हाम्रो राप्तीसोनारी

कक्षा–४

हाम्रो भनाइ

व्यक्तिको सर्वाङ्गीण विकासका लागि ज्ञान महत्वपूर्ण माध्यम हो । ज्ञानको दायरा असीमित छ । व्यक्तिलाई जीवनसार बुझेर प्रकृतिको लयमा बाँच्न आफू रहेको परिवेश जान्न जरुरी हुन्छ । नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार गरेको विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ ले आधारभूत तह कक्षा १-८ मा स्थानीय विषय वा मातृभाषाको रुपमा अध्ययन अध्यापन गराउने प्रावधान राखेको छ। उक्त प्रावधानको आधारमा हाम्रा बालबालिकाहरु स्थानीय भूगोल, वातावरण, रीति, परम्परा, संस्कृति जस्ता कुराहरुको ज्ञान प्राप्त गर्ने अवसरबाट बञ्चित नहोऊन् भनेर हाम्रो राप्तीसोनारी नामक पाठ्यक्रम तयार गरि शैक्षिक सत्र २०७९ बाट लागु गरिएको छ । प्रत्येक बालबालिकाहरुमा आफ्नो गाउँ, वडा र गाउँपालिकाभित्र रहेका जातजाति, भाषा, पेसा, प्राकृतिक सम्पदा, रीतिरिवाज, धर्म संस्कृति जस्ता विषयवस्तुलाई समेटेर यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा राखिएका विषयवस्तुले विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय परिवेश तथा भाषा संस्कृतिको विषयमा जानकार बनाउनका साथै समय अनुकूल आफुलाई समायोजन हुन सक्ने अवस्था सिर्जना हुनेछ भन्ने विश्वास लिइएको छ। पाठ्यपुस्तकमा भएका विषयवस्तुको बारेमा देखिएका कमीकमजोरीहरुलाई सुधार गर्न विद्यार्थी, शिक्षक तथा शिक्षासँग सरोकार राख्ने सम्पूर्ण महानुभावहरुसँग सुझावको अपेक्षा गरिएको छ।

तप्त बहादुर पौडेल
अध्यक्ष
राप्तीसोनारी गाउँपालिका
अगैया, बाँके

पाठ्यपुस्तक लेखन समूह

१. जीतबहादुर शाह, पूर्व उपसचिव
२. युबराज अधिकारी, शाखा अधिकृत, पाठ्यक्रम विकाश केन्द्र
३. जीवन न्यौपाने, शाखा प्रमुख राप्तीसोनारी शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखा
४. गोरखबहादुर हमाल, शैक्षिक परामर्शदाता, राप्तीसोनारी गाउँपालिका
५. लता भट्टराई (आचार्य), शिक्षक शिवशक्ति मा.वि.पेरानी
६. युबराज सुबेदी, शिक्षक, भुवरभवानी मा.वि.बिनौना
७. अम्बिका सिंह, शिक्षक,गणेश मा.वि.ढकेरी
८. पुष्करराज खड्का, प्र.अ.,शिवशक्ति मा.वि.पेरानी
९. पुष्पलाल थारू, शिक्षक, सरस्वती मा.वि.भवानियापुर
१०. गणेश खड्का, शिक्षक, सिध्देश्वर मा.वि.सिधनवा
११. ओमप्रकाश थापा मगर, प्र.अ., ने.र.मा.वि.अगैया
१२. कैलाशपति थारू, शिक्षक, भुवरभवानी मा.वि.बिनौना
१३. जीतबहादुर थारू, शिक्षक, जनशक्ति मा.वि.बैजापुर
१४. नन्दराम वली, शिक्षक, गणेश मा.वि.ढकेरी

सम्पादन समूह

१. जीवन न्यौपाने
२. गोरखबहादुर हमाल
३. लता भट्टराई (आचार्य)
४. युबराज सुबेदी
५. राममणि बस्नेत

भाषा सम्पादन

१. ओम प्रकाश देवकोटा
२. लता आचार्य भट्टराई
३. गोरखबहादुर हमाल

विषयवस्तु

एकाइ एक :	राप्तीसोनारीको परिचय	५
एकाइ दुई :	हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू	१३
एकाइ तीन :	हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरू	२४
एकाइ चार :	हाम्रो वातावरण	३८
एकाइ पाँच :	खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप	६७
एकाइ छ :	विपद् व्यवस्थापन	१०९

एकाइ

एक

राप्तीसोनारीको परिचय

पाठ एक : हाम्रो पेशा र व्यवसाय
पाठ दुई : हाम्रा मसलाजन्य बालीहरू
पाठ तीन : हाम्रा नगदेबालीहरू
पाठ चार : हाम्रा बेमौसमे बालीहरू
पाठ पाँच : हाम्रा परम्परागत, स्थानीय र आधुनिक प्रविधिहरू

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 १०४१.७३ वर्ग किलोमिटर रहेको छ। यस गाउँपालिकामा चुरे पहाडदेखि गाईलेक पहाड पर्दछन्। गाउँपालिकाको बीचबाट राप्ती नदी बगेको छ। राप्ती नदीमा धेरै खहरे खोलाहरु मिसिएका छन्। यही राप्ती नदी र सोनारी क्षेत्रको नामलाई जोडी यस गाउँपालिकाको नामाकरण "राप्तीसोनारी गाउँपालिका" गरिएको हो। राप्तीसोनारी गाउँपालिका साबिकका ६ वटा गाउँविकास समितिहरुलाई जोडी २०७३ सालमा स्थापना गरिएको हो। ती गाउँविकास समितिहरु खासकुश्मा, कचनापुर, महादेवपुरी, बैजापुर, विनौना र फत्तेपुर हुन्। ती गाउँ विकास समितिहरुलाई हाल यसप्रकारले ९ वटा 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 ६७७८२ मध्ये महिला ३५७६७ र पुरुष ३२०१५ रहेको छ। राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको उत्तरी भागमा बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज पर्दछ। यहाँ विभिन्न प्रकारका बोटविरुवाहरु पाइन्छन्। यस गाउँपालिकाको अधिकांश भाग वनजङ्गलले ढाकिएको छ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?
आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिका बाँके जिल्लाको कुन भागमा अवस्थित छ ?
इ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको पूर्वमा कुन जिल्ला पर्दछ ?
ई) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको बीच भएर कुन नदी बग्दछ ?
उ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको धेरैजसो भूभाग केले ढाकेको छ ?

खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको उत्तरमा...................................पर्दछ।

आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको दक्षिणमा.................................पर्दछ।

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

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

ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कूल जनसङ्ख्या ७६७८२ छ। ☐

आ) यस गाउँपालिकामा महिलाको जनसङ्ख्या पुरुषको भन्दा वढी छ। ☐

इ) यो गाउँपालिकामा ६ वटा गाउँ विकास समितिहरु गाभिएका हुन्। ☐

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँपालिकाको नक्शा कोरेर आफ्नो विद्यालयलाई थोप्ला दिइ जनाउनुहोस् ।

पाठ–२

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडागत विवरण

राप्तीसोनारी गाउँपालिका जम्मा ९ वटा वडा मिलेर बनेको छ। यस गाउँपालिकाका वडा कार्यालयहरु 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 रुपमा जनसङ्ख्या यसप्रकार रहेको छ।

वडा नं.	महिला	पुरुष	जम्मा
१	२८८२	२६२५	५५०७
२	४८८१	४१४६	९०४५
३	३०३२	२७५०	५७८२
४	४१३१	३४८५	७६१६
५	४२६३	३७०७	७९७०
६	४४१७	३९३२	८३४९
७	५६३४	५५०९	१११३४
८	२९५९	२४९०	५४४९
९	२९१९	२६६५	५५८४
जम्मा	३५११८	३१३२५	६६४४३

(स्रोत: नेपालको जनगणना २०७८ को प्रारम्भिक प्रतिवेदन)

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) तपाईँको गाउँपालिकामा कतिवटा वडाहरु छन् ?
आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय कति नं. वडामा रहेको छ ?
इ) वडा नं. ९ को कार्यालय कुन ठाउँमा रहेको छ ?
ई) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको वडा कुन हो ?

जोडा मिलाउनुहोस् ।

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

परियोजना कार्य

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

पाठ-३

राप्तीसोनारीको वनजङ्गल र हावापानी

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको उत्तरी भागमा चुरे पहाड पर्दछ। चुरे पहाडको दक्षिणी भागमा धेरै जसो बनजङ्गलले ढाकेको छ। यसको पूर्वी दक्षिणी भागमा गाइलेक पहाड छ। पहाडको नजीकमा भएको जङ्गलमा पाइने प्रमुख रुख विरुवाहरु साल, असना, जामुन, कर्मा आदि हुन्। चुरे पहाडको छेउमा बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज रहेको छ। यो निकुञ्ज पाटे बाघ संरक्षणका लागि प्रख्यात छ। चुरे पहाड र गाइलेक पहाडका बीचबाट राप्ती नदी पुर्व पश्चिम ९ वटा वडाहरु छोएर बग्दै यहि गाउँपालिकाको फत्तेपुर क्षेत्रबाट भारत प्रवेश गरेको छ। यस गाउँपालिका भित्र धेरै सुख्खा खहरे खोलाहरु रहेका छन्। ती खोलाहरु सबै राप्ती नदीमा मिसिएका छन्। नेपालको सबैभन्दा गर्मी हुने ठाउँ नेपालगञ्ज नजीक रहेकोले यहाँको हावापानी समेत निकै गर्मी हुन्छ। यहाँ गर्मी महिनामा लु चल्ने र जाडो महिनामा शीत लहर समेत चल्ने हावापानी रहेको छ। बर्षा मौसममा औसत मात्रामा पानी पर्ने गर्दछ।

क) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

अ) राप्तीसोनारीको उत्तर र दक्षिणमा पर्ने पहाडहरु के के हुन्?

आ) तपाईंको घर वरिपरिको जङ्गलमा पाइने कुनै पाँच वटा रुखको नाम लेख्नुहोस्।

इ) जाडो महिनामा चल्ने शीत लहरबाट बच्न के गर्नुपर्ला?

ई) तपाईंको गाउँ नजीक रहेका कुनै ४ वटा खोलाहरुको नाम लेख्नुहोस्।

उ) राप्ती नदीले राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका कति वटा वडाहरु छोएर बगेको छ?

ख) बेठीक भए ठीक बनाएर सार्नुहोस्।

अ) धेरै खोलाहरुमा वर्षा मौसममा सुख्खा हुन्छन्।

आ) चुरे पहाड राप्तीसोनारीको सबैभन्दा होचो पहाड हो।

इ) जाडो मौसममा लु लाग्ने सम्भावना हुन्छ।

ई) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा हिमालमा पाइने बोटविरुवाहरु पाइन्छन्।

उ) राप्ती नदी राप्तीसोनारी गाउँपालिकाबाट नेपालगञ्जमा प्रवेश गरेको छ।

एकाइ
दुई
हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु

पाठ एकः भुवरभवानी तथा गणेशमन्दिरको इतिहास
पाठ दुईः ईद तथा क्रिसमसको परिचय
पाठ तीनः मयुर, छोक्रा तथा हुर्दुङगवा नृत्य
पाठ चारः खयरभट्टी

पाठ-१

भुवरभवानी

जानकीको घर बाँके जिल्लाको राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं. ३ वनघुस्रीमा पर्दछ । उनी कक्षा ४ मा पढ्छिन् । उनी समय मिलाएर हिन्दु धर्मावलम्वीहरुको महत्वपूर्ण तथा पवित्र धार्मिक मन्दिर भुवरभवानी मन्दिर पुजापाठ गर्न जान्छिन् । यो मन्दिर वि.सं. २०१३ सालमा स्थापना भएको कुरा शिलालेख र भुवरभवानी मन्दिरको संरक्षण तथा सम्बर्द्धन समितिका अध्यक्षश्री तुलसी राम थारुबाट थाहा पाइन् । त्यहाँ हिन्दु समुदायका मानिसहरु दैनिक रुपमा मनोकांक्षा पुरा हुने ध्येयले पुजापाठ गर्न आएको देख्छिन् । हिन्दु धर्मावलम्वीहरुको अलावा अन्य धर्म मान्ने मानिसहरु विशेष गरी माघी मेलामा घुम्न आउँछन् भनेर त्यस मन्दिरको पुजारीबाट जानकारी पाउँछिन् । मन्दिरको परिसरमा गएपछि उनको मन प्रफूल्ल हुन्छ ।

हरेक वर्ष माघीको अवसरमा भुवरभवानी मन्दिरको परिसरमा चार दिनसम्म मेलालाग्ने गर्दछ । त्यस मेलामा राप्तीसोनारी वासी लगायत दाङ, बाँके, बर्दिया तथा भारतका विभिन्न स्थानबाट ठूलो सङ्ख्यामा तिर्थ, ब्रतालु, भक्तजन तथा मेला दर्शनार्थीहरु आएर पुजापाठ गर्ने र मेलाभर्नेको घुँइचो देखेर जानकी छक्क पर्छिन् । मेलाको रात्रीकालिनमा नौटङ्की नाच र दिउँसो राष्ट्रिय खेल भलिवल हेर्न साथीहरुसंग जान्छिन् । यस मन्दिरको उत्तरमा राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको लागतमा कृष्णभगवानको मन्दिर र दक्षिणमा बागेश्वरी मूर्तिको प्रतिमा स्थापना गरिएको मन्दिर रहेको बताउँछिन् ।

मन्दिरमा पुगेर भाकल गरेमा मनले सोचेको पुरा हुने धार्मिक जनविश्वास रहेको आफ्ना बुवाआमाबाट थाहा पाउँछिन् । भुवरभवानी मन्दिरमा हरेकवर्ष मङ्सिर महिनाको शुक्ल चतुर्थ तिथिको रात्रीकालिनमा गुरुवा खेलेको हेर्न साथीहरुसँग आउँछिन् । त्यसको भोलिपल्ट बिहान पञ्चमीका दिन खसी, बोका, सुङ्गुर, राँगो, कुखुरा आदिका बलि चढाएको तथा जेष्ठ महिनाको शुक्ल पञ्चमीका दिन यस्तै प्रकारले पुजापाठ गरेको देखेर दङ्ग पर्छिन् ।

क) छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) भुवरभवानी मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?
आ) भुवरभवानी मन्दिरको परिसरमा के के रहेको छ ?
इ) भुवरभवानी मन्दिरको स्थापना कहिले भएको हो ?
ई) भुवरभवानी मन्दिरमा मेला कहिले लाग्छ ?

