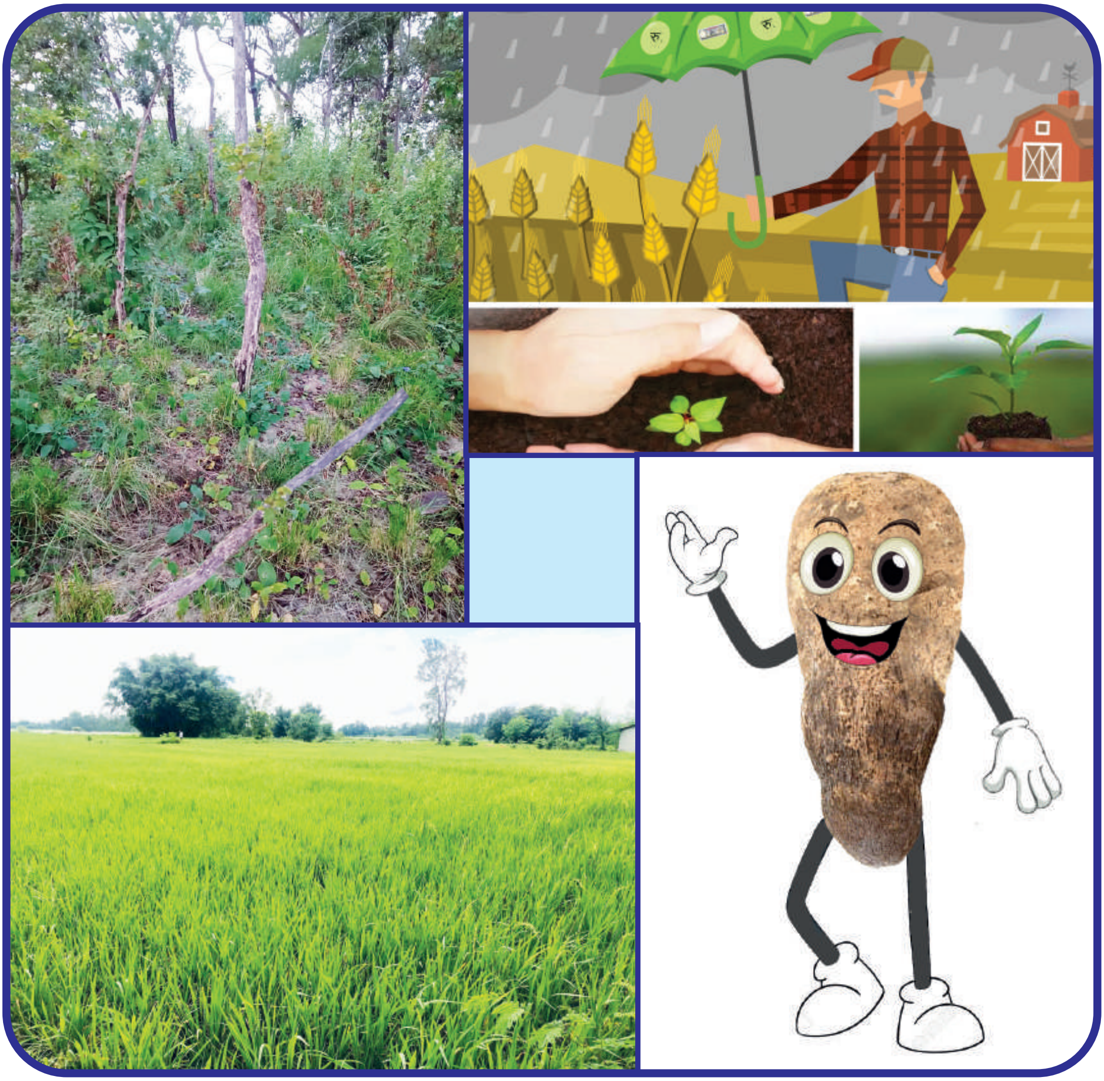
ख) माथि पाठमा नागरिक बडापत्र राख्नुका पाँचओटा उद्देश्यहरू उल्लेख गरिएका छन् । साथीसँग ती उद्देश्यहरूबारे छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको घर भएको वडाको वडा कार्यालय, नगरपालिका कार्यालय वा अन्य सार्वजनिक निकायमा नागरिक बडापत्र भए नभएको निश्चित गर्नुहोस् । ती सबै वा कुनै एक ठाउँमा नागरिक बडापत्र भएमा त्यसमा समेटिएका बुँदाहरू सङ्क्षेपमा लेख्नुहोस् ।

एकाइ
५

हाम्रा आर्थिक गतिविधि



५.१ वन व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- वन व्यवस्थापनको सामान्य परिचय र यसका केही प्रकार बताउन ।
- वन व्यवस्थापन आवश्यक हुनुको कारण बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीकेन्द्रित छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

कक्षाकोठामा वन व्यवस्थापनबारे विद्यार्थीहरूले प्रश्न सोध्ने र शिक्षकले उत्तर दिने सिलसिला चलिरहेको छ ।

सरोज : वन व्यवस्थापन भन्नाले के बुझिन्छ ?

शिक्षक : वन क्षेत्रलाई आम्दानीसँग जोडेर गरिने क्रियाकलापलाई वन व्यवस्थापन भनिन्छ । वन व्यवस्थापनका विभिन्न नमुनाहरू छन् । ती मध्ये वैज्ञानिक वन व्यवस्थापन र दिगो वन व्यवस्थापन केही हुन् ।

नवीना : वन व्यस्थापन किन आवश्यक छ ?

शिक्षक : वनको प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्न सकियो भने यसले हामीलाई धेरै फाइदा पुग्छ । देशको आर्थिक समृद्धिमा वनको भूमिका हुनसक्छ । उचित वन व्यवस्थापन मार्फत वनमा आधारित उद्योगहरूलाई आवश्यक कच्चा पदार्थ उपलब्ध हुन्छ । यसबाट रोजगारीको अवसर सृजना गर्न सकिन्छ । वनका ढलापडा र सुक्खाखडा रुख समुदायलाई उपयोग गर्न दिन सकिन्छ । वनपैदावारको सङ्कलन र बिक्री वितरणबाट आयआर्जनको बाटो खुल्छ । वनलाई व्यवस्थापन गरेर पर्या-पर्यटनको विकास गर्ने सम्भावना पनि हुन्छ । पुराना रुख काटेर आम्दानी गर्न सकिन्छ तर पुराना रुखहरूलाई नयाँ बिरुवाले प्रतिस्थापन गर्नु आवश्यक हुन्छ । कृषि वनको अभ्यास मार्फत बाली उत्पादन, पशुपालन र वनको विकास एकीकृत रूपमा गर्न सकिन्छ ।

मेनुका : वनको विकासमा कस्तो प्रकारको नीति प्रभावकारी हुन्छ ?

शिक्षक : वनको विकास एउटा चरण हो । त्यसपछि त्यसको व्यवस्थापन अर्को चरण हो । वनको व्यवस्थापन गर्दा संरक्षणमुखी हैन, व्यवसायमुखी नीति अवलम्बन गर्नुपर्छ । संरक्षणमुखी नीतिले वनजङ्गल छुनै हुँदैन भन्ने जस्तो सोच राख्छ । व्यवसायमुखी नीतिले चाहिँ वातावरण र जैविक विविधतालाई नबिगारी वनपैदावारहरूबाट जीविकोपार्जन गर्नुपर्ने मान्यता राख्छ ।

शेखर : वन व्यवस्थापनमा देखिएका प्रमुख समस्या के के हुन् ?

शिक्षक : हाम्रा कतिपय वनहरूमा रुखहरू बुढा भएर सुकेका देखिन्छन् तर तिनीहरू काटिँदैनन् । रुखहरू वर्षौंअघि काटेर जङ्गलमा थुपारिएका हुन्छन् तर तिनीहरूको प्रयोग भएको पाइँदैन । प्रयोग नभएका रुखका लकडी कुहिन र धमिराले खान थाल्छन् तर व्यवस्थापन भएको पाइँदैन । बजारमा काठको अभाव हुनु तर जङ्गलमा काठ कुहिनु विडम्बनापूर्ण छ । परिणामस्वरूप हाम्रो पैसा विदेश पठाएर उताबाट काठ आयात गर्नुपरेको छ । यो निकै गम्भीर समस्या हो । यसैगरी वन व्यवस्थापनका नाममा रुखहरू काटिन्छन् तर पुनरुत्पादन भएको पाइँदैन ।

रिता : तपाईंले भन्नुभएका समस्याहरू कसरी सृजना हुन्छन् ?

शिक्षक : यी समस्या सृजना हुनुमा विभिन्न कारण होलान् तर प्रमुख कारण चाहिँ नीतिगत अस्पष्टता हो । वन व्यवस्थापन गर्नका लागि आवश्यक नीति तर्जुमा गर्ने र यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

भुवन : तपाईंले अघि सुरुतिर वैज्ञानिक वन व्यवस्थापन भन्नुभएको थियो । यसको अर्थ के होला ?

शिक्षक : वैज्ञानिक वन व्यवस्थापन भनेको पुराना रुखहरू निकालेर नयाँ रुख रोपी वनको निरन्तरता कायम राख्नु हो । यो प्रणालीमा कर्मचारी तथा विज्ञहरूको समन्वयबाट काम गरिन्छ । यो प्रणाली हिजोआज खासै प्रयोगमा छैन । यसको विकल्पमा दिगो वन व्यवस्थापन प्रणाली छ, जसले स्थानीय सरोकारवालाको सहभागितामा वनसम्बन्धी परम्परागत ज्ञानलाई समेत समेटेर अगाडि बढ्छ । यो प्रणालीले वनको वातावरण पक्षलाई महत्त्व दिँदै स्थानीय जनताको आर्थिक पक्षलाई पनि सम्बोधन गर्नुपर्ने मान्यता राख्छ ।

सरदेव : त्यसो भए वन भनेको संरक्षण गर्नुपर्ने कुरा मात्र होइन रहेछ ।

शिक्षक : वन र त्यहाँभित्रको जैविक विविधतालाई विनाश नगरी त्यसबाट आयआर्जन गर्नु नै सही अर्थमा वन व्यवस्थापन हो ।

शब्दज्ञान

समृद्धि : विकास, सम्पन्नता
ढलापडा : ढलेका र लडेका
सुक्खाखडा : ठाडै सुकेका
लकडी : रुख काटेको ठुलो मुढो वा काठको लामो गिँड
विडम्बनापूर्ण : व्यङ्ग्यपूर्ण, खेदजनक
पुनरुत्पादन : फेरि उत्पादन

मूल्य जगेर्ना :	वनभित्र पसेर जथाभावी रुख काट्नु, जङ्गली जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीको सिकार गर्नु कानुन अनुसार दण्डनीय अपराध हो ।

तथ्य मञ्जूषा :	राष्ट्रिय वनको कुनै भागमा बिस प्रतिशत भन्दा कम क्षेत्रमा घनत्व छ भने त्यस्तो वनलाई 'हैसियत बिग्रिएको वन' भनिन्छ । नेपाल सरकारले यस्तो वनको कुनै भागलाई प्रचलित कानुन बमोजिम कुनै संस्थालाई सम्झौता उपलब्ध गरेर निश्चित समयका लागि उपलब्ध गराउन सक्छ । यस्तो वनलाई कबुलियती वन भनिन्छ । यस्तो वनमा वनको संरक्षण र विकास हुने गरी आयआर्जनका क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामान्य अर्थमा वन व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ख) वनको विकासका निम्ति कस्तो प्रकारको नीति अवलम्बन गर्नु राम्रो हुन्छ ?

(ग) वन व्यवस्थापनमा देखिएको प्रमुख समस्या के हो ?

(घ) वैज्ञानिक वन व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ङ) दीगो वन व्यवस्थापनको मूल मर्म के हो ?

