हाम्रो राप्ती सोनारी

कक्षा ४

हाम्रो राष्ट्रसेवक / हाम्रो राष्ट्रसोनारी

कक्षा ४

विषयसूचि

एकाइ एक : राप्तीसोनारीको परिचय

पाठ १ : हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिका

पाठ २: हाम्रो गाउँपालिकाको वडागत विवरण

पाठ ३ : हाम्रो वनजङ्गल र हावापानी

एकाइ दुई : हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू

पाठ ४ : गणेश मन्दिर र भुवरभवानी मन्दिर

पाठ ५ : ईद र क्रिसमस पर्व

पाठ ६ : हाम्रा नाचहरू

पाठ ७ : खयरभट्टी (गुर्दनगौडी)

एकाइ तीन : हाम्रा पेसा, व्यवसाय र प्रविधिहरू

पाठ ८ : खेती कार्यमा सहयोग

पाठ ९ : स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तुहरू

पाठ १०: परम्परागत कृषि औजारहरू

एकाइ चार: खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ११ : असल मानिसका असल कार्यहरू

पाठ१२ : गीत,सङ्गीत र नृत्य

पाठ१३ : उत्सव र चाडपर्व

पाठ१४: सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला

पाठ१५: योग

पाठ१६ : श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग

पाठ१७: फलफूल र तरकारी खाने तरिका

एकाइ पाँच : हाम्रो वातावरण

पाठ १८ : हाम्रो वनमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराहरू

पाठ १९ : हाम्रो स्थानीय जडीबुटीहरू

पाठ २० : बालबगैंचा र वृक्षारोपण

पाठ २१ : हाम्रा पानीका स्रोतहरू

पाठ २२: वातावरण र विकास

पाठ २३: वातावरण प्रदुषण र यसको असर

पाठ २४ : फोहोर मैलाको वर्गीकरण तथा व्यवस्थापन

एकाइ छ : विपद् व्यवस्थापन

पाठ २५: विपद्को परिचय र प्रकारहरू

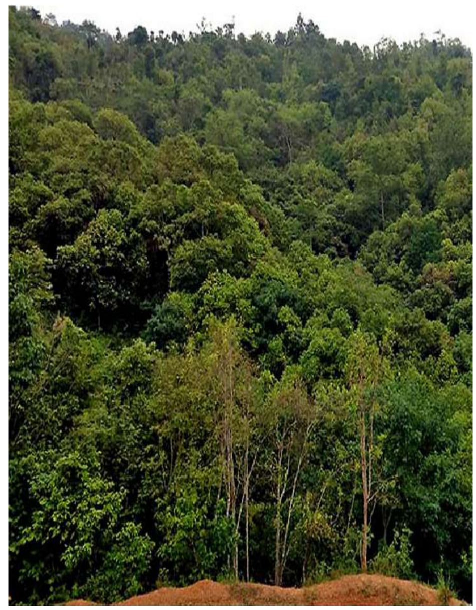
पाठ २६ : चाडपर्वको समयमा हुने जोखिमको पहिचान

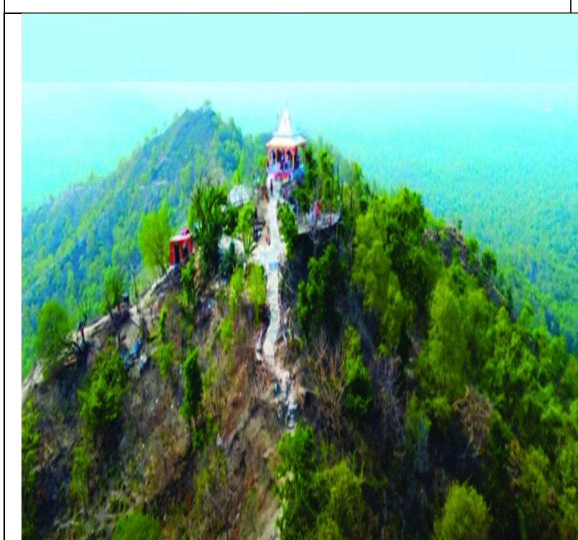
पाठ २७ : विपदमा पूर्वतयारी वा साबधानी

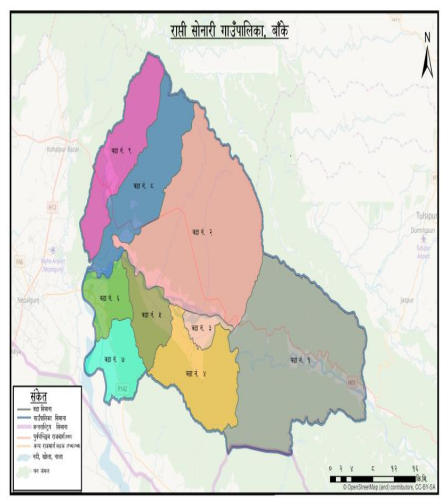
पाठ २८ : विपदमा बालबालिकाको संरक्षण र सुरक्षा

पाठ २९ : सवारी दुर्घटना र सुरक्षाका उपायहरू

एकाइ १
राप्तीसोनारीको परिचय

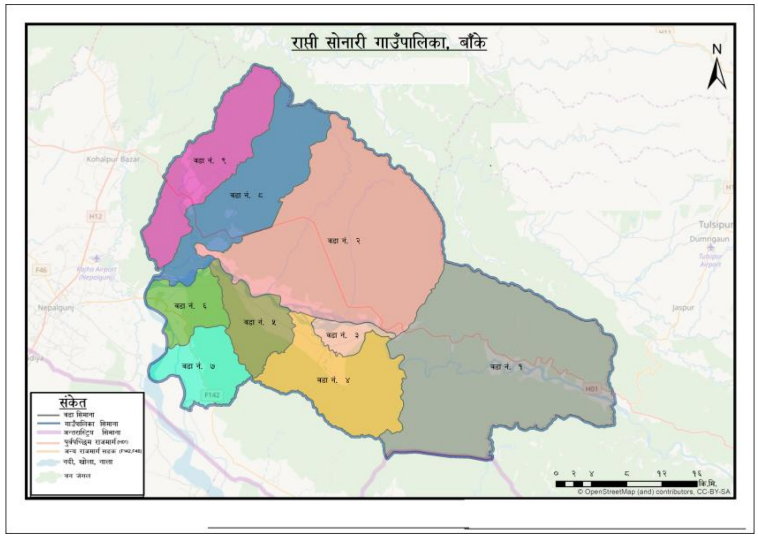






पाठ १

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिका



राप्तीसोनारी गाउँपालिका बाँके जिल्लाको पूर्वी भागमा अवस्थित छ । यसको पूर्वमा दाङ जिल्ला, पश्चिममा बाँके जिल्लाको कोहलपुर नगरपालिका र डुडुवा गाउँपालिका, उत्तरमा दाङ र सल्यान जिल्ला र दक्षिणमा नरैनापुर गाउँपालिका र भारत पर्दछन् । यस गाउँपालिकाको क्षेत्रफल १० ४१.७३ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस गाउँपालिकामा चुरे पहाडदेखि गाईलेक पहाड पर्दछन् । गाउँपालिकाको बिचबाट राप्ती नदी बगेको छ । राप्ती नदीमा धेरै खहरे खोलाहरू मिसिएका छन् । यही राप्ती नदी र सोनारी क्षेत्रको नामलाई जोडी यस गाउँपालिकाको नामाकरण "राप्तीसोनारी गाउँपालिका" गरिएको हो । राप्तीसोनारी गाउँपालिका साबिकका ६ वटा गाउँविकास समितिहरूलाई जोडी २०७३ सालमा स्थापना गरिएको हो । ती गाउँविकास समितिहरू खासकुश्मा, कचनापुर, महादेवपुरी, बैजापुर, विनौना र फत्तेपुर हुन् । ती गाउँ विकास समितिहरू लाई हाल यसप्रकारले ९ वडामा विभाजन गरिएको छ ।

साविक गाउँविकास समिति	वडा नं
खासकुश्मा	१
कचनापुर	२
बैजापुर	३ र ४
विनौना	५
फत्तेपुर	६ र ७
महादेवपुरी	८ र ९

यहाँको कूल जनसङ्ख्या ६६४४५ मध्ये महिला ३५११८ र पुरुष ३१३२७ रहेका छन् । राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको उत्तरी भागमा बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज पर्दछ । यहाँ विभिन्न प्रकारका बोटविरुवाहरू पाइन्छन् । यस गाउँपालिकाको अधिकांश भाग वनजङ्गलले ढाकिएको छ ।

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

ख) राप्तीसोनारी गाउँपालिका बाँके जिल्लाको कुन भागमा अवस्थित छ ?

ग) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको पूर्वमा कुन जिल्ला पर्दछ ?

घ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको बीच भएर कुन नदी बग्दछ ?

ङ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको धेरैजसो भूभाग केले ढाकेको छ ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको उत्तरमा..............................पर्दछ ।

ख) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको दक्षिणमा.............................पर्दछ ।

ग) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको उत्तरमा पर्ने पहाडको नाम .... हो ।

घ) राप्ती नदीमा धेरै .... मिसिएका छन् ।

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कूल जनसङ्ख्या ७६७८२ छ ।

ख) यस गाउँपालिकामा महिलाको जनसङ्ख्या पुरुषको भन्दा बढी छ ।

ग) यो गाउँपालिकामा ६ वटा गाउँ विकास समितिहरू गाभिएका हुन् ।

परियोजना कार्य

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको नक्सा कोरेर आफ्नो विद्यालयलाई थोप्ला दिई जनाउनुहोस् ।

पाठ २

हाम्रो गाउँपालिका‌को वडागत विवरण

राप्तीसोनारी गाउँपालिका जम्मा ९ वटा वडा मिलेर बनेको छ । यस गाउँपालिकाका वडा कार्यालयहरू वडा नं. १ खासकुश्मा बैरिया, वडा नं. २ कचनापुर, वडा नं.३ भवनियापुर, वडा नं ४ बैजापुर , वडा नं. ५ विनौना, वडा नं. ६ कमैयाडाँडा, वडा नं. ७ सर्रा, वडा नं. ८ पेरानी र वडा नं. ९ ढकेरीमा अवस्थित छन् । यस गाउँपालिकाको वडागत रूपमा जनसङ्ख्या यसप्रकार रहेको छ :

वडा नं.	महिला	पुरुष	जम्मा
१	२८८२	२६२५	५५०७
२	४८८१	४१६४	९०४५
३	३०३२	२७५०	५७८२
४	४१३१	३४८५	७६१६
५	४२६३	३७०७	७९७०
६	४४१७	३९३२	८३४९

७	५६३४	५५०९	११३४
८	२९५९	२४९०	५४४९
९	२९१९	२६६५	५५८४
जम्मा	३५११८	३१३२७	६६४४५

(स्रोतः नेपालको जनगणना २०७८)

१. तलका प्रश्नहरू को उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईंको गाउँपालिकामा कतिवटा वडाहरू छन् ?

ख) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय कति नं. वडामा रहेको छ ?

ग) वडा नं. ९ को कार्यालय कुन ठाउँमा रहेको छ ?

घ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको वडा कुन हो ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

वडा नं.	वडा कार्यालय रहेको स्थान
१	कमैयाडाँडा
३	खासकुश्मा, बैरिया
४	सर्रा
६	बैजापुर
७	भवनियापुर

परियोजना कार्य

क) आफ्नो घर छिमेकमा गइ १० वटा घरको महिला र पुरुषको जनसङ्ख्या विवरण तयार पार्नुहोस् ।

पाठ ३

हाम्रो वनजङ्गल र हावापानी

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको उत्तरी भागमा चुरे पहाड पर्दछ । चुरे पहाडको दक्षिणी भागमा धेरैजसो वनजङ्गलले ढाकेको छ । यसको पूर्वीदक्षिण भागमा गाईलेक पहाड छ । पहाडको नजिकमा भएको जङ्गलमा पाइने प्रमुख रुख बिरुवाहरू साल, असना, जामुन, कर्मा, खयर, सिसौ आदि हुन् । चुरे पहाडको छेउमा बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज रहेको छ । यो निकुञ्ज पाटेबाघ संरक्षणका लागि प्रख्यात छ । चुरे पहाड र गाईलेक पहाडका बिचबाट राप्ती नदी पूर्व पश्चिम ९ वटा वडाहरू छोएर बग्दै यही गाउँपालिकाको फत्तेपुर क्षेत्रबाट भारत प्रवेश गरेको छ । यस गाउँपालिकाभित्र सुख्खा खहरे खोलाहरू धेरै रहेका छन् । ती खोलाहरू सबै राप्ती नदीमा मिसिएका छन् ।

नेपालको सबैभन्दा गर्मी हुने ठाउँ नेपालगञ्ज नजिक रहेकोले यहाँको हावापानी समेत निकै गर्मी हुन्छ । यहाँ गर्मी महिनामा लु चल्ने र जाडो महिनामा शीत लहर समेत चल्ने हावापानी रहेको छ । वर्षा मौसममा औसत मात्रामा पानी पर्ने गर्दछ ।

१. तलका प्रश्नहरू को उत्तर दिनुहोस् :

क) राप्तीसोनारीको उत्तर र दक्षिणमा पर्ने पहाडहरू के के हुन् ?

ख) तपाईंको वरिपरिको जङ्गलमा पाइने कुनै पाँचवटा रुखका नाम लेख्नुहोस् ।

ग) जाडो महिनामा चल्ने शीतलहरबाट बच्न के गर्नुपर्ला ?

घ) तपाईंको गाउँनजिक रहेका कुनै ४ वटा खोलाहरू का नाम लेख्नुहोस् ।

ङ) राप्ती नदीले हाम्रो गाउँपालिकाका कतिवटा वडाहरू छोएर बगेको छ ?

२. बेठिक भए ठिक बनाएर सार्नुहोस् :

क) धेरै खोलाहरू वर्षा मौसममा सुख्खा हुन्छन् ।

ख) चुरे पहाड राप्तीसोनारीको सबैभन्दा होचो पहाड हो ।

ग) जाडो मौसममा लु लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

घ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा हिमालमा पाइने बोटविरुवाहरू पाइन्छन् ।

ङ) राप्ती नदी राप्तीसोनारी गाउँपालिकाबाट नेपालगञ्जमा प्रवेश गरेको छ ।

एकाइ २

हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू

पाठ ४

गणेश मन्दिर र भुवरभवानी मन्दिर

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ८ शमशेरगञ्जको जिरोबजारमा रमाको घर छ । उनको घर नजिकै गणेश भगवानको मन्दिर रहेको छ । महादेवका पुत्रका रूपमा चिनिने गणेशलाई सिद्धिदाता र कार्यसफलताका देवताका रूपमा चिनिन्छ । यो मन्दिरमा हिन्दु महिलाहरूको चाड हरितालिका तीजको दिनमा स्थानीय नारीहरूले पूजाआजा र नाचगान गर्ने गर्दछन् । रमा पनि आफ्नी आमासँग त्यहाँ पूजा गर्न जाने गर्छिन् । वि.सं.२०५० सालतिर सानो आकारको गणेशमन्दिर स्व. पिताम्बर गौतमको सक्रियतामा निर्माण गरेको पाईन्छ । मन्दिरलाई अझ व्यवस्थित बनाउन २०७६ सालमा सप्ताह यज्ञ लगाई स्थानीयहरूबाट रकम सङ्कलन गरेर यस मन्दिरभित्र हाल गणेश मन्दिरका साथै दुर्गा मन्दिर, हवन कुण्ड र जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्र समेतको निर्माण गरिएको छ । मन्दिर परिसरमा संथापक अध्यक्ष स्व. पिताम्बर गौतम र संस्थापक सचिव स्व. मन बहादुर के. सी. को अर्ध कदको शालिक स्थापना गरिएको छ । अनुशासन, नैतिकता, मानवता र सहिष्णुता जस्ता मानव हितका कुराहरू सिकाउने हुनाले यस्ता मन्दिरहरूको निकै महत्व रहेको छ । यस्ता मन्दिरहरूको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य र जिम्मेवारी पनि हो । यो कुरा रमाले पनि आफ्ना बुवाआमाबाट राम्रोसँग बुझेकी छिन् ।

रमाकी साथी जानकीको घर बाँके जिल्लाको राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ३ वनघुस्रीमा पर्दछ । उनी पनि रमासँगै कक्षा ४ मा पढ्छिन् । उनी समय मिलाएर हिन्दु धर्मावलम्वीहरूको महत्वपूर्ण तथा पवित्र धार्मिक मन्दिर भुवरभवानी मन्दिरमा पुजापाठ गर्न जान्छिन् । यो मन्दिर वि.सं. २०१३ सालमा स्थापना भएको कुरा शिलालेख र भुवरभवानी मन्दिरको संरक्षण तथा सम्बर्द्धन समितिका अध्यक्ष श्री तुलसीराम थारूबाट थाहा पाइन् । त्यहाँ हिन्दु समुदायका मानिसहरू दैनिक रूपमा मनोकांक्षा पुरा हुने ध्येयले पुजापाठ गर्न आएका

देखिछन् । हिन्दु धर्मावलम्वीहरू भन्दा बाहेक अन्य धर्म मान्ने मानिसहरू विशेष गरी माघी मेलामा घुम्न आउँछन् भनेर त्यस मन्दिरको पुजारीबाट जानकारी पाउँछिन् । मन्दिरको परिसरमा गएपछि उनको मन प्रफुल्ल हुन्छ ।

हरेक वर्ष माघीको अवसरमा भुवरभवानी मन्दिरको परिसरमा चार दिनसम्म मेलालाग्ने गर्दछ । त्यस मेलामा राप्तीसोनारी लगायत दाङ, बर्दिया तथा भारतका विभिन्न स्थानबाट ठूलो सङ्ख्यामा तिर्थालु र व्रतालु, भक्तजन तथा मेला दर्शनार्थीहरू आएर पुजापाठ गर्ने र मेला भर्नेको घुँइचो देखेर जानकी छक्क पर्छिन् । मेलाको रात्रीकालिन समयमा नौटङ्की नाच र दिउँसो राष्ट्रिय खेल भलिबल हेर्न साथी हरूसँग जान्छिन् । यस मन्दिरको उत्तरमा राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको लागतमा कृष्ण भगवानको मन्दिर र दक्षिणमा बागेश्वरी मूर्तिको प्रतिमा स्थापना गरिएको मन्दिर रहेको बताउँछिन् । मन्दिरमा पुगेर भाकल गरेमा मनले सोचेको पुरा हुने धार्मिक जनविश्वास रहेको समेत आफ्ना बुवाआमाबाट थाहा पाउँछिन् ।

१. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) गणेश मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?

ख) भुवरभवानी मन्दिरको परिसरमा के के रहेका छन् ?

ग) मन्दिरहरूको महत्व किन छ ?

घ) भुवरभवानी मन्दिरमा कहिले मेला लाग्छ ?

२. पाठ पढेर खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) गणेशलाई सिद्धिदाता र ....देवताका रूपमा चिनिन्छ ।

ख) मन्दिरहरूको ....गर्नु हाम्रो कर्तव्य र जिम्मेवारी पनि हो ।

ग) माघीमा मन्दिरको परिसरमा ....सम्म मेला लाग्ने गर्दछ ।

घ) मन्दिरमा पुगेर..................................गरेमा मनले सोचेको पुरा हुने धार्मिक जनविश्वास रहेको छ ।

३. तपाईंको गाउँमा भएको कुनै एक मन्दिरबारे आमाबुवालाई सोधेर एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको गाउँमा भएको मन्दिर, चर्च वा मस्जिदमध्ये कुनै एकको सफा चित्र कोरेर रङ भर्नुहोस् ।

पाठ ५

ईद र क्रिसमस पर्व

मोहमद नफिल राप्तीसोनारी गाउँपालिका ७ मा बस्छन् । उनी इद पर्व मन पराउँछन् । यो पर्वलाई रमजान पनि भन्छन् । नफिलले पहिलो पर्वका रुपमा ईदुलफित्र ईद जनवरी महिनाको ३० दिनको हरेक दिन निर्जल समेत पालना गरेर कठोर व्रत रोजा बस्छन् । त्यसै पर्वको खुसियालीमा ३० औं दिनमा रमजानपर्व इद इस्लाम समुदायका मानिसहरूले धुमधाम गरी मनाउने गर्दछन् । ईदुलफित्र ईद रमजान एक महिनासम्म सूर्य नअस्ताउन्जेलसम्म पूर्ण रुपमा उपवास बस्ने र अर्को महिनाको शुरुको दिनको चन्द्रमाको दर्शन गरेपछि मात्र खाने चलन भएको कुरा उसले आफ्नी आमाबाट थाहा पाउँछ ।इदको दिनमा नमाज पढ्ने, गरिब, असहाय वा मदरसालाई दान दिने, धनीवर्गले आफ्नो सञ्चित धनको २.५ प्रतिशत हिस्सा गरिब, असहाय वा मदरसालाई जकात गर्नुपर्ने नियम भएको उसलाई थाहा छ । ईदुलफित्र ईद सकिएको दुई महिना दस दिनपछि मुस्लीम समुदायले तीनदिनसम्म मनाउने यो पर्वलाई बकरइद पनि भनिन्छ । यसै अवसरमा बाखा, राँगो, भेडा, उँट लगायत स्वस्थ जनावरहरूको बलि दिएर जम्मा भएको मासुको तीन भाग लगाएर १ भाग विपन्न परिवार, १ भाग नातेदार तथा इष्टमित्र र १ भाग घरपरिवारमा राख्ने धार्मिक मान्यता रहेको नफिलले बताउँछ । ईदुलफित्र ईद रमजान र ईदुज्जुहावकरी इदको अवसरमा नेपाल सरकारले सार्वजनिक विदा दिने गरेकोमा नफिलले खुसी व्यक्त गर्दछ ।

क्रिसमस विश्वभरका इसाई धर्माबलम्बीहरूले इसा मसिह अथवा जिसस क्राइस्टको जन्मदिनको उपलक्षयमा मनाइने पर्व हो । यो २५ डिसेम्बरमा पर्छ र यस दिन सार्वजनिक विदा दिइन्छ । जीसस क्राइस्टले समाजलाई माया र मानवताको शिक्षा दिए । उनले मानिसहरूलाई प्रेम र भाईचाराको साथ रहन सन्देश दिएका थिए। यिनलाई इश्वरको पुत्र मान्ने गरिन्छ। क्रिसमसको दिन इर्साई मानिस आफनो घरलाई मज्जाले सजाउँछन्। चर्चमा विशेष प्रार्थना हुन्छ। मानिसहरू आफ्ना नातेदार एवं मित्रहरूसँग उपहार साटासाट गर्छन्। यस पर्वमा केकलाई विशेष महत्व दिइन्छ। सेन्टा क्लस स्वर्गबाट आउँछ र उपहार दिएर जान्छ भन्ने विश्वास समेत गरिन्छ।

१. तलका शव्दको अर्थसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

शब्द	अर्थ
इस्लाम	क्रिसमस
इसाई	रमजान
इद	रोजा

२. तलको बाकसबाट छानी उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

२.५,	जिसस क्राइस्ट,	३० दिन,

क) ईदमा..................रोजा बस्छन्।

ख) इदमा धनी वर्गले सञ्चित धनको ....प्रतिशत हिस्सा गरिब, असहाय वा मदरसालाई दान गर्नुपर्ने नियम छ।

ग) क्रिसमस .... को जन्मदिनको उपलक्षयमा मनाइने पर्व हो |

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) रमजान पर्व कुन धर्मावलम्बीले मनाउँदछन् ?

ख) क्रिसमस कहिले मनाइन्छ ?

ग) बकरइद पर्व कसरी मनाउने गरिन्छ ?

घ) क्रिसमसको दिन इसाइ मानिसहरूले के गर्छन् ?