ख) पाठ पढेर खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

अ) हाम्रो राष्ट्रिय खेल..हो ।
आ) मेलाको रात्रीकालिन समयमा...............................नाच हुन्छ ।
इ) भुवरभवानी मन्दिरमा मङ्सिरको..................मा पुजैया गर्ने गर्दछन् ।
ई) मन्दिरमा पुगेर..............................गरेमा मनले सोचेको पुरा हुने धार्मिक जनविश्वास रहेको छ ।

ग) तपाईँको गाउँमा भएको मन्दिर, चर्च वा मस्जिद कुनै एकको बारेमा आमाबुवालाई सोधेर एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

घ) तपाईँको गाउँमा भएको मन्दिर, चर्च वा मस्जिद कुनै एकको सफा चित्र कोरेर रङ्ग भर्नुहोस् ।

पाठ–२

ईद

राप्तीसोनारी गाउँपालिका ७ मा एउटा सुन्दर मुस्लिम समुदायको बस्ती छ । त्यस समुदायमा एक जना मोहमद नफिल नाम गरेको चतुर विद्यार्थी बस्छन् । मोहमद नफिल आफ्नो समुदायका मानिसहरुले मनाउँदै आएका मोहमद डे, ताजिया भन्दा इद पर्व मन पराउँछन् । यो पर्वलाई रमजान पनि भन्छन् । मोहमद नफिलले पहिलो पर्वका रुपमा ईदुलफित्र ईद जनवरी महिनाको

३० दिनको अन्तिम हरेक दिन निर्जल समेत पालना गरेर कठोर ब्रत रोजा बस्छन् । त्यसै पर्वको खुशीयालीमा ३०औं दिनमा रमजान पर्व इद उसका सबै समुदायका मानिसहरुले हर्षोल्लास र धुमधामका साथ 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 विहानै मोहमद नफिल स्नान गरेर नमाज पढ्न मस्जिद जानका लागि राम्रा राम्रा नयाँ कपडा लगाउँछ । त्यहाँ जानु अघि सम्पूर्ण मानिस एउटा निर्धारित

सद्का-ए-फित्र धर्मदानलाई निकालेर गरिब, असहाय वा मदरसालाई दिनु पर्छ भनेर आफ्ना मान्यजनबाट सिक्छ। सद्काजकातका लागि धनीवर्गले आफ्नो संचित धनको २.५ प्रतिशत हिस्सा गरिब, असहाय वा मदरसालाई जकात गर्नु पर्ने नियम समुदायबाट थाहा पाउँछ। बिहान सूर्यको आगमन पश्चात् इदको नमाज पढ्न मस्जिदमा गएर अल्लाहु अक्वर, अल्लाहुअक्बर, लाईलाहु इल्लाल्लहु, बल्लहु अक्बर अल्लाहु, अल्लाहु अक्बर बलिल्लाहिलहम्द अर्थात अल्लाह सबैभन्दा महान हुन, उनका अतिरिक्त अरु कोही छैन्। अल्लाह सवैभन्दा महान हुन, सवै प्रशंसा अल्लाहकै लागि हुन् जस्ता प्रार्थना एकत्रित भएर गर्छ र साथीभाइ तथा अग्रजहरुलाई गरेको देखेर उत्साहित हुन्छ।

ईदुलफित्र ईद सकिएको दुई महिना दस दिनपछि मुस्लीम समुदायले मनाउने दोस्रो पर्व ईदुज्जुहाबकरी इद हिजरी सम्वत अनुसार उदर्भ महिनासम्म अद्धितीय कुरवानी बलिदानीको सम्झनामा मनाइने प्रमुख चाड हो। तीनदिनसम्म मनाइने यो पर्वलाई बकरइद पनि भनिन्छ। हिजरी सम्वतअनुसार १४३५ वर्ष पहिले अल्लाहको आदेशमा इब्राहिमले आफ्नो छोरा इस्माएल अलेह सलामलाई बलिदान गर्न तयार भएको सम्झनामा यो पर्व मनाउन थालिएको कुरा नफिलले धर्मगुरुबाट थाहा पाउँछ। यसै अवसरमा बाख्रा, राँगो, भेडा, उँट लगायत स्वस्थ जनावरहरुको बलिदिएर 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 खुशी व्यक्त गर्दछ।

क) तलका शव्दको अर्थसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

शब्द	अर्थ
फित्र	धर्म
अल्लाह	शुभकामना
मुवारक	भगवान
इस्लाम	दान

ख) तलको बाकसबाट छानी उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

रमदान, ३० दिन, धनी वर्ग, बकरइद

अ) ईद जुन नवौं महिनाको...मा मनाउँछन् ।

आ) सद्का-जकातका लागि..........................ले आफ्ना संचित धनको २.५ प्रतिशत हिस्सा गरिब, असहाय वा मदरसालाई जकात(दान) गर्नु पर्ने नियम छ ।

इ) तीन दिनसम्म मनाइने यो पर्वलाई ....पनि भनिन्छ ।

ई) मुसलमानहरुले हिजरी सम्वत अनुसार....................सम्म मनाइने प्रमुख चाड इद हो ।

ग) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) रमजान पर्व कुन धर्मावलम्बीले मनाउँदछन् ?

आ) इस्लाम धर्मावलम्बीहरुले नयाँवर्षको रुपमा मान्ने पर्व कुन हो ?

इ) बकरइद पर्व कसको सम्झनामा मनाउने गरिन्छ ?

ई) इद जुहावकर इद कहिले मनाउँछन् ?

उ) बकर इदमा कुन-कुन जनावरहरुको बलि दिइन्छ ?

पाठ–३

छोक्रानाच

लक्ष्मी चौधरी राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं. ४ मा बस्छिन् । उनी गीत सङ्गीतका पारखी, कला संस्कृति संवाहक हुन । उनका अत्यन्त मन मिल्ने साथीहरु सुमिना, चन्द्रमा, सिर्जना, गोकुल, सुशील र गौरव नाच्न र गीत गाउन मन पराउँछन् । तिनीहरुमध्ये सुमिना गट्टाको लेहङ्गा, चोलो, चुरा, टिकुली आदि पोशाक तथा गहना लगाएर नाच्छन् । गौरवले सेतो धोती र कमिज लगाएर मादल बजाउँछ । चन्द्रमा, सिर्जना, लक्ष्मी,गोकुल, सुशील दुई समूह मिलेर दोहोरीको रुपमा "कच्चे कच्चे लाही कट्‌ली त्याल परल कि नाँही, हम्र त ठँरिया बठिनीया हुइटी मन परल कि नाँही" जस्ता उत्साह तथा जोशिला प्रेमराग बोकेका गीतहरु गाएर छोक्रानाच नाच्दछन् । यस नाचमा गीत गाउने पारखीहरुको सङ्ख्याभने यकिन हुँदैन । दशैं र तिहार लगायत मेला महोत्सवमा उनीहरु आवश्यकता अनुसार 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 बेला छोक्रानाच नाच्ने चलन लक्ष्मीका बुवाले बताउनु भयो । त्यसैले लक्ष्मी कला र साहित्यको पारखी भएकोले आफ्नो संस्कृति औधी मन पराउँछिन् । आफ्नो धरोहर र पहिचान बचाउन सबैले हातेमालो गरेर लाग्नु पर्ने बताइन् ।

क) तलका प्रश्नहरुको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :

अ) छोक्रानाच कुन समुदायका मानिसहरुले नाच्दछन् ?
आ) छोक्रानाचमा लगाइने कपडा तथा गहनाहरुको नाम भन्नु होस् ?
इ) कुन समयमा छोक्रानाच नाच्ने गर्दछन् ?
ई) यो नाच कुनकुन जिल्लामा प्रख्यात छ ?
उ) तपाईँको गाउँमा कुनकुन नाचनाच्ने गर्दछन् ?
ऊ) तपाईँलाई मन पर्ने कुनै ४ वटा नाचहरु भन्नुहोस् ?

ख) तपाईँको समुदायमा नाचिने नाच, लगाइने गहना र बजाइने बाजा तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	नाच	गहना	बाजा
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			

ग) तपाईँको छिमेकीमा नाच्ने नाचको बारेमा आमाबुवालाई सोधेर एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् :

हुर्दुङगवा नृत्य

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको एउटा गाउँमा राजकुमार थारु बस्नु हुन्छ । उहाँ हुर्दुङ्वा नाचको समूह नेता हुनुहुन्छ। उहाँहरुको टोलीले महिना र समय अनुसार गीत गाउँछन् र जोसिलो भएर कोलाहलपूर्ण गीत र नृत्यको तालमा हुर्दुङ्वा नाच नाच्छन् । यो लोक नृत्य देसाउरिया थारु जातिले नाच्ने गर्दछन् भनेर राजकुमार बताउनु हुन्छ। उहाँहरुको टोलीमा पुरुषमा दलु र महिलाको पोशाक लगाएर पुरुष नाच्ने गरेको भएतापनि आजभोलि महिलाहरु नै नाच्ने गरेको टोली नेताले बताउनु हुन्छ। नाचमा एक जना हास्यकलाकार (सोङ्ग्या), आलोपालो गरी दुई टोलीवीच गीतगाउने, गीतको भाका र मादलको तालमा उफ्रीउफ्री नाच्ने गरेको टोली नेता बताउनु हुन्छ। नाचमा नृत्य टोलीहरु सेतो धोती र कमिज तथा नर्तकहरुले लहङगा, ब्लाउज र अघ्रान((धोती) लगाएर सजीसजाउ 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 खुशीभई महामारीको रोगथाम भएको भन्ने जनविश्वास रहेको छ। त्यसैगरी भगवान श्रीरामले रावणमाथि विजयप्राप्त गरेको खुशीयालीमा भव्य रुपमा देवताको चरित्र वर्णन गरी नाचगान गरेको विश्वास नाचकारहरु बताउँछन् । यो नाच राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ३, ४, ५ का थारु समुदायमा बढि प्रचलित रहेको राजकुमारले जानकारी दिनुभयो। नेपालमा थारु जातिको बसोवास लिच्छवि कालदेखि बस्दै आएको प्रमाण शिवदेव प्रथमको स्थरुद्रङ शिलालेखमा उल्लेख छ।

क) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) नेपालमा थारु जातिको बसोवास कहिलेदेखि बस्दै आएको प्रमाण रहेको छ ?
आ) हुर्दुङ्वा नाचमा मुख्य भूमिका कसको रहेको हुन्छ ?
इ) हुर्दुङ्वा नाच केको खुशीयालीमा नाचिन्छ ?
ई) यो नाच कुन-कुन ठाउँमा बढी प्रचलित रहेको छ ?
उ) आफ्नो मौलिककला, संस्कृति र पहिचान संकटमा पर्न नदिन के के उपाय अपनाउनु पर्छ ?

ख) तपाईँको टोल छिमेकमा नाचिने नाचहरुको बारेमा आफ्ना आमाबुवासँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

ग) तपाईँको समुदायमा नाचिने नाँचमा लगाइने कपडा र गहनाहरुको नाम तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	कपडा	गहना
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

घ) "कला संस्कृति र पोसाक हरेक जातिको धरोहर हो" यस भनाइका सम्बन्धमा शिक्षकहरुको सहयोगमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ–४

खयरभट्टी (गुर्दनगौडी)

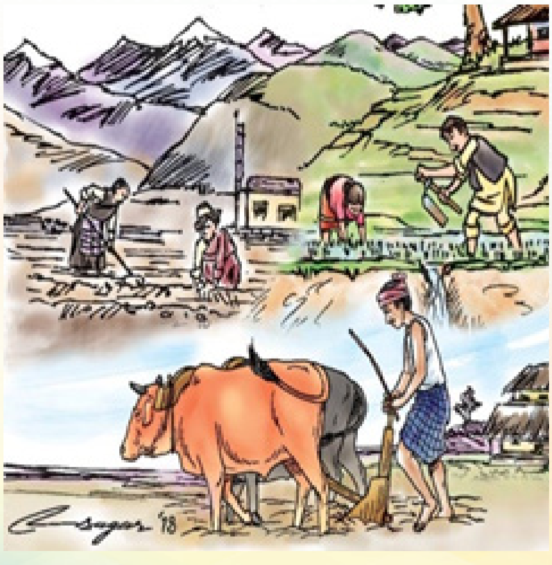
राप्तीसोनारी गाउँपालीकाको अति विकट क्षेत्र मानिने नरैनापुर गाउँपालिका र भारतीय सीमानासँग जोडिएको जङ्गलको मझेरीमा नयाँगाउँ खयरभट्टी राप्ती सोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ४ मा पर्दछ। खयरभट्टीमा वि.सं. २०५२ सालदेखि बसोवास हुनथालेको हो। बाँकेको विभिन्न गाउँपालिका र नगरपालिका लगायत सल्यान, दाङ, सुर्खेत, दैलेख, जाजरकोट, हुम्ला, जुम्लाआदि धेरै जिल्लाबाट पनि सराइवसाइ गरेर खयरभट्टीमा आएका छन्। खयरभट्टीको नामले चर्चित त्यस ठाउँमा झोरहवा, बाँसखोली, चुनभट्टी, कुन्टेपानी, चिउरीहवा, गर्दनगौडी, मुरकट्टा (महेशपुर), आमवासीलगायतका गाउँ रहेका छन्। खयरभट्टीमा मानव वसोवस 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 विकासका लहर तीव्र रुपमा चलेको छ। त्यहाँ वसोवास 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।

क) तलका प्रश्नहरुको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :

अ) खयरभट्टी राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कुन वडामा पर्छ ?
आ) खयरभट्टी कहाँ अवस्थित छ ?
इ) खयरभट्टीमा कति सालदेखि मानव बस्ती बस्दै आएका छन् ?
ई) त्यहाँ कुन-कुन सरकारी कार्यालयहरु रहेका छन् ?