समूहगत कार्य

वन व्यवस्थापनबाट लिन सकिने फाइदाहरू साथीसँग छलफल गरेर बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको क्षेत्रमा वनको विकास कसरी भइरहेको छ ? विभिन्न स्रोतबाट सूचना लिएर एक विवरण तयार गर्नुहोस् ।

५.२ कृषि बिमा

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- कृषि बिमाको सामान्य परिचय बताउन ।
- कृषि बिमाको महत्त्व उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : स्थानीय उदाहरणहरू सहित व्याख्या विधि अपनाउनुहोला ।

(सुगम कोइरालाको घरमा हिजो बिमा कम्पनीबाट दुई जना कर्मचारीहरू आए । उनीहरू सुगमको घरमा कृषि बिमाका लागि आएका थिए । बिमा, कृषि बिमा र अन्य केही प्राविधिक शब्दहरूबारे ती कर्मचारीहरूले केही जानकारी दिए ।)

'बिमा' भन्ने शब्द फारसी भाषाबाट आएको हो । बिमा भन्नाले सामान्य अर्थमा आर्थिक नोक्सानी हुँदा दिइने क्षतिपूर्तिको सुनिश्चितता हो । जीवन बिमा र निर्जीवन बिमा गरी बिमालाई दुई भागमा वर्गीकरण गरेको पाइन्छ । कृषि बिमा अन्तर्गत पशु बिमा र उत्पादनमूलक बाली तथा व्यवसायमा हुने बिमा पर्छन् ।

कृषि बिमाको उद्देश्य बाली तथा पशुपालन व्यवसायमा जोखिम र

अनिश्चितता कम गर्नु हो । नेपालमा वि.सं. २०६९ माघ १ गतेबाट बाली बिमा सञ्चालनमा आएको हो । बाली तथा पशुपन्छी बिमाले कृषि विकासका निम्ति सकारात्मक भूमिका खेल्छ ।

आफ्नो पशुधन तथा बालीको बिमा गर्ने व्यक्ति बिमित हो । किसानले बिमा गर्ने रकम बिमाङ्क रकम हो । बिमा कम्पनी वा बिमा अभिकर्तालाई बिमक भनिन्छ ।

आफ्नो बाली तथा पशुधनको बिमा गर्न चाहने व्यक्ति वा संस्थाले बिमा प्रस्ताव फारम भरेर पेस गर्नुपर्छ । यसका केही प्रक्रियाहरू हुन्छन् । ती प्रक्रियाहरू पूरा गर्नुपर्छ । किसानले कृषि क्षेत्रमा गरेको लगानीमा ठुलो जोखिम मोल्नु नपरोस् भन्ने अभिप्रायका साथ कृषि बिमा कार्यक्रम ल्याइएको हो । बिमा रकमलाई किसानले महिनावारी रूपमा तिर्दै जानुपर्छ । बिचमा व्यवसायमा नोक्सानी आइलागेको खण्डमा सम्झौता बमोजिम बिमकले बिमितलाई क्षतिपूर्ति दिनुपर्छ ।

कृषि बिमा कार्यक्रमले किसानलाई उत्पादनमा लाग्न प्रेरित गर्छ । यो कार्यक्रमका बारेमा धेरै किसानहरूलाई यथेष्ट जानकारी छैन । त्यसका लागि अपनाउनुपर्ने प्रक्रिया, सम्पर्क व्यक्ति वा संस्था आदिका बारेमा जानकारी उपलब्ध गराउनु आवश्यक छ । आफ्नो बालीनाली तथा पशुधन जोखिममा परेको खण्डमा क्षतिपूर्ति पाइने व्यवस्थाले किसानहरूलाई आफ्ना उत्पादनमा व्यावसायिक बन्दै जाने ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।

शब्दज्ञान

अभिकर्ता : प्रतिनिधिका रूपमा काम गर्ने व्यक्ति
अभिप्राय : उद्देश्य ,चाहना
ऊर्जा : उत्साह, बल

मूल्य जगेर्ना : भविष्यमा हुन सक्ने आर्थिक तथा भौतिक क्षतिलाई क्षतिपूर्ति गर्ने उद्देश्यले बिमा गरिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	नेपालमा बिमाको इतिहास हेर्दा सर्वप्रथम वि.सं. २००४ मा नेपाल माल चलानी तथा बिमा कम्पनीको स्थापना भयो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बिमा शब्दको सामान्य अर्थ के हो ?

(ख) बिमालाई कुन कुन दुई भागमा वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ ?

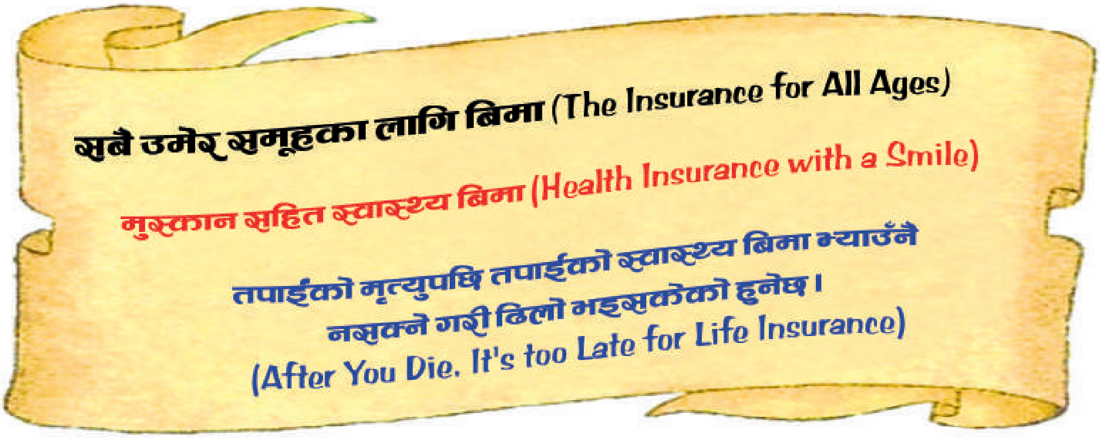
(ग) कृषि बिमाको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(घ) नेपालमा कहिलेबाट बाली बिमा सञ्चालनमा आएको हो ?

समूहगत कार्य

तल दिइएका जानकारीहरूलाई वाक्यपत्तीमा लेखेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोला :

बालीको बिमा गर्ने व्यक्ति	: बिमित
बिमा कम्पनी वा बिमा अभिकर्ता	: बिमक
किसानको बिमा गर्ने रकम	: बिमाङ्क रकम



५.३ गाउँघरका परम्परागत सिपहरू

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- आफ्नो वरिपरि पाइने विभिन्न प्रकारका परम्परागत सिपहरू पहिचान गर्न ।
- परम्परागत सिपहरूको महत्त्व र ती सिपहरू संरक्षण गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : सूचीकरण र छलफल विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

जमुना पोखरेलको विद्यालयमा हिजो स्थानीय पाठ्यपुस्तक बर्दिवास ज्ञानमालाका शिक्षकले एउटा निकै रमाइलो गृहकार्य दिनुभयो । प्रत्येक विद्यार्थीले आफ्ना घरपरिवारका सदस्यहरूले जानेका परम्परागत सिपहरूको सूची बनाउनुपर्ने थियो । सबै विद्यार्थीले आफ्ना घरपरिवारका सिपबारे सूचना ल्याए । आज दिउँसो कक्षामा सबै जना मिलेर तालिका बनाए । त्यो तालिका यस्तो छ :

क्र.सं.	विद्यार्थीका नाम	परिवारका सदस्य	परिवारका सदस्यका नाम	जानेको परम्परागत सिप	कैफियत
१.	रोमा साह	हजुरबुवा	बुधराम साह	ढकिया बुन्ने	
२.	सरोज कुमाल	बुवा	लक्ष्मण कुमाल	माटोका भाँडा बनाउने	
३.	अनिता कोइराला	हजुरआमा	राधादेवी कोइराला	चर्खा चलाएर खाँडी बुन्ने	
४.	सुवर्ण न्यौपाने	हजुरबुवा	हर्कमान न्यौपाने	सिलोक भन्ने	

५.	जयन्त सुनार	हजुरबुवा	वीरमान सुनार	आरनमा फलामका सामान बनाउने	
६.	सञ्जय तामाङ	काका	बिरु तामाङ	बाँसका चोयाबाट डोको, डालो, नाङ्लो, चाल्नो, मान्द्रो, भकारी आदि बुन्ने	
७.	कृष्णा क्षत्री	फुपू	प्रार्थना क्षत्री	सुकुल, पिरा बुनाइ	
८.	विभिषा श्रेष्ठ	हजुरआमा	ठुलीमाया श्रेष्ठ	दुना, टपरी गाँस्ने	
९.	पारु महतो	हजुरआमा	बुधनी महतो	बत्ती कात्ने	
१०.	तुलसी भण्डारी	आमा	सीतादेवी भण्डारी	रोटी, कसार, अर्सा, अनर्सा बनाउने	
११.	लखन चौधरी	आमा	बुधनिया चौधरी	भुस्वा, खजुरी बनाउने	
१२.	रजनी दनुवार	हजुरआमा	फुलमती दनुवार	ऊनीका झोला, टोपी, मफलर, स्कार्फ आदि बुन्ने	

माथिको तालिका हेरेपछि विषय शिक्षक हर्षित हुनुभयो । उहाँले त्यो तालिका विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई देखाउनुभयो । प्रधानाध्यापक पनि ज्यादै प्रसन्न हुनुभयो ।

आज बेलुकी चार बज्न लागेपछि जमुनाको कक्षाका कक्षा शिक्षक, स्थानीय विषयका शिक्षक र प्रधानाध्यापक पुनः हाम्रो कक्षाकोठामा आउनुभयो । सबै जना विद्यार्थी उठेर आफ्ना शिक्षकहरूलाई अभिवादन गरे । प्रधानाध्यापकले सबै जनालाई बस्ने सङ्केत

गर्नुभयो । त्यसपछि उहाँले एउटा घोषणा गर्नुभयो :

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू !

आज म निकै प्रसन्न छु । तपाईंका विषय शिक्षक र तपाईंहरूले आज मेरो आँखा खोलिदिनुभएको छ । हाम्रा गाउँघरमा यति धेरै परम्परागत सिपहरू छन् । यिनीहरूको जगेर्ना गर्नु आवश्यक छ । पुरानो पुस्तासँगै यी सिपहरू लोप भएर जाने सम्भावना छ । अब हामी विद्यालयमा छलफल गरेर यी सिपहरू बचाउने प्रयास गर्छौँ । हाम्रो नगरपालिका सरकारसँग पनि छलफल गर्छौँ । तपाईंहरूका परिवारका सदस्यहरूलाई विद्यालयमा पालैपालो बोलाएर ती सिप तपाईं विद्यार्थीहरूलाई सिकाउँछौँ । परम्परागत सिपहरूको पुस्तान्तरण हुनु आवश्यक छ । हाम्रा इतिहास, परम्परा र संस्कृति हाम्रा निधि हुन् । राम्रा र उपयोगी सिपहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

सुकुल : गुन्द्री
पुस्तान्तरण : एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण
निधि : सम्पत्ति

मूल्य जगेर्ना :	धार्मिक आस्था भएका धेरै मानिसहरूले विशेष धार्मिक अवसरमा लाखबत्ती बाल्ने गर्छन् । घरमै बसीबसी वृद्धवृद्धाले समेत बत्ती कातेर बेच्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।
तथ्य मञ्जूषा :	नेपालमा तुलसीमेहर श्रेष्ठले कपासबाट कपडा बुन्ने गरी चर्खा प्रचार अभियान सुरु गरे । उनी वि.सं. १९५५ मा ललितपुरमा जन्मिएका थिए । तुलसीमेहर भारतीय स्वतन्त्रता सङ्ग्रामका नायक महात्मा गान्धीको चर्खा आन्दोलनबाट प्रभावित भएका थिए । नेपालको राणा सरकारले केही समयपछि उनको चर्खा उद्योगमाथि प्रतिबन्ध लगायो ।

पाठ परावर्तन

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

(क) परम्परागत सिपहरूको जगेर्ना गर्नुपर्छ । ☐

(ख) पुरानो पुस्तासँग भएका परम्परागत सिपहरू लोप हुन दिनुपर्छ । ☐

(ग) परम्परागत सिपहरूको पुस्तान्तरण हुनु आवश्यक छ । ☐

(घ) हाम्रा परम्परा र संस्कृति हाम्रा निधि हुन् । ☐

समूहगत कार्य

तपाईंको परिवारमा पनि कुनै सदस्यले परम्परागत सिप जानेको हुनुपर्छ । त्यस्तो परम्परागत सिप सिकेर त्यसको प्रस्तुति कक्षामा दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य

सामूहिक रूपमा कक्षाका साथीहरू मिलेर पाठमा दिइए जस्तै अन्य प्रकारका परम्परागत सिपहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

५.४ रैथाने धानबाली

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास क्षेत्रका प्रमुख रैथाने धान बालीहरूका नाम बताउन ।
- रैथाने धानबाली उत्पादनको वर्तमान अवस्था बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : मस्तिष्क मन्थन र छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

कुनै पनि ठाउँको मौसम, हावापानी र भौगोलिक अवस्थाअनुसार त्यहाँ फल्ने बालीनालीहरू निर्धारित हुन्छन् । यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो । रैथाने बालीनालीहरूको संरक्षण गर्नु हाल आएर चुनौतीपूर्ण भएको छ । बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रमा पनि पहिले धानका रैथाने बालीहरू धेरै थिए । विडम्बनाको कुरो, हाल आएर रैथाने धान प्रजातिहरू बिस्तारै लोप हुँदै गएका छन् । यो वातावरणीय हिसाबले चिन्ताको विषय हो ।