पाठ ६

हाम्रा नाचहरू

ज) मयूर नाच

मयूर राप्तीसोनारीमा नाचिने लोकप्रिय नाच हो । यो नाच जाजरकोट, सुर्खेत, बाँके, बर्दिया र दाङमा पनि नाचिन्छ । मयुर नाच खासगरी कर्णाली प्रदेशको सल्यान तथा रुकुमको प्रसिद्ध परम्परागत नाच हो तर त्यहाँबाट बसाइसराइ गरेर राप्तीसोनारी आएका मानिसहरू धेरै भएकाले यहाँका विभिन्न चाडपर्व, मेला, उत्सव, जात्रा आदिमा यो नाच नाचिन्छ । नाचको समूहमा १२ देखि २२ जनासम्म नचारु हुन सक्छन् । जोडा सङ्ख्या भने अनिवार्य हुनुपर्छ । उमेरको कुनै हद हुँदैन । तथापि एउटै उमेर समूह र एउटै उचाइ भएमा अझै सुन्दर देखिन्छ । नचारूहरू नाचमा भने पोख्त हुनुपर्छ ।

नचारूको निश्चित पोशाक हुन्छ । मयुरको प्वाँखलाई कलात्मक तरीकाले कपडामा बुनी ऐनाहरू जोडिएको आकृतिलाई गरुवा भन्ने गरिन्छ । यो नाच गरुवा पहिरेर नाचिन्छ । गरुवालाई कम्मरमा बाँध्ने प्रत्येकको रुमाल हुन्छ । नचारू (केटाहरू) ले सेतो धरो गुथ्छन् जो यहाँको परम्परागत पहिरन पनि हो । एकै प्रकारको कमिज र इष्टकोट पहिरन्छन् । हरेकले खुट्टामा नेवर (पैँचन) पहिरेको हुन्छन् । खासगरी २२ दाप्का १ देखि २२ चोटी लठ्ठी जुधाउने नाचको ताल हुन्छन् र थप अन्य हाउभाउ पनि हुन्छन् । सिठ्ठी बजाउँदै अगुवाले जुन ताल झिक्छ पछाडिकाले पनि त्यही ताल समात्नुपर्ने हुन्छ तर मादलको ताल बुझेमा अगुवालाई हेरिरहनु पर्दैन ।

नाचलाई दिशा निर्देशित गर्ने वादकहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । वाद्यवादन सामग्रीमा झ्याली, मादल, डौँरी तथा मुरली हुन्छन् । वाद्यवादन सामग्रीसँग नेवरहरू बज्दा सेरेङ सेरेङ बज्ने निकै सुमधुर ध्वनी निस्कन्छ । नचारूले हात खुट्टा कमर र जीउ विभिन्न भावभङ्गीमा हल्लाउँदै नाच्छन् । मुख्य गरी खुट्टाले ताल हान्न जान्नुपर्छ र हातका पञ्जा फिरफिर पार्न जान्नुपर्छ । हातको माझी औँलामा गोलो प्रकारको आकर्षक छाप्री लगाएका हुन्छन् । अगुवादेखि पछुवासम्मले लगाउने गरुवाको डिजाइन र ऐनाको सङ्ख्या पनि

क्रामसङ्ख्याअनुसार अलग अलग हुन्छ । लठ्ठीहरूलाई पनि आकर्षक रूपमा सिँगारिएको हुन्छ । अगुवाको लठ्ठी पनि विशेष प्रकारको हुन्छ ।

छोक्रा नाच

लक्ष्मीचौधरी राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ४ मा बस्छिन् । उनी गीत सङ्गीतकी पारखी, कला संस्कृति संवाहक हुन् । उनका अत्यन्त मन मिल्ने साथीहरू सुमिना, चन्द्रमा, सिर्जना, गोकुल, सुशील र गौरव नाच्न र गीत गाउन मन पराउँछन् । तिनीहरूमध्ये सुमिना गट्टाको लेहङ्गा, चोलो, चुरा, टिकुली आदि पोशाक तथा गहना लगाएर नाच्छिन् । गौरवले सेतो धोती र कमिज लगाएर मादल बजाउँछ । चन्द्रमा, सिर्जना, लक्ष्मी, गोकुल, सुशील दुई समूह मिलेर दोहोरीको रूपमा "कच्चे कच्चे लाही कट्ली त्याल परल कि नाँही, हम्र त ठँरिया बठिनीया हुइटी मन परल कि नाँही" जस्ता उत्साह तथा जोशिला प्रेमराग बोकेका गीतहरू गाएर छोक्रा नाच नाच्दछन् । यस नाचमा गीत गाउने पारखीहरूको सङ्ख्याभने यकिन हुँदैन । दशैं र तिहार लगायत मेलामहोत्सवमा उनीहरू आवश्यकताअनुसार नाच्ने गर्दछन् । यो नाच खासगरी बाँके, बर्दिया, कैलालीमा बढी नाचिने गरेको बताइन्छ ।

थारु समुदायको आदिम कालदेखि नै कुनै खुशीयाली, विभिन्न अवसर तथा नयाँ अन्नवाली घरभित्र लगेको वेला छोक्रानाच नाच्ने चलन लक्ष्मीका बुवाले बताउनु भयो । त्यसैले लक्ष्मी कला र साहित्यको पारखी भएकाले आफ्नो संस्कृति औधी मन पराउँछिन् ।

हुर्दुङ्गा नाच

राजकुमार थारू हुर्दुङ्गा नाचको समूह नेता हुनुहुन्छ । उहाँहरूको टोलीले महिना र समय अनुसार गीत गाउँछन् र जोसिलो भएर

कोलाहलपूर्ण गीत र नृत्यको तालमा हुर्दुङ्वा नाच नाच्छन् । यो लोक नृत्य देसाउरिया थारू जातिले नाच्ने गर्दछन् भनेर राजकुमार बताउनु हुन्छ । उहाँहरूको टोलीमा पुरुषमा दलु र महिलाको पोशाक लगाएर पुरुष नाच्ने गरेको भएतापनि आजभोलि महिलाहरू नै नाच्ने गरेको टोली नेताले बताउनु हुन्छ । नाचमा एकजना हास्यकलाकार (सोङ्ग्या), आलोपालो गरी दुई टोलीबिच गीत गाउने, गीतको भाका र मादलको तालमा उफ्रीउफ्री नाच्ने गरेको टोली नेता बताउनु हुन्छ । नाचमा नृत्य टोलीहरू सेतो धोती र कमिज तथा नर्तकहरूले लेहङ्गा, ब्लाउज र अघ्रान (धोती) लगाएर सजिसजाउ भै नाच्ने गरेको जानकारी गराउनु हुन्छ । नाचमा मादल, कस्तार, मञ्जिराका साथै ताली बजाउने गर्दछन् ।

धेरै वर्ष पहिले ठूलो महामारी आएको बेला हुर्दुङ्वा नाच नाच्दा कुलदेवता तथा देवीभवानी खुसी भई महामारीको रोकथाम भएको भन्ने जनविश्वास रहेको छ । त्यसैगरी भगवान श्रीरामले रावणमाथि विजय प्राप्त गरेको खुसीयालीमा भव्य रूपमा देवताको चरित्र वर्णन गरी नाचगान गरेको विश्वास नाचकारहरू बताउँछन् । यो नाच राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ३, ४, ५ का थारू समुदायमा बढि प्रचलित रहेको राजकुमारले जानकारी दिनुभयो । नेपालमा थारू जातिको बसोवास लिच्छवि कालदेखि बस्दै आएको प्रमाण शिवदेव प्रथमको स्थरुद्रङ शिलालेखमा उल्लेख छ ।

१. तलका प्रश्नहरू को उत्तर लेख्नुहोस् :

क) मयूर नाच कसरी नाचिन्छ **?**

ख) छोक्रानाच कुन समुदायका मानिसहरूले नाच्दछन् ?

ग) हुर्दुङ्वा नाच केको खुसीयालीमा नाचिन्छ ?

घ) मयूर नाचमा कुन कुन बाजा बजाइन्छ ?

ङ) तपाईंको गाउँमा कुन कुन नाच नाच्ने गर्दछन् ?

२. तपाईंको समुदायमा नाचिने नाच, नाचमा लगाइने कपडा र गहनाहरूको नाम तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क.सं.	नच	बाजा	कपडा

१.			
२.			
३.			
४.			
५.			

३. तपाईको टोल छिमेकमा नाचिने नाचहरू को बारेमा आफ्ना आमाबुवासँग सोधेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

४. "कला, संस्कृति र पोसाक हरेक जातिको धरोहर हो" यस भनाइका सम्बन्धमा शिक्षकहरूको सहयोगमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ ७

खयरभट्टी (गुर्दनगौडी)

चित्र राख्ने

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको अति विकट क्षेत्र मानिने नरैनापुर गाउँपालिका र भारतीय सीमानासँग जोडिएको जङ्गलको मझेरीमा नयाँगाउँ खयरभट्टी राप्ती सोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ४ मा पर्दछ । खयरभट्टीमा वि.सं. २०५२ सालदेखि बसोवास हुन थालेको हो । बाँकेको विभिन्न गाउँपालिका र नगरपालिका लगायत सल्यान, दाङ, सुर्खेत, दैलेख, जाजरकोट, हुम्ला, जुम्ला आदि धेरै जिल्लाबाट पनि सराइवसाइ गरेर खयरभट्टीमा आएका छन् । खयरभट्टीको नामले चर्चित त्यस ठाउँमा झोरहवा, बाँसखोली, चुनभट्टी, कुन्टेपानी, चिउरीहवा, गुर्दनगौडी, मुरकट्टा (महेशपुर), आमवासी लगायतका गाउँ रहेका छन् । खयरभट्टीमा मानव बसोबास हुनु अगावै त्यहाँ रहेको जङ्गे सीमा पिलर भारतीय पक्षबाट वर्षेनी स्थानान्तर हुन्थ्यो, तर त्यहाँ बस्ती बसेदेखि भारतीय पक्षले सीमा सार्न सकेको छैन । अहिले खयरभट्टीको आसपासका गाउँमा विकासको लहर तीव्र रुपमा चलेको छ । त्यहाँ बसोबास गरेका मानिस तथा सीमा सुरक्षाका लागि वाँसखोलीमा सीमा सुरक्षा सशस्त्र प्रहरी बल रहेको छ । त्यसैगरी सामुदायिक स्वास्थ्य एकाइ केन्द्र र श्री सुर्योदय प्राथमिक विद्यालय गुर्दनगौडीमा स्थापित र सञ्चालित छन् ।

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) खयरभट्टी राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कुन वडामा पर्छ ?

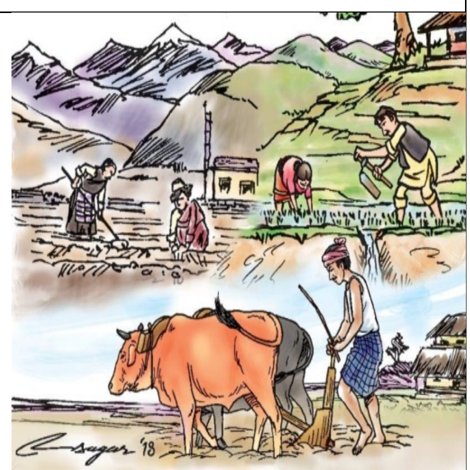
ख) खयरभट्टी कहाँ अवस्थित छ ?

ग) खयरभट्टीमा कति सालदेखि मानवबस्ती बस्दै आएका छन् ?

घ) त्यहाँ कुन कुन सरकारी कार्यालयहरू रहेका छन् ?

एकाइ ३

हाम्रो पेशा, व्यवसाय र प्रविधि



पाठ ८

खेती कार्यमा सहयोग

मेरो नाम प्रसन्न आचार्य हो । म बाँके जिल्लाको राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा बस्छु । मेरा बुवाआमाले कृषि पेसा गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले खेतबारीमा काम गरेर धान, गहुँ, तरकारी, बदम जस्ता विभिन्न किसिमका बालीनाली उत्पादन गर्नुहुन्छ । फुर्सदको समयमा म पनि उहाँहरूलाई खेती कार्यमा सहयोग गर्दछु । खेतबारीमा बुवाआमासँग काम गर्न मलाई निकै रमाइलो लाग्छ । मेरो घरपरिवार लगायत समुदायका धेरैजसो मानिसहरूले खेतीपातीकै काम गर्दछन् । खेतीपाती गरेर उत्पादन गरिएका बालीनाली खाएर हामी सबै स्वस्थ छौँ । बढी भएको बालीनाली नजिकको बजारमा बिक्री गरेर नै हामी सबैको घरखर्च चलेको छ । हाम्रो गाउँपालिकाभित्र खोला, नदी, नहर आदिबाट सिँचाइको व्यवस्था गरिएको छ ।

यहाँ मुख्यरूपमा खेती गरिने बालीनालीहरू धान, गहुँ, सखरखण्ड, अरहर, तोरी आदी हुन् । जस

मध्ये सबैभन्दा धेरै खेती गरिने बालीनालीहरूमा बेसार (हलेदो), बदम, सखरखण्ड (गन्जी), अदुवा, आदी हुन् । हाम्रो गाउँपालिकामा बैजापुर, बिनौना, चिलहरिया, धामपुरलगायतका विभिन्न स्थानमा यस्ता बालीनालीहरूको धेरै उत्पादन गरिन्छ । मलाई मेरो बुवाले कहिलेकाहीँ यस्ता धेरै खेती गरिने ठाउँमा अवलोकन गराउन लैजानुहुन्छ । मैले त्यहाँ गएर विभिन्न बालीनालीहरूको खेती गर्ने तरिका बारे पनि जानकारी लिएको छु । मेरो पनि भविष्यमा आफ्नै

गाउँ-ठाउँमा बसेर धेरै उत्पादन हुने बालीहरूको व्यवसfयिक तरिकाले खेतीकार्य गर्ने इच्छा छ। म मेरो गाउँलाई खेतीपातीबाट हराभरा र आत्मनिर्भर बनाउने छु।

गीत गाउनुहोस् :

खेतीपाती गरेर जीवन हामीले धानेको
सागपात, अन्न, मसला सबै लाउन जानेको।

धान, गहुँ, तोरी, रहर लाउँछौँ सबै मिलेर
गन्जी, बदम, बेसार बेच्छौँ पैसा गनेर।

स्कुलबाट आएर बाआमालाई सघाउँछौँ
सबैजना मिलेर घरको काममा रमाउँछौँ।

ताजा अन्न तरकारी खाँदा हुन्छ रमाइलो
खेतीकार्य गर्नलाई नगरौँ है बियाँलो।

अभ्यास:

१. तपाईँको घर वा समुदायमा खेती गरिने बालीहरू र तिनको लगाउने तरिका बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस्।

२. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

खेतीपाती	धेरै	सहयोग	अवलोकन	बदम

क) हाम्रो मुख्य व्यवसाय .... हो ।

ख) आफ्ना बुवा-आमालाई काममा .... गर्नुपर्दछ ।

ग) धेरै उत्पादन गरिने बालीमध्ये .... पनि हो ।

घ) हामीले खेती कार्यको ....गरी बाली लगाउने तरिका सिक्नुपर्दछ ।

३. चित्र हेरी तिनको नाम लेख्नुहोस्:

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) हामी खेतीकार्य किन गर्छौं ?

ख) के तपाईं र तपाईंको परिवार पनि खेतीकार्य गर्नुहुन्छ ?

ग) तपाईँको घरमा खेती गरिने बालीनालीहरू के-के हुन् ?

घ) तपाईँ आफ्ना बुवाआमालाई खेतीकार्यमा कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

ङ) खेतीकार्यबाट हुने कुनै ५ वटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

च) तपाईँहरू पनि खेतीकार्यमा सहभागी हुनुभएको छ ? आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य :

क) तपाईँको घर वा समुदायमा धेरै खेती गरिने कुनै एउटा बालीको सफा चित्र बनाई उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।

ख) शिक्षक वा आभिभावकको सहयोगमा आफ्नो घर तथा समुदायमा गरिने खेती कार्यको अवलोकन गरी कुनै एउटा बालीको खेती गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ ९

स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तुहरू

हस्त निर्मित सामग्री

हाम्रा गाउँघरमा बिभिन्न प्रकारका बस्तुहरू प्रयोग गरिरहेको पाईन्छ । जस्तैः परालको गुन्द्री, चकटी, डोका, ढकिया, बिडा, नाङला, हँसिया, बाबियाको डोरी बाट्ने, झौवा आदी । यिनिहरू सबै हातबाट निर्माण गरिने वस्तुहरू हुन् । यसरी हातबाट निर्माण गरिने र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने सामग्रीहरूलाई नै हस्तनिर्मित स्थानीय सामग्री भनिन्छ । यिनिहरूको प्रयोग यस राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा बढि हुने गरेको पाईन्छ । चिसोको समयमा परालको गुन्द्री र चकटीको धेरै महत्त्व हुन्छ । यिनिहरूले हामी बस्दा र सुत्दा न्यानो प्रदान गर्ने गर्दछन् । त्यस्तै ढकिया, बिँडा, नाङलोले पनि हाम्रा दैनिक कार्यहरू सहज रुपमा सञ्चालन गर्न सहयोग गर्दछन् । हाम्रो घरमा तरकारी काट्दा, घाँस काट्दा, दाउरा काट्दार अन्य धेरै काम गर्न हँसियाको प्रयोग गर्ने गरेका छौँ । त्यसैगरी जङ्गलबाट बाबियो काटी त्यसबाट डोरीलाई विभिन्न काममा प्रयोग गर्न सक्दछौं ।

यस पालिकामा झौवाको प्रयोग थारू समुदायमा बढी हुने गरेको पाईन्छ । यो विशेष गरी मल फाल्नका लागी प्रयोग गरिन्छ । यस्ता सामग्रीहरूको निर्माण गाउँघरमा यस सम्बन्धी ज्ञान सिप भएका व्यक्तिहरूले बनाउने गर्दछन् । डोकोलाई स्याउला, मल जस्ता वस्तुहरू बोक्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । कतिपय स्थानमा डोको लोप हुँदै गएको पाइएता पनि यस पालिकामा भने डोकोको निर्माण र प्रयोग भइरहेको पाईन्छ ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

झौवा तरकारी बोक्ने

चकटी	खटिया बुन्ने
बाबियोको डोरी	मल बोक्ने
डोको	ओछ्याउने
ढकिया	सामान बोक्ने

२. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

बिँडा	नाङ्लो	हँसिया	गुन्द्री	डोरी

क) तरकारी काट्न..................प्रयोग गरिन्छ।

ख) परालबाट.................बन्छ।

ग) थारू समुदायले टाउकोमा राख्ने गोलो बस्तुलाई..............भनिन्छ।

घ) बाबियोबाट...................बन्छ।

ङ) चामल केलाउनका लागी...................चाहिन्छ।

३. तपाईहरूको घर र छिमेकमा उपलब्ध भएका स्थानीय हस्तनिर्मित सामग्रीहरूको नाम लेखी तिनको काम लेख्नुहोस् :

नाम	काम
परालको गुन्द्री	ओछ्याउन
हँसिया	....
बिँडा	....

नाङलो	....
डोको	....

४. **तलका हस्त निर्मित सामाग्रीहरू के के बाट निर्माण हुन्छन् ? लेख्नुहोस् :**

सामग्री	के बाट बन्छ ?
डोरी	बाबियोबाट
झौवा	....
नाङलो	....
ढकिया	....
चकटी	....
डोको	....
हँसिया	....

५. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

क) हस्त निर्मित सामाग्री के लाई भनिन्छ ?

ख) तपाईँहरूले परालको गुन्द्री बनाएको देख्नुभएको छ ?

ग) चकटी केबाट बन्छ ?

घ) के तपाईँहरूलाई बाबियोको डोरी बाट्न आउँछ ?

ङ) बिँडा केका लागि प्रयोग गर्दछन्?

कथा पढ्नुहोस् :

सिपबाट सफलता

कुशल राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा बस्दछन्।अहिले उनी ४० वर्षका भए । उनीसँग हस्तनिर्मित थुप्रै सामग्रीहरू निर्माण गर्न सक्ने कला छ। आफ्नो यही कलालाई प्रयोग गरी उनले धैरै आम्दानी गरीसकेका छन्। उनको यो काममा उनका छोरा कबिरले समेत सघाउँदै आइरहेका छन्। गाउँटोलमा उमेर पुगेका युवाहरू खाडी मुलुकमा गईरहेको अवस्थामा उनको यो कलाकारीताले एकातिर आफ्नो लागि मनग्य आम्दानी भएको छ भने अर्कोतिर युवाहरूलाई रोजगारी प्रदान गरेको छ। उनीहरू कुशलको उक्त हस्तनिर्मित कारखानामा काम गर्न पाउँदा आफुहरू निकै खुसी भएको बताउँछन्।

कुशलका कारखानामा उत्पादन भएका गुन्द्री, चकटी, डोको, हँसिया, ढकिया, बिँडा, झौवा, नाङ्लो र बाबियोको डोरी बिक्रीवितरण स्थानीय राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा मात्र नभई बाँके जिल्लाका विभिन्न स्थानमा र अन्य जिल्लाहरूमा समेत हुने गरेको छ । कुशलको यो कार्यबाट स्थानीय सरकार पनि निकै खुसी छ। बेलाबेलामा केन्द्रबाट आउने यस्ता सिपमूलक

कार्यक्रमको सहजीकरण गर्न समेत कुशललाई बोलाउने गरेको पाईन्छ । कुशलको यस्तो कार्यबाट प्रेरित भई धेरै ठाउँमा यस्ता हस्तनिर्मित कारखानाहरू खुल्ने क्रम बढेको पाईन्छ ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क) कुशल कुन गाउँपालिकामा बस्छन् ?

ख) कुशलले के को व्यापार गर्छन् ?

ग) कुशलले कसलाई रोजगारी दिएका छन् ?

घ) कुशलको कारखानाबाट उत्पादन भएको बस्तुहरू कहाँकहाँ बिक्री हुने गरेका छन् ?

ङ) व्यवसायिक रूपमा हस्तनिर्मित सामग्री उत्पादन गर्दा हुने कुनै ५ वटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

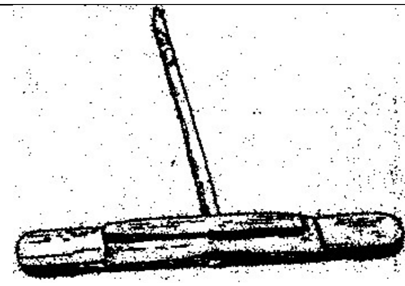
परियोजना कार्य

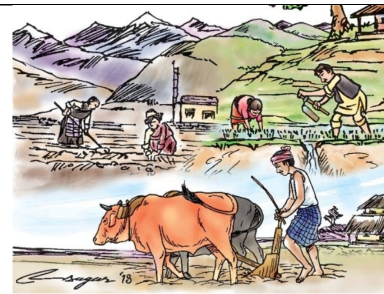
तपाईंको समुदायमा उत्पादन हुने हस्तनिर्मित सामग्रीहरूको नाम पत्ता लगाई सूची बनाउनुहोस् ।

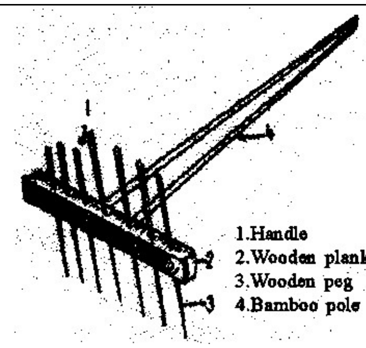
क्र.सं.	**हस्तनिर्मित सामग्रीहरू**

पाठ १०

परम्परागत कृषि औजारहरू







रामु राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा बस्छन् । यहाँका मानिसहरूले परम्परागत रूपमा ज्ञान, सिप र प्रविधियुक्त कृषि कार्य गर्न आवश्यक विभिन्न किसिमका औजारहरू निर्माण गर्दै आइरहेको उनले देखेका छन् । उनका बुवाआमाले पनि आफूलाई खेतीपाती गर्नका लागि कुटो, कोदालो, हँसिया, फरुवा, हलो, जुवा, लिड्को, खोप, डल्लेठो आदी निर्माण गरी कृषि औजारका रूपमा प्रयोग गरिरहनु भएको छ । रामु र उनका भाइ पनि कहिलेकाहिँ खेतबारीमा काम गर्छन् । अहिले उनका गाउँमा आधुनिक रूपमा खनजोत गर्नका

लागि ट्याक्टरको प्रयोगमा क्रमशः लगाब बढ्दै गएको पाईन्छ। उनका बुवालाई पनि ट्याक्टर किन्ने रहर छ तर उनकी आमाले परम्परागत कृषि औजार प्रयोग गरी खेती गर्दा खर्च कम लाग्छ र शरीरलाई कसरत पनि हुन्छ भन्नुहुन्छ।

हलो

हलो जमिन जोत्न प्रयोग गरिने साधनको काठबाट बनेको एक परम्परागत कृषि औजार हो। यो अैजारलाई सामान्यतया एक हल (दुई वटा) गोरु वा राँगाले तान्न लगाएर जमिन जोतिन्छ। यो औजार परम्परागत खन्ने प्रविधिको रुपमा प्रयोग भएको पाईन्छ। हलो विशेष गरी फाली, करुवा, पाटी, अनौ, फराई, जुवा, जोतारो, सोइलो आदी भागहरू मिलेर बनेको हुन्छ। हलोमा लिभर प्रविधिको प्रयोग गरिरहेको हुन्छ। जमिन जोत्न अन्य आधुनिक उपकरणहरूको विकासका कारण हिजोआज हलोको प्रयोगमा कमी आउन थालेको छ।

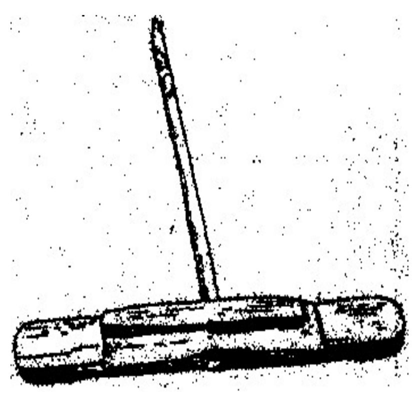
हलोको अगाडिको भाग चुच्चो परेको हुन्छ। जसमा फलामको करुवाको सहायताले फाली (फलामको बाक्लो पातो) अड्याईएको हुन्छ। यो नै हलोको मुख्य भाग हो। हलोको यो भागमा हरिस (काठको लामो भाग) जडान गरिएको हुन्छ। जसले हलोलाई जुवासँग सम्बन्ध स्थापित गराईदिन्छ। जुवा भन्नाले गोरु वा राँगालाई हलोसँग जोड्ने काठबाट निर्मित साधन हो। हलो र जुवालाई जोड्न हल्लुर (हलुर) प्रयोग गरिन्छ। जुवाको बिच भागमा पर्ने गरी हलो जोडिन्छ। जुवाको दायाँ बायाँको भागमा गोरु वा राँगाको काँधमा सोइलाले, जोताराले बाँधिने हुँदा गोरु वा राँगा जसरी अगाडि हिँड्छन् त्यसरी नै हलोको चुच्चाले जमिन जोत्दै अगाडि बढ्छ।

फरुवा

फरुवा फलामको पातालाई आरणमा लगी काँजा निर्माण गराई काठको बिँड लगाई खेतबारी खन्न प्रयोग गरिने परम्परागत कृषि औजार हो । यो खास गरी खेतबारीमा हलोले जोत्न बाँकी रहेका कुनाकानी खन्नका लागी प्रयोग गरिन्छ। यो धारिलो हुन्छ। यसले खेतमा हलोले जोत्दा निस्केका ठुलाठुला डल्ला फुटाउन र खेतबारीको माटो अग्लो होचो भएको ठाउँलाई सम्याउन पनि प्रयोग गर्नसकिन्छ । यो खेतबारी खन्नका लागी एकदम उपयोगी मानिन्छ।

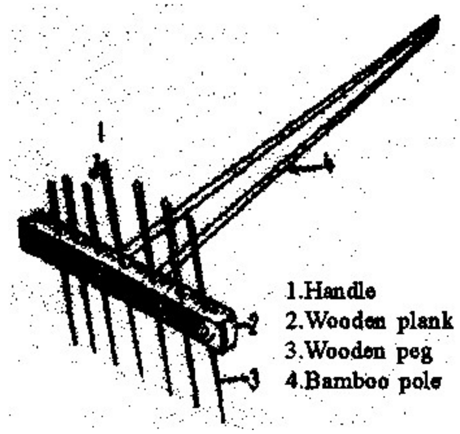
लिँड्को

लिँड्को परम्परागत रूपमा ज्ञान सिप र प्रविधिले सालको काठबाट तयार पारिएको एक प्रकारको कृषी औजार हो । यो औजार प्राय: सबै कृषकको घरमा पाइन्छ। यसमा काठको हरिश (डाँडो) पातो र सालको चेप्टो काठबाट तयार पारिन्छ । लिँड्कोको बिच भागमा प्वाल पारी उक्त प्वालमा हरिश जोडी हल्लिन नदिन पातो लगाइ तयार पारिन्छ। यसलाई हलोले जमिन जोतिसकेपछि गोरु वा राँगा बाँधिएको जुवा जुटाई डल्ला फुटाउन सम्याउन र खेतबारीलाई ओसिलो पनाबाट जोगाउन प्रयोग गरिन्छ। यसले खेतका गराहरूलाई बराबर मिलाई सबै गराहरूमा पानी जम्न सक्ने समथर बनाउन महत्वपूर्ण काम गरेको हुन्छ।



खोप / दाँते

खोप सालको काठबाट तयार पारिएको कृषी औजार हो । यसलाई दाँते पनि भनिन्छ । यो लगभग डेढ मिटर जति लामो काठलाई तल्लो भागमा स-साना नौ दश ठाउँ छिनोले खोली १५ इञ्च जति लामा काठका टुक्रा खोलिएको ठाउँमा अड्याइएको हुन्छ । यसको बिच भागमा हरिश (डाँडो) जोडिएको हुन्छ । यसले बिशेष गरी वर्षातको समयमा खेत रोप्दा जोतिएको जमिनमा डल्ला र हिलो नभएको खेतमा झार धेरै भएको बेलामा हिलो बनाउने झारपातलाई जमिनतल दबाउने, सम्याउने र एक ठाउँको माटो ठाउँमा सार्ने कार्यमा प्रयोग हुने भएकाले खेतरोप्दा यो निकै उपयोगी मानिन्छ ।



अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

फरुवा	हिलो बनाउन
हलो	डल्ला फुटाउन जमिन सम्याउन
लिङ्को	जमिन जोत्न
जुवा	जमिन खन्न
खोप	गोरु नार्न

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) आधुनिक उपकरणका कारण............को प्रयोग कमी हुन थालेको छ ।

ख) हलोको अगाको भाग............परेको हुन्छ ।

ग) करुवाको सहायताले ....अड्याइएको हुन्छ ।

घ) जमिन खन्न..............प्रयोग गरिन्छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हलो कस्तो औजार हो ? यो के कामका लागि प्रयोग हुन्छ ?