एकाइ
तीन
हाम्रो पेसा, व्यवसाय र प्रविधिहरू

पाठ एकः खेती कार्यमा सहयोग
पाठ दुईः स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तुहरू
पाठ तीनः परम्परागत कृषि औजारहरू



पाठ–१

खेती कार्यमा सहयोग

मेरो नाम प्रसन्न हो । म बाँके जिल्लाको राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा बस्छु । मेरा बुवाआमाले कृषि पेशा गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले खेतबारीमा काम गरेर धान, गहुँ, तरकारी, बदमजस्ता 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 घर खर्च 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 व्यवसायिक 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

क) **तपाईँको घर वा समुदायमा खेती गरिने बालीहरू र तिनको लगाउने तरिका बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।**

ख) **मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

खेतीपाती धेरै सहयोग अवलोकन बदम

अ) हाम्रो मुख्य व्यवसाय .... हो ।
आ) आफ्ना बुवा-आमालाई काममा .... गर्नुपर्दछ ।
इ) धेरै उत्पादन गरिने बालीमध्ये .... पनि हो ।
ई) हामीले खेती कार्यको ....गरी बाली लगाउने तरिका सिक्नुपर्दछ ।

ग) **चित्र हेरी तिनको नाम लेख्नुहोस् :**

घ) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

अ) हामी खेती कार्य किन गर्छौं ?
आ) के तपाईँ र तपाईँको परिवार पनि खेतीकार्य गर्नुहुन्छ ?
इ) तपाईँको घरमा खेती गरिने बालीनालीहरू के-के हुन् ?
ई) तपाईँ आफ्ना बुवाआमालाई खेती कार्यमा कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?
उ) खेती कार्यबाट हुने कुनै ५ वटा फाइदाहरू लेख्नुहोस्।
ऊ) तपाईँहरू पनि खेती कार्यमा सहभागी हुनुभएको छ ? आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्य

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

परियोजना कार्य :

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

पाठ–२

स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तुहरू

हाम्रा गाउँघरमा बिभिन्न प्रकारका बस्तुहरु प्रयोग गरिरहेको पाईन्छ । जस्तैः परालको गुन्द्री, चकटी, डोका, ढकिया, बिडा, नाङ्ला, हँसिया, दाइँ लगाउने, 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

क) जोडा मिलाउनुहोस् :

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

ख) मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

बिँडा | नाङलो | हँसिया | गुन्द्री | डोरी

अ) तरकारी काट्न......................प्रयोग गरिन्छ ।
आ) परालबाट.................................बन्छ ।
इ) थारू समुदायले टाउकोमा राख्ने गोलो बस्तुलाई....................भनिन्छ ।
ई) बाबियोबाट...............................बन्छ ।
उ) चामल केलाउनका लागि............................चाहिन्छ ।

ग) तपाईंहरूको घर र छिमेकमा उपलब्ध भएका स्थानीय हस्तनिर्मित सामग्रीहरूको नाम लेखी तिनको काम लेख्नुहोस् :

नाम	काम
क) परालको गुन्द्री	ओछ्याउन
ख) हँसिया	....
ग) बिँडा	....
घ) नाङ्लो	....
ङ) डोको	....

घ) तल उल्लेखित हस्त निर्मित सामाग्रीहरु के के बाट निर्माण हुन्छ ? लेख्नुहोस् :

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

ङ) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) हस्त निर्मित सामाग्री के लाई भनिन्छ ?
आ) तपाईँहरूले परालको गुन्द्री बनाएको देख्नुभएको छ ?
इ) चकटी केबाट बन्छ ?
ई) के तपाईँहरूलाई बाबियोको डोरी बाट्न आउँछ ?
उ) बिँडा केका लागि प्रयोग गर्दछन् ?

च) 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 धेरै 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 आफुहरु 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

छ) तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

अ) कुशल कुन गाउँपालिकामा बस्छन् ?
आ) कुशलले के को व्यापार गर्छन् ?
इ) कुशलले कसलाई रोजगारी दिएका छन् ?
ई) कुशलको कारखानाबाट उत्पादन भएको बस्तुहरू कहाँकहाँ बिक्री हुने गरेका छन् ?
उ) व्यवसायिक रूपमा हस्तनिर्मित सामग्री उत्पादन गर्दा हुने कुनै ५ वटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

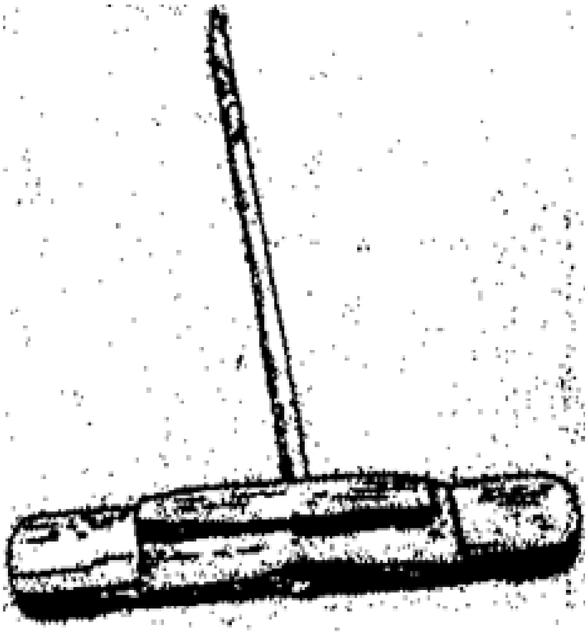
परियोजना कार्य

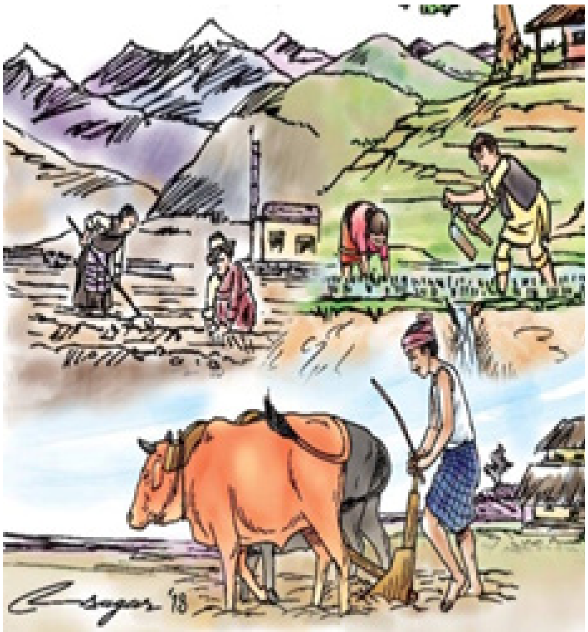
ज) तपाईँको समुदायमा उत्पादन हुने हस्तनिर्मित सामग्रीहरूको नाम पत्ता लगाई सूची बनाउनुहोस् ।

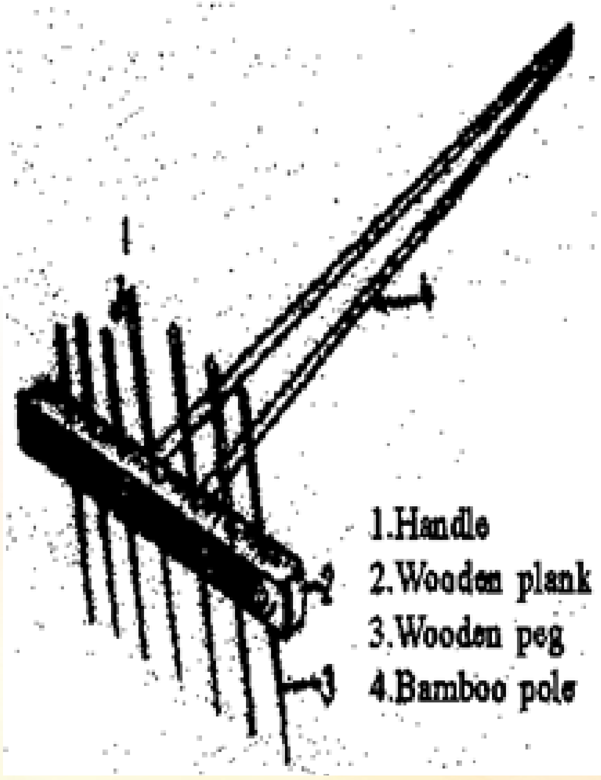
क्र.सं.	हस्तनिर्मित सामग्रीहरू

पाठ–३

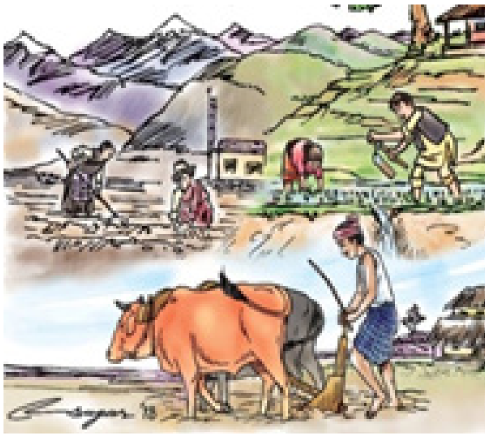
परम्परागत कृषि औजारहरू







क) पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

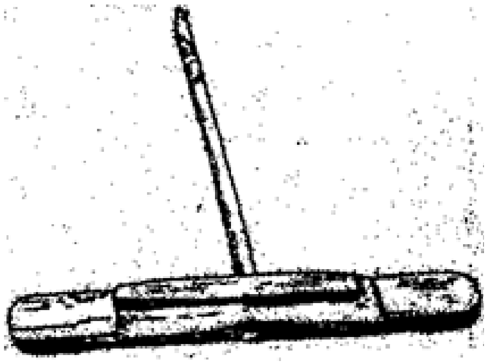


रामु राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा बस्छन् । यहाँका मानिसहरूले परम्परागत रूपमा ज्ञान, सिप र प्रविधियुक्त कृषि कार्य गर्न आवश्यक विभिन्न किसिमका औजारहरू निर्माण गर्दै आइरहेको उनले देखेका छन् । उनका बुवाआमाले पनि आफूलाई खेतीपाती गर्नका लागि कुटो, कोदालो, हँसिया, फरुवा, हलो, जुवा, लिड्को, खोप, डल्लेठो आदी निर्माण गरी कृषि औजारका रूपमा प्रयोग गरिरहनु भएको छ । रामु र उनका भाइ पनि कहिलेकाहिँ खेतबारीमा काम गर्छन् । अहिले उनका गाउँमा आधुनिक रूपमा जोतखन गर्नका लागि ट्र्याक्टरको प्रयोगमा क्रमशः लगाब बढ्दैगएको पाईन्छ । उनका बुवालाई पनि ट्र्याक्टर किन्ने रहर छ तर उनकी आमाले परम्परागत कृषि औजार प्रयोग गरी खेती गर्दा खर्च कम लाग्छ भन्नुहुन्छ ।

हलो

हलो जमिन जोत्न प्रयोग गरिने साधनको काठबाट बनेको एक परम्परागत कृषि औजार हो । यो औजारलाई 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

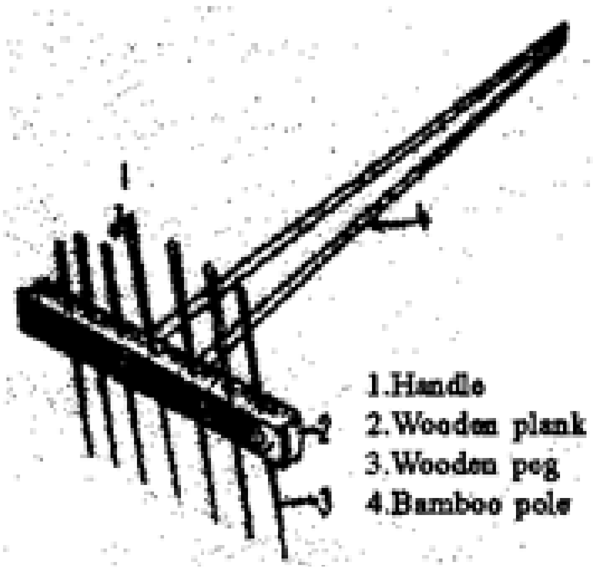
फरुवा फलामको पातालाई आरणमा लगी काँजा निर्माण गराई काठको बिँड लगाई खेतबारी खन्न प्रयोग गरिने परम्परागत कृषि औजार हो। यो खास गरी खेतबारीमा हलोले जोत्न बाँकी रहेका कुनाकानी खन्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। यो धारिलो हुन्छ। यसले खेतमा हलोले जोत्दा निस्केका ठुलाठुला डल्ला फुटाउन र खेतबारीको माटो अग्लो होचो भएको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

लिड्को

लिड्को परम्परागत रुपमा ज्ञान सिप र प्रविधिले सालको काठबाट तयार पारिएको एक प्रकारको कृषी औजार हो। यो औजार प्रायः सबै कृषकको घरमा पाइन्छ। यसमा काठको हरिश (डाँडो) पातो र सालको चेप्टो काठबाट तयार पारिन्छ। लिड्कोको 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



खोप सालको काठबाट तयार पारिएको कृषि औजार हो। 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

ख) जोडा मिलाउनुहोस् :

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

ग) खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

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

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

इ) करुवाको सहायताले ....अड्याइएको हुन्छ।

ई) जमिन खन्न..प्रयोग गरिन्छ।

घ) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

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

आ) फरुवा किन उपयोगी हुन्छ ?