रैथाने धान बालीका प्रजातिहरूका बारेमा कुरा गर्दा बर्दिवास क्षेत्रमा प्रचलित प्रजातिहरू निकै छन् । उदाहरणका रूपमा गमडी, भद्रिका, मनसरी, जस्वा, रातो बासमती, सेतो

बासमती, कालो बासमतीलाई लिन सकिन्छ । हाल आएर यी प्रजातिहरूमध्ये बासमती मात्र लोप हुनबाट बचेको छ । गमडी बाला नै ननिस्की गर्भमै पाक्ने धान हो । बिरामी पर्दा, ज्वरो आउँदा मानिसहरू यो धानको चामल खाने गर्थे । यसको चामल रातो र अलि कडा प्रकारको हुन्छ ।

हिजोआज मनसुली, सावित्रीजस्ता ठिमाहा प्रजातिका धानहरूको खेती गर्ने लहर चलेको छ । रैथाने धानबालीको खेती गर्न छोडेपछि बिउ संरक्षण हुँदैन । परिणामस्वरूप, हामीले धमाधम ठिमाहा धानका प्रजातिको खेती सुरु गर्‍यौँ । त्यस्ता धानको बिउ विदेशबाट आयात हुन्छ । यस्ता बिउ बर्सेनि आयात गर्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ । विदेशबाट कुनै वर्ष यस्ता बिउको आयात रोकिने हो भने हामी खाद्य सङ्कटको चपेटामा पर्छौं ।

हाम्रा धान उत्पादन गर्ने खेतको क्षेत्रफल दिनानुदिन खुम्चिरहेको छ । अव्यवस्थित सहरीकरण र रातारात धनी बन्ने उद्देश्यले गरिने जग्गाको 'प्लटिङ' दीर्घकालमा घातक छ । विदेशबाट आयात गरिएका धानका प्रजातिहरू रासायनिक मल र विषादीको प्रयोगका कारण केही समय राम्ररी फल्छन् । निश्चित समयपछि तिनीहरू स्थानीय मौसम, हावापानी र वातावरणमा उपयुक्त हुँदैनन् ।

स्वादको कुरा गर्ने हो हाम्रा रैथाने धानबाली ठिमाहा धानबालीभन्दा धेरै गुणा बढी स्वादिला हुन्छन् । स्थानीय धानबाली स्वास्थ्यवर्द्धक पनि हुन्छन् । यस्ता तथ्यलाई हृदयङ्गम गरेर धानका स्थानीय प्रजाति बचाउने अभियान तत्कालै सुरु गर्नु आवश्यक छ ।

शब्दज्ञान

रैथाने	: स्थानीय		
ठिमाहा	: दुई फरक फरक प्रजातिको संसर्गबाट बनेको		
खाद्य सङ्कट	: खानेकुराको अभाव	हृदयङ्गम	: मनन
सीमान्त	: किनाराको, छेउमा परेको	विपन्न	: गरिब

मूल्य जगेर्ना : बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. ६, ८ र १२ मा सरकारी जग्गामा नगर जनता आवास कार्यक्रम अन्तर्गत करिब सत्तरीओटा घर निर्माण भएका छन् । मुसहर, चमारजस्ता सीमान्त समुदाय र विपन्न परिवारका निम्ति यी घरहरू बनाइएका हुन् । यो कार्यक्रम बर्दिवास नगरपालिकाको पहिलो निर्वाचित स्थानीय सरकारले सुरु गरेको हो ।

तथ्य मञ्जूषा : पहिले पहिले यातायातका आधुनिक साधनहरू थिएनन् । मानिसले पैदल हिँडेर लामो दुरी पार गर्नुपर्थ्यो । त्यो समयमा होटल, लज र भोजनालयहरू शून्यप्राय: हुन्थे ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हाल आएर बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रमा रैथाने धानबालीहरूको अवस्था कस्तो छ ?

(ख) रैथाने धानबालीको खेती गर्न छोडेपछि त्यसको परिणाम के हुन सक्छ ?

(ग) धान उत्पादन गर्ने खेतको क्षेत्रफल दिनानुदिन कसरी खुम्चिरहेको छ ?

(घ) ठिमाहा धान बालीका तुलनामा रैथाने धान बाली कुन अर्थमा फरक छन् ?

परियोजना कार्य

जानकारीका विभिन्न स्रोत प्रयोग गरेर बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रका विभिन्न रैथाने धानबालीका नाम र तिनीहरूको सङ्क्षिप्त परिचय लेख्नुहोस् ।

५.५ कन्दमूल खेती

सिकाइ उपलब्धि :

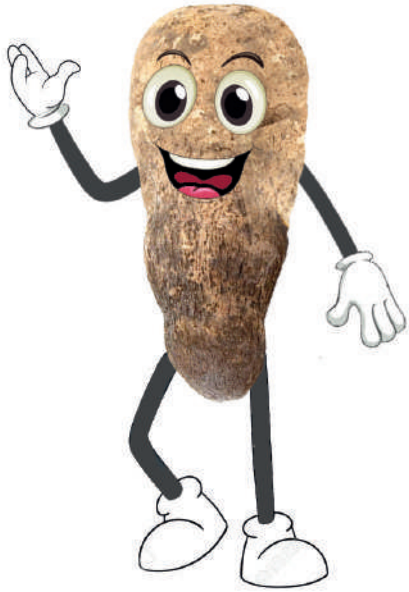
यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- कन्दमूल खेतीको सामान्य परिचय बताउन ।
- कन्दमूल खेतीको महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : अभिनय र छलफल विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

(कन्दमूल खेती र यसको महत्त्वबारे कन्दमूल स्वयं एक पात्र र रिजन माझीबिच वार्तालाप भइरहेको छ । कन्दमूल स्वयंलाई एक पात्रका रूपमा परिकल्पना गरिएको हो । हामी पनि यो वार्तालाप पढेर छलफल गरौँ ।)

रिजन : तपाईंको नाम कन्दमूल रहेछ । अलि नौलो लाग्यो । विस्तृत परिचय पाऊँ न ।



कन्दमूल : वनस्पतिको जरामा माटामुनि फल्ने फल हुँ म । मेरा धेरै रूपहरू छन् । गिट्ठा, भ्याकुर, वनतरुल, घरतरुल, सखरखण्ड, सिमलतरुल, पिँडालु, इस्कुसको जरा, फूलतरुल, आलु मेरा अन्य प्रकारहरू हुन् । यी सबै प्रकारहरूको समग्र नाम कन्दमूल हो । आकारका हिसाबले गोलो र लाम्चो गरी हामी दुई प्रकारका हुन्छौँ । आलु,

गिट्ठाजस्ता कन्दमूल गोलाकार र सखरखण्ड तथा तरुल लम्बाकार रूपमा पाउनुहुन्छ ।

रिजन : मानिसहरूले तपाईंहरू (कन्दमूल) लाई उपभोग गर्ने क्रम कस्तो छ ?

कन्दमूल : मानिसहरू कृषि युगमा प्रवेश गरेपछि सुरुको चरणमा कृषिको व्यवस्थित विकास भएको थिएन । अन्नबालीहरूको उत्पादन कम थियो । त्यो समयमा मानिसहरूले हामीलाई अत्याधिक मात्रामा उपभोग गर्थे । हिजोआज नयाँ नयाँ प्रविधिको प्रयोग गर्दै अन्नबाली र फलफूलको खेती हुन थालेपछि हामी कन्दमूलको उपभोग घटेको छ । कतिपय ठाउँमा भने हाम्रो (कन्दमूलको) व्यावसायिक खेती पनि सुरु भएको पाइन्छ ।

रिजन : कुन समयमा मानिसहरू तपाईंहरूको बढी उपभोग गर्छन् ?

कन्दमूल : माघे सङ्क्रान्ति, ठुली एकादशीजस्ता पर्वका समयमा फलाहारको रूपमा हाम्रो बढी प्रयोग हुन्छ । यसका अलावा दिउँसोको खाजाका रूपमा हामी धेरै लोकप्रिय छौँ ।

रिजन : तपाईंहरूको उपभोगले मानव स्वास्थ्यमा के फाइदा हुन्छ ?

कन्दमूल : हामी भूमिगत रूपमा फल्छौँ । हामीमा मानव शरीरका लागि आवश्यक आइरन, कार्बोहाइड्रेट, भिटामिन 'ए', भिटामिन 'सी', फस्फोरस, म्याग्नेसियमजस्ता तत्त्व पाइन्छन् । खाना राम्ररी पचाउनका लागि मानव शरीरमा फाइबरको आवश्यकता हुन्छ । हाम्रा तरुल, पिँडालुजस्ता परिकारमा फाइबर प्रशस्त पाइन्छ । मानिसहरूलाई अन्न खाएर मात्र पोषणको मात्रा पर्याप्त हुँदैन । हामी कन्दमूलमा प्रोटिनको मात्रा चाहिँ कम हुन्छ ।

रिजन : तपाईंहरू (कन्दमूल)लाई खाँदा मानिसले कुनै होसियारी अपनाउनुपर्छ ?

कन्दमूल : हामीलाई अलि बढी मात्रामा खानुभयो भने तपाईंको मोटोपन बढ्छ । मृगौला रोगीले पनि हामीलाई बढी नखानु राम्रो हो ।

रिजन : तपाईंहरूको व्यावसायिक खेती पनि सम्भव छ ?

कन्दमूल : किन नहुनु ? पाखाबारी र खाली जमिनमा हाम्रो खेती गर्नुहोस् । हाम्रो घरतरुल साथीको खेती गर्ने भए खाल्डो खनेर मलिलो माटो तथा कम्पोष्ट मल हाल्नुहोस् । तपाईंको ठाउँमा पनि पक्कै स्थानीय सरकार छ । स्थानीय सरकारले हाम्रो (कन्दमूलको) व्यावसायिक खेतीमा तपाईंहरूलाई सहयोग गर्न सक्छ ।

शब्दज्ञान

वार्तालाप : कुराकानी

लम्बाकार : लामो आकार भएको

मूल्य जगेर्ना : पाखोबारीमा सिमल तरुल खेती गरेर आम्दानी बढाउन सकिन्छ । माघे सङ्क्रान्तिको वरिपरि सिमल तरुलको उपभोग धेरै हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : वनबासी चेपाङ समुदायले खाने गिट्टा भ्याकुरमा धेरै नै औषधीय गुण पाइन्छन् । यी जङ्गली फलको खेती गरेर सहरबजारमा पनि बिक्री वितरण गर्न सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) आकारका हिसाबले कन्दमूल कस्ता कस्ता हुन्छन् ?

(ख) मानव सभ्यता कृषि युगमा प्रवेश गर्दाको प्रारम्भिक समयमा कन्दमूल उपभोगको अवस्था कस्तो थियो ?

(ग) कन्दमूलको उपभोग गर्दा कस्तो प्रकारको सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

(घ) कस्ता जमिनमा कन्दमूल खेती गर्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

क. साथीसँग छलफल गरेर कन्दमूलका प्रकार र तिनीहरूको सङ्क्षिप्त परिचय लेख्नुहोस् ।

ख. कन्दमूलबाट प्राप्त हुने पौष्टिक तत्त्वका नाम लेखेर साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

ग. खण्ड खण्ड विभाजन गरेर माथिको संवाद साथीहरूसँग अभ्यास गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

पाठमा उल्लेख गरिएका अथवा तपाईंको वरिपरि पाइने कुनै एक कन्दमूल घरमा पकाएर खाजाको रूपमा विद्यालयमा लिएर आउनुहोस् । साथीसँग बाँडेर खानुहोस् र स्वादका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

५.६ कृषि वनको महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- कृषि वनको सामान्य परिचय बताउन ।
- कृषि वनको महत्त्व, यसका चुनौती र चुनौतीलाई सम्बोधन गर्ने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र छलफल विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

अनुरुपा कार्की र घनेन्द्र यादव सामाजिक सञ्जालमा साथी छन् । उनीहरू दुवै जना बर्दिवासका फरक फरक विद्यालयमा कक्षा आठमा अध्ययन गर्छन् । उनीहरू दुवै जनाले इमेल खाता खोलेका छन् । अनुरुपाको इमेल ठेगाना *anurupa.k@gmail.com* हो । घनेन्द्रको इमेल ठेगाना चाहिँ *ghanendra@gmail.com* हो । घनेन्द्र र अनुरुपा पढाइसम्बन्धी कुराकानी गर्न एक अर्कालाई इमेल लेख्छन् । अनुरुपाले कृषि वनबारे घनेन्द्रलाई लेखेको यो इमेल पढौँ :