ख) फरुवा किन उपयोगी हुन्छ ?

ग) खोप (दाँते) कुन समयमा के का लागि प्रयोग गरिन्छ ?

घ) लिङ्को के का लागि बढी उपयोगी हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

क) कार्ड बोर्डको प्रयोग गरी हलोको आकृति तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ ४
खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ ११

असल मानिसका असल कार्यहरू

असल मानिस	गरेको महत्वपूर्ण काम
 नाम : भानुभक्त आचार्य जन्म : वि.सं.१८७१ असार २९ गते मृत्यु : वि.सं.१९२५ असोज ०६ गते माता : धर्मावती देवी आचार्य पिता : धनञ्जय आचार्य	उनी नेपाली भाषा साहित्यका आदिकवि हुन् । उनले संस्कृत भाषामा लेखिएको रामायणलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गरेर नेपाली भाषाको विकासमा अतुलनीय योगदान गरे ।
 नाम : गणेशमान सिंह जन्म : वि.सं.१९७२ कार्तिक २४ गते मृत्यु : वि.सं. २०५४ असोज २ गते माता : सुभद्रा कुमारी सिंह पिता : ज्ञानमान सिंह	नेपालमा बहुदलीय व्यवस्थाको स्थापना गर्न उनले अग्रणी भूमिका निर्वाह गरे । प्रधानमन्त्री हुनुहोस् भन्दा पनि उनले पदको लोभ देखाएनन् । त्यसैले उनलाई सर्वोच्च नेता भनेर सम्मान गरिन्छ ।
 नाम : पृथ्वीनारायण शाह जन्म : वि.सं. १७७९ पुष २७ गते मृत्यु : वि.सं.१८३१ माघ १ गते माता : कौशल्यावतीदेवी शाह पिता : नरभुपाल शाह	नेपाल आजभन्दा अढाइ सय वर्ष पहिले स-साना राज्यहरूमा बाँडिएका बाईसे तथा चौबिसे राज्यहरूलाई एकीकरण गरेर विशाल नेपालको निर्माण गरेका थिए । उनी नेपालको राष्ट्रनिर्माताको रूपमा चिनिन्छन् । उनको सम्झनामा पुष २७ गते नेपालमा राष्ट्रिय एकता दिवस मनाउने गरिन्छ ।

नाम : नारायण गोपाल गुरुवाचार्य जन्म : वि.सं. १९९६ असोज १८गते मृत्यु : वि.सं. २०४७ मङ्सिर १९ गते माता : रामदेवी गुरुवाचार्य पिता : आशागोपाल गुरुवाचार्य	एक सफल तथा ख्यातिप्राप्त नेपाली आधुनिक गायक नारायणगोपाल नेपालको स्वरसम्राटको रूपमा चिनिन्छन् । उनी नेपाली भाषाका पहिलो पुस्ताका गायक हुन् । उनका गीतहरू नेपाली चलचित्र तथा नाटकहरूमा पनि प्रयोग गरिएका छन् । उनले आफ्नो सुमधुर स्वरमा तीनसय बढी कालजयी गीत गाएर नेपाली साङ्गीतिक क्षेत्रलाई सम्पन्न बनाएका छन् ।

संवाद पढ्नुहोस् :

रमेश : सर, मलाई बाबाले सधैँ असल मानिस बन्नुपर्छ भन्नुहुन्छ । कसरी बन्ने हो ? त्यो कुरा भने बुझिने गरी भन्नु हुन्न । के हो असल मानिस भनेको ? कसरी बन्ने हो असल मानिस सर ?

राघव : जिज्ञासाको लागि धन्यवाद रमेश । यस्तै जिज्ञासु विद्यार्थी नै असल विद्यार्थी हुन्छन् । यस्तै विद्यार्थी नै गुणस्तरीय शिक्षाका बलिया पूर्वाधार हुन् । असल मानिस भनेको त्यो हो जसले आफ्नो निजी र व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर समाज र समग्र देशको निम्ति काम गर्दछ । उसले गरेको कामले ऊ र उसको परिवारको मात्र भलो नभई धेरै भन्दा धेरै मानिसहरूको भलो र उन्नति हुन्छ । अतः असल मानिस हुनका लागि आफ्नो मात्र खुसी र उन्नति नसोचेर सबैको खुसी र उन्नतिका लागि काम गर्नु पर्दछ । यसरी अरुको खुसी र उन्नतिका लागि काम गर्दा त्यो कामले आफू स्वयम्को खुसी र उन्नतिका लागि समेत भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

रमेश : त्यस्ता असल मानिसहरूको उदाहरण दिएर भन्नुभयो भने बुझ्न अझै सजिलो हुन्थ्यो कि सर ?

राघव : अवश्य रमेश । तिमीले यस अघि पढेका भानुभक्त आचार्य, नारायण गोपाल, पृथ्वीनारायण शाह र गणेशमान सिंह पनि असल मानिसहरू हुन् । किनभने उनीहरूले आफ्नो मात्र नसोचेर अरुको समेत भलो र उन्नति हुने गरी काम गरे । आदिकवि भानुभक्त आचार्यले नेपाली भाषाको विकास र विस्तारको निम्ति काम गरे । स्वरसम्राट नारायण गोपालले आफ्नो सुमधुर स्वरमार्फत कालजयी आधुनिक नेपाली गीत गाएर सबैको दिलमा बस्न सफल भए । पृथ्वीनारायण शाहले सानासाना राज्यहरूलाई एउटै मालामा उनेर चार जात छत्तिस वर्णको रूपमा नेपालको निर्माण गरे । सर्वोच्च नेता गणेशमान सिंहले सबै नागरिकको व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको निम्ति उपयुक्त हुने व्यवस्थाका लागि निरङ्कुशताका विरुद्ध कुनै लोभलालच विना संघर्षमा उत्रिए र सफल पनि भए । समाज र मुलुकको निम्ति काम गर्ने यस्ता असल मानिसहरू अरु पनि छन् ।

रमेश : धन्यवाद सर । अब म प्रष्ट भएँ ।

राघव : धन्यवाद रमेश । तिमी एउटा असल विद्यार्थी हौ । भोलिको असल नागरिकको आधार भनेकै आजको असल विद्यार्थी हो । त्यसैले तिमी पनि भोलिको असल नागरिक हुने कुरामा मलाई पूर्ण विश्वास छ । त्यसका लागि तिमीलाई धेरै धेरै शुभकामना ।

अभ्यास :

१. तपाईंले थाहा पाएको असल मानिसहरू अरु को को हुन् र तिनीहरूले के काम गरेकाले असल भएका हुन् ? तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

असल मानिसहरू	असल कामहरू

२. जोडा मिलाएर लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	समूह अ	क्र.सं.	समूह आ
(क)	नेपालमा बहुदलीय व्यवस्था स्थापना गर्नका लागि अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्ति	(क)	नारायण गोपाल
(ख)	कालजयी गीत गाएर स्वरसम्राटको रुपमा स्थापित व्यक्ति	(ख)	पृथ्वीनारायण शाह
(ग)	पहिलो पटक नेपाली भाषामा रामायण लेख्ने व्यक्ति	(ग)	गणेशमान सिंह
(घ)	ससाना राज्यहरू बाट विशाल नेपालको निर्माण गर्ने व्यक्ति	(घ)	भानुभक्त आचार्य

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) जिज्ञासु विद्यार्थी नै गुणस्तरीय शिक्षाका बलिया ... ... हुन् ।

ख) असल मानिस हुनका लागि ... .मात्र खुसी र उन्नति नसोचेर ... ...खुसी र उन्नतिका लागि काम गर्नुपर्दछ ।

ग) स्वरसम्राट ... ...ले आफ्नो सुमधुर स्वरमार्फत कालजयी आधुनिक ... ... गीत गाएर सबैको दिलमा बस्न सफल भए ।

घ) भोलिको असल नागरिकको आधार भनेकै आजको असल ... .हो ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) कस्तो मानिसलाई असल मानिस भनिन्छ ?

ख) आदिकवि भानुभक्त आचार्य, स्वरसम्राट नारायण गोपाल, सर्वोच्च नेता गणेशमान सिंह, र पृथ्वीनारायण शाहलाई किन असल मानिस मानिन्छ ?

ग) रमेश असल विद्यार्थी हो । किन ?

घ) हामीले असल हुन के के गर्नुपर्दछ ?

परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

क) तपाईको गाउँटोलमा तपाईंले चिनेको असल नागरिकको नाम के हो ? तपाईले उहाँसँग भेट गरेर उहाँले के के राम्रा काम गर्नु भएको रहेछ ? उहाँसँग सोध्नुहोस् । उहाँसँग भेट हुन सक्ने अवस्था नभएमा उहाँको परिवार वा उहाँको सम्बन्धमा तपाईंको आफ्नो परिवारका सदस्यसँग सोधपुछ गर्नुहोस् । यो क्रियाकलापबाट तपाईले के सिक्नु भयो ? आदि कुरालाई समेटेर प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

ख) छरछिमेकमा गएर कुनै तीनजना मानिसलाई आफ्नो गाउँटोलको एउटा एउटा असल मानिसको नाम सोध्नुहोस् र उनीहरू असल मानिस हुनुको कारण पनि सोध्नुहोस् । यसरी प्राप्त विचारहरूमा आफ्नो समेत राय लेखेर प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा पेश गर्नुहोस् ।

पाठ १२
गीत, सङ्गीत र नृत्य

राजेश कक्षा ४ मा अध्ययन गर्दछन् । राजेशको बाबालाई गीत, सङ्गीत र नृत्य मन पर्छ । राजेशको बाबा आफैले गीत रचना गर्नुहुन्छ । गीतहरूमा सङ्गीत भर्नुहुन्छ र गाउनुहुन्छ पनि । उहाँलाई मादल, सारङ्गी, तवला, हार्मोनियम, बाँसुरी, गीतार आदि बाजाहरू

बजाउन आउँछ । उहाँले विभिन्न विद्यालयहरूमा गीत, सङ्गीत शिक्षकको रूपमा पनि काम गर्नुहुन्छ । उहाँको आफ्नो सङ्गीत विद्यालय पनि छ, जहाँ अरुलाई गीत, सङ्गीत र नृत्यको बारेमा सिकाउनु हुन्छ । राजेशले आफ्नो बाबाबाट बाजाहरू बजाउन सिकेका छन् । उनलाई नाच्न, गाउन र गीत लेख्न पनि आउँछ । समय

मिलाएर गीत, सङ्गीत र नृत्यतिर पनि राजेशले समय दिने गरेका छन् । राजेश पढाइमा पनि तेज छन् । गीत, सङ्गीत र नृत्यले राजेशलाई आफ्नो मस्तिष्क ताजा र सिर्जनशील बनाउन सहयोग गर्दछ । त्यसैले राजेशले थोरै समय अध्ययन गरेर पनि कक्षामा अरुभन्दा धेरै कुरा जानेका छन् ।

शिक्षकसँगै गीत गाउँदै नाचौँ :

मलाई मेरो देशको गीत धेरै राम्रो लाग्छ

मेचीकाली, तराइ, पहाड, हिमाल राम्रो लाग्छ ।

म जन्मेको माटो अनि हुर्किएको आँगन
माया लाग्छ पेटारीको अनि घोडा टाँगन ।

नदी, खोला, खेतबारी घुम्न मन लाग्छ
चाडपर्वमा खाँदै गाउदै रम्न मन लाग्छ ।

आटो, ढिँडो स्वस्थ खाना खाने गर्छु सधैँ
शिक्षा लिन प्यारो स्कूल जाने गर्छु सधैँ ।
मलाई मेरो देशको गीत ... ...
मेचीकाली, तराइ, पहाड ... ...

अभ्यास :

१. तपाईंले मनपर्ने कुनै एउटा गीत लेख्नुहोस् र कक्षामा गाएर सुनाउनुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेख्नुहोस् :

क) राजेशको बाबा आफैँले गीत ....गर्छन् र गाउँछन् ।

ख) राजेशले आफ्नो बाबाबाट .... बजाउन सिकेको छ ।

ग) गीत, सङ्गीत र नृत्यले मस्तिष्क ताजा र सिर्जनशील बनाउन ....गर्दछ ।

घ) राजेशलाई पढाइबाट थकाइ लाग्यो भने .... तिर लाग्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) राजेशको बाबाले के गर्नुहुन्छ ?

ख) राजेशले गीत, सङ्गीत र नृत्यको क्षेत्रमा के कस्ता सीपहरू सिकेको छ ?

ग) गीत, सङ्गीत र नृत्यले राजेशलाई अध्ययनमा समेत तेज बनाएको छ, कसरी ?

घ) तपाईंले पनि गीत, सङ्गीत र नृत्य सिक्नु भयो भने तपाईंको जीवन कस्तो होला ?

ङ) तपाईंले गीत, सङ्गीत र नृत्यको क्षेत्रका के के कुरा सिक्नु भएको छ ?

च) गीत, सङ्गीत र नृत्यको क्षेत्रमा तपाइँको आगामी योजना के छ ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) तपाइँले घरपरिवारका गएर परिवारका सदस्यको सामु आफूलाई मन पर्ने गीत गाउनुहोस् वा मन परेको गीतमा नाच्नुहोस् । तपाइँको गीत सुनेर वा नृत्य अवलोकन गरेर ककसले के के भन्नुभयो ? उहाँहरूको कुरा तपाइँलाई कस्तो महसुस भयो ? तपाइँले गाएको वा नाचेको गीतमा नाम सहित उल्लिखित सबै कुरा टिपोट गरी कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२) गीत सङ्गीत र नृत्यले मानिसलाई गर्ने फाइदाहरू के के हुन सक्छन् ? तपाइँको छरछिमेकका तपाइँले चिनेका कुनै दुईजना मानिसलाई सोधेर उनीहरूले भनेका कुराहरू लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३) तपाइँले आफैले छोटो गीतको रचना गरेर घरपरिवारमा सुनाउनुहोस् र घरपरिवारबाट आएका सुझाबहरूका आधारमा उक्त गीतलाई हेरफेर गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध : आफूलाई गीत, सङ्गीत, नृत्य र बाजाहरूको बारेमा जानकारी छैन भने स्थानीय स्तरमा उपलब्ध जानकार व्यक्तिलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी सहजीकरणका लागि अवसर दिने, विद्यालयमा बाजाहरू नभए विद्यार्थीहरूकै घरहरूबाट सङ्कलन गरी बजाहरूको प्रदर्सैनका साथै बजाउनका लागि अवसर दिने र गीतसङ्गीत र नृत्यका लागि भिडियो, यूटुव र मोवाइलको समेत प्रयोग गर्ने ।

पाठ १३

उत्सव र चाडपर्व

क्षितिज कक्षा ४ मा अध्ययन गर्छन् । उनका आमा र बाबाले उनलाई धेरै माया गर्नुहुन्छ । उनकी आमाले उनको जन्मदिनमा धेरै मानिसहरूलाई निम्तो गरेर होटेलमा खाना खुवाउनुहुन्छ । धेरै पैसा तिरेर ठूलो केक ल्याएर काट्नुहुन्छ । चाडपर्व र उत्सवहरूमा पनि महङ्गा कपडा र खानेकुरामा धेरै खर्च गर्नुहुन्छ । क्षितिजको बाबा विदेशमा काम गर्नुहुन्छ । आमाले जे भने पनि बाबाले नाइँ भन्न सक्नुहुन्न । आमाले जति पैसा मागे पनि पठाइ दिनु हुन्छ ।

एक दिनको घटना हो, क्षितिजले आफूसँगै अध्ययन गर्ने साथी हरिले आफ्नो आमासँग रुँदै झगडा गरेको देख्यो । यसरी हरिले आमासँग झगडा गर्नुको कारण उसको जन्मदिन पनि धेरै साथीहरूलाई बोलाएर क्षितिजको जस्तै होटेलमा ठूलो केक काटेर मनाउनु पर्छ भन्ने रहेछ । छोरा हरिले आफ्नो समस्या नबुझेको देखेर हरिकी आमा भने रोइरहनु

भएको थियो । उहाँले आँशु पुछ्दै छोरा हरिलाई भनिरहनु भएको थियो - “बाबु, तिमीले भनेको जस्तै गर्नका लागि हामीसँग पैसा छैन । तिम्रो बाबाले मजदुरी गरी कमाएको पैसाले साँझ बिहान हातमुख जोड्न र तिमीलाई पढाउन पनि राम्रोसँग पुगिरहेको छैन । तिम्रो जन्मदिन त्यति धेरै खर्च गरेर कसरी मनाउन सक्छौँ र छोरा ? बरु तिम्रो जन्मदिनमा हामी तिमीलाई टीका लगाएर आशिर्वाद दिन्छौँ । घरमै म केकभन्दा फाइदाजनक र मिठा मिठा खानेकुरा पकाउँछु । तिम्रा साथी र आफन्तहरूलाई बोलाएर तिम्रो जन्मोत्सव मनाऔँ न । होटेलमा फजुल खर्च गर्नु राम्रो होइन बाबु ।” आमाको कुरा हरिलाई पनि मनपर्यो । ऊ धेरै खुसी भयो ।

क्षितिजलाई पनि हरिकी आमाको कुरा राम्रो लाग्यो । हरिको घरको समस्या देखेर उसले आफ्नी आमालाई ‘अबदेखि मेरो जन्मदिनमा फजूल खर्च गर्ने होइन आमा, बरु त्यो पैसा असहाय बालबालिकाको निम्ति खर्च गर्ने हो’ भनेको छ । छोरा क्षितिजमा कम उमेरमै पनि यति परिपक्व विवेक पलाएकोमा क्षितिजकी आमा पनि खुसी हुनुभएको छ ।

वसन्तपुरको कथा

रोशनीको घर कुशेको समाइला हो भने मावलीघर कुशेकै वसन्तपुर हो । उनी मावलीघरमा जान पाउँदा अत्यन्त खुसी हुन्छिन् । यसै त मावलीघर त्यसै पनि प्यारो, त्यसमा पनि उनका मावलीगाउँका मानिसहरू असाध्यै राम्रा छन् । बालबालिका, बृद्धबृद्धा र नयाँ आगन्तुक मानिसहरूप्रति असल र सहयोगी व्यवहार गर्छन् । वसन्तपुरका मानिसहरू विवाह, जन्म दिन लगायतका उत्सव र चाडपर्वहरूमा पनि अनावश्यक खर्च गर्दैनन् । बरु त्यो रकमबाट जोगाएर बस्तीमा बिरामी, अशक्त र दुःख पाएका मानिसहरूलाई

सहयोग गर्नका लागि कोषको व्यवस्था गरेका छन् । त्यसैले पनि वसन्तपुरका मानिसहरू गाँस, बास, कपास, शिक्षा र उपचारको हिसाबले कोही पनि दुःखी छैनन् ।

रोशनीको मावली गाउँमा दसैं पछिको पूर्णिमाको दिन ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ । उक्त मेलामा मदिराजन्य र सूर्तिजन्य पदार्थ बेच्न पनि पाइँदैन र सेवन गरेर मेलामा जान पनि पाइँदैन । जुवातास जस्ता कार्यहरूलाई पनि मेलामा निषेध गरिएको हुन्छ । स्थानीय गाउँटोलमै भएका

उत्पादनबाट तयार गरिएका स्वस्थ र मिठा परिकारहरू पाइन्छन् । सामानहरू पनि सस्तो मूल्यमा पाइन्छन् । नाचगानहरू पनि पैसा कमाउने र व्यापार गर्ने उद्देश्यले भन्दा स्थानीय कला संस्कृतिको संरक्षण र स्वस्थ मनोरञ्जनका हिसाबले सञ्चालन गरिएका हुन्छन् । मेलामा कसैले पनि कसैप्रति अभद्र व्यवहार गर्रिंदैन । यो सबै प्रवन्ध त्यहाँको स्थानीय सरकारले गरेको छ । त्यसैले त्यहाँको स्थानीय सरकार वसन्तपुरका मानिसहरूको मन-मनमा बस्न सफल भएको छ ।

क्रियाकलाप :

१) तपाईं सहभागी भएको उत्सव र चाडपर्वहरूमा कुनै दुईवटा मन परेको र कुनै दुईवटा मन नपरेको कुरा लेख्नुहोस् ।

२) साथीहरूसँग छलफल गरेको आधारमा निम्न तालिकामा चाडपर्व र उत्सवहरूका फाइदा र बेफाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

क.सं.	चाडपर्व र उत्सवका फाइदाहरू	चाडपर्व र उत्सवका वेफाइदाहरू
१	स्थानीय चिजहरू किनेर खान पाइन्छ ।	खानामा ख्याल नगरेमा बिरामी भइन्छ ।

२		
३		
४		

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) हरिले आफ्नी आमासँग किन झगडा गरिरहेको छ ?

ख) क्षितिजलाई आफ्नो आमाको बानी किन मन परेन ?

ग) क्षितिजले आफ्नो आमालाई के सल्लाह दियो ?

घ) तिमी हरिको ठाउँमा भए के गर्थ्यौ होला ?

ङ) चाडपर्व र उत्सवहरूमा फजूल खर्च गर्नु किन राम्रो मानिदैन ?

च) वसन्तपुरमा मनाउने जन्म, बिवाह लगायतका उत्सव र चाडपर्वहरू हाम्रो गाउँको भन्दा के कारणले फरक छन् ?

छ) वसन्तपुरका बालबालिका, बृद्धबृद्धा र अशक्तहरू किन दुःखी छैनन् ?

ज) तपाईंको गाउँलाई पनि वसन्तपुर जस्तै बनाउन कसले के गर्नुपर्छ ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य

१) चाडपर्व र उत्सवहरूमा फजुल खर्च गर्न मन पराउने तिम्रो साथीलाई त्यसो गर्नु सामाजिक सद्भावका हिसाबले राम्रो होइन भन्ने कुरा उल्लेख गर्दै चिठी लेख्नुहोस् ।

२) चाडपर्व, मेला र उत्सवहरूलाई व्यवस्थित, रमाइलो र उपलब्धिमूलक बनाउन के कस्ता कुराहरूमा सावधानी अपनाउनुपर्दछ भन्ने विषयमा गाउँका केही

भद्र मानिसहरूलाई सोधपुछ गरी उनीहरूले दिएका प्रतिक्रियाहरूलाई समेटेर आफ्नो विचार समेतका आधारमा प्रतिबेदन बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ १४

सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला

पूर्णिमा कक्षाकै सबैभन्दा खुसी विद्यार्थी हुन् । सर्वप्रथम त उनी कुनै पनि काम गर्दा त्यो काम असल हो वा खराब हो भन्ने बारेमा राम्रो सँग ख्याल गर्छिन् । आफूले गर्ने काम असल हो भन्ने लाग्यो भने उनी त्यो काम खुसी भएर गर्छिन् । उनी कुनै पनि काम गर्दा आफ्नो मात्र फाइदा र लाभ नहेरी अरुलाई पनि के फाइदा हुन्छ भन्ने बारेमा समेत राम्रोसँग सोचविचार गर्छिन् । उनले आफूलाई मात्र फाइदा र अरुलाई बेफाइदा हुने काम कहिल्यै गर्दिनन् । उनी आफूसँग जे छ त्यसैमा रमाउँदै अघि बढ्छिन् । अरूसँग भएको कुरा र आफूबाट गुमेको कुरा सम्झेर डाह गर्ने र दुःखी हुने रोशनीको बानी कहिल्यै भएन ।

कुनै पनि व्यक्ति वा वस्तुलाई सम्झिनु भन्दा पहिले उक्त व्यक्ति वा वस्तुसँग भएका असल कुराहरू सम्झिने बानी छ उनको । यसरी सोच्दै गर्दा उनले हरेक व्यक्ति, वस्तु वा घटनाभित्र राम्रा कुरा भेटाउँछिन् र यसले उनलाई खुसी हुन सहयोग गर्दछ । यसरी अरु प्रति सकारात्मक हुने बानीका कारण उनले कहिल्यै पनि अरुसँग रिसाउनु पनि परेको छैन । अरुसँग मिठो बोल्ने, नरिसाउने, मुस्कुराउने, जस्तोसुकै अप्ठ्यारोमा पनि नआत्तिने, अरुलाई सहयोग गर्न पाउँदा गर्व गर्ने, सोचविचार गरेर काम गर्ने जस्ता बानी र स्वभावले गर्दा उनी सबैकी प्यारी भएकी छिन् । टोलछिमेकका मानिसहरू उनलाई पूर्णिमाभन्दा पनि खुसी भनेर चिन्छन् ।

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) पूर्णिमा अरुभन्दा खुसी हुने कारण के हो ?

ख) पूर्णिमामा भएका अनुकरणीय बानीहरू के के हुन् ?

ग) पूर्णिमाजस्तै खुसी हुनका लागि तपाईँ आफूले के के गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ ?