इ) खोप कुन समयमा के का लागि प्रयोग गरिन्छ ?

ई) लिङ्को के का लागि बढी उपयोगी हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

ङ) कार्ड बोर्डको प्रयोग गरी हलोको आकृति तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ

चार

खुशीको लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ एकः असल मानिसका असल कार्यहरु

पाठ दुईः गीत, सङ्गीत र नृत्य

पाठ तीनः उत्सव र चाडपर्व

पाठ चारः सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला

पाठ पाँचः योग

पाठ छः श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग

पाठ सातः फलफूल र तरकारी खाने तरिका

पाठ–१

असल मानिसका असल कामहरु

क)   चिनौँ, छलफल गरौँ, र जवाफ दिऔँ :

प्रश्नहरु

अ) माथिका तस्वीरहरु क-कसको हो ?

आ) तिनीहरुलाई हामीले असल मानिस किन भन्छौं ?

इ) तिनीहरुले गरेका असल काम के के हुन् ?

ई) कस्तो मानिसलाई असल मानिस भनिन्छ ?

उ) तपाईं हामीले पनि असल हुन के गर्नुपर्दछ ?

ख) पढौं, बुझौं र जवाफ लेखौं :

असल मानिस	गरेको महत्वपूर्ण काम
नाम : भानुभक्त आचार्य जन्म : मृत्यु : माता : पिता :धनञ्जय आचाय	त्यत्तिबेला पढे लेखेका ब्राह्मणहरुले नेपाली भाषालाई तुच्छ भाषाको रुपमा हेप्ने गर्थे । उनले संस्कृत भाषामा लेखिएको रामायणलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गरेर नेपाली भाषाको विकासमा अतुलनीय योगदान गरे ।
नाम : गणेशमान सिंह जन्म : मृत्यु : माता : पिता :	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 : मृत्यु : माता : पिता :	नेपाल आजभन्दा अढाइसय वर्ष पहिले सानासाना राज्यहरुमा विभक्त थियो । उनले सानासाना राज्यहरुलाई एकीकरण गरेर अहिलेको विशाल नेपालको निर्माण गरेका थिए ।

नाम : नारायण गोपाल
जन्म :
मृत्यु :
माता :
पिता :

उनलाई हामी स्वरसम्राट भन्दछौं । उनले आफ्नो सुमधुर स्वरमा तीनसय बढी कालजयी गीत गाएर नेपाली साङ्गीतिक क्षेत्रलाई सम्पन्न बनाएका छन् ।

(ग) समूह (क) र समूह (ख) को जोडा मिलाएर लेख्नुहोस् ।

समूह क	समूह ख
नेपालमा बहुदलीय व्यवस्था स्थापना गर्नका लागि अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्ति	नारायण गोपाल
कालजयी गीत गाएर स्वरसम्राटको रुपमा स्थापित व्यक्ति	पृथ्वीनारायण शाह
पहिलोपटक नेपाली भाषामा रामायण लेख्ने व्यक्ति	गणेशमान सिंह
ससाना राज्यहरुबाट विशाल नेपालको निर्माण गर्ने व्यक्ति	भानुभक्त आचार्य

(घ) तलको सम्बाद पढी सोधिएका प्रश्नहरुको जवाफ लेख्नुहोस् :

रमेश : सर, मलाई बाबाले सधै असल मानिस बन्नु पर्छ भन्नु हुन्छ । कसरी बन्ने हो ? त्यो कुरानै बुझिने गरी भन्नु हुन्न ? के हो असल मानिस भनेको ? कसरी बन्ने हो असल मानिस सर ?

राघव : जिज्ञाशाको लागि धन्यवाद रमेश । यस्तै जिज्ञाशु 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 उ र उसको परिवारको मात्र भलो नभइ धेरै भन्दा धेरै मानिसहरुको भलो र उन्नति हुन्छ । अतः असल मानिस हुनका लागि आफ्नो मात्र खुसी र उन्नति नसोचेर सबैको

खुसी र उन्नतिका लागि काम गर्नुपर्दछ। यसरी अरुको खुसी र उन्नतिका लागि काम गर्दा त्यो कामले आफू स्वयम्‌को खुसी र उन्नतिका लागि समेत भूमिका निर्वाह गर्दछ।

रमेश : त्यस्ता असल मानिसहरुको उदाहरण दिएर भन्नु भयो 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 मानिसहरु हुन्। किनभने उनीहरुले आफ्नो मात्र मात्र नसोचेर अरुको समेत भलो र उन्नति हुने गरी काम गरे। आदिकवि भानुभक्त आचार्यले नेपाली भाषाको विकास र विस्तार को निम्ति काम गरे। स्वरसम्राट नारायण गोपालले आफ्नो समुधर स्वरमार्फत कालजयी आधुनिक नेपाली गीतगाएर सबैको दिलमा बस्न सफल भए। पृथ्वीनारायण शाहले सानासाना राज्यहरुलाई एउटै मालामा उइनिएर चारजात छत्तिस वर्णको रुपमा नेपालको निर्माण गरे। सर्वोच्च नेता गणेमान सिंहले सबै नागरिकको व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको निम्ति उपयुक्त हुने व्यवस्थाका लागि निरङ्कुश राजसत्ताका विरुद्ध बिना कुनै लोभलालच संघर्षमा उत्रिए र सफल पनि भए। समाज र मुलुकको निम्ति काम गर्ने यस्ता असल मानिसहरु अरु पनि छन्।

रमेश : धन्यवाद सर। अब म प्रष्ट भएँ।

राघव : धन्यवाद राघव। 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।

अ) कस्तो मानिसलाई असल मानिस भनिन्छ ?

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

इ) तपाईँले थाहा पाएको असल मानिसहरु अरु को को हुन् र तिनीहरुले के काम गरेकाले असल भएका हुन् ?

उ) रमेश असल विद्यार्थी हो। किन ?

ऊ) तपाईँले असल मानिस हुन के गर्ने योजना बनाउनु भएको छ ?

(ङ) खालिठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

अ) जिज्ञाशु विद्यार्थी नै गुणस्तरीय शिक्षाका बलिया..................हुन् ।

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

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

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

(च) परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

अ) तपाईंको गाउँटोलमा तपाईंले चिनेको असल नागरिकको नाम के हो ? तपाईंले 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 तपाईंले के सिक्नु भयो ? आदि कुरालाई समेटेर प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

आ) छरछिमेकमा गएर कुनै तीनजना मानिसलाई आफ्नो गाउँ टोलको एउटा एउटा असल मानिसको नाम सोध्नुहोस् र उनीहरु असल मानिस हुनुको कारण पनि सोध्नुहोस् । यसरी प्राप्त विचारहरुमा आफ्नो समेत राय लेखेर प्रतिबेदन तयार गरी कक्षामा पेश गर्नुहोस् ।

पाठ–२

गीत, सङ्गीत र नृत्य

क) हेरौँ, छलफल गरौँ र जवाफ लेखौँ :

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) तपाईँले माथि देखेका बाजा र नाचको नामहरु के के हुन ?

इ) तपाईँले माथिका बाहेक अरु नाच र बाजाहरु के के देख्नु भएको छ ?

ई) तपाईँलाई कुन कुन नाच नाच्न र कुन कुन बाजाहरु बजाउन आउछ ?

उ) तपाईँले मन पर्ने कुनै एउटा गीत लेख्नुहोस् र कक्षामा गाएर सुनाउनुहोस् ।

lzIfssf lglDt cg/fw M

आफूलाई गीत, सङ्गीत, नृत्य र बाजाहरुको बारेमा जानकारी छैन भने स्थानीय स्तरमा उपलब्ध जानकार व्यक्तिलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी सहजीकरणका लागि अवसर दिने, विद्यालयमा बाजाहरु नभए विद्यार्थीहरुकै घरहरुबाट सङ्कन गरी वाजाहरुको प्रदर्शनका साथै बजाउनका लागि अवसर दिने र गीतसङ्गीत र नृत्यका लागि भिडियो, यूटुव र मोवाइलको समेत प्रयोग गर्ने ।

ख) तलको कथा पढौँ, बुझौँ, उत्तर लेखौँ र अनुशरण गरौँ :

राजेश कक्षा ४ मा अध्ययन गर्दछ । राजेशको बाबालाई गीत, सङ्गीत र नृत्य मन पर्छ । राजेशको बाबा आफैले गीत रचना गर्छन र गाउछन् पनि । गीतहरुमा सङ्गीत भर्छन । उनलाई मादल, सारङ्गी, तवला, हार्मोनियम, बासुरी, गीतार आदि बाजाहरु बजाउन आउछ । उनी नृत्य निर्देशक पनि हुन् । उनले विभिन्न विद्यालयहरुमा गीत, सङ्गीत शिक्षकको रुपमा पनि काम गर्छन् । उनको आफ्ने सङ्गीत विद्यालय पनि छ, जहाँ उनले अरुलाई गीत,सङ्गीत र नृत्यको बारेमा सिकाउछन् ।

राजेशले आफ्नो बाबाबाट बाजाहरु बजाउन सिकेको छ । उसलाई नाच्न, गाउन र गीत लेख्न पनि आउछ । समय मिलाएर गीत, सङ्गीत र नृत्यतिर पनि राजेशले समय दिने गरेको छ । राजेश पढाइमा पनि तेज छ । उसलाई पढाइबाट थकाइ लाग्यो भने गीत सङ्गीत तिर लाग्छ । गीत, सङ्गीत र नृत्यतिर थकाइ लाग्यो भने पढाइतिर लाग्छ । गीत, सङ्गीत र नृत्यले राजेशलाई आफ्नो मस्तिष्क ताजा र सिर्जनशील बनाउन सहयोग गर्दछ । त्यसैले राजेशले थोरै समय अध्ययन गरेर पनि कक्षामा अरुभन्दा धेरै कुरा जानेको हुन्छ ।

प्रश्नहरु

अ) राजेशको बाबाले के गर्नु हुन्छ ?
आ) राजेशले गीत, सङ्गीत र नृत्यको क्षेत्रमा के कस्ता सीपहरु सिकेको छ ?
इ) गीत, सङ्गीत र नृत्यले राजेशलाई अध्ययनमा समेत तेज बनाएको छ, कसरी ?
ई) तपाईँले पनि गीत, सङ्गीत र नृत्य सिक्नु भयो भने तपाईं जीवन कस्तो होला ?
उ) तपाईँले गीत, सङ्गीत र नृत्यको क्षेत्रका के के कुरा सिक्नु भएको छ ?
ऊ) गीत, सङ्गीत र नृत्यको क्षेत्रमा तपाईँको आगामी योजना के छ ?

घ)   शिक्षकसँगै गीत गाउदै नाँचौं :

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, पिठो स्वस्थ खाना खाने गर्छु सधैं
शिक्षा लिन प्यारो स्कूल जाने गर्छ सधैं।
मलाई मेरो देशको गीत ... ...
मेचीकाली, तराइ, पहाड ... ...

ङ) प्रयोगात्मक एवम् परियोजना कार्य

अ) तपाईँले घरपरिवारका गएर परिवारका सदस्यको सामु आफूलाई मन पर्ने गीत गाउनुहोस् वा मन परेको गीतमा नाच्नुहोस्। तपाईँको गीत सुनेर वा नृत्य अवलोकन गरेर ककसले के के भन्नुभयो ? उहाँहरुको कुरा तपाईँलाई कस्तो महसुस भयो ? तपाईँले गाएको वा नाचेको गीतमा नाम सहित उल्लिखित सबै कुरा टिपोट गरी कक्षामा प्रतिबेदन प्रस्तुत गर्नुहोस्।

आ) गीत सङ्गीत र नृत्यले मानिसलाई गर्ने फाइदाहरु के के हुन सक्छन् ? तपाईँको छरछिमेकका तपाईँले चिनेका कुनै दुईजना मानिसलाई सोधेर उनीहरुले भनेका कुराहरु लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

इ) तपाईँले आफैले छोटो गीतको रचना गरेर घरपरिवारमा सुनाउनुहोस् र घरपरिवार बाट आएका सुझावहरुको आधारमा उक्त गीतलाई हेरफेर गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ–३

उत्सव र चाडपर्व

क) हेरौँ, छलफल गरौँ र कापीमा उत्तर लेखौँ:

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) माथिको चित्रमा तपाईँलाई मन परेको कुरा के हो र मन नपरेको कुरा के हो ?

इ) माथिको चित्रमा मन नपरेका कुराहरु घटाउन वा हटाउनका लागि हामीले के गर्नुपर्छ ?

ई) माथिका जस्तै तपाईँ कुन कुन उत्सव र चाडपर्वहरुमा जानु भएको छ ?