प्रिय साथी घनेन्द्र
लामो सम्झना ।

आराम रहेर आरामको कामना गर्छु । कृषि वनको आधारभूत अवधारणा र यसको महत्त्वबारे शिक्षकले पढाउनुभयो । आफूले बुझेको कुरा तिमीलाई बताउँछु ।

कृषि वन भन्नाले कृषि, पशुपालन र वनका क्रियाकलापलाई भूमिको एउटै एकाइमा एकीकृत रूपले अभ्यास गर्ने प्रणाली भन्ने बुझिन्छ । गाउँघरमा कृषि वनको अभ्यास विभिन्न रूपमा पहिलेदेखि नै हुँदै आएको पाइन्छ । उदाहरणका लागि बारीमा कोदो, मकै, फापर आदिको खेती हुन्छ । त्यही बारीमा डालेघाँस र फलफूलका रुख रोपिएका हुन्छन् । यससँगै गाईवस्तुपालन पनि गरिएको हुन्छ तर यो परम्परागत तरिका हो । कृषि वनको अवधारणाले चाहिँ आधुनिक व्यावसायिकतालाई केन्द्रमा राखेर पशुपालन, वन विकास र बाली उत्पादनमा जोड दिन्छ ।

कृषि वनको विकासबाट विभिन्न प्रकारका फाइदा लिन सकिन्छ । केही फाइदाहरू बुँदागत रूपमा तल प्रस्तुत गरिएको छ :

- बाँझो जमिनको उपयोग
- वन्यजन्तु प्रभावित क्षेत्रको उपयोग
- सीमान्तकृत भूमिको उपयोग
- जमिनको उत्पादकत्वमा वृद्धि
- जीविकोपार्जनका अवसरहरूको सृजना
- जैविक विविधताको संरक्षण
- भूमिको संरक्षण
- जलवायु परिवर्तनका नकारात्मक प्रभावहरूको न्यूनीकरण र अनुकूलनमा सकारात्मक योगदान

कृषि वनको विकास गरी भूमिको उत्पादकत्वमा वृद्धि गर्न सकिन्छ । पशुको मललाई अर्ग्यानिक खेतीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । विभिन्न प्रकारका कृषि बाली, पशुपन्छी तथा वनजन्य पैदावारको उत्पादन वृद्धि गर्न सकिने सम्भावना हुन्छ । यसले माटोको गुणस्तर कायम गर्न सहयोग पुग्छ । कृषि वनमा जडीबुटी र अन्य गैह्र काष्ठ वन पैदावार दिने प्रजाति पनि रोप्न सकिन्छ । यी सम्भावनाहरू हुँदाहुँदै पनि कृषि वन विकासका केही चुनौतीहरू छन् । तिनीहरूलाई यसरी प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

- हामीले अहिलेसम्म निर्वाहमुखी कृषि प्रणाली अपनाएका छौँ ।
- हामीसँग उन्नत प्रविधिको अपर्याप्तता छ ।
- कृषकहरूमा प्राविधिक ज्ञानको विस्तार हुन सकेको छैन ।
- कृषिमा आश्रित परिवारहरूको न्यून भू-स्वामित्व छ । मझौला र साना किसानहरूको बाहुल्य पाइन्छ ।
- ठुलो सङ्ख्यामा युवाहरूको विदेश पलायनका कारण श्रमशक्तिको अभाव छ ।
- कृषि वनका गैह्र काष्ठ वन पैदावारहरूको ओसारपसारमा समस्या छ ।
- किसानले उत्पादन गरेका वस्तुहरूको आकर्षक मूल्यसहित बजार व्यवस्थापन हुन सकेको छैन ।

चुनौतीहरूका बाबजुद कृषि वनको विकासका लागि विभिन्न काम गरेर चुनौतीलाई अवसरमा परिणत गर्न सकिन्छ । पहिलो काम, सहुलियतपूर्ण व्याज दरमा किसानलाई ऋण उपलब्ध गराउनु आवश्यक हुन्छ । दोस्रो काम, स्थानीय जनतामा प्रविधि हस्तान्तरण हुनु आवश्यक छ । तेस्रो काम, विभिन्न प्रकारका आवधिक तालिमहरूमार्फत जग्गाधनीको क्षमता अभिवृद्धि गर्नुपर्छ । चौथो काम, किसानहरूको प्रोत्साहन र सहजताका लागि कर छुटको व्यवस्था आवश्यक हुन्छ । पाँचौँ काम, कृषि वनमा आधारित उद्यमहरूको प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ । छैठौँ काम, कृषि उत्पादन र वन पैदावारको बिक्री वितरणका लागि बजारको व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक छ । सातौँ काम, सरकारले कृषि वन प्रणालीमा आवद्ध कृषकहरूका लागि बिमाको व्यवस्था गर्न सक्नुपर्छ । आठौँ काम, रुख धितो राखेर भए पनि किसानले ऋण लिन सक्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

न्यूनीकरण : घटाउने काम
निर्वाहमुखी : जीविका चलाउने मात्र प्रकारको
भू-स्वामित्व : जमिनमाथिको अधिकार
सहुलियतपूर्ण : सुविधाजनक

मूल्य जगेर्ना : देवीथान वरिपरिको जङ्गलका रूखहरू काट्दा पाप लाग्छ भन्ने गाउँले मान्यताले रुखबिरुवाको संरक्षणमा ठुलो योगदान पुगेको छ ।

तथ्य मञ्जूषा : अमेजन रेन फरेस्ट (वर्षा वन) संसारको सबैभन्दा ठुलो जङ्गल हो । यो जङ्गल दक्षिण अमेरिकाका ९ ओटा राष्ट्रहरूको भूगोलमा फैलिएको छ । यो जङ्गलको क्षेत्रफल करिब ५५ लाख वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कृषि वन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) हाम्रा गाउँघरमा परम्परागत रूपमा कृषि वनको अभ्यास कसरी भएको पाइन्छ ?

(ग) कृषि वनले कुन आधारमा पशुपालन, वन विकास र बाली उत्पादनमा जोड दिन्छ ?

समूहगत कार्य

क) कृषि वनको विकासबाट लिन सकिने फाइदाहरूबारे साथीसँग छलफल गरेर बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

ख) कृषि वनको विकासमा देखा परेका चुनौतीहरू बुँदागत रूपमा लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोला ।

ग) कृषि वनको विकासका लागि चुनौतीहरूलाई अवसरमा परिणत गर्ने उपायहरू बुँदागत रूपमा लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

५.७ बगरक्षेत्रमा कृषि क्रान्ति

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास नगरपालिकाभित्रका बगर क्षेत्रहरू पहिचान गर्न ।
- ती बगर क्षेत्रहरूमा उत्पादन बढाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : मस्तिष्क मन्थन विधि अपनाउनुहोला ।

डा. रामकुमार साहले कृषि बाली विषयमा विद्यावारिधि गर्नुभएको छ । उहाँले नेपाल लगायत विश्वका धेरै मुलुकहरूको भ्रमण गरेर कृषिको आधुनिकीकरणबारे अनुभव बटुल्नुभएको छ । उहाँ हाम्रै गाउँमा जन्मिनुभएको हो ।

डा. साहले हालसालै पुनः एक पटक हाम्रा नदीहरूको अवलोकन भ्रमण गर्नुभयो । हाम्रा नदीहरूको उद्गम बिन्दु चुरे पहाड हो । चुरेबाट बग्दै आएका नदीहरूले ठुला ठुला बगर बनाएका छन् । बगरभरि छरिएका नदीलाई एउटा

भँगालोमा एकत्रित गरेर थुप्रै नदी उकास जग्गा तयार भएका छन् । ती नदी उकास जग्गा पनि बगर हुन् । बगरमा फलफूल, तरकारी खेती गरेर कृषिमा फड्को मार्न सकिन्छ भन्दै डा. रामकुमार यसो भन्नुहुन्छ :

परम्परागत रूपमा हामी मलिलो माटो भएको जमिनमा मात्र खेती गर्न सकिन्छ भनेर सोच्छौँ । यो सोचाइ पुरानो र असान्दर्भिक भइसक्यो । बगर क्षेत्रमा पनि कृषि क्रान्ति गर्न सकिन्छ । यसको सफल प्रयोग विदेशका विभिन्न ठाउँमा भइसकेको छ । हाम्रो छिमेकी मुलुक भारतको राजस्थान पनि एउटा उदाहरण हो ।

बगर भन्ने बित्तिकै बालुवा भएको जमिन हो । यस्तो जमिनमा धान, मकै, गहुँजस्ता परम्परागत अन्नबाली नफल्लान् तर त्यहाँ विशेष प्रकारका फलफूल, तरकारी र बालीनाली फल्छन् ।

अबको समयमा मौसमी खेतीमा मात्र निर्भर हुनुहुँदैन । पहिले पहिले मानिसहरू आकासे खेतीमा भर पर्थे । कुनै वर्ष पर्याप्त मात्रामा पानी परेन भने अनिकाल र भोकमरीको समस्या आउँथ्यो । त्यो समयका मानिसले परम्परागत अन्नबाली बाहेक वैकल्पिक कृषि उत्पादनको ज्ञान र प्रविधि पाएका थिएनन् । अब भने जमिनको प्रकृतिअनुसार खेतीपाती गर्नुपर्छ ।

नदीको बालुवा र गिट्टीले बगर बनेको जमिनमा महँगो मूल्यमा बिक्री हुने कृषि पदार्थ उत्पादन गर्न सकिन्छ । सजिउन, परबर, ड्रागन फल, बदाम, खरबुजाजस्ता फलफूल तथा तरकारी बगरमा फल्छन् । यस्ता बालीहरू उत्पादन गर्नका लागि विशेषज्ञद्वारा माटो परीक्षण गराउनुपर्छ ।

हाम्रो बर्दिवास नगरपालिकामा रातु, भब्सीलगायतका नदीहरू छन् । तिनीहरूको बहावलाई एक भँगालोमा समेटेर जग्गा उकास्न सकिन्छ । उक्सिएको बगर जग्गामा हरित क्रान्ति ल्याउन सकिन्छ । यसका लागि जनता र सरकार दुवैमा इच्छाशक्ति हुनु आवश्यक छ ।

शब्दज्ञान

असान्दर्भिक : समय अनुसार नसुहाउने

इच्छाशक्ति : काम गर्ने चाहना

हरित क्रान्ति : जतातत‍ै बालीनालीले हरियाली भएको अवस्था

मूल्य जगेर्ना : हिजोआज कतिपय स्थानीय सरकारले जमिन बाँझो राख्ने किसानलाई कारबाही गर्ने नीति अगाडि सार्न थालेका छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : सहारा मरुभूमिमा प्रविधिको विकास गरेर गोलभैँडा, गाँजर, काँक्रा, प्याज, मरिच, खरबुजा, चुकन्दर लगायतका बालीहरू उत्पादन गरिएका छन् ।

पाठ परावर्तन

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

(क) मलिलो माटो भएको जमिनमा मात्र खेती गर्न सकिन्छ । ☐

(ख) बगर क्षेत्रमा कृषि क्रान्ति गर्नु असम्भव छ । ☐

(ग) जमिनको प्रकृतिअनुसार खेतीपाती गर्नुपर्छ । ☐

(घ) नदी उकास जग्गामा हरित क्रान्ति ल्याउन सम्भव छ । ☐

(ङ) बगर क्षेत्रमा सफल रूपमा खेतीपाती गर्न सरकार र जनताको दृढ इच्छाशक्ति चाहिँदैन । ☐

समूहगत कार्य

सामूहिक रूपमा छलफल गरेर बगर क्षेत्रमा उत्पादन गर्न सकिने फलफूल र तरकारी बालीहरूका नाम लेख्नुहोस् । ती बालीहरूको सङ्क्षिप्त परिचय पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ ६

खेलकुद, योग तथा स्वास्थ्य

६.१ नेपाली स्वास्थ्य संस्कार

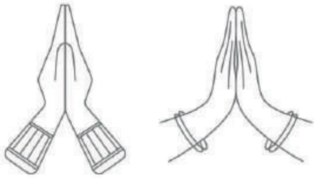
सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- केही मौलिक नेपाली स्वास्थ्य संस्कारहरू बताउन ।
- ती मौलिक स्वास्थ्य संस्कारहरूको महत्त्व उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : पाठमा प्रस्तुत भएका स्वास्थ्य संस्कारहरू व्याख्या गर्दै अन्य स्वास्थ्य संस्कारहरू पत्ता लगाउन कक्षामा सामूहिक रूपमा खोज विधि अपनाउनुहोला ।

हाम्रो वडामा रहेको एउटा चौतारोलाई ज्येष्ठ नागरिक चौतारो भनिन्छ । यो चौतारो काठले बनेको छ । टोलभरिका ज्येष्ठ नागरिकहरू यो चौतारोमा भेला भएर आफ्ना अनुभव र अनुभूति आदानप्रदान गर्छन् । आज पनि यो चौतारोमा नेपाली स्वास्थ्य संस्कारबारे छलफल चलिरहेको छ । हामी पनि सुनौँ :