घ) आफू खुसी हुनका लागि गर्नुपर्ने प्रतिबद्धताहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) तपाईँले के के काम गर्दा तपाईँका परिवारका सदस्यहरू खुसी हुनुहुन्छ ? घरपरिवारमा गएर उहाँहरूसँग सोधपुछ गर्नुका साथै उहाँहरूमध्ये क-कसले गर्ने कुन कुन कुरा तपाईँलाई मन पर्छ ? यी क्रियाकलापहरूबाट तपाईँले के सिक्नुभयो ? यी सबैलाई समेटेर प्रतिवेदन बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ १५ योग

अनुलोम बिलोम प्राणायामको विधि र महत्व

रिता हरेक बिहान अनुलोम बिलोम प्राणायामको अभ्यास गर्छिन् । यसका लागि उनी जुनसुकै आसनमा बसेपनि बस्दा ढाड सिधा बनाउँछिन्, काँध शिथिल बनाउँछिन्, आँखा बन्द गर्छिन् र अनुहार हल्का मुस्कानले भर्छिन् । दाहिने हातको बुढी औंला नाकको दायाँतिर, बीचको दुई औंला आँखीभौंतिर र बाँकी दुई छोटा औंला नाकको बायाँतिर राख्छिन् । त्यसपछि बुढी औंलाले नाकको दाहिने प्वाललाई थुनेर नाकको बायाँ प्वालबाट बिस्तारै लामो श्वास लिन्छिन् । त्यसपछि छोटा दुई औंलाले नाकको बायाँ प्वाल थुनेर नाकको दायाँ प्वालबाट श्वास बाहिर फ्याँक्छिन् । त्यसपछि नाकको दायाँ प्वालबाट श्वास लिएर नाकको बायाँ प्वालबाट फ्याँकेपछि अनुलोम विलोमको एक चक्र पुरा हुन्छ । यस्तो चक्र रिताले नौ-दस पटकसम्म दोहोऱ्याउँछिन् ।

अनुलोम बिलोम प्राणायामले रितालाई श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याको समाधान गर्न सहयोग पुगेको छ । यस प्राणायामको माध्यमबाट रिता फोक्सोलाई स्वस्थ बनाउन सफल भएकी छिन् । रगतमा पर्याप्त अक्सिजनको पूर्ति हुने भएकोले रगत खराव भएर हुने उच्च रक्तचाप र मधुमेह जस्ता रोगहरूबाट मुक्त हुन सहयोग मिलेको छ । यसका साथै मनको शान्ति र स्नायू प्रणालीलाई स्वस्थ र निरोगी बनाउनका लागि समेत रितालाई यस प्राणायामले मद्दत गरेको छ ।

सलभासनको विधि, फाइदा र सावधानी :

जीवन हरेक बिहान विभिन्न योगासनहरू गर्ने क्रममा सलभासन हरेक दिन गर्दछन् । सलह किराको नामबाट यो आसनको नाम राखिएको हो भन्ने

जीवनलाई राम्रोसँग थाहा छ । यो आसन गर्दा सर्वप्रथम उनी जमिन वा भुइँमा

दरी, गुन्द्री वा कार्पेट बिछ्याउँछन् । त्यसपछि दुबै खुट्टालाई सिधा गरी दुबै पाइतालालाई आकाशतिर फर्काएर पेट र मुखले भुइँ छोएर घोप्टो पर्छन् । दुबै हात सिधा गरेर सम्बन्धित खुट्टाको तिघ्रामुनी राख्छन् । नाकबाट गहिरो श्वास लिँदै दुबै खुट्टा र टाउको जमिनबाट उठाएर जति सक्यो माथि लिन्छन् । दुबै हातलाई पनि जमिनबाट माथि लिएर पिठ्यूँको समानान्तर हुने गरी सिधा बनाउँछन् । यो अवस्थालाई करिब २० सेकेण्डसम्म कायम गरेर बिस्तारै श्वास फ्याँक्छन् र पहिलेको अवस्थामा आउँछन् । यो अभ्यास उनी ३-४ पटकसम्म दोहोऱ्याउँछन् ।

जीवनलाई यो आसनको फाइदाको बारेमा राम्रोसँग जानकारी छ । यसले पेट लगायत शरीरका विभिन्न भागहरूको तौल घटाउन सहयोग गर्दछ । शरीरका मांशपेशीहरूलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ । पेट, पाचन प्रणाली र पिठ्यूँको दुखाइसम्बन्धी समस्यालाई निको बनाउन सहयोग गर्दछ । जीवनले यो आसन खाना खाएको अवस्थामा, टाउको र घाँटी दुखेको अवस्थामा र महिलाहरूको हकमा गर्भवती भएको अवस्थामा नगर्न सल्लाह दिन्छन् ।

वक्रासनको विधि, महत्व र सावधानी :

सुगम र सुगारिका समय मिलाएर योगाचार्यसँग योग सिक्न जान्छन् । उनीहरूलाई योगका अन्य आसनहरूका साथै वक्रासनको अभ्यास गर्न राम्रोसँग

आउँछ । यो आसनका लागि सर्वप्रथम उनीहरू दुई खुट्टाको बीचमा दूरी नराखी सिधा बनाएर बस्छन् । तस्वीरमा सुगारिकाले झैँ बायाँ खुट्टा मोडेर दायाँ खुट्टाको घुँडानेर राख्छन् । ढाड सिधा बनाएर श्वासलाई बिस्तारै तान्दै कम्मरलाई बायाँ तर्फ मोड्छन् । यति भइसकेपछि आफ्नो बायाँ हातको कुहिनाले पेटमा समेत दबाब पर्ने गरी वायाँ खुट्टालाई थिचेर राख्छन् । यसलाई तीसदेखि साठी सेकेण्डसम्म रोकेर एकचक्र पुरा गर्छन् । त्यसपछि सुगमले जस्तै पहिले भन्दा विपरित खुट्टा र हातको प्रयोग गरी अर्को चक्र सुरु गर्छन् ।

वक्रासनले सुगम र सुगारिकालाई निकै लाभ पुऱ्याएको छ । उनीहरूको मांशपेशी लचिलो र बलियो भएको छ । मधुमेहबाट टाढा रहन मद्दत पुगेको छ । कम्मरको राम्रो व्यायाम हुने भएको कारण कम्मरसम्बन्धी हरेक समस्याको समाधानका लागि यो आसन उपयोगी देखिएको छ । यसका साथै पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ बनाउने, तनाव व्यवस्थापन गर्ने र श्वासप्रश्वासलाई प्रभावकारी बनाउने सवालमा समेत यो आसन लाभदायक भएको छ ।

तलको निर्देशन पढौँ र पालना गरौँ :

- विद्यालयमा सिकेका प्राणायामहरू (प्रणव, भस्त्रिका र अनुलोम विलोम) र आसनहरू (सिंहासन, ध्रुवासन र मयूरासन, गरुडासन, सशकासन, सलभासन र वक्रासन) को घरमा समेत बिहानको समयमा खाली पेटमा अभ्यास गरौँ ।
- आफूले गरेका आसनहरूको नाम, तरिका र उपयोगिताको बारेमा घरका अभिभावकहरूलाई समेत सहजीकरण गरौँ ।
- आवश्यकताका आधारमा कक्षा सुरु हुँदा र कक्षा समाप्त हुँदा शिक्षकको निर्देशनमा प्राणायामहरूको अभ्यास गरौँ ।

शिक्षकलाई अनुरोध : माथि लेखिएको विधि अध्ययन गरेर वा चित्र अवलोकन गरेर वा कम्प्युटर एवम् मोवाइलमा भिडियो क्लीप हेरेर अनुलोम बिलोम प्राणायाम, सलभासन, वक्रासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने । पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोही अनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने । यस आसनबाट हुने लाभ र उपयोगिताको बारेमा पनि विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१) यस अघिको कक्षामा सिकेका र अभ्यास गरेका भस्त्रिका प्राणायाम, प्रणव प्राणायाम, शशकासन, गरुडासन, सिंहासन, ध्रुवासन र मयूरासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) माथिका चित्रमा देखाइएका प्राणायाम र आसनहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) मानिसले योग किन गर्दछन् ? यसबाट के फाइदा हुन्छ ?

ग) योगले तपाईंको जीवनमा के फाइदा भएको महसुस गर्नु भएको छ ?

२) तलका विषयमा सङ्क्षेपमा लेख्नुहोस् :

क) अनुलोम बिलोम प्राणायामको विधि र यसबाट हुने फाइदाहरू

ख) सलभासनको विधि र यसबाट हुने फाइदाहरू

ग) वक्रासनको विधि र यसबाट हुने फाइदाहरू

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) तपाईंले विद्यालयमा सिकेका प्राणायाम र आसनहरू घरमा पनि गएर आफ्नो अभिभावकले देख्ने गरी अभ्यास गर्नुहोस् । तपाईंले गरेको अभ्यास देखेर अभिभावकले तपाईंलाई के भन्नु भयो ? तलको तालिका बनाएर उक्त तालिकामा आवश्यक कुरा भरी कक्षामा पेस गर्नुहोस् ।

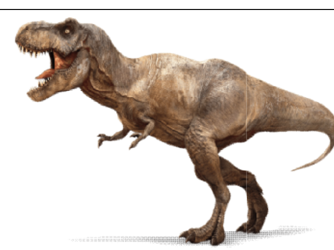
विद्यालयमा सिकेर घरमा गइ अभ्यास गरेका प्राणायामहरूको नाम	विद्यालयमा सिकेर घरमा गइ अभ्यास गरेका आसनहरूको नाम	अभ्यास गरेको देखेर अभिभावकले दिएको प्रतिक्रिया	अभिभावक सँगको नाता

पाठ १६
श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग

रमेश : काका नमस्कार । हजूरको अनुहार त पसिनाले भिजेको छ त काका ?

काका : नमस्कार रमेश बाबु । खेतबारीमा काम गरेर भर्खर आएकोले राम्रोसँग पसिना सुक्न पाएको छैन बाबु । अनि आज के कामले आयौ त बाबु ?

रमेश : हजुरलाई नभेटेको धेरै भएको थियो । त्यसैले आएको हुँ काका । हजूर फेरि सधैं काममा व्यस्त । यो उमेरमा पनि हजुरलाई त सधैंको भ्याइ न भ्याइ ।



काका : काम त गर्नु पर्‍यो नि रमेश बाबु । काम गरेकै कारणले त म यो उमेर भइसक्दा पनि स्वस्थ र निरोगी छु । काम गर्दा पसिना निस्किन्छ । मानसिक तनाव पनि हटेर जान्छ । अल्छी भयो भने त डाइनोसरको जस्तो हविगत हुन बेर छैन बाबु ।

रमेश : किन डाइनोसरको जस्तो हालत हुन्छ र काका ?

काका : डाइनोसर अल्छी भएरै आहाराको

निम्ति यताउत्ति जान सकेन । जनावर पनि बाँच्नका लागि चलाख हुँदै गएका कारण उसको नजिक जान छाडे । जसका कारण संसारकै सबैभन्दा ठूलो जीव संसारबाटै लोप भयो र अहिले हामी माझ छैन । मानिस पनि अल्छी हुने हो भने अवस्था डाइनोसर भन्दा फरक हुने थिएन । त्यसैले काम शारीरिक होस वा मानसिक, हरेकले गर्नु आवश्यक छ ।

रमेश : कति महत्त्वपूर्ण कुरा गर्नुभयो काकाले । मैले यो बारेमा त सोचेकै रहेनछु ।

काका : मानिसले अहिले जे जति सिर्जना, समुन्नति र विकास गर्न सकेको छ यो सबै उसले गरेको कामको परिणाम हो । कर्म के गर्ने र कसका लागि गर्ने भन्ने विषयलाई भने विशेष ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ । मानिसले गर्ने कर्मकै कारण मानिस सामान्य र महान हुने गर्दछ । सामान्य मानिसले आफ्नो निम्ति मात्र काम गर्दछ भने महामानवले समाजका अशक्त, असहाय र विपन्नलगायत मूलधारबाट पछि परेका मानिसको निम्ति समेत काम गर्दछ ।

रमेश : काका हजुरका कुरा सुनेर त मभित्र भएको श्रमप्रतिको सम्मान झनै चुलिएर आएको महसुस भयो । यसका लागि काकालाई धेरै धेरै धन्यवाद । अहिले जान्छु पनि काका ।

काका : हुन्छ रमेश बाबु, राम्रोसँग जानु र बेलाबेलामा आउँदै पनि गर्नु ल ।

रमेश : त्यो पनि भन्नु पर्छ र काका ? आइहाल्छु नि !

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) मानिसले गर्ने कामले मानिसलाई स्वस्थ हुन कसरी सहयोग गर्दछ ?

ख) तपाइँ र तपाइँको अभिभावकले गर्ने कामहरू के के हुन् ?

ग) यो संसारमा मानिसले काम नगरेर बसेको भए के हुन्थ्यो होला ?

घ) मानिसहरूले गर्ने काम मुख्य गरी कति किसिमका हुन्छन् ?

ङ) सामान्य मानिस र महामानवको बीचमा के फरक छ ?

च) तपाइँ सामान्य मानिसबाट माथि उठेर महामानव हुनका लागि के गर्न लक्ष्य राख्नु भएको छ ? लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) आफ्नो घरपरिवार वा छरछिमेकमा भएका जेष्ठ नागरिकलाई के भनेर बोलाउनु हुन्छ ? उहाँहरूको नाम के हो ? उहाँहरूको शारीरिक अवस्था कस्तो छ ? ती जेष्ठ नागरिकले तपाइँप्रति गर्ने व्यवहार कस्तो छ ? दिक्क लाग्दो वा रमाइलो ? उनीहरूलाई तपाइँले मन पराउनु हुन्छ कि मन पराउनु हुन्न ? यसको कारणसहित उल्लेख गर्दै तपाइँले उहाँहरूबाट सिकेको कुरा के के हुन् ? सङ्क्षेपमा लिखित प्रतिवेदन बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२) तपाइँले के के काम गर्दा तपाईका परिवारका सदस्यहरू खुसी हुनुहुन्छ ? घरपरिवारमा गएर उहाँहरूसँग सोधपुछ गर्नुका साथै उहाँहरूमध्ये को-कसले गर्ने कुन कुन कामहरू तपाइँलाई मन पर्छ ? यो क्रियाकलापबाट तपाइँले के सिक्नुभयो ? यी सबैलाई समेटेर प्रतिवेदन बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३) शारीरिक र मानसिक श्रमले मानिसलाई समुन्नत हुन कसरी सहयोग गर्दछ ? समाजका अग्रजहरू मध्ये कुनै दुईजनालाई सोधेर उनीहरूले दिएको प्रतिक्रियाको आधारमा तलको तालिकाभरि कक्षामा पेस गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	विवरण	पहिलो अग्रजको प्रतिक्रिया	दोस्रो अग्रजको प्रतिक्रिया	तपाइँको निष्कर्ष
१	शारीरिक श्रमको अर्थ			
२	मानसिक श्रमको अर्थ			
३	मानिसलाई समुन्नत हुन श्रमले गर्ने योगदान			

पाठ ७
फलफूल र तरकारी खाने तरिका

चमेलीको बुवा पोषणविद् हुन् । उनले दिएको जानकारीअनुसार फलफूलहरू हाम्रो शरीरका लागि पौष्टिक तत्त्वका मुख्य स्रोत हुन् । त्यसकारण पनि हामीले स्वस्थ र निरोगी हुनका लागि नियमित फलफूल खाने गर्नुपर्छ । फलफूल खाने तरिकाको बारेमा पनि विशेष ख्याल गर्नु आवश्यक छ । किनभने उपयुक्त समयमा नखाएको फलफूलले स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्दैन ।

फलफूल खाने सबभन्दा सही समय भनेको बिहान खाली पेटमा हो । शरीरलाई कुनै पनि आहारको पोषक तत्त्व पचाउनका लागि पाचनरसको आवश्यकता पर्दछ । खाली पेटमा फलफूल खाँदा शरीरमा भएका पाचनरसले फलफूलमा भएका पोषक तत्त्वहरू सजिलै पचाउँछन् । खाना खानेबित्तिकै फलफूल खानु राम्रो हुँदैन । भरिएको पेटमा फलफूल खाँदा पचाउन गाह्रो हुन्छ । पेट पोल्ने, अपच हुने र शरीर भारी हुने जस्ता समस्या यसबाट आइलाग्छन् । त्यसैले खाना खाएको तीन घन्टापछि मात्र फलफूल खाँदा राम्रो हुन्छ ।

चमेलीको बुबाका अनुसार बिहान खाली पेटमा एवम् दिउँसो खाना र नास्ता (ब्रेकफास्ट र लन्च) का बीचमा फलफूल खाँदा सबभन्दा बढी फाइदा हुन्छ । सही समयमा फलफूल खानु त पर्छ नै, सही तरिकाले खानु पनि उत्तिकै जरूरी छ । फलफूललाई सलादका रूपमा खाँदा बढी फाइदा हुन्छ । दहीसँग वा नूनसँग फलफूल खाँदा उपयोगी हुन्छ तर एसिडिटीको समस्या छ भने चाहिँ सलाद खानु राम्रो हुँदैन । बालबालिकाहरू प्रायः फलफूल खान त्यत्ति रहर गर्दैनन् । त्यसैले उनीहरूलाई फलफूलको जुस बनाएर खुवाउनु उपयुक्त

हुन्छ । बालबालिकाहरूलाई जुस स्वादिलो लाग्छ र त्यसमा भएका पौष्टिक तत्त्व पचाउन पनि सजिलो हुन्छ ।

तरकारी खाने सवालमा समेत चमलीको बुवाका अनुसार - हरिया साग र तरकारी त्यत्ति धेरै पकाउनु र भुट्नु हुँदैन । आफूले नै उत्पादन गरेको अर्गानिक तरकारीको हकमा हल्का पखालेर हल्कै तरिकाले पकाएर खान पनि सकिन्छ । काँक्रा, मूला, रामतोरिया, गाँजर जस्ता तरकारीजन्य उत्पादनहरू राम्रोसँग पखालेर काँचै खाँदा पनि राम्रो हुन्छ तर बजारबाट किनेर ल्याएका तरकारी र फलफूलहरूमा विषादीको प्रयोग गरिने भएको हुँदा कम्तिमा एकघण्टा पानीमा डुबाएर मात्र विषादीमुक्त गरी प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ ।

अभ्यास :

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

पाचनरस	सलाद	हरियो साग	बालबालिका	बिहान

क) फलफूल खाने सबभन्दा सही समय भनेको...........खाली पेटमा हो ।

ख) खाली पेटमा फलफूल खाँदा शरीरमा भएको............ले फलफूलमा भएका पोषक तत्त्वहरू सजिलै पचाउँछन् ।

ग) एसिडिटीको समस्या छ भने.............खानु राम्रो हुँदैन ।

घ) ....लाई फलफूलको जुस बनाएर खुवाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

ङ) ....र तरकारी त्यत्ति धेरै पकाउनु र भुट्नु हुँदैन ।

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) फलफूलहरू खाने उपयुक्त समय कुन हो ? र किन ?

ख खानासँग फलफूल खानु किन उपयुक्त मानिँदैन ?

ग) फलफूललाई सलादको रूपमा कस्ता व्यक्तिहरूले खानु राम्रो मानिँदैन ?

घ) तरकारी खाँदा वा पकाउँदा के कस्ता कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) पौष्टिक तत्वहरू नष्ट नहुने गरी फलफूलहरू र तरकारी खाने तरिकामध्ये तपाई ले सिकेको र तपाईंलाई नयाँ लागेको तरिका कुन कुन हो ? तपाईंले सिकेको यो तरिका र घरमा पहिले नै खाने गरेको तरिकामा के फरक छ ? नयाँ तरिका सिकेपछि तपाईंले आफ्नो अभिभावकलाई के भन्नुभयो ? तपाईंले यो कुरा भनेपछि अभिभावकले तपाईंलाई के भन्नुभयो ? आदि कुरा समेटेर प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ५

हाम्रो वातावरण

पाठ १८

हाम्रो वनमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराहरू

साथिहरू मिली लय हालेर गाउनुहोस् : (झ्याउरे छन्द)

पाटे, बाघ,भालु, सालक, हात्ती, हुँडार, खरायो
अजिंगर, चौका, घडियाल गोही, कछुवा हरायो ।

ब्वाँसो र स्याल, गर्दैछु ख्याल, निलगाई, चितुवा
लोखर्के, फ्याउरो, सोंस र बँदेल, हरिण, रतुवा ।

यो बाह्र सिंगे, हाब्रे र बाँदर, क्या राम्रो घोरल
सुन गोहोरो, लंगुर बचाउँ ओंत र चित्तल ।

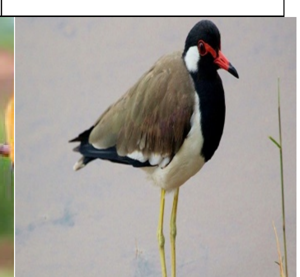
कोइली, काग, भंगेरा, बाज, सुगा र भुँडीफोर
बकुल्ला, फिस्टो, मैना र तित्रो, कालिज र
माटिकोर ।

बट्टाई, ढुकुर, सानो खर मजुर, सारस, जलेवा
गिद्द, कठ्फोरा, डुबुल्की चरा, जङ्गली परेवा ।

गरुड दुइ छन्, कालो र सेतो, मुनाल, जुरेली
जोगाउ है चिल, पानीहाँस, चिर, बचाउँ गौंथली ।

यो राजधनेश, सुइरो ठुंडे, क्या राम्रो हुटिट्याउँ
क-याङकुरुङ, लाटोकोसेरो मिलेर गीत गाउँ ।

w विकिपिडिया
कालीकण्ठ डुबुल्कीचरा - विकिपि...



सामुदायिक वनको विवरण :

सरिता राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं ५ बिनौनामा बस्छिन् । उनले आफ्नो वडाभित्र पर्ने सामुदायिक वन तथा वन उपभोक्ता समूहहरूको सूची यस प्रकार तयार गरिन् :

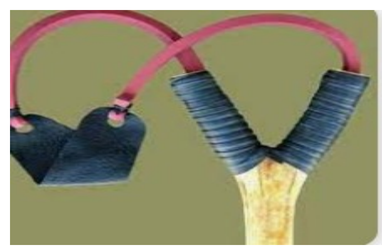
क्र.स.	सामुदायिक वनको नाम	सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको नाम
१	कन्येश्वरी सामुदायिक वन	
२	सिद्देश्वरी सामुदायिक वन	सिद्देश्वरी सामुदायिक बन वनउपभोक्ता समूह
३	सुनखोली सामुदायिक वन	सुनखोली सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह
४	कर्णेराजा सामुदायिक वन	कर्णेराजा सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह
५	समय भवानी सामुदायिक वन	समय भवानी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह

संवाद पढ्नुहोस् :

(रमेशको घर राप्तीसोनारीको वडा नं ४ बैजापुरमा पर्छ । उसको मामाको छोरा हरि हिजो मात्र वडा नं ६ फत्तेपुरबाट आएको हो । दुवै जना हातमा गुलेली बोकेर जङ्गलतिर जाँदा बाटोमा शिक्षकसँग भेट हुन्छ ।)

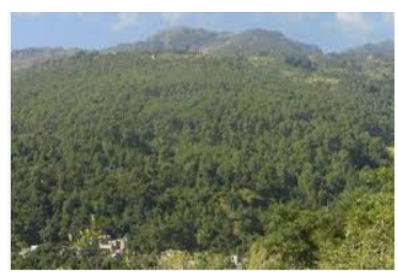
दुवै : नमस्कार सर ।

शिक्षक : नमस्कार, कहाँ हिँड्नुभएको तपाईँहरू ?



रमेश : अक्मकाएर (गुलेली लुकाउन खोज्दै) जङ्गलतिर सर ।

शिक्षक : मैले हातमा गुलेली देखीसकें । चराहरू मार्नु अपराध हो । यसो गर्दा कानूनी सजाय पनि हुन्छ ।



हरि : किन र सर ? यी जङ्गलका चरा र जन्तुहरू पालेर हामीलाई के फाइदा हुन्छ र ?

शिक्षक : वन्यजन्तु तथा चराहरू देशका गहना हुन् । देशको आम्दानीको मुख्य स्रोत पनि हुन् ।

रमेश : कसरी सर ?

शिक्षक : हाम्रा वन्यजन्तु तथा चराहरू हेर्न स्वदेश र विदेशबाट थुप्रै मानिसहरू आउँछन् । तिनीहरूलाई हेर्न र मनोरञ्जनको लागि प्रशस्त पैसा तिरेर टिकट काट्छन । सवारी साधनहरू

प्रयोग गर्छन् । खान र बास बस्नको लागि होटेल,लज तथा रेस्टुरेन्टहरू प्रयोग गर्छन् । यसबाट धेरै मानिसहरूले रोजगारी पाउँछन् ।

हरि : बाघले हाम्रो गाउँका गाई , भैंसी तथा भेडा बाख्राहरू खाइदिन्छ । गएको साल हाम्रो गाउँदेखि केहि पर जङ्गलमा दुइजना मानिसलाई बाघले मारिदियो त सर ।

शिक्षक : जथाभावी जङ्गल फडानी गर्दा पानीका मूल सुक्दै जान्छन् । बासस्थान रित्तिदै र पानीका स्रोत सिद्दिदै गए पछि जङ्गली जनावर गाउँको नजिकतिर आउँन थाल्छन् । सरकारी तबरबाट निकुञ्ज वा आरक्ष वरपर तार जालीको व्यवस्था गर्नुपर्छ । वृक्षारोपण गर्दै जानुपर्छ । जङ्गललाई आगलागी हुनबाट बचाउनुपर्छ । हाब्रे, पाटेबाघ, हुँडार, सालक तथा अजिंङ्गर र ध्वाँसेचितुवा जस्ता लोप हुन लागेका जनावरलाई झन विशेष तरिकाले जोगाउनु पर्छ ।

रमेश : अनि जङ्गली चराहरूबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ त सर ?

शिक्षक : चराहरू प्रकृतिका वरदान हुन् । यिनीहरूको सारै राम्रो रुप अनि मिठो आवाजले जस्तोसुकै पीडालाई पनि भुलाउन सक्छ । मनलाई आनन्दित बनाउँछ । गिद्द र चिल जस्ता चराहरूले मरेका जीवजन्तुहरू खाएर वातावरण दुर्गन्धित हुनबाट बचाउँछन् । केही चराहरूले गाई भैंसीको शरीरमा लाग्ने किर्ना र तरकारी बारीमा लाग्ने किराहरू खाइदिन्छिन् ।

रमेश : सर्प, अजिङ्गर जस्ता विषालु जनावरहरूबाट पनि फाइदा छ र ?

शिक्षक : छ नि, तिनीहरूले वातावरण रहेको विषालु पदार्थ सोसेर वातावरण सफा बनाउँछन् ।

दुवै : आज बल्ल आँखा खुल्यो सर । जङ्गलका जनावर र चराहरू त हाम्रो लागि धैरै फाइदाजनक रहेछन् । अबदेखि कहिल्यै गुलेली बोकेर हिंड्ने छैन । (दुवै जनाले गुलेली फ्याँकिदिन्छन्)

शिक्षक : राम्रो गर्नुभयो । हरियो वन ,जनावर र चराहरू बचेमा चारैतिर आनन्दमय वातावरण भइ पृथ्वी स्वर्ग जस्तै हुन्छ । कुरै कुरामा ढिला भइसकेछ । अहिले जान्छु । विद्यालयमा फेरी भेटौला ।

दुवै जना : हवस् । (सबैजना आफ्नो घरतिर लाग्छन्।)

अभ्यास :

१. धर्सो तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

सेतो गरुड	लोप हुन लागेको जनावर
गिद्द	चरा मार्ने घरेलु हतियार
सालक	लोप हुन लागेको चरा
चराहरू	विषालु ठूलो सरीसृप
अजिङ्गर	मरेको जीवजन्तु खाने चरा
गुलेली	प्रकृतिका वरदान

२. .खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

वरदान, सालक, मरेका जीव जनावर, विषालु पदार्थ, पानीका मूल, गुलेली

क) गिद्द तथा चिलले ....खाएर वातावरण दुर्गन्धित हुनबाट बचाउँछन् ।

ख) चराहरू प्रकृतिका ....हुन् ।

ग) हाब्रे, पाटेबाघ ....र अजिङ्गर लोप हुन लागेका जनावर हुन् ।

घ) वन फडानी भएपछी ....सुक्दै जान्छन् ।

ङ) सर्पले ....सोसेर वातावरण सफा बनाउँछ ।

च) तिमी.............ले चरा नमार ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईं बसेको वडाभित्र पाइने कुनै ५ वटा चराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईँको गाउँ नजिकैको जङ्गलमा कुन कुन जनावर पाइन्छन् ?

ग) जङ्गली जनावर र चराहरूको किन सुरक्षा गर्नुपर्छ ?

घ) तपाईंको वडा नजिक भएको सार्वजनिक वनको नाम लेख्नुहोस् ।

ङ) जङ्गलमा बस्ने चराहरूबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

च) जङ्गल किन फडानी गर्नु हुँदैन ?

छ) लोप हुन लागेका कुनै ४ वटा जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ज) वन्यजन्तु तथा चराहरूले पर्यटकहरूलाई कसरी आकर्षण गर्दछन् ?