उ) तपाईँ सहभागी भएको उत्सव र चाडपर्वहरुमा कुनै दुई वटा मन परेको र कुनै दुई वटा मन मन नपरेको कुरा लेख्नुहोस् ।

ख) पढौँ र अभ्यास गरौँ :

क्षितिज कक्षा ४ मा अध्ययन गर्छन। उनको आमा र बाबाले उनलाई धेरै माया गर्नुहुन्छ । उनको जन्म दिनमा धेरै मानिसहरुलाई निम्तो गरेर होटेलमा खाना खुवाउनु हुन्छ। धेरै पैसा तिरेर ठूलै केक ल्याएर काट्नु हुन्छ। चाडपर्व र उत्सवहरुमा पनि महङ्गा कपडा र खानेकुरामा धेरै खर्च गर्नुहुन्छ । क्षितिजको बाबा विदेशमा काम गर्नुहुन्छ । आमाले जे भने पनि बाबाले नाइँ भन्न सक्नु हुन्न। आमाले जति पैसा मागे पनि पठाइ दिनु हुन्छ।

एक दिनको घटना हो, क्षितिजले आफूसँगै अध्ययन गर्ने साथी हरीले आफ्नो आमासँग रुदै झगडा गरेको देख्यो। यसरी हरिले आमासँग झगडा गर्नुको कारण उसको जन्मदिन पनि धेरै साथीहरुलाई बोलाएर मेरो जस्तै होटेलमा मनाउनु पर्छ भन्ने रहेछ। उसको जन्म दिनमा पनि मेरो जन्मदिनमा जस्तै ठूलो केक ल्याएर काट्नु पर्छ भन्ने रहेछ। छोरा हरिले आफ्नो समस्या नबुझेको देखेर हरिको आमा भने रोइरहनु भएको थियो। उहाँले आँशु पुछ्दै छोरा हरिलाई भनिरहनु भएको थियो - 'बाबु, तिमीले भनेको कुरा पूरा गर्ने मेरो पनि रहर त हो। तर त्यो गर्नका लागि हामीसँग पैसा छैन बाबु। तिम्रो बाबाले मजदुरी गरी कमाएको पैसाले साँझबिहान हातमुख जोड्न र तिमीलाई पढाउन पनि राम्रोसँग पुगिरहेको छैन। तिम्रो जन्मदिन त्यत्ति धेरै खर्च गरेर कसरी मनाउन सक्छौं र छोरा ?

पहिले पहिले आमाको स्वभाव क्षितिजलाई पनि ठीकै लाग्थ्यो। हरिको घरको समस्या देखेर भने आमाको यो स्वभाव मन परेको छैन क्षितिजलाई। उसले आमालाई भनेको पनि छ, 'अबदेखि मेरो जन्म दिनमा फजूल खर्च गर्ने होइन आमा। बरु त्यो पैसा असहाय बालबालिकाको निम्ति खर्च गर्ने हो।' छोरा क्षितिजमा कम उमेरमै पनि यत्ति परिपक्व विवेक पलाएकोमा क्षितिजको आमालाई भने अनौठो लागिरहेको छ।

प्रश्नहरु

अ) क्षितिजको आमाको बानी कस्तो छ ?
आ) हरिले आफ्नो आमासँग किन झगडा गरिरहेको छ ?
इ) क्षितिजलाई आफ्नो आमाको बानी किन परेन ?
ई) क्षितिजले आफ्नो आमालाई के सल्लाह दियो ?
उ) तिमी हरिको ठाउँमा भए के गर्थ्यौ होला ?
ऊ) चाडपर्व र उत्सवहरुमा फजूल खर्च गर्नु किन राम्रो मानिदैन ?

ग) साथीहरुसँग छलफल गरेको आधारमा निम्न तालिकामा चाडपर्व र उत्सवहरुका फाइदा र बेफाइदाहरु लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	चाडपर्व र उत्सवका फाइदाहरु	चाडपर्व र उत्सवका वेफाइदाहरु
१	स्थानीय चिजबिजहरु किनेर खान पाइन्छ ।	खानामा ख्याल नगरेमा विरामी भइन्छ ।
२		
३		
४		
५		

घ) पढौँ, बुझौँ र अनुकरण गरौँ :

पूर्णिमाको मावलीघर बसन्तपुरमा हो । उनी मावलीघरमा जान पाउँदा अत्यन्त खुसी हुन्छिन् । यसै त मावलीघर त्यसै पनि प्यारो, त्यसमा पनि उनका मावलीगाउँका मानिसहरु असाध्यै राम्रा छन् । बालबालिका, बृद्धबृद्धा र नयाँ आगन्तुक मानिसहरुप्रति असल र सहयोगी व्यवहार गर्छन । बसन्तपुरका मानिसहरु बिवाह, जन्म दिन लगायतका उत्सव र चाडपर्वहरुमा पनि अनावश्यक खर्च गर्दैनन् । बरु त्यो रकमबाट जोगाएर बस्तीमा बिरामी, अशक्त र दुःख पाएका मानिसहरुलाई सहयोग गर्नका लागि कोषको व्यवस्था गरेका छन् । त्यसैले पनि बसन्तपुर का मानिसहरु गाँस, बास, कपास, शिक्षा र उपचारको हिसावले कोही पनि दुःखी छैनन् ।

पूर्णिमाको मावली गाउँमा दशैं पछिको पूर्णिमाको दिन ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ । उक्त मेलामा मदिराजन्य र सूर्तिजन्य पदार्थ बेच्न पनि पाइदैन र सेवन गरेर मेलामा जान पनि पाइदैन । जुवातास जस्ता कार्यहरुलाई पनि मेलामा निषेध गरिएको हुन्छ । स्थानीय गाउँटोलमै भएका उत्पादनबाट तयार गरिएका स्वस्थ र मीठा परिकारहरु पाइन्छन् । सामानहरु पनि सस्तो मूल्यमा पाइन्छन् । नाचगानहरु पनि पैसा कमाउने र व्यापार गर्ने उद्देश्यले भन्दा स्थानीय कला संस्कृतिको संरक्षण र स्वस्थ मनोरञ्जनका हिसावले सञ्चालन गरिएका हुन्छन् । मेलामा कसैले पनि कसैप्रति अभद्र व्यवहार गरिदैन । यो सबै प्रवन्ध त्यहाँको स्थानीय सरकारले गरेको छ । त्यसैले त्यहाँको स्थानीय सरकार बसन्तपुरका मानिसहरुको मन-मनमा बस्न सफल भएको छ ।

माथिको बसन्तपुरको कथा पढेर तलका प्रश्नको उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् :

अ) बसन्तपुरमा मनाउने जन्म, बिवाह लगायतका उत्सव र चाडपर्वहरु हाम्रो गाउँको भन्दा के कारणले फरक छन् ?

आ) बसन्तपुरका बालबालिका, बृद्धबृद्धा र अशक्तहरु किन दुःखी छैनन् ?

इ) बसन्तपुरमा लाग्ने रमाइलो मेलापर्वका राम्रा कुराहरु के के हुन् ?

ई) तपाईँको गाउँलाई पनि बसन्तपुरजस्तै बनाउन कसले के गर्नुपर्छ ?

ङ) परियोजना कार्य वा प्रयोगात्मक कार्य

अ) चाडपर्व र उत्सवहरुमा फजुल खर्च गर्न मन पराउने तिम्रो साथीलाई त्यसो गर्नु सामाजिक सद्भावका हिसावले राम्रो होइन भन्ने कुरा उल्लेख गर्दै चिट्ठी लेख्नुहोस् ।

आ) चाडपर्व, मेला र उत्सवहरुलाई व्यवस्थित, रमाइलो र उपलब्धिमूलक बनाउन के कस्ता कुराहरुमा सावधानी अपनाउनुपर्दछ भन्ने विषयमा गाउँका केही भद्र मानिसहरुलाई सोधपुछ गरी उनीहरुले दिएका प्रतिक्रियाहरुलाई समेटेर आफ्नो विचार समेतका आधारमा प्रतिबेदन बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-४ सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

छलफलका लागि प्रश्नहरु

अ) माथिको तस्वीरहरूमा के के देख्नु भयो ?

आ) माथिका तस्वीरहरूमा देखिएको साझा विशेषता के हो ?

इ) तपाईँको विचारमा मानिस खुसी हुने सम्भाव्य कारणहरू के के हुन सक्छन् ?

ई) उही र उस्तै कुराबाट पनि कोही मानिस खुसी र कोही मानिस दुःखी हुनुको कारण के हो ?

उ) तपाईँ कस्तो अवस्थामा खुसी हुनु हुन्छ ?

(ख) पढौँ, बुझौँ र अभ्यास गरौँ :

रोशनी कक्षाकै सबैभन्दा खुसी विद्यार्थी हुन् । सर्वप्रथम त उनी कुनै पनि काम गर्दा त्यो काम असल हो वा खराब हो भन्ने बारेमा राम्रोसँग 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 कहिल्यै पनि आफूलाई मात्र फाइदा र अरुलाई बेफाइदा हुने काम कहिल्यै गर्दिनन् । उनी आफूसँग जे छ त्यसैमा रमाउदै 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 कुराहरु सम्झिने बानी छ उनको । यसरी सोच्दै गर्दा उनले हरेक व्यक्ति, वस्तु वा घटनाभित्र राम्रा कुरा भेटाउछिन् 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 पाउदा गर्व गर्ने, सोचविचार गरेर काम गर्ने जस्ता बानी र स्वभावले गर्दा उनी सबैकी प्यारी भएकी छिन् । टोलछिमेकका मानिसहरु उनलाई रोशनी भन्दा पनि खुसी भनेर चिन्छन् ।

अ) रोशनी अरुभन्दा खुसी हुने कारण के हो ?

आ) रोशनीमा भएका अनुकरणीय बानीहरु के के हुन् ?

इ) रोशनी जस्तै खुसी हुनका लागि तपाईँ आफूले के के गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ ?

ई) आफू खुसी हुनका लागि तत्काल गर्नु पर्ने प्रतिबद्धताहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ग) परियोजना एवम् प्रयोगात्मक कार्य

अ) तपाईँले के के काम गर्दा तपाईँका परिवारका सदस्यहरू खुसी हुनुहुन्छ ? घरपरिवारमा गएर उहाँहरूसँग सोधपुछ गर्नुका साथै उहाँहरूमध्ये ककसले गर्ने कुन कुन कुरा तपाईँलाई मन पर्छ ? यी क्रियाकलापहरूबाट तपाईँले के सिक्नु भयो ? यी सबैलाई समेटेर प्रतिबेदन बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-५

योग

क) हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

प्रश्नहरु

अ) माथिका चित्रमा देखाइएका प्राणायाम र आसनहरुको नाम भन्नुहोस् ।

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

इ) मानसिले योग किन गर्दछन् ? यसबाट के फाइदा हुन्छ ?

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

ख) अनुलोम बिलोम प्राणायामको विधि र महत्त्व

रिशिका हरेक बिहान अनुलोम बिलोम प्राणायामको अभ्यास गर्छिन । यसका लागि उनी जुनसुकै आसनमा बसे पनि बस्दा ढाड सिधा बनाउछिन्, काँध शिथिल बनाउछिन्, आँखा बन्द गर्छिन् र अनुहार हल्का मुस्कानले भर्छिन् । दाहिने हातको बुढी औंला दाहिने नाकतिर, बीचको दुई औंला आँखीभौतिर र बाँकी दुई छोटा औंला बायाँ नाकतिर राख्छिन् । त्यसपछि बुढी औंलाले दाहिने नाकलाई थुनेर बायाँ नाकबाट बिस्तारै लामो श्वास लिन्छिन् । त्यसपछि छोटा दुई औंलाले बायाँ नाक थुनेर दायाँ नाकबाट श्वास बाहिर फ्याक्छिन् । त्यसपछि दायाँ नाकबाट श्वास लिएर बायाँ नाकबाट फ्याकेपछि अनुलोम विलोमको एक चक्र पुरा हुन्छ । यस्तो चक्र रिशिकाले नौ-दश पटकसम्म दोहोऱ्याउछिन् ।

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

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

माथि लेखिएको विधि अध्ययन गरेर वा चित्र अवलोकन गरेर वा कम्प्युटर एवम् मोवाइलमा भिडियो क्लीप हेरेर अनुलोम बिलोम प्राणायाम गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने। पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरुलाई सोही अनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने ।यस आसनबाट हुने लाभ र उपयोगिताको बारेमा पनि विद्यार्थीहरुसँग छलफल गर्ने ।

ग) सलभासनको विधि, फाइदा र सावधानी

योगेश विभिन्न रहेक बिहान विभिन्न योगासनहरू गर्ने क्रममा सलभासन हरेक दिन गर्दछन्। सलह किराको नामबाट यो आसनको नाम राखिएको हो भन्ने योगेशलाई राम्रोसँग थाहा छ। यो आसन गर्दा सर्वप्रथम उनी जमीन वा भूईमा दरी, गुन्द्री वा कार्पेट बिछ्याउछन्। त्यसपछि दुबै खुट्टालाई सिधा गरी दुबै पाइतालालाई आकाशतिर फर्काएर पेट र मुखले भुइ छोएर घोप्टो पर्छन्। दुबै हात सिधा गरेर सम्बन्धित खुट्टाको तिघ्रामुनी राख्छन्। नाकबाट गहिरो श्वास लिदै दुबै खुट्टा र टाउको जमीनबाट उठाएर जतिसक्यो माथि लिन्छन्। दुबै हातलाई पनि जमिनबाट माथि लिएर पिठ्यूको समानान्तर हुने गरी सिधा बनाउछन्। यो अवस्थालाई करिव २० सेकेण्डसम्म कायम गरेर विस्तारै श्वास फ्याक्छन् र पहिलेको अवस्थामा आउछन्। यो अभ्यास उनी ३-४ पटकसम्म दोहोऱ्याउछन्।

योगेशलाई यो आसनको फाइदाको बारेमा राम्रोसँग जानकारी छ। यसले पेट लगायत शरीरका विभिन्न भागहरुको तौल घटाउन सहयोग गर्दछ। शरीरका मांशपेशीहरूलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ। पेट, पाचन प्रणाली र पिठ्यूको दुखाइ सम्बन्धी समस्यालाई निको बनाउन सहयोग गर्दछ। योगेशले यो आशन खाना खाएको अवस्थामा, टाउको र घाँटी दुखेको अवस्थामा र महिलाहरुको हकमा गर्भवती भएको अवस्थामा नगर्न सल्लाह दिन्छन्।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