नमस्कार

मायावती : एक आपसमा भेट्ने बित्तिकै विदेशीहरू हात मिलाउँछन् । त्यो भन्दा बढी अङ्कमाल गर्छन् । हामी नेपालीहरू भने नमस्कार गर्छौं । नमस्कार गर्दा भौतिक दुरी कायम हुन्छ । एकले अर्काको शरीरलाई छुँदैन । कोभिड १९ को बेला हामी सबैले एक आपसमा भौतिक दुरी कायम गर्नुपरेको थियो । हाम्रो चलन राम्रो रहेछ । अर्काको जुठो खाना नखानु पनि हाम्रो राम्रो संस्कार हो । जुठो खाँदा रोग

सङ्क्रमणको सम्भावना तीव्र हुन्छ ।

धनकुमार : म पनि केही कुरा थप्न चाहन्छु । हामी नेपालीहरूका खाद्य परिकारमा जडीबुटी र औषधीजन्य मसलाहरूको प्रयोग हुन्छ । अदुवा, लसुन, प्याज, जिम्मु, जिरा, मेथी, धनियाँ, पुदिना, बेसारजस्ता जडीबुटी र मसलाले हाम्रो रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाएका छन् । हाम्रा खानामा अमिलो, पिरो, तितो, टर्रो, नुनिलो, गुलियो सबै षड्रसहरूको प्रयोग छ ।

धनञ्जय : हाम्रा गाउँघरमा पहिलेपहिले वरपिपल र शमीका चौतारीहरू जताततै भेटिन्थे । हिजोआज भने विकासका नाममा हामीले ती अमूल्य सम्पदा मास्दै गएका छौँ । पिपल, शमीजस्ता वृक्षहरू अक्सिजनका ठुला स्रोत हुन् । हाम्रा घरआँगनमा अत्यधिक अक्सिजन उत्सर्जन गर्ने तुलसीको मठ हुन्छ । मानिसको मर्ने बेलामा वाक्य रहेपछि तुलसीको मठमा लैजानु भनेको त अक्सिजनको स्रोतमा पुर्‍याउनु पो रहेछ ।

रामलखन : विभिन्न चाडपर्वमा मौसमअनुसारका खाद्य परिकार खाने हाम्रो चलन वैज्ञानिक रहेछ । असार गर्मी महिना हो । असार १५ गते दही चिउरा खानु भनेको शरीरलाई ठन्डा राख्नुरहेछ । साउन १५ खिर खाने दिवस भन्नुको अर्थ कृषि कर्म गर्दा जलवर्षाले भिजेको शरीरलाई न्यानो पार्नुरहेछ । पुस १५ र माघे सङ्क्रान्तिमा खिचडी खानु भनेको जाडोबाट शरीरलाई न्यानो राख्नुरहेछ । वैशाख जेठको गर्मीमा पर्ने मातातीर्थ औँसीमा जौको सातु खानु शरीरलाई गर्मीबाट शीतल राख्नुरहेछ । यसो विचार गर्दा हाम्रा सांस्कृतिक अभ्यासभित्र स्वास्थ्य विज्ञान लुकेको रहेछ ।

पवित्रादेवी : हामीले खाने आलु, पिँडालु, तरुल, गिट्ठा, भ्याकुर, सखरखण्डजस्ता कन्दमूलमा औषधीय गुण रहेछन् । कोदो, गहत, फापरजस्ता 'कुअन्न' भनिने अन्न त 'सुअन्न' रहेछन् । नेवारी समुदायमा भोज खाँदा खाद्य परिकारहरूको व्यवस्थित शृङ्खला हुन्छ । स्वास्थ्य विज्ञानको मर्मअनुसार कुन खाना पहिले र कुन खाना पछि खाने भनेर क्रम निर्धारण गरेको

पाइन्छ । गौरस (दुध र दुग्धजन्य पदार्थ) लाई हाम्रा सांस्कृतिक परम्परामा अमृत मानिन्छ ।

भुवनेश्वरी : जाडो मौसममा घुर ताप्ने, अगेनोको वरिपरि बसेर दाउराको आगो ताप्ने, मेथी झानेको जाउलो खाने चलनले शरीरबाट सर्दी भगाउँछ । हाम्रो परम्परामा उठ्ने बित्तिकै सूर्यको दर्शन गर्ने चलनले शरीरमा घामको प्रकाश पर्छ । यसले शरीरमा भिटामिन 'डी' उपलब्ध गराउँछ ।

लालबहादुर : नवजात शिशुको टाउकोले राम्रो आकार ग्रहण गरोस् भनेर तोरीको तकियामा सुताइन्छ । बच्चालाई जाडो र गर्मी दुवैबाट जोगाउन सुतीको भोटो लगाइदिने चलन छ । सुत्केरीको शरीर कमजोर नहोस् भनेर तोरीको तेल लगाइदिने चलन हुन्छ । पाखनभेद, ठुलो ओखतीजस्ता जडीबुटीका धुलो मिसाएर बनाएको पुवा खुवाइन्छ । यी आधारमा हाम्रा धेरै नेपाली स्वास्थ्य संस्कारहरू वैज्ञानिक छन् ।

शब्दज्ञान

अङ्कमाल : अँगालो हाल्ने काम
षड्रस : आयुर्वेद अनुसार ६ प्रकारका रस
वृक्ष : रुख, गाछी
शृङ्खला : क्रम
सर्दी : चिसो, ठन्डी
नवजात : भर्खरै जन्मिएको

मूल्य जगेर्ना : किराती समाजमा अतिथि सत्कारलाई विशेष महत्त्व दिइन्छ । खाना, पानी, चिया आदि दिँदा र लिँदा दिने र लिने दुवैले नमस्कार गर्ने चलन हुन्छ । यहाँ ठुलो सानोको कुरा हुँदैन । नमस्कार नगरी दिनु र नमस्कार नफर्काई लिनु असभ्य मानिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :	नेवारी संस्कृतिमा खानाको ठुलो महत्त्व हुन्छ । समयबजी, छोयला, कचिला, बारा, भटमास, दही आदि भोजभतेरका अभिन्न अङ्ग हुन् । आजकाल नेवारी खाजा लोकप्रिय हुनुको प्रमाण सहरबजार र सहरोन्मुख गाउँघरमा पनि नेवारी खाजा उपलब्ध हुनुलाई लिन सकिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हाम्रा खानामा प्रयोग हुने षड्रसहरूका नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) कस्ता वृक्षहरू अक्सिजनका ठुला स्रोत हुन् ?

(ग) हाम्रा कस्ता परम्परागत प्रचलनले शरीरबाट सर्दी भगाउँछ ?

(घ) सुत्केरी महिलाको रेखदेखमा के के गर्ने परम्परागत चलन नेपाली गाउँघरमा पाइन्छ ?

समूहगत कार्य

मौसम अनुसार खाद्य परिकार खाने चलन नेपाली गाउँघरमा पाइन्छ । यस्ता चलनलाई मिति र खाद्य सामग्री सहित तालिकीकरण गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

पाठमा उल्लेख नभएका अन्य कैयौँ स्वास्थ्य संस्कारहरू हाम्रा समाजमा रहेका छन् । आफ्नो समुदायमा पाइने कुनै तीन अनुकरणीय स्वास्थ्य संस्कार खोजी गरेर लेख्नुहोस् ।

६.२ ध्यान र ध्यानको महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- ध्यानको सामान्य परिचय र महत्त्व बताउन ।
- ध्यान गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रयोगात्मक रूपमा कक्षामा ध्यानको अभ्यास गराउनुहोला ।

मैले हिजो इन्टरनेटमा 'मुक्ति' नामको एउटा इ-पत्रिका भेटेँ । यो पत्रिकामा अध्यात्मसँग जोडिएका विषयवस्तुहरू रहेछन् । पढ्दै जाँदा ध्यानसम्बन्धी एउटा छोटो लेख फेला पारेँ । मैले त्यो लेख पूरै पढेँ । रमाइलो र प्रेरणादायी लागेकाले तपाईंलाई पनि पढ्नका लागि अनुरोध गर्छु ।

सामान्य अर्थमा ध्यान भन्नाले मनलाई एक ठाउँमा केन्द्रित गर्नु हो । पलैँटी कसेर आँखा बन्द गर्दैमा ध्यान हुँदैन । घन्टौँ माला जपेर बस्नु पनि ध्यान होइन । ध्यान मार्फत हामीले मनमा सकारात्मक भावहरू सृजना गर्न सक्नुपर्छ । अशान्त मनको स्थिरीकरण नै ध्यानको पहिलो खुड्किलो हो । ध्यानद्वारा

आफूभित्र भएका नकारात्मक सोच र ध्वंसात्मक मनोभावलाई नियन्त्रण गर्न सक्नुपर्छ । आफूभित्र रचनात्मक मनोभाव विकास गरी त्यसलाई दैनिक जीवनमा बानीका रूपमा विकास गर्नुपर्छ । तब मात्र ध्यानको सार्थकता प्रमाणित हुन्छ ।

ध्यान भनेको आफूले आफैँलाई नकारात्मक बाटोबाट सकारात्मक बाटोमा लैजाने माध्यम हो । ध्यान गर्ने व्यक्तिले मनभित्रबाट अहङ्कार र मपाइँत्वजस्ता दुर्भावनालाई हटाउन सक्नुपर्छ । हामीले ध्यानमार्फत मानवसँग मात्र हैन, अन्य प्राणी र वनस्पतिसँग पनि मैत्रीभाव प्रदर्शन गर्ने बानी विकास गर्न सक्नुपर्छ ।

ध्यान गर्नु कुनै महँगो कारोबार होइन । ध्यानका लागि सुगन्धित र झकिझकाउ कोठा चाहिँदैन । वरिपरि पर्खालमा देवीदेवता र चामत्कारिक भाव झल्काउने तस्वीर झुन्ड्याउनु आवश्यक हुँदैन । वातावरण चाहिँ सहज र सुविधाजनक हुनुपर्छ । हल्लायुक्त वातावरणमा मन एकत्रित गर्न गाह्रो हुन्छ । सहज आसनमा बसेर ध्यान गर्नुपर्छ । त्यो बेला ढाडलाई सीधा बनाउनुपर्छ । सुरु सुरुमा छोटो समय मात्र ध्यानमा बस्नुपर्छ । अभ्यस्त नभई लामो समयसम्म ध्यानमा बस्दा दिक्क लाग्ने, निद्रा लाग्ने, मन छरपस्ट हुने जस्ता समस्या सृजना हुन्छन् ।

अभ्यासकर्ताले ध्यानलाई निरन्तरता दिन सक्नुपर्छ । सकेसम्म दैनिक रूपमा ध्यान गर्नु राम्रो हो । ध्यानको अभ्यासले जीवनमा परिवर्तन आयो आएन भनेर त्यसको परावर्तन दैनिक जीवनमा खोज्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

स्थिरीकरण : स्थिर बनाउने काम
सार्थकता : महत्त्व
अहङ्कार : घमण्ड, दम्भ
मपाईंत्व : आफूलाई ठुलो सोच्ने बानी
दुर्भावना : नराम्रो भावना
मैत्रीभाव : साथी हुनुको भाव
अभ्यस्त : बानी परेको
परावर्तन : कतैबाट फर्कने काम

मूल्य जगेर्ना : ठुला ठुला ऋषि-ऋषिका र भिक्षु-भिक्षुणीहरूले ध्यानकै माध्यमबाट रहस्यमय ज्ञानहरू प्राप्त गरेका हुन्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : संस्कृत भाषाका प्रसिद्ध व्याकरणशास्त्री पाणिनि इशापूर्व तीन हजार वर्ष पहिलेका हुन् भनिन्छ । यसैगरी योगलाई व्यवस्थित रूपमा विकास गर्ने ऋषि पतञ्जली इशापूर्व दुई हजार वर्ष अघिका मानिन्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ध्यानको पहिलो खुड्किलो के हो ?

(ख) ध्यानले के कुरालाई नियन्त्रण गर्न सक्नुपर्छ ?

(ग) ध्यानले मानव बाहेक के केसँग मैत्रीभाव प्रदर्शन गर्ने बानी विकास गर्न सक्नुपर्छ ?

(घ) ध्यान अभ्यास गर्न कस्तो वातावरण हुनु आवश्यक छ ?