झ) विषालु जनावरबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य

क) सोधखोज तथा अवलोकनको माध्यमबाट आफ्नो गाउँपालिकाभित्रका वनहरूमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराहरूको सूची बनाउनुहोस् । उक्त वन्यजन्तु र चराहरूको महत्व तथा संरक्षण गर्ने तरिका समेतलाई तल दिईएको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.स.	**वन्यजन्तु चराको नाम/**	**महत्व**	**संरक्षण गर्ने तरिका**
१.	कालिज		
२			
३			
४			
५			
६			

ख) तपाईँ पनि आफ्नो वडाभित्र पर्ने सामुदायिक वन तथा वन उपभोक्ता समूहहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

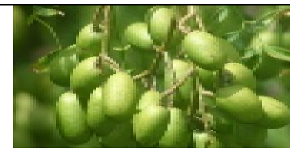
शिक्षकलाई अनुरोध :- गाउँपालिकाभित्रका वन्यजन्तु तथा चराहरूको फोटो वा भिडिओ मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरी कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरेर विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट पारिदिने ।

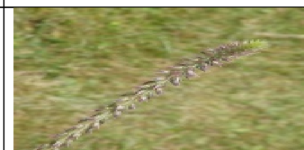
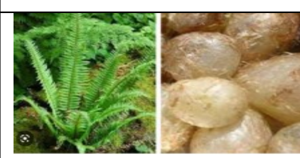
पाठ १९

हाम्रा स्थानीय जडीबुटीहरू

मेलिना बालकशान्ति प्रा.वि. मा कक्षा ४ मा पढ्छिन् । आज कक्षा ४ का विद्यार्थीहरू शैक्षिक भ्रमण गर्न राप्तिसोनारी -९ मा पर्ने ढकेरी वनस्पति उद्यानमा गएका छन् । शिक्षकले त्यहाँ उपस्थित सबै विद्यार्थीहरूलाई ४/४ जनाको ६ वटा समूह बनाउनु भयो । शिक्षकको सहयोगमा वा त्यहाँको कर्मचारीलाई सोधेर प्रत्येक समूहले ५/५ वटा फरक फरक

जडीबुटीको नाम र १/१ वटा उपयोगिता लेख्न भन्नुभयो । प्रत्येक समूहले आफ्नो विवरण यसरी लेखे :

शिरिषको समूह		मेलिनाको समूह	
असुरो -:पेटमा जुका परेमा		हर्रो: खोकी लागेमा	
पिपला -:दम तथा खोकिमा		बर्रो -:(बरला) त्रिफला चूर्ण बनाउन	
घ्यूकुमारी : पोलेको घाउमा		अमला -: कब्जियत र खानामा अरुची भएमा	
कुरिलो -: महिलाको दुध बढाउन		गुर्जो :जन्डिस र मधुमेह रोगमा	
लेमन ग्रास -: खानामा अरुची		तितेपाती : घाउ खटिरा भएमा	
दिक्षाको समूह		हरिनाथको समूह	
बेल : रगतमासी परेमा		धतुरो: कपाल झर्ने समस्यामा	

सर्पगन्धा : उच्च रक्तचाप		बोझो :खोकी लागेमा	
तेजपात -: खानामा अरुची		अपामार्ग : मुखको दुर्गन्ध हटाउन	
सिमल : गर्मी लागेमा		गाँजा/ भाङ निन्द्रा नलागेमा	
तुलसी: रुघा खोकी र घाँटि बसेमा		आँक चोट लागेर : सुनिएमा	
सुधाको समूह		ललिताको समूह	
घोडताप्रे / ब्राह्मी :दिमाग बढाउने		कुकुरदाइनो :बहु औषधि	
दालचिनी -: अल्काई रोगमा		खयर -:दाँत किराले खाएमा	
सुपारी -:घाउ खटिरा आएमा		पानी अमला : तिर्खा लागेमा	
लसुन: ग्यास्ट्रिक		गन्धे झार : काटेको घाउमा	

निम-:औलो ज्वरोमा		ज्वानो -: घाटी बसेमा	

त्यसपछि मेलिनाले जगरैना, नेल्ठा, मुलजरो र सितोलेला भन्ने ४ वटा जडीबुटी वडा नं ८ मा बस्ने फुपूले खोजेर ल्याउनु भएको तर उपयोगिता थाहा नभएको बताइन् । शिक्षकले सबै समूहलाई धन्यवाद दिनुभयो । घरमा गएर आ-आफ्नो अनुभव सुनाउन तथा अभिभावकसँग थप कुराहरू सोध्न भन्नुभयो ।

अभ्यास:

१. धर्सो तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

दिमाग बढाउने	निम
अल्काई रोगमा	बोझो
खोकी लागेमा	घोडताप्रे (ब्राह्मी)
पेटको रोग (ग्यास्ट्रिक)	गन्धे झार
औलो ज्वरोमा	दालचिनी
काटेको घाउमा	लसुन

२. तपाईँ र तपाईँको परिवारमा बिरामी हुँदा कुन कुन जडीबुटीहरू कसरी प्रयोग गर्नुभएको छ ? अभिभावक वा जान्ने मानिससँग सोधेर तलको तालिका पुरा गर्नुहोस् :

क्र.स.	रोगको नाम	जडिबुटीको नाम	प्रयोग गर्ने तरिका	असर
१				
२				
३				

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) विद्यार्थीहरू शैक्षिक भ्रमण गर्न कुन ठाउँमा गएका थिए ?

ख) आँक र तुलसीको १/१ वटा उपयोगीता लेख्नुहोस् ।

ग) राप्तिसोनारीको वडा नं ८ बाट मेलिनाको फूपुले ल्याएका जडीबुटीहरू कुन कुन थिए ?

घ) खोकी लाग्दा खाइने २ वटा जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

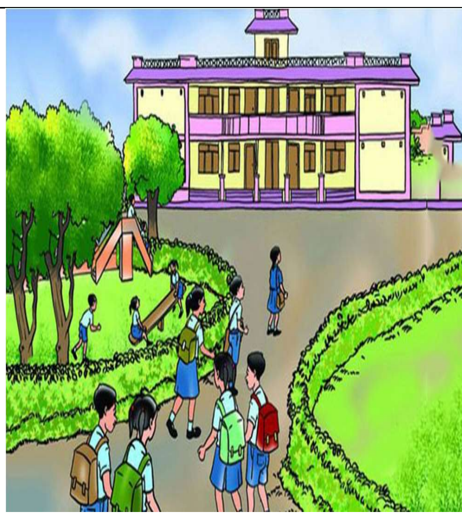
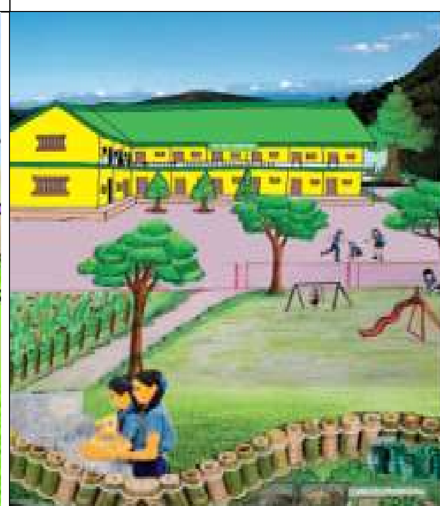
परियोजना कार्य :

क) शिक्षक तथा कक्षाका साथीहरू मिलेर विद्यालय नजिकैको वनमा शैक्षिक भ्रमण जानुहोस् र त्यहाँ पाइएका विभिन्न जडीबुटीहरूको जरा, पात फूल तथा फलको नमूना सङ्कलन गरी कक्षामा प्रदर्शन गरेपछि विद्यालयको प्रदर्शन पाटीमा टाँसेर राख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध :- गाउँपालिकाभित्र उपलब्ध विभिन्न जडीबुटीहरूको फोटो वा भिडिओ मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरी कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरी विद्यार्थीहरुलाई स्पष्ट पारिदिने । सम्भव भएसम्म स्थानीय जडिबुटीको सङ्कलन गर्न सघाउने ।

पाठ २०

बालबगैंचा र वृक्षारोपण

मेरो नाम दिपिका हो । म सरस्वती आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ४ मा पढ्छु । केही वर्ष अगाडि हाम्रो विद्यालयमा घेरबार थिएन । छाडा गाईभैंसीहरू विद्यालयभित्र नै पस्थे । साथीहरू पनि कहिलेकाहीँ सुटुक्क भाग्थे । गएको साल गाउँले र विद्यालय मिलेर घेरबार बनाए । यो साल शिक्षकले हाम्रो विद्यालयको सबै कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई लालीगुराँस, मखमली, गोदावरी र सयपत्री गरी ४ वटा सदनमा

छुट्याइ दिनुभयो। प्रधानाध्यापकले प्रत्येक सदनलाई विद्यालयको खाली भाग १/१ वटा पर्ने गरी ४ वटा भागमा बाँडेर सिमाना पनि तोकिदिनुभयो । सबैभन्दा राम्रो बगैँचा बनाउने सदनलाई विद्यालयको वार्षिक उत्सवमा पुरस्कार दिने घोषणा भयो। फलफूल तरकारी तथा रुखका बिरुवा तथा औजारहरू विद्यालयले उपलब्ध गरायो। शिक्षकहरूले पनि बेलाबेलामा आवश्यक सहयोग गर्नु भयो।

ठुला दाइ र दिदीहरूले माटो खनेर कमलो बनाउनु भयो। हामीले बिचमा रहेका स-साना ढुङ्गा र झारपात फाल्यौँ। बिहान विद्यालय आउँदा सबैले गोबर मल र कम्पोष्ट मल ल्याएका थियौँ। हाम्रो सदनको भागमा परेको २ वटा कुनामा २ वटा निमको बिरुवा रोप्यौँ। अरु समूहमा कसैले अमला कसैले आँप त कसैले हर्रो र लिची लगाए। पुरै क्यारीलाइ ३ भाग लगायौँ । पहिलो भागमा तुलसी, तितेपाती, बोझो र घ्यूकुमारी लगाइयो । दोश्रो भागमा मखमली, गोदावरी ,सयपत्री, लाहुरेफूल, चमेलीफूल लगाइयो। तेश्रो भागमा गाजर, मुला र काँक्रो लगाइयो। चौरको छेउमा धारो गाडी मोटर जोडेर प्रसस्त पानी आउने बनाइयो। हामी

पालो मिलाएर बगैंचामा पानी हाल्छौँ । शुक्रबारको दिन सबै मिलेर गोडमेल गर्छौं । रोग र किरा लागेमा खरानी, गाइको गहुँत र पातीको रस छर्छौं । बगैंचामा फुलेका फूलहरू कसैले पनि टिप्दैनौँ । हामीले लगाएका जडीबुटीले धेरै साथीहरूलाई फाइदा भएको छ । गाँजर, काँक्रो तथा फलफूलहरू सबै मिलेर खान्छौँ । विद्यालयको ठाउँ ठाउँमा फोहोर राख्ने भाँडोहरू राखिएको छ। कक्षाकोठा पालो गरेर सफा गर्छौं। कक्षाकोठा सफा गर्दा निस्किएको फोहोर तथा चौरमा देखिएको फोहोर त्यहि भाँडोमा राख्छौँ । विज्ञान तथा वातावरण पढाउने मिसले बिरुवाको भागहरू, फूल तथा फलका भागहरू पढाउँदा यही बगैंचामा लगेर प्रयोगात्मक तरिकाले पढाउनु भयो। निम, तुलसी र फूलहरूले विद्यालय सुगन्धित भएको छ। विद्यालयको यति राम्रो वातावरणले आजकल त घरमा बस्न नै मन लाग्दैन। शनिबार पनि विद्यालय आएर पढौँ –पढौँ जस्तो लागेको छ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) विद्यार्थीहरूलाई कुन कुन सदनमा बाँडिएको थियो ?

ख) दिपिकाको सदनले आफ्नो प्लेटमा कुन कुन जातका रुख तथा फूलहरू रोपे ?

ग) बगैंचाको हेरचाह गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

घ) पठनपाठन कार्यमा बगैँचाले कसरी सघाएको छ ?

ङ) तपाईँको विद्यालयमा वृक्षारोपण गरिएको छ कि छैन ?

च) दिपिकालाई आजकल किन विद्यालय आएर पढौँ-पढौँ जस्तो लागेको छ ?

परियोजना कार्य

क) आफ्नो विद्यालय वरपर बालबगैंचा निर्माण गरी रोप्न सकिने ठुला रुखहरू, फूलहरू, तरकारीहरू, जडीबुटीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । ती बिरुवा लगाउँदा आवश्यक पर्ने औजार तथा मल उल्लेख गर्नुहोस् । बोटबिरुवाहरूको हेरचाह गर्ने तरिकाको योजना बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

क्र.स.	रुखहरूको नाम	फूलहरूको नाम	तरकारीहरूको नाम	जडीबुटीहरूको नाम
१	निम			
२				
३				

ख) घर वरपरको खाली जमिन वा विद्यालय वा करेसाबारीमा उपयोगी बोटबिरुवाहरूको वृक्षारोपण गर्नुहोस् । बिरुवा हुर्कनको लागि आवश्यक पर्ने तत्वहरू (पानी, मल आदि) प्रदान गर्नुहोस् । करिब एक महिनामा बिरुवाको वृद्धि कति भयो ? बिरुवामा के –कस्ता परिवर्तनहरू आए ? अवलोकन गरी प्राप्त विवरणहरू टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाइ अनुरोध :- नमूना बालबगैंचा तथा विद्यालय करेसाबारीको फोटो वा भिडिओहरू मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरी कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरी विद्यार्थीहरूलाई वृक्षारोपण तथा बालबगैंचा निर्माण प्रति रुची जगाउने, वृक्षारोपण कार्यमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराई फाइदाहरू स्पष्ट पारिदिने ।

पाठ २१

हाम्रा पानीका स्रोतहरू

लय हालेर गाउनुहोस् :

खर्चे ताल, रानी तलाउ, तप्तपेश्वर झरना
राप्ति नदी, मुगुवा, सुखाड, खोला घुम्ने चाहना ।

बैरिया र बन्धेली छन् खैरी खोला हाम्रा
मोरङ्गा र पुइधि खोल, सोता खोला राम्रा ।

झिझरी र खैरी खोला ,जलन तलाउ फेरी
चप्परसोत्य, मलैयाले घुम्छन् हाम्लाई हेरी ।

छ नम्बरमा बुडिया नाला, अमूवा, सुनैया
सुरगुरुवा, कुन्डा ताल, नाला पनेरिया ।

परुवा र झिझरी खोला भक्ता, चुके नाला
बाङ्गेसाल, रिम्ना खोला बग्दै राप्ती जाला ।

गैरी गजेरी छन् पाँचमा धुमैया, बल्छैया
परझिहवा, भेडपिट्ला, खोला छ मरैला ।

बड्का खोला, नागरा झरना हेर्न मन लाग्यो
ढोरढोरे र बन्धुरिया छमछम गर्न लाग्यो ।

संवाद पढ्नुहोस् :

(उजेली खानेपानीको धारामा पानी भर्दै थिइन् । बाल्टी भरिएर पानी बाहिर पोखिइरहेको थियो । सरला गुरुआमा पनि धारामा आउनु भयो ।)

गुरुआमा : ल हेर ! बाल्टी भरी पानी भैसक्यो । तपाईँ किन खेलेर बस्नु भएको ? यसरी पानी खेर फाल्नु हुन्न नि त । पानी त अमृत बराबर हो नि ।

उजेली : आइरहने पानी त हो नि । खेर गएर के हुन्छ र गुरुआमा ?

गुरुआमा : हेर्नुहोस, पानी हाम्रो लागि धेरै महत्वपूर्ण कुरा हो । मानिसलाई पिउन, सरसफाई गर्न, खाना बनाउन र बोटबिरुवाहरूमा सिंचाई गर्न पानीको आवश्यक पर्छ । घरपालुवा जनावरहरूलाई पिउनको लागि पनि पानीको आवश्यक पर्छ ।

उजेली : यो सबै आवश्यकता पूरा गर्न हामीले कहाँबाट पानी प्राप्त गर्छौं त गुरुआमा ?

गुरुआमा : पृथ्वीको तीन चौथाई भाग पानीले ढाके पनि ७१% जति नून पानी भएका समुन्द्र छन् । यसको पानी खासै प्रयोग हुँदैन । पानी प्राकृतिक रूपमा, कृत्रिम रूपमा, वर्षा हुँदाको सङ्कलन वा नदी वा कुवाबाट पनि प्राप्त हुन्छ । हिमालमा पानी ठोस रुपमा हिउँ बनेर रहन्छ । हिमालको हिउँ पग्लेर खोला, नदी, ताल तलैयाहरू बनेका छन् । हामीहरू गाईभैंसीलाई पानी पियाउन वा माछा पालन गर्न पानीको स्रोतको रूपमा स-साना पोखरीहरू निर्माण गर्छौं।

नदी खोलाको पानी प्रशोधित गरी ट्याङ्कीमा जम्मा गरी गाउँ वा सहरतिर खानेपानी विवतरण गरिन्छ ।

उजेली : हामी त हातेपम्पको पानी पनि प्रयोग गर्छौं त गुरुआमा ?

गुरुआमा : हो ! तराइ र चुरे क्षेत्रमा पिउन वा सिंचाइको लागि जमिन मुनिको पानी पनि प्रयोग गरिन्छ । गाउँघरतिर हाते पम्प वा इनारको पानी पनि प्रयोग गरिन्छ । नछोपेको इनारको पानी फोहोर हुन्छ | जमिनमुनिको यस्तो पानीमा आर्सेनिक पनि हुन सक्छ । परीक्षण गरेर फिल्टर गरेर वा उमालेर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

उजेली : सिंचाई गर्न नदी वा खोलाको पानी नहर वा कुलो बनाएर ल्याइन्छ हैन गुरुआमा ?

गुरुआमा : तपाईले ठिक भन्नुभयो । नदी वा खोलाबाट नहर वा कुलो बनाइ पानी ल्याएर वा पम्प सेट लगाएर सिंचाई गर्न पानी प्रयोग गरिन्छ । वर्षाको पानीले दु:ख नदेओस् भनेर नदीको छेउछाउमा तारजाली लगाएर बलियो बनाउनुपर्छ ।

उजेली : वर्षा हुँदा आकाशबाट आएको पानि सङ्कलन पनि गर्न सकिन्छ र गुरुआमा ?

गुरुआमा : हो, घरको छत वा छानामा परेको पानीलाई जम्मा गरी पाइप मार्फत ट्याङ्की बनाएर वा कुनै भाँडोमा जम्मा गरी गाईवस्तुहरूलाई खुवाउन वा करेसाबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

उजेली : अनि हामी बोतल वा जारको पानी पनि प्रयोग गर्छौ होइन र ?

गुरुआमा : पानी उद्योगमा प्रशोधन गरिएको पानी बोत्तल वा जारमा किन्न पाइन्छ । यस्तो कृतिम रुपमा उपलब्ध पानी अरु भन्दा शुद्द भए पनि खर्चिलो हुन्छ । पानीलाई घरमा नै उमालेर, फिल्टर गरेर शुद्द गर्न सकिन्छ । पानीको प्रयोग गर्दा मितव्ययी रूपले गर्नुपर्छ ।

उजेली : पानीको मितव्ययी उपयोग भनेको के हो नि ?

गुरुआमा : धारो खोल्दा बिस्तारै खोल्नुपर्छ । काम नपरेको बेला धारो बन्द गर्नुपर्छ । नुहाउँदा, कपडा धुँदा वा सरसफाई गर्दा निस्किएको पानी करेसाबारीमा प्रयोग गर्नुपर्छ । घर वरपर निस्किएको फोहोर पानी र झारपात मिलाएर कम्पोष्ट मल तयार गर्न सकिन्छ ।

उजेली : प्राकृतिक पानी भनेको के हो नि ?

गुरुआमा : प्रकृतिबाट उपलब्ध नदी, ताल, खोला, झरना आदिको पानी प्राकृतिक पानी हो । यस्ता पानीको स्रोतहरू हेर्न धैरै पर्यटकहरू पनि आउँछन् । यस्तो पानीमा माछा पालन गर्न, डुङ्गा वा –याफ्टिङ् चलाउन, पौडी खेल्न वा सिंचाई गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । ओहो! कुरै कुरामा ढिलो पो भैसकेछ त अहिले जान्छु । विद्यालयमा भेटौंला ।

उजेली : हवस् । (गुरुआमा जानुहुन्छ। उजेली पनि पानी लिएर घर तिर जान्छिन्।)

अभ्यास :

१. खाली ठाँउमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

प्राकृतिक, करेसाबारी, खर्चिलो, सिंचाई गर्न, नुनिलो पानी

क) पृथ्वीमा ७१% ....भएका समुन्द्र छन्।

ख) नदी, खोला, ताल र झरनाको पानीलाई ....पानी भनिन्छ।

ग) नुहाउँदा, कपडा धुँदा निस्किएको पानीलाई ....मा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

घ) आकाशे पानीलाई सङ्कलन गरेर करेसाबारीमा...................... वा गाइभैसींलाइ खुवाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ।

ङ) बोतल वा जारको पानी शुद्द भए पनि ....हुन्छ।

२. तपाईँको क्षेत्रमा कुन कुन ठाउँको पानीको प्रयोग कुन कुन काममा गरिन्छ ? सूची तयार पार्नुहोस् :

क्र.स.	ट्याङ्की मार्फत वितरित पानी	तालको पानी	नदीखोलाको / पानी	झरनाको पानी	हातेपम्पको पानी	इनारको पानी
१						
२						
३						

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस :

क) मानिसलाई कुन कुन कार्यको लागि पानी चाहिन्छ ?

ख) जमिनमुनि रहेका पानीका स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ग) खर्चे ताल, रानीतलाउ र कुन्ड़ा ताल राप्तिसोनारीको कुन ठाउँमा पर्दछन् ?

घ) समुन्द्रको पानी कस्तो हुन्छ ?

ङ) पानीलाई कसरी शुद्द गर्न सकिन्छ ?

च) नदी र तालहरूको पानी के काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

छ) पानीको मितव्ययी उपयोग भनेको के हो ?

परियोजना कार्य :

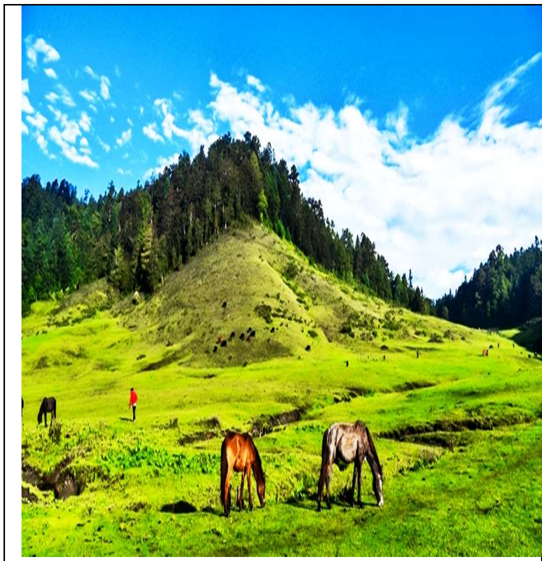
क) तपाईँको समुदायमा पानी कुन कुन काममा प्रयोग भैरहेको छ ? तपाईँ पिउने तथा घरायसी उपयोगको पानी कहाँबाट प्राप्त गर्नुहुन्छ ? तपाईँको समुदायमा पानीलाई शुद्द गर्न कुन कुन क्रियाकलापहरू गरिन्छ ? पानीको मितव्ययी प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? अभिभावक वा जान्ने मानिसलाई सोध्रेर लेख्नुहोस् ।

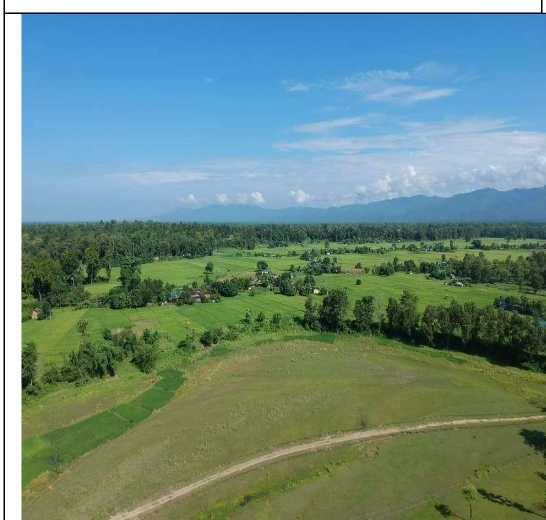
ख) शिक्षक तथा विद्यार्थीहरू मिलेर गाउँपालिकाको शैक्षिक भ्रमण गर्नुहोस् वा गाउँपालिकाको प्रत्येक वडाका वडाध्यक्षहरू मार्फत वा गाउँपालिकाको वेबसाइट मार्फत गाउँपालिकाभित्र रहेका सम्पूर्ण नदी, खोलाहरू, तालतलैयाहरू, पोखरी तथा झरना तथा सिमसार क्षेत्रहरूको नाम तथा फोटोहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । प्रिन्ट निकाली कक्षाकोठा वा कार्यालयमा लगेर टाँस्नुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध :-पानीको उपयोगिता र मितव्ययी प्रयोग सम्बन्धी फोटो वा भिडिओहरू मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरी कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरी विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट पारिदिने ।

पाठ २२

वातावरण र विकास





लय हालेर गाउनुहोस् : (तीजको भाकामा)

घर मन्दिर नदी खोला, वनजङ्गल, हिमाल
बाटोघाटो, गाडी मोटर, पोखरी र ताल
ढुङ्गा माटो हावापानी, सबै सजीव निर्जीव
वातावरण भन्दा रै-छन् सबले बुझी राख २।

सडक खन्दा पहाडमा कच्चा ठाउँमा नखन्नु
बाटो खन्दा सकेसम्म वनजङ्गल नमास्नु
माछा मार्दा करेन्ट लाउनु, विष हाल्नु हुँदैन
प्रकृतिका यी उपहारलाई मास्नु हुँदैन२।

रासानिक मल नकिनौ घरमै बनाऔँ मल
अर्गानिक खेतीपाती, स्वास्थ्यबर्धक फल
किरा मार्न गाँजा, टिमुर, तितेपाती गहुँत
विषादीलाई बाइ बाइ गरी स्वस्थ बनौ न त २

नाङ्गा डाँडा, खाली जग्गा रुख रोप्ने हो
थोत्रा गाडी नचलाऔँ धुवाँ फाल्ने भो
विकास यस्तो गरौँ साथी वातावरण जोगियोस्
हावापानी प्रदुषित बन्नबाट रोकियोस् २।

ढल नालाको फोहोरलाई सिधै नदीमा नफाल्ने
कालो धुवाँ असर गर्छ प्लास्टिक नबाल्ने
प्रकृतिलाई जोगाएर विकासको उभार
जीवजन्तु नि बाँच्नुपर्छ, जोगाऔँ संसार २।

अभ्यास :

१. धर्सो तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

अर्गानिक विषादी	कालो धुवाँ
प्रकृतिलाई हराभरा बनाउन	धुवाँ बढी निस्कने
दिगो विकास	तितेपाती गाँजा र गहु, टिमुर
प्लास्टिक बाल्दा	वृक्षारोपण गर्नुपर्छ
थोत्रा गाडी चलाउँदा	प्रकृतिलाई जोगाएर गर्ने विकास
वातावरण	कम्पोष्ट मल
खेर गएका कुहिने वस्तुहरू	सौर्य उर्जा सजीव र निर्जीवको सयुक्त रुप

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) वातावरण भनेको के हो ?