माथि लेखिएको विधि अध्ययन गरेर वा चित्र अवलोकन गरेर वा कम्प्युटर एवम् मोवाइलमा भिडियो क्लीप हेरेर सलभासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने। पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरुलाई सोही अनुसार गर्न लगाउने। शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने। यस आसनबाट हुने लाभ र सावधानीको बारेमा पनि विद्यार्थीहरुसँग छलफल गर्ने।

घ) वक्रासनको विधि, महत्व र सावधानी

सुलभ र सुरक्षा समय मिलाएर योगाचार्यसँग योग सिक्न जान्छन् । उनीहरुलाई योगका अन्य आसनहरुका साथै वक्रासनको अभ्यास गर्न राम्रोसँग आउछ । यो आसनका लागि सर्वप्रथम उनीहरु दुई खुट्टाको बीचमा दूरी नराखी सिधा बनाएर बस्छन् । तस्वीरमा सुरक्षाले झै बायाँ खुट्टा मोडेर दायाँ खुट्टाको घुडानेर राख्छन् । ढाड सिधा बनाएर श्वासलाई बिस्तारै तान्दै कम्मरलाई बायाँ तर्फ मोड्छन् । यति भइसकेपछि आफ्नो बायाँ हातको कुहिनाले पेटमा समेत दवाव पर्ने गरी वायाँ खुट्टालाई थिचेर राख्छन् । यसलाई तीसदेखि साठी सेकेण्डसम्म रोकेर एकचक्र पुरा गर्छन् । त्यसपछि सुलभले जस्तै पहिले भन्दा विपरित खुट्टा र हातको प्रयोग गरी अर्को चक्र सुरु गर्छन् ।

वक्रासनले सुलभ र सुरक्षालाई निकै लाभ पुऱ्याएको छ । उनीहरुको 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 ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

माथि लेखिएको विधि अध्ययन गरेर वा चित्र अवलोकन गरेर वा कम्प्युटर एवम् मोवाइलमा भिडियो क्लीप हेरेर वक्रासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने । पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरुलाई सोही अनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने । यस आसनबाट हुने लाभको बारेमा छलफल गर्ने ।

ङ) तलको निर्देशन पढौँ र पालना गरौँ :

अ) विद्यालयमा सिकेका प्राणायामहरु (प्रणव, भस्त्रिका र अनुलोम बिलोम) र आसनहरू (सिंहासन, ध्रुवासन र मयूरासन, गरुडासन, सशकासन, सलभासन र वक्रासन) को घरमा समेत बिहानको समयमा खालि पेटमा अभ्यास गरौं ।

आ) आफूले गरेका आसनहरुको नाम, तरिका र उपयोगिताको बारेमा घरका अभिभावकहरुलाई समेत सहजीकरण गरौं ।

इ) आवश्यकताका आधारमा कक्षा सुरु हुँदा र कक्षा समाप्त हुँदा शिक्षकको निर्देशनमा प्राणायामहरुको अभ्यास गरौं ।

च) तलका विषयमा सङ्क्षेपमा लेख्नुहोस् :

(अ) अनुलोम बिलोम प्राणायामको विधि र यसबाट हुने फाइदाहरू

(आ) सलभासनको विधि र यसबाट हुने फाइदाहरू

(इ) वक्रासनको विधि र यसबाट हुने फाइदाहरू

छ) प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य

तपाईँले विद्यालयमा सिकेका प्राणायाम र आसनहरू घरमा पनि गएर आफ्नो अभिभावकले देख्ने गरी अभ्यास गर्नुहोस् । तपाईँले गरेको अभ्यास देखेर अभिभावकले तपाईँलाई के भन्नु भयो ? तलको तालिका बनाएर उक्त तालिकामा आवश्यक कुरा भरी कक्षामा पेश गर्नुहोस् ।

विद्यालयमा सिकेर घरमा गइ अभ्यास गरेका प्राणायाम हरूको नाम	विद्यालयमा सिकेर घरमा गइ अभ्यास गरेका आसनहरूको नाम	अभ्यास गरेको देखेर अभिभावकले दिएको प्रतिक्रिया	अभिभावकसँगको नाता

पाठ–६

श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग

क) चित्र हेरेर शिक्षकसँगै छलफल गर्दै जवाफको खोजी गरौँ :

प्रश्नहरु

अ) माथिको तस्वीरमा के के काम गरिरहेको देख्नु भयो ?

आ) ती कामहरु गरेपछि हुने फाइदाहरु के के हुन् ?

इ) चित्रमा जस्तै मानिसहरुले गर्ने अरु कामहरु के के छन् ?

ई) तपाईँ र तपाईँको अभिभावकले गर्ने कामहरु के के हुन् ?

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

ऊ) मानिसहरुले गर्ने काम मुख्य गरी कति किसिमका हुन्छन् ? नाम भन्नुहोस् ।

ख) तलको सम्बाद पढी सोधिएका प्रश्नहरुको जवाफ लेख्नुहोस् :

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 हजूरलाई त सधैको 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 । अल्छीभयो 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 हुदै गएका कारण उसको नजीक 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 विषयलाईभने 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 आउदै पनि गर्नु ल ।

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

प्रश्नहरु

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

आ) डाइनोसर संसारबाट लोप हुनुको कारण के हो ? मानिसले आफू लोप हुनबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

इ) सामान्य मानिस र महामानवको बीचमा के फरक छ ?

इ) तपाईँ सामान्य मानिसबाट माथि उठेर महामानव हुनका लागि के गर्ने लक्ष्य राख्नु भएको छ ? लेख्नुहोस् ।

ग) परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

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

आ) तपाईँले के के काम गर्दा तपाईँका परिवारका सदस्यहरू खुसी हुनुहुन्छ ? घरपरिवारमा गएर उहाँहरूसँग सोधपुछ गर्नुका साथै उहाँहरुमध्ये को-कसले गर्ने कुन कुन कामहरू तपाईँलाई मन पर्छ ? यो क्रियाकलापबाट तपाईँले के सिक्नु भयो ? यी सबैलाई समेटेर प्रतिवेदन बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

इ) मानिसले गर्ने शारीरिक श्रम र मानसिक श्रम भनेको के हो ?श्रमले मानिसलाई समुन्नत हुन कसरी सहयोग गर्दछ ? समाजका अग्रजहरु मध्ये कुनै दुईजनालाई सोधेर उनीहरुले दिएको प्रतिक्रियाको आधारमा तलको तालिका भरी कक्षामा पेश गर्नुहोस् ।

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

पाठ–७

फलफूल र तरकारी खाने तरिका

क) हेरौँ, छलफल गरौँ र जवाफ लेखौँ :

प्रश्नहरु

अ) माथिको चित्रमा भएका फलफूल र तरकारीहरुको नाम भन्नुहोस् र कपिमा पनि लेख्नुहोस ।

आ) चित्रमा भएका तरकारी र फलफुलमध्ये तपाईँलाई मन पर्ने तरकारी र फलफूलको नाम भन्नुहोस् ।

इ) माथिको चित्रमा नभए पनि तपाईँलाई मन पर्ने तरकारी र फलफूलको नाम भन्नुहोस् ।

ई) माथिको चित्रमा भएका तरकारी र फलफूलमध्ये तपाईँले कुन कुन तरकारी र फलफूल कसरी खानु भएको छ ? कपिमा लेख्नुहोस् ।

ख)   पढौँ, बुझौँ र अनुशरण गरौँ :

चमेलीको बुवा पोषणविद् हुनुहुन्छ। उहाँले दिएको जानकारी अनुसार फलफूलहरु हाम्रो शरीरका लागि पौष्टिक तत्वका 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 हुदैन । 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 खादा राम्रो हुन्छ।

चमेलीको बुबाका अनुसार बिहान खाली पेटमा एवम् दिउँसो ब्रेकफास्ट र लन्चका 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 हुदैन। बालबालिकाहरू प्रायः फलफूल खान त्यत्ति रहर गर्दैनन्। त्यसैले उनीहरूलाई फलफूलको जुस बनाएर खुवाउनु उपयुक्त हुन्छ। बालबालिकाहरूलाई जुस स्वादिलो लाग्छ रत्यसमा भएका पौष्टिक तत्वपचाउन पनि सजिलो हुन्छ।

तरकारी खाने सवालमा समेत चमलीको बुवा भन्नुहुन्छ -हरिया साग र तरकारी त्यत्ति धेरै पकाउनु र भुट्नु हुदैन । 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 खादा पनि राम्रो हुन्छ। तर बजारबाट किनेर ल्याएका तरकारी र फलफूलहरुमा बिसादीको प्रयोग गरिने भएको हुँदा कम्तिमा एकघण्टा पानीमा डुवाएर मात्र बिसादीमुक्त गरी प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ।

ग) माथिका अनुच्छेदहरु अध्ययन गरेको आधारमा तलका प्रश्नहरूको जवाफ लेख्नुहोस् :

अ) फलफूलहरु खाने उपयुक्त समय कुन हो ? र किन ?

आ) खानासँग फलफूल खानु किन उपयुक्त मानिदैन ?

इ) फलफूललाई सलादको रुपमा कस्ता व्यक्तिहरुले खानु राम्रो मानिदैन ?

ई) तरकारी खाँदा वा पकाउदा के कस्ता कुराहरुमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ?

घ) दिइएका शब्दहरु मध्ये उपयुक्त शब्द राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(पाचनरस, सलाद, हरियो साग, बालबालिका, बिहान)

अ) फलफूल खाने सबभन्दा सही समय भनेको ....खालि पेटमा हो।

आ) खालि पेटमा फलफूल खाँदा शरीरमा भएको..........................ले फलफूलमा भएका पोषक तत्त्वहरू सजिलै पचाउँछन्।

इ) एसिडिटीको समस्या छ भने.................................खानु राम्रो हुदैन।

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

उ) .... र तरकारी त्यत्ति धेरै पकाउनु र भुट्नु हुदैन।

ङ) परियोजना वा प्रयोगात्मक कार्य

अ) पौष्टिकतत्वहरू नष्ट नहुने गरी फलफूलहरु र तरकारी खाने तरिकामध्ये तपाईंले 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 भन्नु भयो ? तपाईंले यो कुरा भनेपछि अभिभावकले तपाईंलाई के भन्नु भयो ? आदि कुरा समेटेर प्रतिबेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ
पाँच

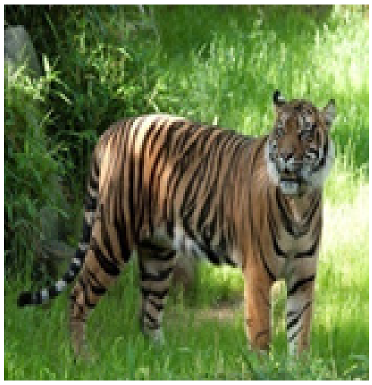
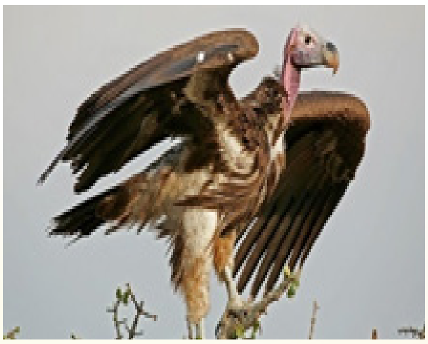
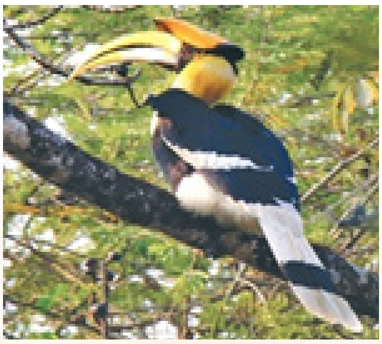
हाम्रो वातावरण

पाठ एकः हाम्रो वनमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराहरु
पाठ दुईः हाम्रो स्थानीय जडीबुटीहरु
पाठ तीनः बालबगैंचा र वृक्षारोपण
पाठ चारः हाम्रा पानीका स्रोतहरु
पाठ पाँचः वातावरण र विकास
पाठ छः वातावरण प्रदुषण
पाठ सातः फोहोर मैलाको वर्गीकरण तथा व्यवस्थापन

पाठ–१

हाम्रो वनमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराहरु

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

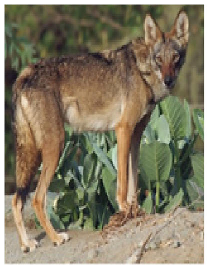




अ)	चित्रमा कुन कुन जनावर र चराहरु देखाइएको छ ?
आ)	यी जनावर तथा चराहरु सबै मासिए के होला ?
इ)	यी जनावर तथा चराहरुबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?
ई)	यिनीहरुको संरक्षण गर्न के गर्नुपर्ला ?

ख. साथिहरु मिलि लय हालेर गाऔँ : झ्याउरे-मुनामदन (छन्द)

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

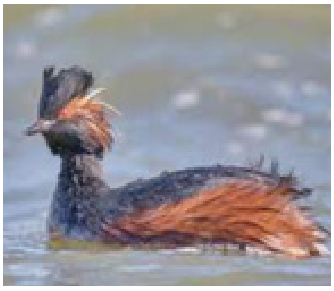
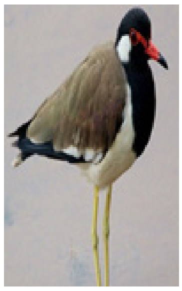
ब्वाँसो र स्याल, गर्दैछु ख्याल, निलगाइ, चितुवा
लोखर्के, फ्याउरो, सोंस र बँदेल, हरिण, रतुवा



यो बाह्र सिंगे, हाब्रे र बाँदर,क्या राम्रो घोरल
सुन गोहोरो, लंगुर बचाउँ है हजुर 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 हुटिट्याउं
क-याङ्कुरुङ, लाटोकोशेरो मिलेर गीत गाउँ

ग) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस :

अ) तपाईं बसेको वडाभित्र पाइने कुनै ५ वटा चराहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

आ) तपाईंको गाउँ नजिकैको जङ्गलमा कुन कुन जनावर पाइन्छन् ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

इ) जङ्गली जनावर र चराहरुको किन सुरक्षा गर्नुपर्छ ?