समूहगत कार्य

प्रयोगात्मक रूपमा शिक्षकको निर्देशन अनुसार कक्षामा ध्यानको अभ्यास गर्नुहोस् ।

६.३ गर्मीमा सरुवा रोग

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- गर्मीमा लाग्न सक्ने विभिन्न प्रकारका सरुवा रोगहरूको नाम उल्लेख गर्न ।
- ती सरुवा रोगका लक्षण र तिनीहरूबाट बच्ने उपाय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

गत बिहीबार हाम्रो विद्यालयमा एक जना डाक्टर आउनुभयो । उहाँ बर्दिवास बजारकै एक अस्पतालमा कार्यरत हुनुहुँदोरहेछ । उहाँले स्रोत व्यक्तिका रूपमा हामी विद्यार्थीहरूलाई गर्मी मौसममा फैलन सक्ने केही सरुवा रोगहरूबारे जानकारी दिनुभयो :

भाइबहिनीहरू !

गर्मी मौसममा हैजा, ठेउला, झाडापखाला, आउँमासी, कमलपित्त, औलो, कालाजारजस्ता रोगहरू बढी मात्रामा फैलन्छन् । यी रोगहरूबाट बच्न हामीले मुख्य रूपमा उमालेको पानी पिउने, सरसफाइमा ध्यान दिने, लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिने, सङ्क्रमित व्यक्तिबाट टाढै बस्ने जस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ । खानेपानीको स्रोत सफा राख्नु आवश्यक हुन्छ । साबुनपानीले राम्ररी हात धुने तथा ढल व्यवस्थापन राम्रो गर्ने जस्ता काम गर्नुपर्छ ।

गर्मीको समयमा जलवियोजन हुन सक्छ । यसलाई रोक्न प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ । खरबुजा, काँक्रो, गाँजर, पुदिना, दही, गोलभैँडा, बेलको सर्वतजस्ता खाद्य सामग्री सेवन

गर्नु राम्रो हुन्छ । रद्दी खाना, रातो मासु, बढी मात्रामा मसला राखिएको खाना, सुर्तीजन्य पदार्थ, जाँडरक्सी, बासी खानेकुरा, तेलमा तारेका खानेकुरा आदि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् ।

अब म माथि उल्लिखित रोगहरूको सङ्क्षिप्त परिचय बताउँछु ।

हैजा : दूषित पानी वा दूषित खाद्य पदार्थ सेवनबाट यो रोग सर्छ । यो गम्भीर प्रकारको झाडापखाला हो । बान्ता र लगातार पातलो दिसा हैजाका लक्षण हुन् । हैजाको जीवाणुले सानो आन्द्रामा आक्रमण गर्छ ।

ठेउला : अनुहार तथा छाला खस्रो भएर शरीरमा देखा पर्ने स-साना राता दाना ठेउला हो । यो रोग लागेमा टाउको तथा जिउ दुख्छ । खानामा अरुचि हुन्छ । घाँटी सुक्खा हुने, खोकी लाग्ने तथा कमजोरी हुनेजस्ता लक्षण देखा पर्छन् । गर्भवती, बालबालिका र वृद्धवृद्धामा ठेउला रोग सङ्क्रमणको सम्भावना बढी हुन्छ । ठेउला विरुद्धको खोप लगाउनु आवश्यक छ । ठेउलाका बिरामीलाई अलग्गै कोठामा राखेर पर्याप्त पानी र पौष्टिक तत्त्वयुक्त खाना खुवाउनुपर्छ ।

झाडापखाला : झाडापखाला झिँगाको माध्यमबाट सर्छ । पातलो दिसा र बान्ता आउनु यसका प्रमुख लक्षण हुन् । झाडापखाला हुँदा शरीरबाट पानीको मात्रा घट्ने, खनिज तत्त्व र पोषक तत्त्व पनि घटेर जलवियोजन हुन सक्छ । यसबाट जोगिन प्रशस्त मात्रामा जीवनजल तथा झोलिलो पदार्थ पिउनुपर्छ । बिरामीको दिसापिसाबलाई उचित तरिकाले विसर्जन गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । उमालेको वा शुद्धीकरण गरिएको पानी पिउनुपर्छ ।

आउँमासी : आउँमासी पर्दा दिसामा रगत र आउँ मिसिएर फिँजजस्तो दिसा हुन्छ । पेट कटक्क काट्ने, जोर्नी दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, दिसा गर्न बस्दा दिसा नआउने आउँमासीका प्रमुख लक्षण हुन् । यसको उपचारका लागि आराम गर्ने, पुनर्जलीय झोल प्रशस्त पिउने तथा नरम र सफा खाना खाने गर्नुपर्छ । झिँगाले आउँमासी सार्ने भएकाले झिँगा नियन्त्रण अति आवश्यक छ ।

टाइफाइड : टाइफाइडलाई नेपालीमा म्यादे ज्वरो भन्छन् । दूषित पानीका कारण जीवाणुबाट टाइफाइड रोग सर्छ । यो रोग लाग्दा ज्वरो आउने, सुक्खा खोकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, शरीर काम्ने, बर्बराउने, बेहोस हुने, कलेजो र फियो सुन्निने

जस्ता लक्षण देखा पर्न सक्छन् । यो रोगबाट जोगिन सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । दूषित पानी पिउनुहुँदैन ।

कमलपित्त : यो रोग लाग्दा शरीरका आँखा, नङ, छालालगायत पिसाब पनि पहेँलो हुन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा जन्डिस र गाउँघरमा पहेँले रोग भन्छन् । यो रोगले समातेमा खान मन लाग्दैन । यो कलेजो सम्बन्धी रोग हो । कमलपित्तबाट बिरामीको मृत्यु पनि हुन सक्छ । यो रोग लागेको व्यक्तिले शुद्ध खानपान र सरसफाइमा विशेष सचेतना अपनाउनुपर्छ । जाँडरक्सी सेवन गर्नुहुँदैन ।

औलो : गर्मी याममा औलो रोगको बढी बिगबिगी हुन्छ । पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट यो रोग सर्छ । मुख्य रूपमा पोथी लामखुट्टेले जमेको पानीमा फुल पार्छ । यो रोग लागेमा भोक नलाग्ने, टाउको दुख्ने, ज्वरो आउने, हाडजोर्नी दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, दाँत कट्कटाउने जस्ता लक्षण देखा पर्छन् । यो रोगबाट बच्न घर वरिपरि भएका पानी जम्ने खाल्डाखुल्डी पुर्नुपर्छ । सुत्दा सधैँ झुल प्रयोग गर्नुपर्छ । यसका अतिरिक्त घरका कुनाकाप्चा र अँध्यारा ठाउँमा औषधी छर्केर लामखुट्टे भगाउनुपर्छ ।

कालाजार : बिरामीको शरीर नै कालो हुने भएकाले यो रोगलाई कालाजार भनिएको हो । भुसुनाको टोकाइबाट यो रोग लाग्छ । यो रोग लागेको खण्डमा दिनमा दुई पटकसम्म कामज्वरो आउने, पेट फुल्ने, शरीरमा रगतको मात्रा घट्नेजस्ता लक्षण देखा पर्छन् । यो रोग लाग्दा फियो र कलेजोमा असर बढ्छ ।

शब्दज्ञान

जलवियोजन	: शरीरमा पानीको मात्रा एकदमै कम भएको अवस्था
झोलिलो पदार्थ	: तरल पदार्थ
शुद्धीकरण	: शुद्ध बनाउने काम
पुनर्जलीय झोल	: शरीरबाट निक्लिएको तरल पदार्थलाई सन्तुलन राख्न शरीरमा पुऱ्याइने तरल पदार्थ
बिगबिगी	: व्याप्ति, वृद्धि भएको अवस्था
फियो	: रक्तकोषको सङ्ख्यालाई नियमन गर्न पेटभित्र भएको एक अङ्ग

मूल्य जगेर्ना : हाम्रा गाउँघरमा खाना खाने बित्तिकै सुत्नुहुँदैन भन्ने मान्यता छ । यसको गुढार्थ भनेको खानेबित्तिकै सुत्दा मधुमेह रोगको जोखिम बढ्छ भन्ने हो ।

तथ्य मञ्जूषा : मधुमेहलाई गाउँघरको भाषामा चिनी रोग भनिन्छ । यसको अर्को नाम 'डाइबेटिज' पनि हो । हाम्रो शरीरमा 'प्याङ्क्रियाज' नामक ग्रन्थिबाट 'इन्सुलिन' नामको 'हर्मोन' उत्पादन हुन्छ । इन्सुलिनको काम भनेको रगतमा ग्लुकोज (चिनी) को मात्रा सन्तुलित बनाउनु हो । प्याङ्क्रियाजले इन्सुलिन उत्पादन नगर्दा वा शरीरले इन्सुलिन उपयोग गर्न नसक्दा मधुमेह रोग लाग्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गर्मीको समयमा जलवियोजन हुनबाट कसरी जोगिन सकिन्छ ?

(ख) हैजा रोग कसरी सर्छ ?

(ग) ठेउला कस्तो प्रकारको रोग हो ?

(घ) झाडापखालाबाट जोगिन के गर्नुपर्छ ?

(ङ) कालाजार रोग कसरी लाग्छ ?

समूहगत कार्य

पाठमा उल्लेख गरिएका गर्मीमा लाग्न सक्ने रोगहरूमध्ये कुनै चारओटा रोगका लक्षण लेखेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

६.४ सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनबाट हुने बेफाइदा बताउन ।
- सुर्तीजन्य पदार्थको प्रचारप्रसारबारे भएका कानुनी व्यवस्था बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : सामूहिक छलफल विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनका असरबारे कक्षाकोठामा छलफल चलिरहेको छ । यो छलफलमा शिक्षकको भन्दा बढी भूमिका विद्यार्थीको देखिन्छ ।

आशा : मेरो छिमेकमा एक जना अधबैँसे व्यक्तिले धेरै चुरोट पिउनुहुन्थ्यो । उहाँले खैनी पनि सेवन गर्नुहुन्थ्यो । एक हप्ता अगाडि उहाँको बारेमा नराम्रो खबर सुनियो । उहाँलाई मुखको क्यान्सर भएछ ।

भरोसा : सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनले शरीरमा अनेक प्रकारका रोग निम्त्याउने रहेछन् । यस्ता घातक पदार्थ सेवन गर्नु मानिसकै कमजोरी हो ।

विद्याकान्त : धूम्रपान गर्ने मानिसका दिमाग, मुटु र शरीरका अन्य भागमा सुर्तीको धुवाँसँगै घातक रसायन पुग्छ । सुर्तीमा हुने 'निकोटिन' भन्ने पदार्थले 'डोपामिन' भन्ने रसायन उत्पन्न गर्छ । डोपामिनले मानिसको मस्तिष्कमा

खुसी सञ्चार गर्छ । यसले तत्कालका लागि ध्यानकेन्द्रित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । तर यसको प्रभाव दीर्घकालीन हुँदैन । डोपामिनको प्रभाव घट्ने बित्तिकै पुनः शरीरले त्यसको आवश्यकता महसुस गर्छ । विस्तारै सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन मानिसको लतमा परिणत हुन्छ । यसको सेवनबिना निराशा तथा ध्यानकेन्द्रित गर्न गाह्रो हुने जस्ता समस्या उत्पन्न हुन्छन् ।

शिक्षक : तपाईंहरूले भन्नुभएका सबै कुरा एकदम सही छन् । सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनले क्यान्सर, श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या, मुटुरोग, रक्त प्रवाहमा अवरोध, दाँतका गिजामा समस्या, शरीरमा जीवाणुको सङ्क्रमण चाँडो हुने जस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छन् । शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीमा यसले गम्भीर असर पुऱ्याउँछ । गर्भवती महिलाका निम्ति पनि सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन घातक हुन्छ ।

अश्विनीकुमार : स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याका अतिरिक्त सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थको नियमित र अत्यधिक सेवनले अन्य समस्या पनि बढ्दै जान्छन् । परिवारलाई नजानिँदो तरिकाले आर्थिक भार बढ्छ । धूम्रपान गर्ने मानिसले आफ्ना वरिपरि रहेका मानिसलाई पनि निष्क्रिय धूम्रपानकर्ताका रूपमा असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । घरपरिवारमा कसैले धूम्रपान गर्छ भने पारिवारिक वातावरणमा असर पुग्छ । बुवाआमाको धूम्रपान गर्ने, खैनी खाने जस्ता बानी छन् भने बालबालिकाको मनोविज्ञानमा असर पुग्छ ।

शैली : करका रूपमा राज्यलाई ठुलो रकम प्राप्त हुन्छ भनेर सरकारले सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थ उत्पादन गर्ने उद्योगलाई संरक्षण गर्ने गरेको पाइन्छ । मेरो व्यक्तिगत विचारमा पैसा आर्जन हुन्छ भनेर जनतालाई घातक पदार्थ उपलब्ध गराउनु राम्रो होइन । यो छलफलको विषय हो ।

शिक्षक : हिजोआज हाम्रो सरकारले सार्वजनिक सञ्चारका माध्यमबाट सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनबाट हुने स्वास्थ्य नोक्सानीलाई प्रचार गरेको पाइन्छ । सरकारले सुर्तीजन्य पदार्थको बट्टा, पोका तथा प्याकेटको

बाहिरी भागमा चेतावनीमूलक सन्देश र घातक रङ्गीन चित्र छाप्न तथा अङ्कित गर्न निर्देशन गरेको हुन्छ । यस्तो सन्देश र चित्रले बट्टा, पोका तथा प्याकेटको बाहिरी कुल भागमध्ये नब्बे प्रतिशत भाग ओगटेको हुनुपर्छ । यो कानुनी व्यवस्था हो । हामीले आफूलाई कानुनले बाँधोस् भनेर सोच्नुभन्दा पनि आत्म संयम अपनाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

शब्दज्ञान

लत : आदत, बानी

चेतावनीमूलक : होसियार गराउने

रक्त प्रवाह : रगतको बहाव

आत्म संयम : आफूलाई नियन्त्रण गर्ने काम

मूल्य जगेर्ना : सार्वजनिक ठाउँमा धूम्रपान गर्नु असभ्य र अशोभनीय कार्य मानिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : हरेक वर्ष विश्वभरि नै मे ३१ का दिन विश्व धूम्रपानरहित दिवस मनाइन्छ । यो दिवस मनाउन सन् १९८७ बाट सुरु गरिएको थियो । हरेक वर्ष यो दिवसलाई प्रभावकारी बनाउन अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा एक नारा तय गरिन्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुर्तीमा हुने निकोटिन भन्ने पदार्थले के नामको रसायन उत्पादन गर्छ ?