ख) दिगो विकास कसरी हुन्छ ?

ग) विकास र वातावरणको कस्तो सम्बन्ध रहेको हुन्छ ?

घ) प्लास्टिक जलाउनाले के हुन्छ ?

ङ) वृक्षारोपण किन गर्नुपर्छ ?

च) वातावरणका आवश्यक तत्वहरू के के हुन् ?

३. तपाईँको क्षेत्रमा सडकको वरीपरी रुख बिरुवाहरू लगाएको छ कि छैन ? इँटाभट्टा वा कुनै कारखानाको वरीपरी वृक्षारोपण गर्नु किन आवश्यक छ ? शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध :-शिक्षकले पर्यावरण नखल्बल्याई प्राकृतिक वस्तुहरूको सही सदुपयोग गर्दै गरिने सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, भौतिक तथा प्राविधिक विकास समबन्धी फोटो वा भिडिओहरू   मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरी कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरी विद्यार्थीहरूलाई वातावरण र विकास बिच अत्यन्त घनिष्ट सम्बन्ध रहेको तथ्य स्पष्ट पारिदिने ।

पाठ २३

वातावरण प्रदुषण र यसको असर

प्यारी साथी निर्मला

धेरै धेरै माया अनि सम्झना ।

यहाँ हामी आरामै छौँ । त्यहाँ तिमी लगाएत सबै परिवारको आरामको कामना गर्दछु । तिमीलाई हाम्रो गाउँको अहिलेको अवस्थाको बारेमा यो चिठी लेखिरहेकी छु । दुई वर्ष अगाडि हाम्रो गाउँ साह्रै फोहोर र दुर्गन्धित थियो । चर्पीबाट निस्किएको मलमुत्र तथा उद्योग, कलकारखानाबाट निस्किएको विभिन्न रसायनहरू सिधै नदीमा मिसाईदिन्थे । पिउने पानीको मुहान नजिकै

गाइवस्तुहरूलाई पानी पियाउँथे र आहाल बसाउँथे । विष हालेर, करेन्ट लगाएर माछा मार्दा भ्यागुता लगाएत पानीमा भएका सबै जीव मर्थे । खोला परैबाट गन्हाउँथ्यो । बच्चाहरूलाई खुला ठाउँमा दिसापिसाब गराउँथे । थोत्रा गाडीहरू धेरै चल्ने हुनाले बाटो भरी जताततै धुवाँ मात्र हुन्थ्यो । मरेका गाइवस्तुहरू खुला चउरमा फालिदिन्थे । प्रयोग गरिसकेको प्लास्टिकको झोला, बोत्तल तथा फुटेका काँचका टुक्राहरू रात परे पछी सुटुक्क बाटोको छेउमा लगेर फालिदिन्थे । रासानिक मल र किरा मार्ने औषधीको अत्याधिक प्रयोग हुन्थ्यो । इँटाभट्टाबाट धुवाँको मुस्लो हावामा मिसिन्थ्यो । अस्पतालबाट बिरामीको उपचार पछि रगत लागेका सामान, सिरिन्ज, प्रयोगशालाबाट निस्किएका फोहोरहरू पनि बाटोको छेउछाउमा फाल्दथे । यसरी घर, विद्यालय, बाटोघाटो, अस्पताल तथा कारखानाबाट निस्किएको फोहोरमैलाले पानीका स्रोतहरू, हावा र जमिन पुरै प्रदुषित भएका थिए । गाउँ फोहोर र दुर्गन्धले कुरूप र उकुसमुकुस बनेको थियो ।

फोहोर मलमुत्र र विषादी मिसिएको पानीको कारणले झाडापखाला र हैजा फैलिएर धेरै मानिस बिरामी परे र मरे पनि । बाटोमा फालिएका शिशा र फलामको टुक्राहरू बिझेर धेरै घाइते भए । प्लास्टिक जलाउँदा तथा कलकारखाना र गाडी मोटर बाट निस्किएको कालो धुँवाले धेरै मानिसहरू दम, खोकी, फोक्सो तथा मुटुका रोगी भए । कालो धुवाँको कारण धेरै मानिसहरूले आँखाको ज्योति गुमाए । गाउँमा रोगले हाहाकार मच्चाउन थाल्यो । खेतबारीहरूमा जताततै प्लास्टिक, सिमेन्ट, तथा रसायनहरू मिसिनाले खेतीबाली पहेंला भएर मर्न थाले । दुई तिहाइ भन्दा बढी उब्जनी घटेकोले गाउँमा भोकमरी फैलियो । रोगको आतंकले मानिसहरू भयभित भए । गाउँमा पढेलेखेका युवाहरूको अगुवाइमा आपतकालीन बैठक बस्यो । बैठकले अबका दिनमा फोहोरलाई कुहिने, नकुहिने र पुन: प्रयोग

गर्ने मिल्ने गरि छुट्याएर राख्नुपर्ने र खुला ठाउँमा फोहोर फाल्नेलाई कडा भन्दा कडा कारबाही तथा जरीवाना गराउने निर्णय गर्यो ।

हिजोआज हाम्रो गाउँ निकै सफा सुघ्घर र रमणीय बनेको छ । हामी घरबाट निस्कने कुहिने फोहोरबाट कम्पोष्ट मल बनाउँछौँ । अस्पताल, विद्यालय तथा सरकारी कार्यालयहरूबाट निस्कने कुहिने फोहोरलाई जम्मा गरी स्थानीय सरकारले कम्पोष्ट मल बनाएर बेच्दछ । हामीलाई रासायनिक मल किन्नै पर्दैन । नकुहिने फोहोरहरू प्लास्टिक, शिशा तथा धातुका सामानहरू सङ्कलन गर्न गाउँ गाउँमा सङ्कलन केन्द्रहरू बनेका छन् । त्यसलाई प्रसोधन गरेर खेलौना, गुडिया र अन्य सामानहरू बनाइन्छ । कम्पोष्ट मल राखेपछि उब्जनी बढेको छ । रोग र किरा लाग्दा जैविक विषादी राख्ने हुनाले विषादी नभएका अर्गानिक फलफूल, तरकारी र खाद्यान्न खान पाएकोले हामी निरोगी बनेका छौँ । कल कारखानाहरू गाउँदेखि अलि टाढा खोलिएको छ । चिम्नीबाट निस्कने धुवाँ उपचार पछि मात्र हावामा मिसाइन्छ । ढल नालाबाट निस्कने मलमुत्रबाट कम्पोष्ट मल बनाइन्छ । कारखाना तथा अस्पतालको प्रयोगशालाबाट निस्किएको रसायनयुक्त पानी उपचार पछि मात्र नदीमा मिसाइने हुनाले नदीहरू सफा छन् । चारैतिर वृक्षारोपण गरिएकोले गाउँ नै हराभरा छ । मानिसहरू बिरामी हुनै छोडे । कसैले अकालमा ज्यान गुमाउन परेको छैन । साँचीकै स्वर्गको एक टुक्रा बनेको छ हाम्रो गाउँ । बाँकी कुराहरू फेरी मेल गर्नेछु ।

उही तिम्री प्यारी साथी

सर्मीला

कथा पढ्नुहोस् :

एक पटक ब्रह्माजी पृथ्वीको भ्रमण गर्न आएछन् । पृथ्वीमा ओर्लनासाथ उनी कुनै नदीको छेउतिर पुगेछन् । त्यहाँ परैबाट दुर्गन्ध फैलिएको रहेछ । ५-६ वटा गिद्दहरू मरेको कुकुरको मासु लुछदै थिए । उनी त्यता नगई अलि पर चौरतिर गए । त्यहाँ

जतातते प्लास्टिक र शिशाका टुक्राहरू फालिएको रहेछ । शिशाले धन्नै ब्रह्माजीको खुट्टा काटेनछ । ब्रह्माजीलाई मान्छेको यस्तो ताल देखेर सारै रिस पनि उठेछ । उनी अलि अगाडि जान्छन् त चर्पिबाट मान्छेको मलमूत्र र नालाको कालो पानी पवित्र तिर्थस्थल मानिएको नदीहरूमा मिसाइएको थियो । ब्रह्माजीले सोचे मान्छे त बहुलाएछन् । यो मान्छेको जातको छिट्टै विनास हुनेछ । ब्रह्माजी अलि अघि जाँदै थिए, त्यहाँ नजिकैबाट एउटा गाडी आकाशै ढाकिने गरी धुलो उडाउँदै आइरहेको थियो । उनको छेवैमा आएर गाडीले कालो धुवाँको मुस्लो निकाल्यो । उनी अझ अगाडि बढ्दै थिए । त्यहाँ नजिकैको इँटाभट्टा र कारखानाबाट कालो धुवाँ निस्किएको थियो । वरपर मरन्च्याँसे मान्छेहरू नाक थुनेर हिंडिरहेका थिए । नजिकै एउटा पत्रिका फालिएको रहेछ । ब्रह्माजी पत्रिका पढ्न थाले । त्यसमा लेखिएको रहेछ : फोहोर पानी पिएर झाडापखालाबाट ३०० जनाको मृत्यु, ६०० जनाको अवस्था चिन्ताजनक, वायुप्रदुषणले बिरामीको सङ्ख्या अत्याधिक बढ्यो । प्लास्टिकजन्य फोहोरले सहर नै कुरूप बनायो । फोहोर जम्मा गर्ने ल्यान्डफिल अभावमा आतङ्कित ....

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) निर्मलाको गाउँमा पहिले चर्पीबाट निस्किएको मलमुत्र पहिले कहाँ फाल्दथे ?

ख) खेतबारीको उब्जनी के कारणले घटेको थियो ?

ग) गाउँमा आपतकालीन बैठक किन बस्यो ?

घ) निर्मलाको गाउँमा हिजोआज कुहिने र नकुहिने फोहोर कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ ?

ङ) तपाईँ घर र विद्यालयमा निस्किएको फोहोरमैला कहाँ फाल्नुहुन्छ ?

च) पानी कसरी प्रदुषित हुन्छ ?

छ) हावामा के के मिसिएमा हावा प्रदुषित हुन्छ ?

२. निर्मलाले हावा, पानी र माटो प्रदुषित हुने कारण र यसबाट पर्ने असर तलको तालिकामा लेखिन् । त्यसमा ४/४ वटा कुराहरू थपेर तालिका पुरा गर्नुहोस् :

तालिका -१

क्र.स.	हावा प्रदुषण हुने कारण	प्रदुषित हावाले पार्ने असर
१	प्लास्टिक जलाउँदा निस्कने धुँवा	खोकी तथा दम रोग लाग्ने
२	कच्ची बाटोमा गाडी चलाउँदा निस्केको धुलो	
३		
४		
५		

तालिका -२

क्र.स.	पानी प्रदुषण हुने कारण	प्रदुषित पानी उपयोगले पार्ने असर
१	चर्पीको मलमुत्र सिधै खोलामा मिसाउनाले	झाडापखाला तथा हैजा रोग लाग्ने
२		
३		
४		
५		

तालिका -३

क्र.स.	जमिन प्रदुषण हुने कारण (माटो)	जमिन प्रदुषण हुँदा देखिने असर (माटो)
१	प्लास्टिकजन्य फोहोर जतातत‌ै फाल्नु	खेतबारीमा प्लास्टिक मिसिएर उब्जनी घट्नु
२		
३		
४		
५		

३. अनावश्यक हल्ला र चर्को आवाजले पनि हाम्रो स्वास्थ्यमा असर पर्छ । यसलाई ध्वनि प्रदुषण भनिन्छ । तपाईँको विद्यालय वा गाउँघरतिर पनि यस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन् । यसबाट हाम्रो स्वास्थ तथा वातावरणमा के के असर पर्न सक्छ ? अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधेर तालिका पुरा गर्नुहोस् :

क्र.स.	ध्वनि प्रदुषणका कारणहरू	ध्वनि प्रदुषणले पार्ने असरहरू
१	कक्षाकोठामा अनावश्यक हल्ला गर्ने	शिक्षकले पढाएको नसुनिने, झर्को लाग्ने
२	थोत्रा गाडीहरू चलाउँदा, चर्को हर्न लगाउँदा	
३		
४		
५		

४. माथिको कथामा जलप्रदुषण ,जमिन प्रदुषण र वायु प्रदुषणका कारणहरू के के हुन् सक्छन ? तपाईले आफ्नो क्षेत्रमा पनि यस्तो प्रदुषण कतै देख्नु भएको छ ? यसका कारणहरू के हुन सक्लान् ? साथीहरू छलफल गरी लेख्नुहोस् :

शिक्षकलाई अनुरोध :- शिक्षकले घर, विद्यालय ,अस्पताल ,कारखाना वा विकास निर्माण आदिको कारणले जल, जमिन, ध्वनि र हावामा भएको प्रदुषण र यसले स्वास्थ्य ,वातावरण र कृषि क्षेत्रमा पारेको असर सम्बन्धी फोटो वा भिडिओहरु मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरि कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरि विद्यार्थीहरुलाई वातावरण र विकासबिच अत्यन्त घनिष्ट सम्बन्ध रहेको तथ्य स्पष्ट पारिदिने ।

पाठ २४

फोहोरमैलाको वर्गीकरण तथा व्यवस्थापन

सरिताको विद्यालयमा आज वक्तृत्वकला प्रतियोगिता छ। कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई ६ वटा समूहमा बाँडिएको छ। प्रत्येक समूहलाई एक एकवटा विषय दिईएको छ। सबै समूहको छलफल पछि अगाडि आएर एक जना टोलीनेताले बोल्नुपर्नेछ। चिट्ठा तान्दा समूह विभाजन यसरी भयो ।

सरिताको समूह१	हरिबहादुरको समूह २	बिनाको समूह ३	रीताको समूह ४	मोहनको समूह ५	अस्मिताको समूह ६
फोहोरमैलाको वर्गीकरण	फोहोरमैला निस्कने स्रोतहरू	कुहिने फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू	नकुहिने फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू	फोहोरलाई मोहोर वा फोहोरबाट आम्दानी	तरल र ग्याँस फोहोरमैलाको व्यवस्थापन

पालो अनुसार कार्यक्रम शुरु भयो। सर्वप्रथम सरिताको पालो आउँछ।

आदरणीय सभापतिज्यू,
निर्णायक मण्डल, गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरू।
हार्दिक नमस्कार।

आज म फोहोरमैलाको वर्गीकरण भन्ने बिषयमा आफ्ना भनाइहरू राख्न गइरहेकी छु। काम गर्दा खेर गएका, बिग्रेभत्केका, सडेगलेका वा कुनै बिशेष कामको लागि अनावश्यक वस्तुहरू नै फोहोरमैला हुन्। फोहोरमैलालाई विशेष गरी ठोस तरल र ग्याँस गरी ३ भागमा बाँड्न सकिन्छ। ठोस फोहोरमैलालाई पनि कुहिने नकुहिने गरी २ भागमा बाँड्न सकिन्छ। पुरै भाग कुहिने फोहोरलाई जैविक फोहोर भनिन्छ। अजैविक फोहोर भनेको नकुहिने वस्तु वा पदार्थलाई भनिन्छ। केही अजैविक फोहोर पुन: प्रयोग गर्न मिल्छ। स्थानीय स्तरमा नै सामान्य प्रशोधन गरेर गुडिया, कुशन वा खेलौना बनाउन सकिन्छ। कारखानामा लगेर पुन: चक्रण वा प्रशोधन गरी नयाँ साधन बनाउन सकिन्छ। घर गाउँमा सङ्कलन गरी बिक्री गरेर पैसा आर्जन गर्न सकिन्छ । तरल फोहोरहरूअन्तर्गत चर्पी वा ढल वा नालाको पानी कुहिने प्रकारका हुन्छन्। विभिन्न प्रयोगशालाबाट निस्किएको रसायन मिसिएको पानी उपचार पछि मात्र ढल नालामा मिसाउन मिल्छ। घर, विद्यालय र कलकारखानाबाट निस्किएको धुवाँ र धुलो ग्याँस फोहोरअन्तर्गत पर्दछन्। धन्यवाद।

त्यसपछि हरिबहादुरको पालो आउँछ।

आदरणीय सभापतिज्यू,
निर्णायक मण्डल, गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरू
हार्दिक नमस्कार।

आज म 'फोहोरमैला निस्कने स्रोतहरू' भन्ने बिषयमा आफ्ना भनाइहरू राख्न गइरहेको छु। फोहोर मैलाहरू घर, विद्यालय, कल कारखाना, सवारी साधन र सहरबजारबाट निस्कन्छन्। हरेक घरका भान्साहरूबाट तरकारी केलाएका बोक्रा, बिग्रीएका वा बासी खाना, खरानी, कोइला, तरकारी बाँधेको पराल, पोको पारेर ल्याएका कागज, बट्टा, प्लास्टिकका झोला, धूलो कसिङ्गर, आदी निस्कन्छन्। भान्साबाट बाहेक अन्य ठाउँहरूबाट फाटेका लुगा कपडा, सिसाकलमका टुक्रा, बट्टा, सिसीहरू, माकुराको जालो, विभिन्न प्रकारका झारपात, माटो, ईट्टा, ढुङ्गाका टुक्रा, काठका टुक्रा, छारोधुलो, बालुवा, मरेका पशुपन्छीका अवशेष आदी घरबाहिरबाट निस्किने फोहोर हुन्।
कागजका विभिन्न प्रकारका टुक्रा, चक, सिसाकलमको धुलो, बिस्कुट, चक्लेट, पाउरोटी, लगायत अन्य खाने वस्तु बेरेका खोलहरू र खाना नास्ता खाएर बचेका खाना, प्लाष्टिक झोला, धुलो माटो, आदी विद्यालयबाट निस्किने फोहोर वस्तुहरू हुन्।

विभिन्न प्रकारका तारका टुक्रा, रडका टुक्रा, बाल्टी, फलामका टुक्रा, छाला, जुत्ता, चप्पल, बाकस, झोला, टायरका टुक्रा, पुराना लुगा कपडा, फाल्तु छाता, चुरोटका बट्टा, विस्कुट, चकलेट, मिठाई विभिन्न प्रकारका, सुर्तिका खोल, चाउचाउका खोल, रित्ता बोतल तथा कलकारखानाबाट निस्किने बिग्रिएका सामानहरू, प्रयोगशालाबाट निस्किने रसायन मिसिएको पानी, बजारबाट निस्कने फोहोरहरू हुन्। धन्यवाद।

त्यसपछि बिनाको पालो आउँछ।
आदरणीय सभापतिज्यू,
निर्णायक मण्डल ,गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरू
हार्दिक नमस्कार।
आज म " कुहिने फोहोर मैलाको व्यवस्थापन "भन्ने बिषयमा आफ्ना भनाइहरू राख्न गइरहेकी छु। घर वा विद्यालयबाट निस्कने कुहिने फोहोरलाई राम्रोसंग कुहाएर कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ। घरमा राखिएको गोबरग्याँससंग चर्पीको फोहोर मिसाउन सकिन्छ।

विद्यालयमा निस्किएको कुहिने फोहोरबाट कम्पोष्ट मल बनाई विद्यालय बगैंचामा राख्न सकिन्छ । सहरको चर्पी वा ढलबाट निस्किएको फोहोर स्थानीय सरकार मार्फत बायो ग्याँस निर्माण गर्न र कम्पोष्ट मल बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ । धन्यवाद

त्यसपछि रीताको पालो आउँछ ।

आदरणीय सभापतिज्यू,

निर्णायक मण्डल, गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरू

हार्दिक नमस्कार ।

आज म ‘नकुहिने फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू” भन्ने विषयमा आफ्ना भनाइहरू राख्न गइरहेको छु । नकुहिने फोहोरलाई वर्गीकरण गर्नुपर्छ । आवश्यक परे रसायनहरू छरेर गन्धरहित बनाउन सकिन्छ । नकुहिने फोहोर व्यवस्थापनको पहिलो उपाय फोहोर कम उत्पादन गर्ने हो । यसका लागि खाना पकाउँदा पुग्दो मात्र पकाउने, कपडाहरू लामो समयसम्म टिकाउ हुने खालका किन्ने, एकै व्यक्तिले धैरै जोर कपडा र जुत्ता नकिन्ने, सकभर प्लाष्टिकका भाँडाकुँडा प्रयोग नगर्ने, प्लाष्टिक झोलाको सट्टा कपडाको झोला प्रयोग गर्ने गर्नुपर्दछ । **दोश्रो उपाय** भनेको एक व्यक्तिका लागि फोहोर वस्तु अर्को व्यक्तिका लागि कच्चा पदार्थ पनि हुनसक्ने भएकोले फोहोर साटासाट केन्द्र खोल्न सकिन्छ । **तेस्रो उपाय** भनेको पुनःप्रशोधन गर्ने हो । विभिन्न प्रकारका सिसीहरू बट्टाहरू घरायसी कामको लागि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । च्यातिएका कपडाहरूबाट नयाँ किसिमका चकटी, तकिया, डसना बनाउन पनि सकिन्छ । एकपटक प्रयोग गरी सकेपछि को पोलिथिनको झोला, कागज, फलामका टुक्रा, प्लाष्टिकका बोतल तथा तारजाली इत्यादि सफा गरेर नफाटेसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यसलाई सामान्य प्रशोधन पछि पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ वा यसको स्वरुप नै बदलेर अर्कै वस्तु पनि तयार पार्न सकिन्छ । च्यातिएका पोलिथिन झोला, फुटेका सिसी, कुच्चिएका बट्टाहरू, स्टिल, फुटेका भाँडावर्तन गाल्न वा पगाल्न नसकिने प्लास्टिक मिसिएको कागज, च्यातिएका जुत्ता चप्पल, आदिलाई फेरि प्रयोग गर्न सकिदैन । ती मध्ये कागज, कपडा, फलाम, सिसी, प्लास्टिक, पोलिथिन आदिलाई कारखानामा लगी केही नयाँ सामान बनाउन सकिन्छ । धन्यवाद ।

त्यसपछि मोहनको पालो आउँछ :

आदरणीय सभापतिज्यू,
निर्णायक मण्डल, गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरू
हार्दिक नमस्कार ।

आज म 'नकुहिने फोहोरमैलाबाट आम्दानी" भन्ने विषयमा आफ्ना भनाइहरू राख्न गइरहेको छु । एकपटक प्रयोग गरी सकेको वस्तु जस्तै : पोलिथिनको झोला र प्लास्टिकका बट्टाहरूलाई सफा गरेर फेरि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । लेखेर सकिएका कापीबाट झोला वा खाम बनाउन र पसलमा सर-समान पोको पार्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । हर्लिक्सका बट्टा, सिसीहरू, मसला, घिउ, तेल, दाल, बेसार विभिन्न प्रकारका बीउ आदि राख्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । टिनको बट्टाहरूलाई कलम, काँइयो, बुरुस जस्ता सामानहरू राख्ने बनाउन सकिन्छ । कुहिने वस्तुहरूलाई जम्मा गरेर कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ । कागज, प्लाष्टिकका झोला, सिसा, फलाम र एलमोनियमको भाँडा जस्ता वस्तुहरूलाई घोलेर पगालेर कारखानाहरूमा नयाँ वस्तु बनाउन सकिन्छ । विभिन्न प्रकारका खाद्यवस्तुका खोल, चाउचाउ, विस्कुट, चक्लेट, पानपराग, गुटखा, सुर्ती खैनी, चुरोटका खोल, जुत्ता चप्पल र कपडा राखेका खोल, रक्सि वियरका बोतल, सरियाका टुक्रा, तारका टुक्रा, फाटेका कपडा, पुराना झोला, फालेका करङ सहितका छाता, ड्रम, छालाका टुक्रा, कपाल, बिजुलीका तार, थोत्रा बाकस, जम्मा गर्न सकेमा ती वस्तुहरू कवाडीले तौलका आधारमा वा एकमुष्ट रुपैयाँ दिई लैजान्छन् र फोहोर सदुपयोग हुन्छ र नगद रुपैयाँ आउँछ । धन्यवाद ।

त्यसपछि अस्मिताको पालो आउँछ :
आदरणीय सभापतिज्यू,
निर्णायक मण्डल, गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरू
हार्दिक नमस्कार ।

आज म तरल र ग्याँस फोहोरमैलाको व्यवस्थापन' भन्ने विषयमा आफ्ना भनाइहरू राख्न गइरहेकी छु । विभिन्न फोहोरहरूमध्ये चर्पी वा ढल वा नालाको पानी, उद्द्योग, कलकारखाना, विद्यालय तथा अस्पतालमा अध्ययन र अनुसन्धान गर्न विभिन्न प्रयोगशालाहरूबाट निस्किएको रसायनहरू मिसिएको पानी र गाडी मर्मत गर्ने ठाउँ वा ट्याङ्कीमा पोखिएको पेट्रोलियम पदार्थ तरल फोहोर हुन् । यस्ता तरल फोहोरहरूमध्ये चर्पीको पानी गोबर ग्याँसमा जोड्न मिल्छ । ढल वा नालाको पानी कम्पोष्ट बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्रयोगशालाहरूबाट निस्किएका रसायनहरू मिसिएको पानी उपचार पछि मात्र

ढल नालमा मिसाउन सकिन्छ। घर, विद्यालय र कलकारखानाबाट निस्किएको धुवाँ र धुलो ग्याँस फोहोर अन्तर्गत पर्दछ । कारखानाको चिम्नीबाट निस्किएको कालो धुँवालाई उपचारपछि मात्र हावामा मिसाउनु पर्छ । थोत्रा गाडीहरू चलाउनु हुँदैन । प्लास्टिकजन्य फोहोर जलाउनु हुँदैन । वनजङ्गलमा आगोलागी भएमा तुरुन्त निभाउने गर्दा ग्याँस जन्य फोहोर व्यवस्थापन हुन्छ। धन्यवाद।

अभ्यास:

१. तपाईँको विद्यालय वा घरमा ठोस, तरल र ग्याँस फोहोरमैला कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ ? शिक्षकको सहयोगमा साथीहरूसँग सरसल्लाह गरी लेख्नुहोस्।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) नकुहिने फोहोरलाई कसरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?

ख) प्रयोगशालाबाट निस्किएको रसायनहरू मिसिएको पानी उपचार पछी मात्र ढल नालमा मिसाउन सकिन्छ। यहाँ 'उपचार' भनेको के हो ?

ग) नकुहिने ठोस फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने ३ वटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

घ) पुराना सिसी, बोत्तल तथा प्लास्टिकका डिब्बाहरू के काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

ङ) चर्पीबाट निस्किएको फोहोर पानी र नालीबाट निस्किएको फोहोर पानी कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

च) 'फोहोरलाई मोहोर बनाउने'' भन्नाले के बुझिन्छ ?