घ) सरिता राप्तिसोनारी गाउँपालिका वडा नं ५ बिनौनामा बस्छिन् । उनले आफ्नो वडाभित्र पर्ने सामुदायिक वन तथा वन उपभोक्ता समूहहरुको सूची यसप्रकार तयार गरिन :

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

तपाईं पनि आफ्नो वडाभित्र पर्ने सामुदायिक वन तथा वन उपभोक्ता समूहहरुको सुची तयार पार्नुहोस् :

ङ) तपाईंको वडा नजिक भएको सार्बजनिक वनको नाम लेख्नुहोस् ।

च) पढौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

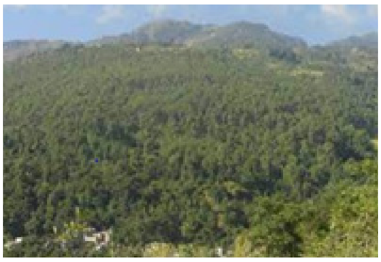
(रमेशको घर राप्तिसोनारीको वडा नं ४ बैजापुरमा पर्छ । उसको मामाको छोरा हरि हिजो मात्र वडा नं ६ फत्तेपुरबाट आएको हो । दुवै जना हातमा गुलेली बोकेर जङ्गलतिर जाँदा बाटोमा शिक्षकसंग भेट हुन्छ ।)

दुवै : नमस्कार सर ।

शिक्षक : नमस्कार, कहाँ हिड्नु भएको तपाईँहरू ?

रमेश : अक्मकाएर (गुलेली लुकाउन खोज्दै) जङ्गलतिर सर ।

शिक्षक : मैले हातमा गुलेली देखी सकें । चराहरु मार्नु अपराध हो । यसो गर्दा कानूनी सजाँय पनि हुन्छ ।



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

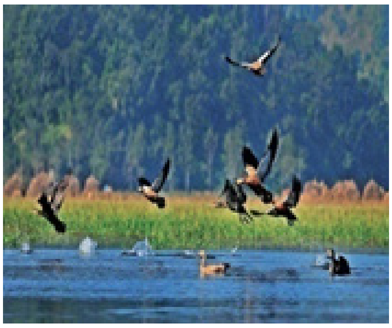
शिक्षक : वन्यजन्तु तथा चराहरु देशका गहना हुन् । देशको आम्दानीको मुख्य स्रोत पनि हुन् ।

रमेश : कसरी सर ?

शिक्षक : हाम्रा वन्यजन्तु तथा चराहरु हेर्न स्वदेश र विदेशबाट थुप्रै मानिसहरु आउँछन् । तिनीहरुलाई हेर्न र मनोरञ्जनको लागि प्रशस्त पैसा तिरेर टिकट काट्छन । सवारी साधनहरु प्रयोग गर्छन । खान र बास बस्नको लागि होटेल, लज तथा रेस्टुरेन्टहरु प्रयोग गर्छन । यसबाट धेरै मानिसहरुले रोजगारी पाउँछन् ।

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

शिक्षक : जथाभावी जङ्गल फडानी गर्दा पानीका मूल सुक्दै जान्छन । बासस्थान रित्तिदै र पानीका स्रोत सिद्दिदै गए पछि जंङ्गली जनावर गाउँको नजिकतिर



आउँन थाल्छन् । सरकारी तबरबाट निकुञ्ज वा आरक्ष वरपर तार जालीको व्यवस्था गर्नुपर्छ । वृक्षारोपण गर्दै जानुपर्छ जङ्गललाई आग्लागी हुनबाट बचाउनुपर्छ । हाब्रे, पाटेबाघ, हुँडार, सालक तथा अजिंङ्गर र ध्वाँसे चितुवा जस्ता लोप हुन लागेका जनावर लाई झन बिशेष तरिकाले जोगाउनु पर्छ ।

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

शिक्षक : चराहरु प्रकृतिका बरदान हुन् । यिनीहरुको सारै राम्रो रुप अनि मिठो आवाजले जस्तोसुकै पीडालाई पनि भुलाउन सक्छ । मनलाई आनन्दित बनाउँछ । गिद्द र चिल जस्ता चराहरुले मरेका जीवजन्तुहरु खाएर वातावरण दुर्गन्धित हुनबाट बचाउँछन् । केहि चराहरुले गाई भैंसीको शरीरमा लाग्ने किर्ना र तरकारी बारीमा लाग्ने किराहरु खाइदिन्छिन् ।

रमेश : सर्प, अजिङ्गर जस्ता बिषालु जनावरहरुबाट पनि फाइदा छ र ?

शिक्षक : छ नि, तिनीहरुले वातावरण रहेको बिषालु पदार्थ शोषेर वातावरण सफा बनाउँछन् ।

दुवै : आज बल्ल आँखा खुल्यो सर । जङ्गलका जनावर र चराहरु त हाम्रो लागि धेरै फाइदाजनक रहेछन । अबदेखि कहिल्यै गुलेली बोकेर हिड्ने छैन । (दुवै जनाले गुलेली फ्याकिदिन्छन्)

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

दुवै जना : हवस् । (सबैजना आफ्नो घरतिर लाग्छन)

छ) तलका प्रश्नहरु उत्तरपुस्तिकामा सारेर छोटो उत्तर लेख्नुहोस :

अ) जङ्गलमा बस्ने चराहरुबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?
आ) जङ्गल किन फडानी गर्नु हुँदैन ?
इ) लोप हुन लागेका कुनै ४ वटा जनावरहरुकोनाम लेख्नुहोस ।
ई) वन्यजन्तु तथा चराहरुले पर्यटकहरुलाई कसरी आकर्षण गर्दछन ?
उ) बिषालु जनावरबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

ज) खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(बरदान, सालक, मरेका जीव जनावर, बिषालु पदार्थ, पानीका मूल, गुलेली)

अ) गिद्द तथा चिलले ....खाएर वातावरण दुर्गन्धित हुनबाट बचाउँछन् ।
आ) चराहरु प्रकृतिका ....हुन् ।
इ) हाब्रे, पाटेबाघ ....र अजिङ्गर लोप हुनलागेका जनावर हुन् ।
ई) वन फडानी भएपछी ....सुक्दै जान्छन ।
उ) सर्पले ....सोसेर वातावरण सफा बनाउँछ ।
ऊ) ....ले चरा नमार ।

झ) धर्सो तानेर जोडा मिलाउनुहोस :

सेतो गरुड	लोप हुन लागेको जनावर
गिद्द	चरा मार्ने घरेलु हतियार
सालक	लोप हुन लागेको चरा
चराहरु	बिषालु ठूलो सरीसर्प
अजिङ्गर	मरेको जीवजन्तु खाने चरा
गुलेली	प्रकृतिका बरदान

ज) परियोजना कार्य

सोधखोज तथा अवलोकनको माध्यमबाट आफ्नो गाउँपालिकाभित्रका वनहरुमा पाइने वन्यजन्तु तथा चराहरुको सूची बनाउनुहोस् । उक्त वन्यजन्तु र चराहरुको 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			

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

गाउँपालिकाभित्रका वन्यजन्तु तथा चराहरुको फोटो वा भिडिओ मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरि कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरि विद्यार्थीहरुलाई स्पष्ट पारिदिने ।

पाठ-२

हाम्रा स्थानीय जडीबुटीहरु

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा कुन कुन जडीबुटी वा औषधिजन्य रुखहरु देखाइएको छ ?

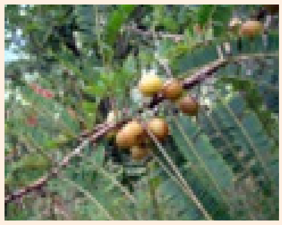
आ) यी जडीबुटीहरु सबै मासिए के होला ?

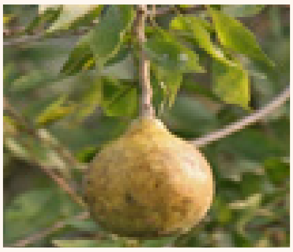
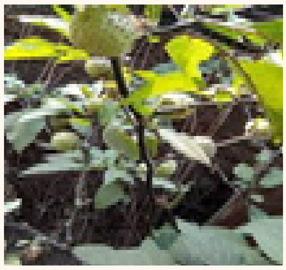
इ) यी जडीबुटिहरुबाट कुन कुन रोगहरु निको हुन्छ होला ?

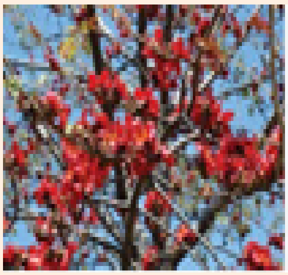
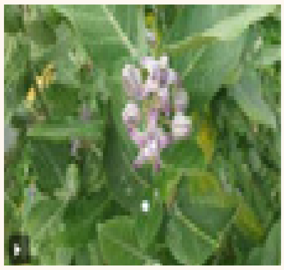
ई) यिनीहरुको संरक्षण गर्न के गर्नुपर्ला ?

ख) पढौँ, बुझौँ र उत्तर लेखौँ :

मेलिना बालक शान्ति प्रा.वि. को कक्षा ४ मा पढ्छिन् । आज कक्षा ४ का विद्यार्थीहरु शैक्षिक भ्रमण गर्न राप्तिसोनारी-९मा पर्ने ढकेरी वनस्पति उद्यानमा गएका छन् । शिक्षकले त्यहाँ उपस्थित सबै विद्यार्थीहरुलाई ४/४ जनाको ६ वटा समूह बनाउनु भयो । शिक्षकको सहयोगमा वा त्यहाँको कर्मचारीलाई सोधेर प्रत्येक समूहले ५/५ वटा फरक फरक जडिबुटीको 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 चुर्ण बनाउन	
घ्यूकुमारी: पोलेको घाउमा		**अमला :** कब्जियत र खानामा अरुची मा	

कुरिलो : गर्भवती महिलाको दुध बढाउन		**गुर्जो :** जन्डिस र मधुमेह रोगमा	
लेमन ग्रास : खानामा अरुची		**तितेपाती:** घाउ खटिरा भएमा	
दिक्षाको समूह		**हरिनाथको समूह**	
बेल: रगत मासी परेमा		**धतुरो :** कपाल झर्ने समस्या	
सर्पगन्धा : उच्च रक्तचाप		**बोझो :** खोकी लागेमा	
तेजपात : खानामा अरुची		**अपामार्ग (दतिवन):** मुखको दुर्गन्ध हटाउन	

सिमल : गर्मि लागेमा		**गाँजा /भाङः** निन्द्रा नलागेमा	
तुलसीः रुघाखोकी, घाँटी बसेमा		**आँक :** चोट लागेर सुनिएमा	
सुधाको समुह		**ललिताको समुह**	
घोडताप्रे (ब्राह्मी): दिमाग बढाउने		**कुकुरदाइनोः** बहु औषधि	
दालचिनीः अल्काई रोगमा		**खयर :** दाँत किराले खाएमा	
सुपारीः घाउ खटिरा आएमा		**पानी अमला :** धेरै तिर्खा लागेमा	

लसुन: पेटको रोग (ग्यास्ट्रिक)		**गन्धे झार :** काटेको घाउमा	
निम: औलो ज्वरोमा		**ज्वानो :** घाटीबसेमा	

त्यसपछि मेलिनाले जगरैना, नेल्ठा, मुलजरो र सितोलेला भन्ने ४ वटा जडिबुटी वडा नं ८ मा बस्ने फूपुले खोजेर ल्याउनु भएको तर उपयोगिता थाहा नभएको बताइन। शिक्षकले सबै समूहलाई धन्यबाद दिनुभयो। घरमा गएर आ-आफ्नो अनुभव सुनाउन तथा अभिभावकसंग थप कुराहरु सोध्न भन्नुभयो।

ग) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेखौँ :

अ) विद्यार्थीहरु शैक्षिक भ्रमण गर्न कुन ठाउँमा गएका थिए ?

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

इ) राप्तिसोनारीको वडा नं ८ बाट मेलिनाको फूपुले ल्याएका जडिबुटीहरु कुन-कुन थिए ?