(ख) सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनले कस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छन् ?

(ग) सरकारले सुर्तीजन्य पदार्थको बट्टा, पोका तथा प्याकेटको बाहिरी भागमा के गर्नुपर्ने कानुनी व्यवस्था गरेको छ ?

परियोजना कार्य

सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्नु गलत हो भन्ने सन्देश दिने एक आकर्षक विज्ञापन सचित्र बनाउनुहोस् ।

६.५ आयुर्वेदिक उपचार

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- आयुर्वेदिक उपचारको सामान्य परिचय बताउन ।
- आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको विकास गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : व्याख्या र छलफल विधि अपनाउनुहोला ।

(जमुना परियार आफ्नै बैठक कोठाको सोफामा पल्टिरहेकी छिन् । नेपाल टेलिभिजनबाट आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिसँग सम्बन्धित कार्यक्रम प्रसारण भइरहेको छ । कार्यक्रममा प्रस्तोताले एक जना कविराजसँग अन्तरवार्ता लिइरहेका छन् ।)

प्रस्तोता : आयुर्वेदिक उपचार पद्धति भन्नाले के बुझिन्छ ?

कविराज : आयुर्वेदिक उपचार पद्धति प्राचीन स्वास्थ्य विज्ञान हो । यो पद्धतिले रोगहरूको निवारण विशेष रूपमा जडीबुटी, योग, उचित जीवन पद्धति, धातु र खनिज मिसाएर बनाएको औषधी आदिबाट हुन्छ भन्ने मान्यता राख्छ ।

प्रस्तोता : एलोपेथिक औषधी र आयुर्वेदिक औषधीमा के भिन्नता पाइन्छ ?

कविराज : एलोपेथिक औषधी भनेको रासायनिक औषधी हो । यस्तो औषधीले तत्काल काम गर्छ तर यसको 'साइड इफेक्ट' हुन्छ । आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा औषधीहरू बनाउँदा कैयौँ कृत्रिम पदार्थ प्रयोग हुन्छन् । त्यस्ता औषधीहरूको प्रभाव एकातिर सकारात्मक र अर्कोतिर नकारात्मक हुन्छ । आयुर्वेदिक औषधी भने जैविक पदार्थबाट बन्ने भएकाले ढिलो काम गर्छ । आधुनिक प्रविधि र उपचार पद्धतिमा भएको विकासले आयुर्वेदिक उपचार पद्धति पछाडि परेको छ ।

प्रस्तोता : आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति कहिले सुरु भयो ?

कविराज : नेपालमा प्राचीन कालदेखि नै ऋषिमुनिहरूले आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको विकास, विस्तार र प्रयोग गर्दै आएका हुन् । वर्तमानमा भने आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको हुनुपर्ने जति विकास भएको पाइँदैन । आयुर्वेदिक औषधीले रोगको उपचार मात्र हैन, स्वस्थ व्यक्तित्वको पनि परिकल्पना गर्छ । आधुनिक चिकित्सा पद्धतिको इतिहास पुग नपुग तीन सय वर्ष पुरानो होला । आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको इतिहास भने करिब ६ हजार वर्ष पुरानो रहेको बताइन्छ ।

प्रस्तोता : आयुर्वेदले मानव शरीरमा रोग कसरी लाग्छ भन्ने पनि बताउँछ ?

कविराज : आयुर्वेदको विश्लेषण अनुसार बात, पित्त र कफ मानव शरीरका त्रि-दोषहरू हुन् । शरीरका सात धातुहरूमा रस, रगत, मासु, बोसो, हाड, मासी र वीर्य पर्छन् । मानव शरीरका तीन मलमा दिसा, पिसाब र पसिना पर्छन् । यिनीहरूमा आउने असन्तुलनका कारण रोग उत्पन्न हुन्छ ।

प्रस्तोता : आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको विकास कसरी गर्न सकिन्छ ?

कविराज : हाम्रो आफ्नै भूगोलमा पाइने रैथाने जडीबुटीहरूको खोज, अनुसन्धान र संरक्षण आवश्यक छ । मानिसहरू आयुर्वेदिक चिकित्सालाई वैकल्पिक

चिकित्सा प्रणालीका रूपमा बुझ्ने गर्छन् । यो चिकित्सा प्रणालीको आधुनिकीकरणका लागि प्रयास गर्नु आवश्यक हुन्छ । वैज्ञानिक विधि प्रयोग गरी आयुर्वेदिक औषधीहरू बनाउनुपर्छ । आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणालीका नाममा अध्ययन अनुसन्धानबिना जथाभावी औषधी बनाएर बेच्नु गलत काम हो । यसले आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणालीको विश्वसनीयता र प्रभावकारितामा आँच पुऱ्याउँछ ।

शब्दज्ञान

कविराज : आयुर्वेदिक औषधी प्रणालीमा वैद्यको एक उपाधि

कृत्रिम : नक्कली

बात : वायुको विकारबाट शरीरका जोर्नीहरू सुन्निएर दुख्ने रोग विशेष

पित्त : पेटभित्र कलेजो र फोक्साका बिचमा दाहिनेपट्टि रहने, खाएको वस्तुलाई पचाउन सहायता गर्ने, तितो र पहेँलो तरल पदार्थ

कफ : प्रायः श्वासनलीबाट र कहिलेकाहीँ फोक्सोबाटै पनि ख्वाक्क खोकेर बाहिर निकालिने सिँगाने पदार्थ

विश्वसनीय : पत्यारलाग्दो, भरपर्दो

मूल्य जगेर्ना : सुन, चाँदी, तामा, काँस, जस्ता, सिसा, फलाम र पित्तल आठ धातुमा पर्छन् ।

तथ्य मञ्जूषा : असुरो आयुर्वेदिक महत्त्व भएको बिरुवा हो । गाउँघरमा किसानले धानको ब्याडमा असुरो कुहाउँछन् । किराबाट अन्न जोगाउन पनि भकारीमा असुरो राख्ने चलन पाइन्छ । असुरोको पातबाट बनेको धुलो तातोपानी वा चियामा राखेर खान सकिन्छ । घाँटी दुखाइ र रुघाखोकीमा यसले फाइदा गर्छ ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामान्य अर्थमा आयुर्वेदिक उपचार पद्धति भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) आयुर्वेदिक औषधी र एलोपेथिक औषधीका बिच रहेको भिन्नता उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको इतिहास कति पुरानो मानिन्छ ?

(घ) आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको विकासका लागि के गर्नु आवश्यक छ ?

समूहगत कार्य

क) आयुर्वेदको विश्लेषण अनुसार मानव शरीरका त्रि-दोषहरू लेखेर छलफल गर्नुहोस् ।

ख) मानव शरीरका तीन प्रकारका मल र सात प्रकारका धातुहरूका नाम लेखेर छलफल गर्नुहोस् ।

६.६

छालाको रोग

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- छालाका रोगका केही प्रमुख प्रकार र ती रोग लाग्ने कारण बताउन ।
- छालाको रोगबाट बच्ने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : अन्तरक्रिया विधि अवलम्बन गरेर शिक्षण गर्नुहोला ।

रेडियो नेपालबाट प्रसारण हुने जनस्वास्थ्य कार्यक्रममा आज छालाको रोगसम्बन्धी एक परिचर्चा सुनियो । मानव शरीरको बाहिरी आवरण भएकाले छालाको विशेष महत्त्व हुँदोरहेछ । कार्यक्रममा गरिएको परिचर्चाका मुख्य कुराहरू यस्ता थिए :

मानिसको शरीरमा भएको छालाले शरीर बाहिरबाट हुने जीवाणुको सङ्क्रमणबाट मानिसलाई बचाउँछ । विभिन्न रोगका कारण कहिलेकाहीँ हाम्रो छालामा समस्या आउन सक्छ । मौसम अनुसार पनि छालामा रोग लाग्न सक्छ । मुख्य रूपमा छालामा देखा पर्ने समस्या भनेका सुक्खापन, चाया, पोतो, दुभी, एलर्जी, चिलाउने र छाला फाट्ने हुन् । कहिलेकाहीँ शरीरको भित्री भागमा हुने विभिन्न रोगका लक्षण पनि छालामा प्रतिविम्बित हुन सक्छन् । छाला चिलाउने र छालासम्बन्धी समस्यालाई हामीले सधैँभरि सामान्य रूपमा लिनुहुँदैन । यसले शरीरमा गम्भीर समस्या पनि सिर्जना गर्न सक्छ ।

छालामा सुक्खापन हुनुका धेरै कारण हुन सक्छन् । कुनै रोग अथवा लामो समयसम्म कडा साबुनको प्रयोगले सुक्खापन हुन सक्छ । कतिपय मानिसका सन्दर्भमा यो समस्या वंशाणुगत पनि हुन सक्छ । उमेरका कारण पनि अनुहारमा चाउरी पर्ने, हातखुट्टा फुट्ने र छाला खुम्चिने समस्या हुन्छ । पर्याप्त मात्रामा पानी नपिउँदा पनि छालामा समस्या देखिन्छ । धेरै बेरसम्म घाममा बस्यो भने पनि छालामा सुक्खापन बढ्छ ।

शरीरको रोग प्रतिरोधी क्षमता कमजोर भयो भने छालामा एलर्जी हुन सक्छ । रसायनयुक्त रङको प्रयोगले पनि छालामा एलर्जीको सम्भावना बढाउँछ । जीवाणु, कीटाणु र ढुसीका कारण पनि छालामा सङ्क्रमण हुन सक्छ । लुतो पनि सङ्क्रमणको कारण हुन सक्छ । हामीले घरमा पालेका कुकुर, बिरालोजस्ता जनावरबाट पनि कुनै कुनै कीटाणु मानिसमा सरेको पाइन्छ । ती जनावरहरूको रौँ र चाया मानिसको छालामा टाँसिएमा छालाको समस्या उत्पन्न हुन्छ ।

छालालाई सुक्खापनबाट बचाउनका लागि परम्परागत रूपमा तेलको प्रयोग गरिन्छ । हिजोआज छालामा लगाउनका लागि बजारमा मोइस्चराइजिङ क्रिम र लोसन पनि पाइन्छन् । यस्ता सामान प्रयोग गर्दा छालालाई असर नपुगोस् भनेर गुणस्तरमा ख्याल गर्नुपर्छ । कडा खालको साबुनको प्रयोग सकेसम्म गर्नुहुँदैन । लामो समयसम्म हिटर र एअर कन्डिसनरको प्रयोग गर्नु राम्रो होइन । हाम्रो दैनिक खानामा पर्याप्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी हुनु आवश्यक छ । पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनाले पनि छालालाई राम्रो गर्छ ।

शब्दज्ञान

चाया : कपालमा हुने मसिना बुरबुरे पाप्रा वा सेतो हलुका धुलो
दुभी : छालामा सेता टाटा देखिने एक प्रकारको रोग
वंशाणुगत : पुर्खाबाट सर्ने

मूल्य जगेर्ना :

अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा छालाको रङका आधारमा मानव समुदायलाई ह्वाइट (White),रेड (Red), ब्ल्याक (Black), ब्राउन (Brown) र एल्लो (Yellow) भनेर छुट्ट्याएको पाइन्छ । छालाको रङ ह्वाइट (सेतो) हुनेमा युरोप, अमेरिकाजस्ता ठाउँका गोराहरू पर्छन् । अफ्रिकाका मानिसहरूको छालाको रङ ब्ल्याक (कालो) छ । हामी नेपाली, भारतीय लगायतका समुदायको छालाको रङलाई ब्राउन (गोरो) मानिन्छ । चिनियाँ, कोरियाली तथा जापानीहरूको छालाको रङलाई एल्लो (पहेँलो) भनिन्छ । यसैगरी संयुक्त राज्य अमेरिकाका आदिवासी लाल भारतीय (Red Indian) हरूको छालाको रङलाई रातो मानिन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा :

सूर्यबाट आउने पराबैजनी किरणहरूलाई ओजोन तहले छान्ने काम गर्छ । ओजोन तहको विनाशले पराबैजनी किरणहरू सिधै पृथ्वीमा आइपुग्छन् । त्यस्ता किरणले छालाको क्यान्सरजस्ता समस्या सृजना गर्छन् ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) छालामा देखा पर्ने मुख्य समस्याहरू के के हुन् ?