परियोजना कार्य

१. घरबाट निस्कने फोहोरहरूको वर्गीकरण (कुहिने, नकुहिने, तरल र ग्याँस) गर्नुहोस् । फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू अवलम्बन गर्नुहोस्। यसको लागि फोहोर तरल (नाली, शौचालय तथा बाथरुमबाट निस्कने तरल, भान्साबाट निस्कने फोहोर), कुहिने र नकुहिने ठोस फोहोर, ग्याँस (वायु) आदिको व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरूलाई आफू र आफ्नो परिवारमा लागु गर्नुहोस्। यी कार्यबाट फोहोर व्यवस्थापन गर्दा के के प्रगति भयो ? गरेका कार्यहरूको टिपोट तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

२. कक्षाका विद्यार्थीहरूले समूहगत रूपमा विद्यालयबाट निस्कने फोहोरहरूको वर्गीकरण (कुहिने, नकुहिने, तरल र ग्याँस) गर्नुहोस् । फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू अवलम्बन गर्नुहोस्। यसको लागि फोहरलाई तरल (नाली, शौचालयबाट निस्कने तरल,

क्यान्टिनबाट निस्कने फोहोर), ठोस (कुहिने र नकुहिने फोहोर), ग्याँस (वायु) आदिको व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू प्रयोग गर्नुहोस् । यी कार्यबाट फोहोर व्यवस्थापन गर्दा के के प्रगति भयो ? संक्षेपमा प्रतिवेदन बनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध :- शिक्षकले घर, विद्यालय, अस्पताल, कारखाना वा विकास निर्माण आदिको कारणले निस्किएको फोहोरमैलाहरूलाई ठोस, तरल र ग्याँस तथा कुहिने र नकुहिनेमा वर्गीकरण गरी उचित तरिकाले फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गरिएको सम्बन्धी फोटो वा भिडिओहरू मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरी कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरी विद्यार्थीहरूलाई फोहोरमैलाको वर्गीकरण तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी स्पष्ट पारिदिने ।

एकाइ ६

विपद् व्यवस्थापन

पाठ २५

विपद्को परिचय र प्रकारहरू

विपद् भन्नाले प्राकृतिक, मानवजन्य, वा दुवै कारणले निम्त्याइएको त्यस्तो अवस्थालाई जनाउँछ जसले मानिस, समाज, वातावरण, वा सम्पत्तिमा ठूलो नोक्सान पुऱ्याउँछ। विपद् असामान्य वा अनपेक्षित घटनाहरू हुन् जसले मानवीय जीवनलाई बाधा पुऱ्याउँदै सामाजिक र आर्थिक सन्तुलनमा प्रतिकूल प्रभाव पार्दछ।

विपद्का प्रकारहरू

१. प्राकृतिक विपद्

- **भूकम्प**: भू-आवरणको हल्ला, संरचनाको क्षति र मानवीय क्षति।
- **बाढी र डुबान**: नदीको जलस्तर बढ्दा खेतबारी, घर र जनधनको नोक्सानी।
- **पहिरो**: चट्टान र माटोको डल्ला खस्दा गाउँ वा संरचना नष्ट हुनु।
- **हुरीबतास**: तीव्र गतिमा चल्ने हावा, घर र बालीमा नोक्सान।
- **खडेरी**: लामो समयसम्म पानी नपर्दा कृषि र पानीको अभाव।

२. **मानवसिर्जित विपद्**

- **आगो लाग्ने घटना**: औद्योगिक, आवासीय वा वन क्षेत्रमा ।
- **युद्ध** : सामाजिक अशान्ति र जनधनको नोक्सान ।
- **प्रदूषण** : वायु, पानी र जमिनमा प्रदूषणले स्वास्थ्यमा असर ।
- **यातायात दुर्घटना**: सडक, हवाई वा जल यातायातका दुर्घटनाहरू ।

यी विपद्का असरहरूलाई न्यून गर्न जोखिम व्यवस्थापन र पूर्वतयारी अनिवार्य मानिन्छ ।

प्राकृतिक विपद्

गीत गाउनुहोस् :

सुन्नुहोस् मेरा गुरुवर्ग, प्यारा साथीभाइ

आपद्, विपद् प्रकोपहरू,आउँछन थाहै नपाई

प्रकृतिमा आफैं आउने, हुन् प्राकृतिक विपद्

आजै थाहा पायो भने घट्ने छन् है आपत् ।

घरखेत बगाइदिन्छ, आउँदा ठुलो पानी
भत्काइदिन्छु बाटो र पुल, नाम मेरो बाढी
डाँडा पाखा भत्काउँदा, नाम मेरो पहिरो
डुबान भन्छन पानी भरी, बनाइदिंदा गहिरो।

जमिन पुरै हल्लाएर, भत्काइदिने सारा
भूकम्प हुँ साथी म त, यस्तै मेरो पारा
दुई बादल ठोकिएर, बिजुलीको झड्का
चट्याङ हुँ म जलाइदिन्छु, मारीदिन्छु पक्का।

पृथ्वीको भित्रबाट, तातो लाभा निस्की
आगो लाग्छु गाउँ सहर, भन्छन ज्वालामुखी
रुख भाँच्छु, छाना उड्छन, आउँदा ठुलो बतास
हावा हुरी नाम मेरो, बनाइदिन्छु सखाप।

अभ्यास:

१. खाली ठाउँमा दिइएको शब्द मध्ये उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् :
हावाहुरी, चट्याङ पर्नु, डुबान, भूकम्प, ज्वालामुखी,

क) राप्ती नदीमा बाढी आउँदा वरपरका गाउँहरू ....मा परे।

ख) २०७२ सालमा ठुलो ....गएको थियो।

ग) दुईतिरबाट आएका बादलहरू ठोक्किएर धेरै करेन्ट निस्कनुलाई ....भनिन्छ।

घ) ....ले हरिको घरको छाना उडाइदियो।

२. तल दिइएको प्रश्नहरू कापीमा सारेर छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बाढीले के के बगाउँछ ?

ख) ज्वालामुखी केलाई भनिन्छ ?

ग) हावाहुरी आउँदा के हुन्छ ?

घ) चारवटा प्राकृतिक विपद्को नाम लेख्नुहोस् ।

मानवसिर्जित विपद्

मानिसकै अज्ञानता, लापरबाहीले आउने

मानवसिर्जित विपद् हुन् ती, आजै जानी राख्ने

पिङवाट खसी घाइते, खेल्दा मच्चिएर

पटकाले घर गाउँ जले, आगो निस्किएर ।

नाङ्गा तारमा छोइएर, करेन्ट लाग्दा मरे

नाङ्गा दुई तार जोडिएर, आगो निस्कन्छ रे

कहिले खान्छौ नपच्ने गरी, कहिले खान्छौ बासी

पखाला र झाडा-बान्ता, आउला हैजा मासी ।

भर्याङ लिस्नु भिर पहरा, अग्लो रुख चढ्दा

नहेरेर यताउता, बाटोघाटो काट्दा

जनावरको आक्रमण, जाँदा एक्लै जङ्गल

यसरी नै आउँछु म हुँ, मानवसिर्जित विपद् ।

अभ्यास:

१. तल दिइएका विपद् मध्ये प्राकृतिक विपद् र गैर प्राकृतिक वा मानवसिर्जित विपद्का घटनाहरू छुट्याउनुहोस् :

(भूकम्प, चङ्गा उडाउँदा छतबाट खस्नु, करेन्ट लाग्नु, हावाहुरीले छानो उडाउनु, चट्याङ पर्नु, खोलामा डुब्नु, ज्वालामुखी बिष्फोटन, पिङबाट खस्नु, भीर तथा रुखबाट लडनु, खोच तथा ईनारमा खसेर दुर्घटना हुने, बासी खानाले बान्ता हुनु, शितलहर, लू लाग्नु, आँधीबेहरी, पटका पट्काउँदा चोट लाग्नु)

प्राकृतिक विपद्	गैर प्राकृतिक वा मानवसिर्जित विपद्

२. तल दिइएको प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) मानव सिर्जित विपद्हरू के कारणले आउँछ ?

ख) पिङ खेल्दा होस् नपुर्याए के हुन्छ ?

ग) बासी खाना किन खानु हुँदैन ?

घ) बिजुलीका नाङ्गा तारहरू जोडियो भने के हुन्छ ?

परियोजना कार्य

क) पोहोर सालदेखि अहिलेसम्म तपाईंको घर वा विद्यालय वरपर घटेका विभिन्न घटनाहरूको सूची बनाउनुहोस् । ती घटनाहरू प्राकृतिक विपद् वा मानवसिर्जित विपद् के हुन् छुट्याउनुहोस् ।

विपद्का प्रभाव वा असरहरू

रीतिका : मेडम नमस्कार। सञ्चै हुनुहुन्छ ?

गीता : आरामै छु, अनि तपाईं आरामै हुनुहुन्छ ? हिजो विद्यालय किन नआउनुभएको त ?

रीतिका : हेर्नुहोस न मेडम, हिजो भर्याङबाट चिप्लिएर खसें। खुट्टामा चोट लागेको थियो। त्यसैले विद्यालय जान सकिन। हिजो कुन पाठ पढाइ भएको थियो ?

गीता: ओहो ! (गोडामा हेर्दै) नआत्तिनुहोस, छिटै सञ्चो हुन्छ । यस्ता विपद्हरू आइरहन्छ । हिजो ‘ विपद्का प्रभाव वा असरहरू’ भन्ने पाठ पढाइ भएको थियो।

रीतिका : विपद्का प्रभाव वा असरहरू भनेको के हो ?

गीता : कुनै प्राकृतिक वा मानवसिर्जित घटनाको कारणले मानव, पशुपन्छी, घर, विद्यालय, बाटोघाटो, पुलपुलेसा तथा निजी, सरकारी तथा गैर सरकारी संरचनाहरूमा पर्न जाने क्षतिको मात्रा वा परिमाण नै विपद्को प्रभाव वा असर हो।

रीतिका : कुन कुन विपद्हरुमा के कस्तो असर पर्न सक्छ त मेडम ?

गीता: नदीमा बाढीमा आउँदा घर, खेत र विद्यालय भवनहरू डुबाउने, खेतबारी भत्काउँछ वा पटान गर्छ। पहिरो जान्छ। चट्याङ पर्दा निस्कने करेन्टले वरपरका सबै वस्तु जलाउँछ । गर्मीमा लू लागेर बिरामी भइन्छ भने जाडोमा शितलहरले मानिस तथा पशुपन्छीहरूलाई बिरामी पार्दछ। हावाहुरीले रुख भाँच्ने, घरको छाना उडाउने तथा बिजुलीका खम्बा लडाउने वा तारहरू जोडिएर, ट्रान्सफर्मरहरू जलेर आग्लागी हुनसक्छ। भूकम्पले बाटोघाटो, भवन, मन्दिर र बिजुलीका पोल र टेलिफोनको टावर भत्काउँछ। तपाईँले २०७२ सालमा ठुलो भूकम्प गएको कुरा त सुन्नुभएको छ नि ?

रीतिका : २०७२ सालमा भूकम्पले कस्तो क्षति पुर्याएको थियो मेडम ?

गीता: सुन्नुहोस, २०७२ सालमा आएको ठूलो भूकम्पले ८९८० मानिसको मृत्यु भएको थियो जसमा ३३% जति बालबालिका थिए।

रीतिका : अरु पनि यस्तै जानकारी दिनुहोस् न।

गीता: नेपालमा वर्षेनी भूक्षय, बाढीपहिरोले गर्दा मलिलो माटो दक्षिणतिर बगिरहेको छ । डुबान र प्रकोपबाट घरहरू भत्केर उजाड भइरहेको छ । खेतीयोग्य जमिनहरू

बालुवाले पुरिएका छन् । विपद्का समय नदीले पुल बगाएका र बाटोघाटो भत्काएका छन् । गाउँबस्ती पूरै डुबानमा पर्दा सवारी आवत–जावत गराउन नसकिने भएको छ । समयमै उद्धार कार्य गर्न नसक्दा ठूलो धनजनको क्षति हुने गरेको छ ।

रीतिका : यस्ता प्रकोप वा विपद्हरूले सबै ठाउँमा उस्तै खालको क्षति पुर्याउँछ र ?

गीता : प्राकृतिक विपद्ले पार्ने असरमा मुख्य गरी हामीले बनाएका कमजोर संरचनाहरू नै जिम्मेवार हुन्छन् । उस्तै खालको घटनामा कतै क्षति निकै कम र कतै एकदम बढी क्षति हुनुमा हामीले बनाएका भवन, पुलपुलेसा, विद्यालय भवन कमजोर भएर नै हो । त्यसैले भवन निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी बनाउनु पर्छ ।

रीतिका : मानवीय कारणले आउने विपद्ले के कस्तो असर पार्दछ ?

गीता : हाम्रो अज्ञानता, लापरबाही र बेहोसीपनले पनि यस्ता घटनाहरू दोहोरिरहन्छन् । सलाई, लाइटर बच्चाले पुग्ने ठाउँमा राख्नु वा जङ्गलमा सलाईको काँटी ननिभाई फाल्नु सानो घटना हो तर यसबाट आगलागी भई करोडौँ क्षति हुनसक्छ । अर्थिंङ नगरेको घरमा चट्याङ परेमा धेरै ठुलो क्षति हुन्छ । ओहो ! कुरै कुरामा धेरै ढिलो पो भैसकेछ । जान्छु ल, तपाईँ आराम गर्नु है ।

रीतिका : हवस् मेडम । (मेडम जानुहुन्छ ।)

अभ्यास:

१. तल दिइएका विपद्हरूले पार्ने १/ १वटा असर लेख्नुहोस् :

हावाहुरी, भूकम्प, बाढी, पहिरो, आग्लागी, चट्याङ, पिङ खेल्दा, बिजुली करेन्ट, पटका

विपद्	विपद्को असर
हावाहुरी	

२. खाली ठाउँमा दिइएको शब्द मध्ये उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् :

डुबान, मानिस र पशुपन्छी, धनजन, विपद्, आगलागी

क) प्राकृतिक वा मानवसिर्जित घटनाले हुने क्षतिलाई.................भनिन्छ ।

ख) शितलहरले ....लाई बिरामी पार्दछ ।

ग) जङ्गलमा सलाईको काँटी नानिभाई फाल्दा ....हुन सक्छ ।

घ) समयमा उद्दार कार्य हुन नसक्दा धेरै ....को क्षति हुन्छ ।

ङ) बाढीले गाउँबस्ती...........मा पार्दछ ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) विपद्को असर भनेको के हो ?

ख) नदीमा बाढी आएपछि के के हुन्छ ?

ग) प्राकृतिक विपद्ले पार्ने असरमा को जिम्मेवार हुन्छ ?

घ) चट्याङबाट बच्न घरमा के गर्नुपर्छ ?

ङ) मानिसको कारणले विपद्का घटनाहरू किन दोहोरिन्छन् ?

परियोजना कार्य :

क) पोहोर सालदेखि अहिलेसम्म तपाईंको घर वा विद्यालय वरपर घटेका विभिन्न विपद्हरूको सूची बनाउनुहोस् । ती विपद्हरूले पारेका मुख्य २/२ वटा असर लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध : *हाम्रो देश प्राकृतिक दृष्टिले धेरै खालका जोखिमहरू भएको क्षेत्र हो । नेपालमा बाढी पहिरो, डुबान, भूकम्प, चट्याङ, आगलागी, शीतलहर, हिमताल विस्फोट, हिमपहिरो, हावाहुरी आदि प्रकोपबाट वर्षेनी ठूलो जनधनको क्षति हुने गरेको छ । शिक्षकले विभिन्न भिडिओ डकुमेन्ट्रीहरू वा श्रव्यदृश्य सामाग्रीहरू खोजी सहजीकरण गर्ने ।*

पाठ २६

चाडपर्वको समयमा हुने जोखिमको पहिचान

चङ्गा र पिङ

चङ्गा हाम्रो साथी, उड्छ आकाशमाथि
माथि माथि चङ्गा, खुसीले म दङ्ग
बार्दली र छतमा, चङ्गा उडाउदिन
खसेपछि चोट लाग्छ, नबुझेको किन ?

चङ्गातिरै आँखा र ध्यान, लट्टाई मात्रै हातमा
भुइँतिर कसले हेर्ने, दौडिने एक सासमा
लडे पछी कति दुख्छ, भाँचिएको खुट्टा
यस्तो काम नराम्रो हो, बोल्दिन म झुट्टा ।

चङ्गा लिई पिच बाटोमा, जान हुन्न साथी
भुइँमा हेरी चङ्गा उडाउँ, कति हेर्छौ माथि ?
फराकिलो चौर, फाँटमा, चङ्गा उडाउँ साथी
गीत गाउँदै उडाउँ चङ्गा, कसको पुग्ने माथि ?

रोटे, लिङ्गे, चर्खे, खम्बे पिङ कति कति
होस नपुर्याई मच्चाउँदा, ज्यानै जाला साथी
पालो गरी पिङ खेल्ने हो, झगडा गर्नु हुन्न
सभ्य भई पिङ खेले, विपद्ले छुन्न ।

अभ्यास :

१. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) चङ्गा कुन कुन ठाउँमा उडाउनु हुँदैन ?

ख) सडक वा बाटोमा बसी चङ्गा उडाए के हुनसक्छ ?

ग) विद्यालय चौर वा खेलमैदानका खाल्डाखुल्डी पुर्नुपर्छ, किन?

घ) चङ्गा कस्तो ठाउँमा उडाउनु पर्छ ?

ङ) पिङ खेल्दा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

परियोजना कार्य:

क) तपाईँले चङ्गा कहिले र कुन कुन ठाउँमा उडाउनुहुन्छ ? चङ्गा उडाउँदा तपाईँको गाउँमा कुनै समस्या आएको वा घटना भएको छ भने जानकार व्यक्तिलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

पटका पट्कियो

आगो लगाई फालिदिन्छु आकाशमा ड्याम्म
धुवाँ उड्छ, आँखा पोल्छ, कानमा गर्छ ट्याम्म
रकेट बम र सुतली बम अरु कति कति
जति पड्क्यो उति मजा, नोक्सान मात्रै अति ।

हात गोडामा चोट लाग्छ हावा दुषित हुन्छ
ठुलो आवाज, व्यर्थ खर्च, पैसाको नाश हुन्छ
पटकामा आगो उठी, जलाइदिन्छ गाउँ
फोहोर पार्छ, दुषित हुन्छ, सफा हाम्रो ठाउँ ।

मिलिजुली अरु खेलौ, पटका नपट्काऔँ
मान्यजनलाई नसताऔँ, साथीलाई सम्झाऔँ
पड्के पछी पार्ने हानी नोक्सान थाहा पाई
पटकालाई आजैदेखि गरौँ बाइ बाइ ।

अभ्यास :

१. कविताको आधारमा दिइएको शब्दहरू राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

आगलागी, पैसा, चोटपटक, प्रदुषण

क) पटका पड्किंदा निस्किएको धुवाँले वातावरण ....हुन्छ ।

ख) पटका पड्काएर फाल्दा हामीलाई ....लाग्न सक्छ ।

ग) जथाभावी पटका पड्काएर फाल्दा घर र गोठमा ....हुन सक्छ ।

घ) पटका पड्काउँदा ....को नाश हुन्छ ।

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) पटका कसरी पड्काईन्छ ?

ख) पटकाबाट निस्कने धुवाँले के बेफाइदा हुन्छ ?

ग) पटका पड्काउँदा कसरी आगलागी हुन सक्छ ?

३. तपाईंले वा साथीले पटका पड्काउँदा भएका वा देखे सुनेका हानी नोक्सानीहरू जानकार व्यक्तिहरूलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

खञ्चुवाको बानी

कोची कोची खाना खाने, खञ्चुवाको बानी
अपच भई पेट दुखेर ऐया ! भन्छ नानी
काँचो खान्छ नपखाली, खान्छ सधैँ बासी
हैजा, टाइफाइड, झाडाबान्ता, पखाला र मासी ।
चाउचाउ बिस्कुट मात्रै खाने, चिसो फेन्टा कोक
ज्यान सुकेर हड्डी मात्रै, लाग्न छाड्यो भोक
दालभात खान मन लाग्दैन, पत्रु खाना आहा
कुपोषण र रोगको शिकार, पैसा जति स्वाहा ।
कुरमुरे र पानीपुरी, चटपटे छ जिब्रो
पोषण हुन्न, ग्यास्ट्रिक बढ्छ, वुद्धि छैन तिम्रो
राम्रोसँग नपाकेकै, माछामासु खान्छ
ऐया बाबा ! पेट दुख्यो, खाली चर्पी जान्छ ।

अभ्यास :

१. कविता पढे पछी शिक्षकसँग सोधी पत्रु खानाको नाम, त्यसमा पाइने पदार्थ, यसले पुर्याउने असर लेखी तलको तालिका पुरा गर्नुहोस् :

क्र.स.	पत्रु खानाको नाम	मिसाइएको पदार्थ	स्वास्थ्यमा पुग्ने हानी
१.	बोतलको पेय पदार्थ स्प्राइट,कोक :जस्तै) (,,,,	लामो समय नबिग्रने गरि राख्न विभिन्न रसायनहरू मिसाइएको स्वादिलो बनाउन, अत्याधिक धेरै चिनी स्वास्थ्य बढाउने ,मिसाइने रेशाहरू हटाइएको	खाना अरुचि हुने , ग्यास्ट्रिक हुने र कुपोषण हुने
२.			
३			
४			
५			

२. उत्तर लेख्नुहोस् :

क.खञ्चुवाको बानी कस्तो छ ?

ख. काँचो बासी र फोहोर खानाले कुन कुन रोग लाग्न सक्छ ?

ग. कुनै ४ वटा पत्रु खाना (junk food) को नाम लेख्नुहोस् ।

घ. कुरमुरे र पानीपुरी किन खानु हुँदैन ?

ङ) पत्रु खाना खाएमा के के हुन सक्छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य:

१. तपाईँको समुदायमा कुन कुन चाडपर्वमा कुन कुन खानाहरू कसरी खाइन्छ ? लेख्नुहोस् । ती खानाहरूमध्ये कुन कुन खानाहरू वा खाने तरिका जोखिमयुक्त छन् ? यिनीहरूबाट स्वास्थ्यमा के कस्तो असर पर्नसक्छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

२. तपाईँको समुदायमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरूको सूची बनाउनुहोस् । ती चाडपर्वहरूमा तपाईँले गर्ने क्रियाकलापहरू लेख्नुहोस् । कुन कुन क्रियाकलाप गर्दा विपद् वा जोखिम उत्पन्न हुन्छ ? शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा छुट्याउनुहोस् ।

चाडपर्वको नाम	मैले गर्ने क्रियाकलापहरू	विपद वा जोखिम हो/होइन
होली पर्व	नसोधिकन लोला हान्ने र रङ फाल्ने	जोखिम हो

शिक्षकलाई अनुरोध: शिक्षकले सबै धर्मालम्बीहरूको सबै किसिमका चाडपर्वहरूमा बालबालिकाहरूले गर्ने जोखिमयुक्त क्रियाकलापहरू र त्यसबाट उत्पन्न हुने विपद् र त्यसबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा सकभर श्रव्यदृश्य सामाग्रीहरूको प्रयोग गरी सहजीकरण गर्ने ।

पाठ २७

विपदमा पूर्वतयारी वा सावधानी

हावाहुरी

धनमाया जनसेवा मा.वि. मा कक्षा ४ मा पढ्छिन् । एक दिनको कुरा हो, धनमाया उनका साथीहरूसँग विद्यालयबाट घर फर्कदै थिइन् । चैतवैशाखको समय थियो । दिउँसो निक्कै गर्मी थियो । आकाशमा कालो बादल घुमिरहेको थियो । एक्कासी हावा छिटो छिटो चल्न थाल्यो । धनमायालाई खुब रमाइलो लाग्यो र हावासँग उफ्रन थालिन् तर हावा त झन् जोडले घुमी घुमी चल्न थाल्यो । हावाले पातपतिङ्गर, धुलो उडाएर पुरै अँध्यारो भयो । धनमाया र उनका साथीहरू धेरै डराए । उनीहरू नजिकैको ओडारभित्र गएर लुके । नजिकै ठुलो रुख भाँचिएको आवाज आयो । त्यहाँ नजिक एउटा गोठको छानाको टिन उडायो । गोठ भत्किएर गाईगोरुहरू पुरिए । आकाशमा बिजुली चम्केर जोडले गड्याङगुडुङ गर्न थाल्यो । धनमाया र साथीहरू डरले काप्न थाले । केहि बेर पछि पानी पर्न थाल्यो । लगभग आधा घण्टा पानी परेपछि पानी पर्न बन्द भयो । बिस्तारै धनमाया र उनका साथीहरू घरतिर हिँडे । हावाले धनमायाको घरको धुरी उडाएको रहेछ माथिबाट खसेको काठले बुबाको गोडामा चोट लागेको रहेछ । गाउँलेहरू मिलेर धनमायाको बुबालाई अस्पताल पुर्याए । बुबाको दाहिने गोडा भाँचिएको रहेछ । धनमाया दिनभरिको घटना सम्झेर रोइरहेकी थिइन् । विपद् व्यवस्थापन

सम्बन्धी अध्ययन गरी सहरबाट भर्खरै आउनु भएका सुदिप काका त्याहाँ आइपुग्नु भयो । धनमायालाई धैरै कुरा जान्ने इच्छा भयो । काकालाई सोध्न थालिन् ।

धनमाया : हावाहुरी किन आउँछ काका ?

काका : गर्मी समयमा जमिन नजिकको हावा धैरै तातेर माथितिर जान्छ । खाली ठाउँमा चिसो हावा अन्यत्रबाट जोडले आउँछ । यसरी तिब्र गतिमा चल्ने बलियो हावाको रूपमा हावाहुरी आउँछ । समुन्द्रमा यसरी हुरी आउँदा सामुन्द्रिक आँधी आउँछ ।

धनमाया : हावाहुरीलाई रोक्न वा बन्द गर्न सकिन्छ र ?

काका : हावाहुरी प्राकृतिक विपद् भएकोले यसलाई पूर्णरूपले रोक्न वा बन्द गर्न सकिदैन तर पूर्व तयारी गरेर यसबाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ ।

धनमाया : अनि हावाहुरीको क्षति हुनबाट बच्न कुन कुन कुरामा साबधानी वा पूर्वतयारी हुनुपर्छ त ?

काका **:** हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पुर्वतयारी गर्न सकिन्छ | जस्तै :

क. हावाहुरी चलेको बेला घरबाहिर ननिस्कने, बाटोमा भएको बेला हुरी चलेछ भने नजिकैको घर वा सुरक्षित ठाउँ हेरी ओत लाग्ने,

ख. घर र विद्यालयको छानो कच्ची भए तारले राम्रोसँग बलियो गरी बाँध्ने र जस्तापाताको छानो हुकले कसेर बाँध्ने,

ग. हावाहुरी चलेको बेला झ्यालढोका बन्द राख्ने, घरभित्र र बाहिर आगो नबाल्ने वा निभाउने ।

धनमाया : अनि अरु केही ?

क. घर र विद्यालय वरिपरिका अग्ला रुखहरू काट्ने वा काँटछाँट गरी राख्ने,

ख. खुला ठाउँमा भएको भए हातले टाउको छोपी घोप्टो परेर बस्ने, हावाहुरी चल्दा रुखमुनि र कमजोर घरमा ओत नलाग्ने ।

धनमाया : अनि के कस्ता पूर्वतयारी गर्न सकिन्छ त काका ?

काका : ल सुन ;

क. हावाहुरी चलिरहेको क्षेत्रबाट भागेर सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्यो भने कसरी र कुन बाटो जाने भनेर थाहा पाउने ,

ख. आफ्नो सवारी साधनमा पर्याप्त इन्धन भर्ने,

ग. हावाहुरी आउने बेला प्राथमिक उपचार सामग्री, खाना, स्वच्छ पानी, कपडा, टर्चलाइट पाइने ठाउँमा राख्ने,

घ. घरका झ्यालहरू लगाउने ।

धनमाया : काकाबाट धेरै कुरा थाहा भयो नि ।

काका : नआत्तिएर बस्नु म तिम्रो बुबालाई भेट्न अस्पताल जान्छु ।

धनमाया : हवस् काका । (काका जानुहुन्छ ।)

अभ्यास :

१. माथिको पाठको आधारमा हावाहुरी चल्दा गर्नु पर्ने र गर्न नहुने कामहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

हावाहुरी चल्दा गर्नु पर्ने काम	हावाहुरी चल्दा गर्न नहुने काम
झ्यालढोका बन्द गरी घरभित्र बस्ने	घरभित्र वा बाहिर आगो नबाल्ने

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हावाहुरीले धनमायाको घरमा के के क्षति पुर्यायो ?

ख) सामुन्द्रिक आँधी केलाई भनिन्छ ?

ग) हावाहुरी चलिरहेको बेला के गर्नु हुँदैन ?

घ) हावाहुरी के कारणले आउँछ ?

सिर्जनात्मक / परियोजना

क) तपाईको घर वरिपरी हावाहुरीबाट केहि वर्ष यता के कस्ता घटना घटेका छन् ? यसबाट के कस्तो क्षति भएको छ ? के पूर्वतयारीको काम गरेको भए क्षति कम हुन्थ्यो होला ? अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

ख) साथीहरूसँग मिलेर हावाहुरीबाट बच्ने क्रियाकलापको अभिनय गर्नुहोस् ।

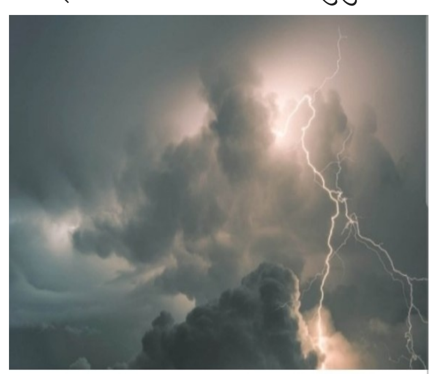
चट्याङ

प्यारी बहिनी प्रमिला,

शुभ आशिष ।

यहाँ हामी आरामै छौ । त्यहाँ पनि सम्पूर्ण परिवार आरामै हुनुहोला भन्ने आशा गरेकी छु । हाम्रो गाउँमा हिजो सारै नमिठो घटना घट्यो । सो घटना तिमीलाई सुनाउन गइरहेकी छु । हिजो दिउँसो ४ बजेतिर एक्कासी ठुलो हावाहुरी चल्यो । आकाशमा कालो बादल लागेर पानी पर्ला जस्तो भएको थियो । आकाशमा ठुलो स्वरले गड्याङ गुडुङ गरिरहेको थियो । हामी पङ्खा,टिभी बन्द गरी बिजुलीको मुख्य स्विच बन्द गरेर झ्यालढोकामा आडेस नलगाई कोठाको बीचतिर बसिरहेका थियौँ । एक्कासी आँखा तिर्मिर्याउने जस्तो उज्यालो आयो । त्यसपछी कानै फुट्ला जस्तो गरी चट्याङ परेको आवाज आयो । हामी धैरै डराइरहेका थियौँ ।

एकछिन पछि केही शान्त भयो । अजमल काकाको घरमा चट्याङ परेको रहेछ । चट्याङबाट गोठमा आगो लागेर२ वटा भैंसी मरेछन् । नेप्टी दिदी बेहोस हुनु भएको रहेछ । उहाँलाई केही प्राथमिक उपचार गरी गाउँलेहरू मिलेर अस्पताल लगे । गोठमा लागेको आगो तत्कालै गाउँलेहरू मिलेर निभाउन सफल भएकोले अरु क्षति हुनबाट बचेछ । काकाको परिवारलाई गाउँले तथा सामुदायिक वन र नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले राहत सहयोग उपलब्ध गराएका छन् । नेपाल स्काउट भन्ने संस्थाले हामी जस्तै विद्यार्थीहरूलाई विपद् जोखिम न्यूनीकरणसम्बन्धी तालिम दिने भएको छ ।



बहिनी यो चैतवैशाखको समय भनेको चट्याङ, हुरीबतास र आगलागी हुने समय भएकोले निकै साबधान हुनुपर्छ । चट्याङ भनेको आकाशबाट खराब मौसमको बेलामा जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट हो । पृथ्वीमा हावाहुरी चलेको र आकाशमा कालो बादल

भएको बेला चट्याङ पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । हुरीबतासको मौसम वा वर्षायाममा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिको वायु एकापसमा ठोक्कींदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जान्छ । यसलाई नै चट्याङ भनिन्छ । हुरी बतास र आगोलागीको बारेमा त अघिल्लो पत्रमा नै बताईसकेकी छु । तिमीले चट्याङवाट हुने क्षतिवाट बच्न धैरै कुराहरूमा सावधान रहनुपर्छ । जस्तै:

- बिजुली चम्किदा घर तथा कक्षाकोठा बाहिर वा पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने र सकेसम्म घरभित्रै झयालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बस्ने ।
- फोन, कम्प्युटर, गेम, रेडियो, टेलिभिजन जस्ता विद्युतीय सामग्री नचलाउने ।
- तारबार, पोखरी, ठूला रुखका नजिकमा नबस्ने ।
- चट्याङ परिहालेमा टाउकोमाथि हात राखेर कुइना र घुँडाले टेकेर घोप्टो पर्नु पर्छ ।
- खुल्ला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने, सम्भव नभए कडा छाना भएको कार, बस वा ट्रकभित्र बस्ने ।

पत्र लामो हुन लाग्यो । आशा छ, तिमीले यस्ता कुराहरूबाट सावधानी हुने कुराहरू बुवाआमा र भाइबहिनीहरूलाई पनि सिकाएर सुरक्षित बन्न सघाउने नै छौ । बाँकी कुराहरू अर्को पत्रमा लेखौँला । आजलाई बिदा हुन्छु ।

उही तिमीलाई माया गर्ने दिदी
रमिला

अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
पक्की घरमा	विपद्को बेला बिशेष ख्याल गर्ने
चट्याङ	राम्रोसँग अर्थिंङ गर्ने
चट्याङ पर्ने मौसम	तुरुन्त अस्पताल लैजाने

घाइतेलाई	पानी भएका दुई बादल ठोक्किदा उत्पन्न हुने ठुलो करेन्ट
बालबालिका	आकाशमा कालो बादल भई हावाहुरी चलेको

२. रमिलाले चट्याङबाट बच्न पूर्व तयारी,च ट्याङ परिरहेको बेला गर्नुपर्ने काम र चट्याङ परि सकेपछी गर्नुपर्ने कामहरूको सूची बनाइन् । तपाईं पनि अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधी त्यस्तै सूची बनाउनुहोस् :

चट्याङबाट बच्ने पूर्व तयारी	चट्याङ परेको बेला गर्ने काम	चट्याङ परि सकेपछी गर्ने काम
घरमा अर्थिंङ गर्ने	घरभित्र वा सुरक्षित स्थानमा बस्ने	घाइतेलाई तुरुन्त अस्पताल लैजाने

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) चट्याङ पर्नु भनेको के हो ?

ख) कस्तो मौसममा चट्याङ पर्छ ?

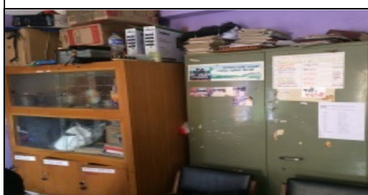
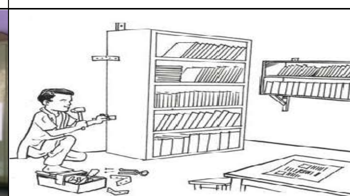
ग) चट्याङ के कारणले पर्छ ?

घ) चट्याङबाट सुरक्षित हुन के के पुर्व तयारी गर्नुपर्ला ?

४. केहि वर्ष यता तपाईंको गाउँमा चट्याङबाट कुनै घटना भएको छ ? यसबाट भौतिक वा मानवीय क्षति के के भएको थियो ? के गरेको भए क्षति कम हुन सक्थ्यो ? अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

५. साथीहरू मिलेर वा शिक्षकको निर्देशनमा चट्याङको घटना र यसबाट बच्ने उपायको अभिनय गर्नुहोस् ।

भूकम्प

सिमली : साथी तिमी बिरामी भएर विद्यालय नआएको कुरा गुरुआमाले भन्नुभयो । त्यसैले तिमीलाई भेट्न आएकी। अहिले त ठिकै छ नि ?

रमा : साथी, हेर न ; म त बिरामी भएर धेरै पढाइ छुट्यो। आज त धेरै ठिक भएको छ। अँ साँच्ची ! 'हाम्रो राष्ट्रिसोनारी' भन्ने विषयमा कुन पाठ पढाइ भएको थियो नि ?

सिमली : नआत्तिनु, म सहयोग गरिहाल्छु नि। हाम्रो राष्ट्रिसोनारी भन्ने विषयमा 'पूर्वतयारी र साबधानी' भन्ने पाठ पढाइ भएको थियो।

रमा : भूकम्प भनेको के रहेछ ? भूकम्प किन आउँदो रहेछ ?

सिमली : पृथ्वीको भित्री भागमा हलचल भई पृथ्वीको सतहमा उत्पन्न हुने कम्पन्नलाई भूकम्प वा भूइँचालो भनिन्छ । भूकम्प आउने धेरै कारणहरू छन्। पृथ्वीको धेरै भित्री भाग धेरै तातो र तरल अवस्थामा छ । यसमाथि ठुला ठुला चट्टानहरू (टेक्नोटिक प्लेट) घुमिरहन्छन् । कहिलेकाहीं यिनीहरू आपसमा ठोक्किदा भूकम्प आउँछ । कुनै ठाउँमा

ज्वालामुखी जाँदा वा ठुला ठुला विष्फोटन हुँदा पनि भूकम्प आउँछ । यसबाट कमजोर संरचनाहरू भत्केर भौतिक तथा मानवीय क्षति हुन सक्छ ।

रमा: भूकम्पलाई कहिल्यै नजाने गरी रोक्न सकिदैन र ?

सिमली : यो प्राकृतिक कारणले हुने प्रकोप भएकोले यसलाई बन्द गर्न वा रोक्न सकिदैन तर विभिन्न पूर्व तयारी गरेर यसबाट हुने भौतिक वा मानवीय क्षति कम गर्न भने सकिन्छ ।

रमा : भूकम्पबाट बच्न साबधानी वा पूर्वतयारी अपनाउने भनेको के हो त ?

सिमली : पूर्वतयारी भनेको भूकम्प आइहाले पनि कम भन्दा कम क्षति हुने वातावरण तयार गर्नु हो । जस्तै:

क. घर, विद्यालय, भवन, पुलपुलेसा वा भौतिक निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी अर्थात भूकम्प जाँदा नभत्कने खालको बलियो बनाउने ।

ख. अति आवश्यक सामानहरू जस्तै : टर्च, मोबाइल, औषधि, पानी, खाद्यान्न, कपडा जस्ता समानहरू राख्ने झटपट झोला तथा प्राथमिक उपचारको सामानहरू भएको बाकस सबैले देख्ने र पुग्ने ठाउँमा राख्ने ।

ग. घर, विद्यालयको वरिपरि जोखिम क्षेत्रहरू पत्ता लगाउने र आवश्यक व्यवस्थापन गर्ने । भवनको नजिकै रहेका अग्ला र ठुला रुखहरू काट्ने ।

घ. भान्छा, सुत्ने कोठाको माथितिर वा दराजमाथि गह्रौ सामानहरू नराख्ने ।

रमा : अरु पनि केहि छ कि ?

- घरको कम्तिमा एउटा ढोका खुलाई रहने व्यवस्था मिलाउने ।
- गह्रौ सामानहरू भुइँतलामा राख्ने । अग्ला सरसामान तथा दराजहरू नढल्ने वा नखस्ने गरि भित्तामा टाँसेर राख्ने ।
- भूकम्पको क्षति कम गर्न घर वा विद्यालयमा काल्पनिक घटना अभ्यास गराउने ।

रमा : भूकम्प आइहाल्यो भने के कस्तो साबधानी अपनाउन पर्ला त ?

सिमली : भूकम्प आइहाल्यो भने आत्तिनु हुँदैन, धैर्यधारण गर्नुपर्छ । घर, भवनबाहिर भए खुला ठाउँमा गएर बस्ने । यदि घर वा कोठाभित्र भए यताउति भाग्नु हुँदैन । चोट पटकबाट सुरक्षित हुने ठाउँ हेरी त्यहाँ गएर घुँडा टेकी ओत लागि गुडुल्कीमारी बस्नु पर्छ । दराज, सिसा भएको झ्यालढोकानजिक बस्नु हुँदैन । अग्ला रुख वा भवन तथा बिजुलीको खम्बा नजिक बस्नु हुँदैन । हल्लाको पछि दगुर्नु हुँदैन । भूकम्पको धक्का शान्त भए पछि आफू सकुशल भए अरुको उद्दारमा लाग्नुपर्छ । उद्दार गर्दा अपाङ्ग, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ । ओहो! कुरै कुरामा त धेरै ढिला भैसकेछ त । अहिलेलाइ जान्छु ल । आफ्नो स्वास्थको ख्याल गर्नु ।

रमा : तिमीले गर्दा आज धेरै कुरा बुझ्न पाइयो । म पनि भोलि त विद्यालय आउँछु होला ।
(सिमली जान्छिन् ।)

अभ्यास :

१. रमाले सिमलीको कुरा सुनी सके पछि तल दिइएको जस्तै तालिका बनाइन् । शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगले तालिका पुरा गर्नुहोस् :

भूकम्प आउनु अघि गर्नुपर्ने तयारी	भूकम्प गइरहेको बेला गर्नुपर्ने काम वा साबधानी	भूकम्प गइसके पछि गर्नुपर्ने कामहरू
भूकम्प सम्बन्धी काल्पनिक घटना अभ्यास	भूकम्पको धक्का नसकिए सम्म सुरक्षित ठाउँमा ओत लागि, घुँडा टेकी गुडुल्की मारेर बस्ने	आफु सकुसल रहेमा अरुको उद्दार गर्ने

२.तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) भूकम्प भनेको के हो ?

ख) भूकम्प के कारणले आउँछ ?

ग) भूकम्प आइरहेको बेला के के कुरामा साबधान हुनुपर्छ ?

घ) भूकम्पबाट हुने क्षति कम गर्न के कस्ता पूर्वतयारी गर्न सकिन्छ ?

३. तपाईँको घर विद्यालयमा यस भन्दा अगाडि कहिल्यै भूकम्प गएको थियो ? यसबाट के कस्तो मानवीय वा भौतिक क्षति भयो ? कुन कुन कुराको पूर्वतयारी गरेको भए क्षति कम हुन्थ्यो होला ? शिक्षक वा अभिभावकसंग सोधेर लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँ शिक्षकको निर्देशनमा वा साथीहरूसँग मिलेर भूकम्प आएको कल्पना गरी यसबाट बच्ने कृत्रिम घटनाको अभिनय र अभ्यास गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध : शिक्षकले भूकम्पसम्बन्धी विभिन्न नमूना अभ्यासहरू गराउनुको साथै इन्टरनेटबाट श्रव्यदृश्य सामाग्रीहरू खोजी सहजीकरण गर्ने ।

पाठ २८

विपदमा बाल बालिकाको संरक्षण र सुरक्षा

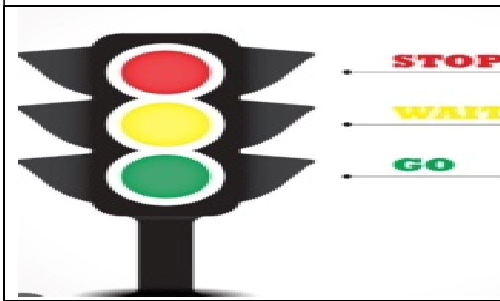
सबै मिलेर गीत गाऔँ :

हामी धेरै सानासाना, बालबालिका
आपत विपद् आउन सक्छन्, थरिथरिका
हावा हुरी आँधी चट्याङ, भूकम्पको धक्का
सबैभन्दा जोखिममा, हामी नै छौ पक्का ।

बाढी पहिरो आगोलागी, कहिले करेन्ट लाग्छ
अपाङ्ग र बालबालिका, सधैं जोखिममा पर्छ
साँपले टोक्छ, बाघले खान्छ, खस्छौँ भर्याङदेखि
चङ्गा, पिङ र पटकाले, बढ्छ हाम्रै क्षति ।

आफन्तको फोन नम्बर, गाउँ बस्तीको नाउँ
जानी राखौँ विपत्तिमा, झ्याप्पै भाग्ने ठाउँ
चोर फटाह बलात्कारी, हाम्रै बाटो ढुक्ने
अधिकार हो बाल संरक्षण, हामी किन झुक्ने ?

खान दिनोस्, लाउन दिनोस्, बस्ने बास दिनोस्
विपत्तिमा जोखिमबाट, ज्यान बचाई दिनोस्
चित्त दुख्छ पिडा हुन्छ, आफन्तले छोड्दा
खेलौना र माया दिए, भुल्न सक्छौँ पिडा ।



ट्राफिक नियम सिकाइदिनोस्, बचाईदिनोस् भिरमा
बाढी आउँदा जोगाइदिनोस, खोला नदी तिरमा
पिडा भुल्न विपदमा, दिनोस् परामर्श
मुहारमा खुसी आउला, आनन्द र हर्ष ।

अभ्यास :

१. स-साना भाइबहिनीहरूमा कुन कुन विपद्हरू आउन सक्छन् ? त्यसबाट कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ? शिक्षक वा अभिभावकलाई सोधेर तल लेखिएको नमूना तालिका पुरा गर्नुहोस् ।

विपद्को नाम	पर्न सक्ने जोखिमहरू	संरक्षण गर्ने उपायहरू
भूकम्प	आफन्त गुमाएर एक्लो हुने	खानेलाउने र बस्ने व्यवस्था , गर्ने माया र परामर्श दिने

२. उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बालबालिकाहरूलाई के कस्ता विपद्हरु आउन सक्छन् ?
ख) विपद्को बेला सबैभन्दा बढी जोखिममा को हुन्छन् ?

ग) आफूभन्दा साना बालबालिकाहरूलाई विपद्को अवस्थामा कसरी संरक्षण गर्नुपर्छ ?

घ) स-साना बालबालिकालाई विपद्को बेला माया र परामर्श किन चाहिन्छ ?

ङ) बालबालिकालाई आफन्तको नाम, ठेगाना र सम्पर्क नम्बर किन सिकाउनु पर्छ ?

३. विगत एकदुई वर्ष यता तपाईको गाउँठाउँमा घटेका विभिन्न प्राकृतिक विपद्हरूमा स-साना बालबालिकाहरू के कस्तो जोखिममा परेका थिए ? उनीहरूलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिएको थियो वा थिएन ? शिक्षक वा अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

४. शिक्षकको निर्देशनमा वा साथीहरू मिलेर विभिन्न विपद्हरूमा स-साना भाइ बहिनीहरूको संरक्षण गरेको अभिनय गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध : शिक्षकले बालबालिकाहरुलाई पर्न सक्ने विभिन्न जोखिमहरू तथा त्यसबाट सुरक्षित राख्न अपनाउनु पर्ने सावधानीहरूको श्रव्यदृश्य सामाग्रीहरू खोजि गर्ने तथा नमूना अभ्यासहरू गराई सहजीकरण गर्ने ।

पाठ २९

सवारी दुर्घटना र सुरक्षाका उपायहरू

(सुमन र अमन दाजुभाइ हुन् । उनीहरू सवारी दुर्घटना र सुरक्षाका उपायहरूबारे कुराकानी गर्दैछन् ।)

सुमन : दाजु सुन्नुहोस न ! आज समाचारमा बस पल्टेर धैरै मानिसहरू मरेको, घाइते भएको सुनेँ। आखिर यस्तो घटना किन हुन्छ ?

अमन: ल सुन ; जमिनमा गुड्ने, हावामा उड्ने र पानीमा चल्ने यातायातका साधनहरू सवारी साधन हुन् । बस, मोटर, साइकल, मोटरसाइकल, अटो, लड़िया, ट्र्याक्टर, टिप्पर जमिनमा गुड्छन् । डुङ्गा, पानीजहाज पानीमा चल्छन् । हेलिकप्टर, हवाईजहाज हावामा उड्छन् । जमिनमा गुड्ने सवारी साधनहरू सडकको अवस्था, सवारी चालकको अवस्था र सवारी साधनको अवस्थाको कारणले दुर्घटनामा पर्छन् ।

सुमन : यो सडकको अवस्था भनेको के हो नि ?

अमन : पहाडका प्रायः सडकहरू साँघुरा, कच्ची र धेरै घुम्तीहरू भएका छन् । दुईवटा सवारी साधन एकैपटक छिर्न धौधौ पर्दछ । बाटो राम्ररी नबन्दै गाडी चलाउन शुरु गर्छन् । सडकमा कतै सडक सङ्केतसम्म राखिएको छैन । तराईका प्रायः सडकहरू पनि साँघुरा छन् ।

सुमन : सवारी चालकको अवस्था भनेको के हो नि ?

अमन : लामो यात्रामा पनि एकजना मात्र सवारी चालक भएको पाइन्छ । सवारी साधन चलाउँदा मोबाइलमा वा नजिकमा बसेको यात्रुसँग कुरा गर्ने, मादक पदार्थ सेवन गरेर पनि सवारी साधन चलाउने, तिब्र गतिमा सवारी चलाउने गरेको पाइन्छ । त्यस्तै यात्रु बोक्ने साधनमा जनावर वा अन्य सामान राख्ने र क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्ने गरिन्छ । सुरक्षित यात्राका लागि सवारी चालक स्वास्थ्य हुनु र सडक सुरक्षाको पूर्ण ज्ञान हुनु जरुरी छ ।

सुमन : सवारी साधनको अवस्था भनेको के हो नि ?

अमन : प्रायः नयाँ गाडीहरू शहरका पक्की बाटोहरूमा चलाइन्छ भने पुराना तथा थोत्रा गाडीहरू गाउँतिरका अप्ठ्यारो सडकमा चलाउने गरिन्छ । सरकारी गाडीहरू पनि प्राय: शहरतिरै चल्छन् । आवश्यक मात्रामा सवारी साधनको सर्भिसिङ नगर्ने, यात्रुको सुरक्षाभन्दा पैसा कमाउनमा बढी ध्यान दिने गर्छन् । ब्रेक फेल हुने, टायर फुट्ने, टायर निस्कने जस्ता समस्याले गर्दा दुर्घटना हुने गरेको छ ।

सुमन : अरु कारणहरू पनि छन् कि ?

अमन : ट्राफिक नियमको पालना नगरी जथाभावी बाटो काट्ने, सडकमा बच्चाहरू र जनावर छोड्ने, यात्रुहरू जबर्जस्ती छतमा चढ्ने, झुण्डिने, बाक्लो हुस्सु, कुहिरो लाग्नु आदि हुन् ।

सुमन : यस्ता दुर्घटनाबाट बच्न के गर्नुपर्ला त ?

अमन : सवारी दुर्घटना रोकथामका उपायहरू अपनाउन सडक दुर्घटना हुने कारणहरू रोकथाम गर्नुपर्छ । जस्तै :

क. सडक सुरक्षाका विषयमा पाठ्यक्रम बनाई विद्यालय तहमा अनिवार्य गर्ने ।

ख. ट्राफिक चेकजाँचलाई तीव्रता दिने र चालक तथा सडक प्रयोगकर्ताहरूले ट्राफिक नियमको अनिवार्य पालना गर्नुपर्ने ।

ग. समय समयमा सवारी चालकको आँखा तथा स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था गर्ने ।

घ. यात्रुहरूले सवारी साधन राम्रोसँग रोकिएपछि मात्र चढ्ने र ओर्लने बानी बसाल्ने ।

सुमन : अरु उपाय पनि छन् कि ?

अमन : ल सुन है त ;

- लामो दूरीमा चल्ने सवारी साधनमा दुईजना चालक अनिवार्य राख्नुपर्ने ।
- छाडा चौपाया तथा पशु-पन्छीलाई नियन्त्रणमा लिई लिलाम गर्ने, जरीवाना गर्ने ।
- सडकमा राखिएका ट्राफिक सङकेतहरूको राम्रोसँग परिपालाना गर्ने ।
- सबै प्रकारका सवारी साधनको निश्चित आयु तोकिनुपर्ने, पुराना र थोत्रा सवारी साधनहरू नचलाउने ।
- सडक सुरक्षाका विषयसँग जोडेर हाजिरी जवाफ, निबन्ध प्रतियोगिता, चित्रकला, वक्तृत्वकला, ट्राफिक सप्ताह जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

सुमन : आज त धेरै कुराहरू सिक्न पाएँ दाइ । हजुरलाई धेरै धेरै धन्यवाद । (यत्तिकैमा आमाले खाना खान बोलाउनु हुन्छ र दुवै जना खाना खान जान्छन् ।)

अभ्यास :

१. दिइएको चित्र हेर्नुहोस् र तपाईँको मनमा आएका ४ वटा कुराहरू लेख्नुहोस् ।

२. पाठमा दिइएको आधारमा र थप कुराहरू सोधेर तल दिईए जस्तै तालिका निर्माण गर्नुहोस् :

सवारी दुर्घटनाका कारणहरू	**सवारी दुर्घटना रोकथामका उपायहरू**
पुराना र थोत्रा सवारी साधनहरू चलाउने	सवारी साधनको निश्चित आयु तोकिनुपर्ने र चेक जाँच गराउनुपर्ने

३. तपाईँले सवारी साधन दुर्घटना भएको सुन्नु भएको छ ? दुर्घटना के कारणले भएको रहेछ ? यसबाट के कति क्षति भएको थियो ? रेडियो सुनेर, पत्रत्रिका पढेर वा शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

सवारी दुर्घटना	सवारी दुर्घटनाको कारण	सवारी दुर्घटनामा भएको क्षति

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सवारी साधनहरू कति प्रकारका हुन्छन् ?

ख) कस्ता सवारी साधनहरू बढी दुर्घटना हुन सक्छन् ?

ग) चालकको के कस्तो लापरबाहीबाट दुर्घटना हुन सक्छ ?

घ) सवारी दुर्घटना कम गर्न कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

ङ) सवारी साधन परीक्षण र ट्राफिक नियमको पालन किन गर्नुपर्छ ?

शिक्षकलाई अनुरोध : शिक्षकले शैक्षिक भ्रमण गराई वा श्रव्यदृश्य सामाग्रीहरू देखाई सडकको अवस्था, दुर्घटनाको कारण तथा ट्राफिक नियम र सडक सुरक्षाका उपायहरूको बारेमा सहजीकरण गर्ने ।