(ख) मानव शरीरको छालामा कसरी एलर्जी हुन सक्छ ?

(ग) छालालाई सुक्खापनबाट बचाउन प्रयोग गरिने बजारिया सामान किन्दा के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?

समूहगत कार्य

समूहमा छलफल गरेर छालामा सुक्खापन हुनुका कारणहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

६.७ फुड पोइजन

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- फुड पोइजनको सामान्य परिचय बताउन ।
- फुड पोइजनबाट बच्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : सामूहिक अन्तरक्रिया विधि अपनाउनुहोला ।

भोजभतेर, विवाह, व्रतबन्ध, श्राद्धजस्ता अवसरमा मानिसहरूको जमघट हुन्छ । जमघट हुने भएकाले धेरै सङ्ख्या र धेरै मात्रामा खाद्य परिकारहरू बनाइएका हुन्छन् । कतिपय अवस्थामा ती खानेकुराहरूमा कीटाणुको प्रवेश भएको हुन सक्छ । पर्याप्त मात्रामा सरसफाइ नभएको खण्डमा ती खाद्य परिकार विषाक्त बन्न सक्छन् । परिणामस्वरूप, जनस्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ । फुड पोइजनको सम्भावना बढेर जान्छ ।

खाना खाने क्रममा हेलचेक्र्याइँ गर्नुहुँदैन । खाना खाने हात र भाँडाकुँडा राम्ररी सफा गर्नु आवश्यक हुन्छ । फुड पोइजन भएर झाडापखाला र बान्ताको समस्या एकैचोटि

आउने सम्भावना हुन्छ । अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने गरी समस्या आउन सक्छ । त्यसकारण खाद्य परिकारको सरसफाइ महत्त्वपूर्ण विषय हो ।

हाम्रो पाचन प्रणालीमा जीवाणु, कीटाणु र परजीवीको सङ्क्रमण भएपछि फुड पोइजन हुन्छ । हानिकारक रसायनका कारण पनि फुड पोइजन हुन सक्छ । फुड पोइजनबाट बच्नका लागि खाना बनाउँदा र खाना खाँदा राम्रो सरसफाइ गर्नुपर्छ । साबुनपानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ । पाकेर खानका लागि तयार भइसकेको खानालाई नपाकेको काँचो खानासँग संसर्ग हुन दिनुहुँदैन । खानालाई राम्ररी पकाएर मात्र खाने बानी बसाल्नुपर्छ ।

जुनसुकै उमेर समूहका मानिसलाई पनि फुड पोइजन हुन सक्छ । विशेषगरी केटाकेटी, बुढाबुढी, गर्भवती र कमजोर स्वास्थ्य भएका व्यक्तिहरूलाई बढी मात्रामा फुड पोइजनको सम्भावना हुन्छ । फुड पोइजनका कारण झाडापखाला र बान्ता धेरै भयो भने शरीरमा जलवियोजनको समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । हामीले खाना खाँदा केही कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ । अत्यधिक मात्रामा प्रोटिन पाइने दुई प्रकारका खाना एकैचोटि खानुहुँदैन । उदाहरणका लागि मासु र दुधलाई लिन सकिन्छ । यसरी नै दुध र साइट्रस प्रजातिका फलफूल मिसाएर खानुहुँदैन । कतिपय भिन्न भिन्न खानेकुरा एकै ठाउँमा मिसाउँदा रासायनिक प्रतिक्रिया भएर तिनीहरू विषाक्त बन्छन् ।

शब्दज्ञान

विषाक्त : विषालु

परजीवी : अरूको भरमा बाँच्ने

मूल्य जगेर्ना : धेरै लामो समयसम्म बट्टामा खाँदेर राखेको अचार खानु त्यति राम्रो होइन । यसबाट फुड पोइजनको सम्भावना हुन्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : आँपलाई फलफूलको राजा मानिन्छ । आँपका प्रजातिहरूमध्ये मालदह प्रजाति सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ ।

पाठ परावर्तन

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

(क) पर्याप्त मात्रामा सरसफाइ भएन भने खाद्य परिकारहरू विषाक्त बन्छन् । ☐

(ख) खाना खाने हात र भाँडाकुँडा राम्ररी सफा गर्नु अनावश्यक काम हो । ☐

(ग) जुनसुकै उमेर समूहका मानिसलाई पनि फुड पोइजन हुन सक्छ । ☐

(घ) अत्यधिक मात्रामा प्रोटिन पाइने दुई प्रकारका खाना एकैचोटि खानुहुँदैन । ☐

(ङ) साइट्रस प्रजातिका फल र दुध मिसाएर खानुहुन्छ । ☐

समूहगत कार्य

साथीहरूको समूहमा छलफल गरेर फुड पोइजन हुने विभिन्न कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

६.८ लख्खु ढलाइ

सिकाइ उपलब्धि :

यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- लख्खु ढलाइ खेलको सामान्य परिचय र यसका नियम बताउन ।
- चरणबद्ध रूपमा लख्खु ढलाइ खेल खेल्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रयोगात्मक रूपमा खुल्ला चौरमा लगेर सावधानीपूर्वक लख्खु ढलाइ खेल खेलाउनुहोला ।

लोपोन्मुख अवस्थामा रहेको लख्खु ढलाइ नेपालको एक मौलिक खेल हो । यो खेललाई देवल ढलाइ पनि भनिन्छ । सञ्चार र प्रविधिको विकास नभएको बेला यो खेल नेपाली गाउँघरमा युवाहरूबिच निकै लोकप्रिय थियो ।

लख्खु ढलाइ खेल खेल्नका लागि सर्वप्रथम कपडाको भकुन्डो चाहिन्छ । त्यसपछि देवल बनाउन ढुङ्गाको आवश्यकता पर्छ । सकेसम्म गोलाकार अथवा चेप्टो आकारका ढुङ्गाहरू होऊन् । एकमाथि अर्को ढुङ्गा खप्टिएर चाङ अथवा लख्खु बनाउनुपर्छ । ढुङ्गाको सङ्ख्या यति नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । तथापि आठ दशओटा वा त्यो भन्दा बढाएर राख्न सकिन्छ ।

लख्खु ढलाइ खेल खेल्नका लागि खेलाडीहरू बराबर सङ्ख्यामा दुई समूहमा बाँडिनुपर्छ । एउटा समूहमा कम्तीमा दुई जना हुनु आवश्यक हुन्छ । समय र स्थानअनुसार खेलाडीहरूको सङ्ख्या दुवै समूहमा बराबर हुने गरी बढाउन सकिन्छ । एउटा समूहको काम देवल ढाल्ने हो भने अर्को समूहको काम देवल बनाउने हो । दुई समूहबिच सहमतिका आधारमा अथवा 'क्वाइन टस' गरेर सुरुको भूमिका निर्धारण गर्ने गरिन्छ ।

प्रारम्भमा देवलबाट निश्चित दुरी कायम गरेर देवल भत्काउने समूह उभिनुपर्छ । त्यो समूहले भकुन्डोको माध्यमबाट ढुङ्गाको देवललाई हिर्काएर भत्काउने प्रयास गर्छ । यो क्रम देवल नढलेसम्म सो समूहका सदस्यहरूबिच चलिरहन्छ । सो समूहले देवल ढाल्न नसकेमा विपक्षी समूहले अवसर पाउँछ । जुन समूहले ढुङ्गा थपेर देवल बनाउन प्रयास गरिरहेको हुन्छ, त्यो समूहका सदस्यले विपक्षीहरूद्वारा प्रहार गरिएको भकुन्डोको हिर्काइबाट आफ्नो शरीरलाई छुनबाट जोगाउनुपर्छ । जोगिने क्रममा दुवै हातको मुठ्ठी जोडेर भकुन्डोलाई छेक्नुपर्छ । मुठ्ठी बाहेक शरीरको जुनसुकै अन्य अङ्गहरूमा भकुन्डो लागेको खण्डमा सो खेलाडी खेलबाट निष्कासित हुन्छ । भकुन्डो नजिक आएको खण्डमा त्यसलाई गोडाले अथवा दुवै हत्केलाको मुठ्ठीद्वारा समातेर जतिसक्दो टाढा फ्याँक्नुपर्छ, जसले गर्दा आफ्नो समूहका खेलाडीले देवल बनाउने मौका प्राप्त गर्न सकून् तर यो भकुन्डोलाई एक अथवा दुवै हातको पन्जाले छुन भने पाइन्न ।

एउटा समूहले देवल ढाल्न नसकेमा विपक्षी समूहले मौका पाउँछ । देवल ढालिसकेपछि देवल ढाल्ने समूहले विपक्षीलाई छल्दै पुनः देवल बनाउन कोसिस गरिरहन्छ । अर्को समूहले चाहिँ यसको ठिक विपरीत देवल ढालेर पुनः बनाउन प्रयासरत समूहलाई भकुन्डोको प्रहारमार्फत निष्कासन गर्ने प्रयास गर्छ । भकुन्डोले विपक्षीलाई प्रहार गर्ने क्रममा भकुन्डो समातेर कुद्न भने पाइँदैन । यसको साटो भकुन्डोलाई आफ्नो समूहको साथीमार्फत हस्तान्तरण गर्दै विपक्षी समूहको सदस्यलाई भकुन्डोले हिर्काएर खेलबाट निष्कासन गर्न सकिन्छ । भकुन्डो प्रहार गर्ने समूहले देवल बनाउने समूहका सबै सदस्यलाई प्रहार गरेर निष्कासन गर्न सकेमा सो समूह विजयी हुन्छ । विपक्षी समूहलाई छल्दै ढुङ्गाको देवल पूर्ण रूपमा पुनः बनाउन सकेमा सो समूह विजयी हुन्छ ।

शब्दज्ञान

देवल	: खाप	चाङ	: खात
निष्कासित	: निकालिएको	हस्तान्तरण	: सुम्पने काम

मूल्य जगेर्ना : अङ्ग्रेजीमा 'गेमम्यानसिप' र 'स्पोर्टस्म्यानसिप' उस्तै उस्तै अर्थ दिने शब्दजस्ता लागे पनि यिनीहरूबिच ठुलो भिन्नता छ । गेमम्यानसिपले उचित अनुचित जुनसुकै उपाय लगाएर भए पनि विजयी हुनुलाई महत्त्व दिन्छ । स्पोर्टस्म्यानसिपले भने उचित र सम्मानजनक उपायबाट मात्र विजय हासिल गर्नुपर्ने मान्यता राख्छ ।

तथ्य मञ्जूषा : बङ्गलादेशको राष्ट्रिय खेल कबड्डी हो भने भुटानको राष्ट्रिय खेल धनुर्विद्या (आर्चरी) हो ।

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लख्खु ढलाइ खेल खेल्नका लागि आवश्यक दुई सामग्री के के हुन् ?

(ख) लख्खु ढलाइ खेलका दुई समूहहरूको आ-आफ्नो मुख्य काम के हो ?

(ग) देवल ढालिसकेपछि देवल ढाल्ने समूहले के गर्ने प्रयास गरिरहन्छ ?

(घ) कसरी भकुण्डो प्रहार गरेर विपक्षीलाई खेलबाट निष्कासन गर्न सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

क) तपाईंले सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्दै साथीहरूलाई चौरमा लख्खु ढलाइ खेल खेलाउनुहोस् ।

ख) कक्षाको अगाडि उभिएर लख्खु ढलाइ खेल खेल्ने तरिका बताउनुहोस् ।

फोटो ग्यालरी

चौतारी

एकीकृत मुसहर नमुना बस्तीभित्र सडक

माझी दम्पती

बर्दिवासमा शवदाहस्थल

बर्दिवासमा स्थानीय गोरुगाडा

रातु बगर