ई) खोकी लाग्दा खाइने २ वटा जडिबुटीको नाम लेख्नुहोस्।

घ) 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

ङ) तपाईं र तपाईंको परिवारमा बिरामी हुँदा कुन कुन जडिबुटीहरु कसरी प्रयोग गर्नुभएको छ ? अभिभावक वा जान्ने मानिससंग सोधेर तलको तालिका पुरा गर्नुहोस् :

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

च) परियोजना कार्य :

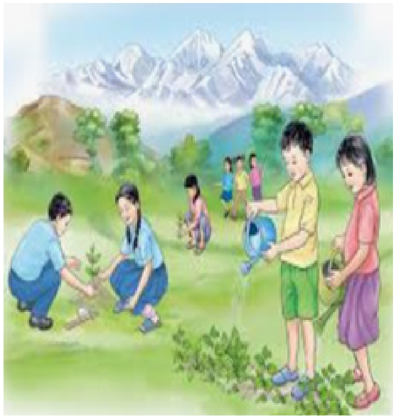
शिक्षक तथा कक्षाका साथीहरु मिलेर विद्यालय नजिकैको वनमा शैक्षिक भ्रमण जानुहोस् र त्यहाँ पाइएका विभिन्न जडिबुटीहरुको जरा, पात फूल तथा फलको नमूना सङ्कलन गरी कक्षामा प्रदर्शन गरेपछि विद्यालयको प्रदर्शनपाटीमा टाँसेर राख्नुहोस् ।

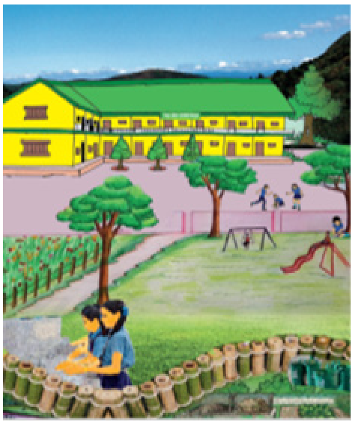
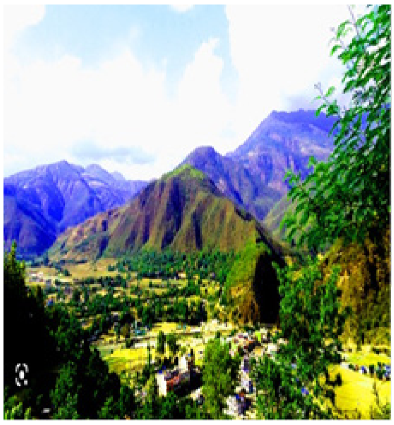
शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

गाउँपालिकाभित्र उपलब्ध विभिन्न जडीबुटीहरुको फोटो वा भिडिओ मोबाइल वा कम्प्युटर मा डाउनलोड गरि कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरि विद्यार्थीहरुलाई स्पष्ट पारिदिने । सम्भव भएसम्म स्थानीय जडिबुटीको नमूना सङ्कलन गर्न सघाउने ।

पाठ-३ बालबगैंचा र वृक्षारोपण

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :



अ) चित्रमा के के कुराहरु देखाउन खोजिएको छ ?
आ) विद्यालयमा करेशाबारी बनाउनु किन आवश्यक पर्छ ?
इ) तपाईंको विद्यालयमा फूलबारी र बगैंचा छ कि छैन ?
ई) तपाईंले कहिल्यै घर अथवा विद्यालयमा बिरुवा रोप्नु भएको छ ?
उ) विद्यालय वा घर वरिपरि भएका बिरुवाहरु कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?

ख)   पढौँ, बुझौँ र उत्तर लेखौँ :

मेरो नाम दिपिका हो। म सरस्वती आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ४ मा पढ्छु। केहि बर्ष अगाडि हाम्रो विद्यालयमा घेरबार थिएन । छाडा गाईभैंसीहरु विद्यालय भित्र नै पस्थे । साथीहरु पनि कहिले काही सुटुक्क भाग्थे। गएको साल गाउँले र विद्यालय मिलेर घेरबार बनाए। यो साल शिक्षकले हाम्रो विद्यालयको सबै कक्षाका विद्यार्थीहरुलाई लालीगुराँस .मखमली,गोदावरी र सयपत्री गरि ४ वटा सदनमा छुट्याइदिनुभयो। प्रधानाध्यापकले प्रत्येक सदनलाई विद्यालयको खालि भाग १/१ वटा पर्ने गरि ४ वटा भागमा बाँडेर सिमाना पनि तोकिदिनुभयो। सबैभन्दा राम्रो बगैचा बनाउने सदनलाई विद्यालयको बार्षिक उत्सवमा पुरस्कार दिने घोषणा भयो। फलफूल तरकारी तथा रुखका बिरुवा तथा औजारहरु विद्यालयले उपलब्ध गरायो । शिक्षकहरुले पनि बेलाबेलामा आवश्यक सहयोग गर्नु भयो।

ठुला दाइ र दिदीहरुले माटो खनेर कमलो बनाउनु भयो । हामीले बिचमा रहेका स-साना ढुङ्गा र झारपात फाल्यौ। बिहान विद्यालय आउँदा सबैले गोबर मल र कम्पोष्ट मल ल्याएका थियौ । हाम्रो सदनको भागमा परेको २ वटा कुनामा २ वटा निमको बिरुवा रोप्यौ । अरु समूहमा कसैले अमला कसैले आँप त कसैले हर्रो र लिची लगाए। पुरै क्यारीलाई ३ भाग लगायौ । 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 हाल्छौ। शुक्रबार को दिन सबै मिलेर गोडमेल गर्छौं। रोग र किरा लागेमा खरानी,गाइको गहुँत र पातीको रस छर्छौं। बगैंचामा फुलेका फूलहरु कसैले पनि टिप्दैनौ। हामीले लगाएका जडिबुटीले धेरै साथीहरुलाई फाइदा भएको छ। गाजर,काँक्रो तथा फलफूलहरु सबै मिलेर खान्छौ। विद्यालयको ठाउँ ठाउँमा फोहोर राख्ने भाँडोहरु राखिएको छ। कक्षाकोठा पालो गरेर सफा गर्छौं। कक्षाकोठा सफा गर्दा निस्किएको फोहोर तथा चौरमा देखिएको फोहोर त्यहि भाँडोमा राख्छौ। विज्ञान तथा वातावरण पढाउने मिसले बिरुवाको भागहरु,फूल तथा फलका भागहरु पढाउँदा यहि बगैंचामा लगेर प्रयोगात्मक तरिकाले पढाउनु भयो। निम, तुलसी र फूलहरुले विद्यालय सुगन्धित भएको छ। विद्यालयको यति राम्रो वातावरणले आजकल त घरमा बस्न नै मन लाग्दैन। शनिबार पनि विद्यालय आएर पढौं-पढौं जस्तो लागेको छ।

ग) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

अ. विद्यार्थीहरुलाई कुन कुन सदनमा बाँडिएको थियो ?
आ. दिपिकाको सदनले आफ्नो प्लेटमा कुन कुन जातका रुख तथा फूलहरु रोपे ?
इ. बगैंचाको हेरचाह गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
ई. पठनपाठन कार्यमा बगैचाले कसरी सघाएको छ ?
उ. तपाईंको विद्यालयमा वृक्षारोपण गरिएको छ कि छैन ?
ऊ. दिपिकालाई आजकल किन विद्यालय आएर पढौ-पढौ जस्तो लागेको छ ?

घ) परियोजना कार्य

अ) आफ्नो विद्यालय वरपर बालबगैंचा निर्माण गरी रोप्न सकिने ठुला रुखहरु, फूलहरु, तरकारीहरु, जडिबुटीहरुको सूची त यार पार्नुहोस। ती बिरुवा लगाउँदा आवश्यक पर्ने औजार तथा मल उल्लेख गर्नुहोस्। बोटबिरुवाहरुको को हेरचाह गर्ने तरिकाको योजना बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

क.स.	रुखहरुको नाम	फूलहरुको नाम	तरकारीहरूको नाम	जडीबुटीको नाम
१	निम			
२				
३				

आ) घर वरपरको खाली जमिन वा विद्यालय वा करेशाबारीमा उपयोगी बोटबिरुवाहरुको वृक्षारोपण गर्नुहोस् । बिरुवा हुर्कनको लागि आवश्यक पर्ने तत्वहरु (पानी, मल आदि) प्रदान गर्नुहोस् । करिब एक महिनामा बिरुवाको बृद्धि कति भयो ? बिरुवामा के -कस्ता परिवर्तनहरु आए ? अवलोकन गरि प्राप्त विवरणहरु टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

नमूना बालबगैंचा तथा विद्यालय करेशाबारीको फोटो वा भिडिओहरु मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरि कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरि विद्यार्थीहरुलाई वृक्षारोपण तथा बालबगैंचा निर्माण प्रति रुची जगाउने, वृक्षारोपण कार्यमा विद्यार्थीहरुलाई सहभागी गराई फाइदाहरु स्पष्ट पारि दिने ।

पाठ–४

हाम्रा पानीको स्रोतहरु

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा के के कुराहरु देखाउन खोजिएको छ ?
आ) हाम्रा पानीका स्रोतहरु के के हुन् ?
इ) तपाईँको घर र विद्यालय वरपर पानीका कुन कुन स्रोतहरु रहेका छन् ?
ई) विद्यालय वा घर वरिपरि भएका पानीका स्रोतहरु कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?

ख) लय हालेर पढौँः (सारंगी लय)

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

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

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

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

परुवा र झिझंरी 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

ग) परियोजना कार्य

शिक्षक तथा विद्यार्थीहरु मिलेर गाउँपालिकाको शैक्षिक भ्रमण गर्नुहोस् वा गाउँपालिकाको प्रत्येक वडाका वडाध्यक्षहरु मार्फत वा गाउँपालिकाको वेबसाइट मार्फत गाउँपालिकाभित्र रहेका सम्पूर्ण नदी, खोलाहरु, ताल-तलैयाहरु, पोखरी तथा झरना तथा सिमसार क्षेत्रहरुको नाम तथा फोटोहरु सङ्कलन गर्नुहोस्। प्रिन्ट निकाली कक्षाकोठा वा कार्यालयमा लगेर टाँस्नुहोस्।

घ) पढौँ र उत्तर लेखौँ :

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

गुरुआमा : ल हेर! बाल्टी भरीइसक्यो 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 बोटबिरुवाहरुमा सिंचाई गर्न पानीको आवश्यक पर्छ। घरपालुवा जनावरहरुलाई पिउनको लागि पनि पानीको आवश्यक पर्छ।

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

गुरुआमा : पृथ्वीको तीन चौथाई भाग पानीले ढाके पनि ७१% जति नून पानी भएका समुन्द्र छन्। यसको पानी खासै प्रयोग हुँदैन। पानी प्राकृतिक रुपमा, कृतिम रुपमा, बर्षा हुँदाको सङ्कलन वा नदी वा कुवाबाट पनि प्राप्त हुन्छ। हिमालमा पानी

ठोस रुपमा हिउँ बनेर रहन्छ। हिमालको हिउँ पग्लेर खोला, नदी, ताल तलैयाहरु बनेका छन्. हामीहरु गाईभैसीलाई पानी पियाउन वा माछा पालन गर्न पानीको स्रोतको रुपमा स-साना पोखरीहरु 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 : तपाईँले ठिक भन्नुभयो . नदी वा खोलाबाट नहर वा कुलो बनाइ पानी ल्याएर वा पम्प सेट लगाएर सिंचाई गर्न पानी प्रयोग गरिन्छ । बर्षाको पानीले दुःख नदेओस् भनेर नदीको छेउछाउमा तारजाली लगाएर बलियो बनाउनुपर्छ।

उजेली : बर्षा हुँदा आकासबाट आएको पानि सङ्कलन पनि गर्न सकिन्छ र गुरुआमा ?

गुरुआमा : हो, घरको छत वा छानामा परेको पानीलाई जम्मा गरि पाइप मार्फत ट्याङ्की बनाएर वा कुनै भाँडोमा जम्मा गरि गाईबस्तुहरुलाई खुवाउन वा करेशाबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

उजेली : अनि हामी बोतल वा जारको पानी पनि प्रयोग गर्छौं 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 रुपले 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 स्रोतहरु हेर्न धेरै पर्यटकहरु 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 जान्छिन ।)

ङ) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस :

अ) मानिसलाई कुन कुन कार्यको लागि पानी चाहिन्छ ?

आ) जमिनमुनि रहेका पानीका स्रोतहरुको नाम लेख्नुहोस्

इ) खर्चे ताल, रानीतलाउ र कुन्ड़ा ताल राप्तिसोनारीको कुन ठाउँमा पर्दछन ?

ई) समुन्द्रको पानी कस्तो हुन्छ ?

उ) पानीलाई कसरी शुद्द गर्न सकिन्छ ?

ऊ) नदी र तालहरुको पानी के काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

ए) पानीको मितव्ययी उपयोग भनेको के हो ?

च) खाली ठाँउमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(प्राकृतिक, करेशाबारी, खर्चिलो, करेशाबारीमा सिंचाई गर्न वा गाइभैसींलाई खुवा(उन, नुनिलो पानी, डुङ्गा)

अ) पृथ्वीमा ७१% ....भएका समुन्द्र छन् ।
आ) नदी, खोला, ताल र झरनाको पानीलाई ....पानी भनिन्छ ।
इ) नुहाउँदा, कपडा धुँदा निस्किएको पानीलाई ....मा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
ई) आकासे पानीलाई सङ्कलन गरेर ....काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
उ) बोतल वा जराको पानी शुद्द भए पनि ....हुन्छ ।

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

क्र. स.	ट्यांकी मार्फत वितरित पानी	तालको पानी	नदी/खोलाको पानी	झरनाको पानी	हातेपम्पको पानी	इनारको पानी
१						
२						
३						

ज) परियोजना कार्य :

तपाईँको समुदायमा पानी कुन कुन काममा प्रयोग भैरहेको छ ? तपाईँ पिउने तथा घरायसी उपयोगको पानी कहाँबाट प्राप्त गर्नुहुन्छ ? तपाको समुदायमा पानीलाई शुद्द गर्न कुन कुन क्रियाकलापहरु गरिन्छ ? पानीको मितव्ययी प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? अभिभावक वा जान्ने मानिसलाई सोधेर लेख्नुहोस ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

पानीको उपयोगिता र मितव्ययी प्रयोग सम्बन्धी फोटो वा भिडिओहरु मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरि कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरि विद्यार्थीहरुलाई स्पष्ट पारि दिने ।

पाठ–५ वातावरण र विकास

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा कुन कुन कुराहरु देखाउन खोजिएको छ ?
आ) वातावरण भनेको के हो ?
इ) कस्तो वातावरणलाई स्वच्छ वातावरण भनिन्छ ?
ई) पर्यावरणको सन्तुलन भन्नाले के बुझिन्छ ?
उ) नाङ्गा डाँडा र खालि ठाउँमा वृक्षारोपण गर्नु किन आवश्यक छ ?
ऊ) पृथ्वीमा भएको सजिब,निर्जीव तथा सूर्यको प्रकाशको समग्रतालाई के भनिन्छ ?

ख) लय हालेर गाऔँ (तीजको भाकामा)

घर मन्दिर नदी खोला, वनजङ्गल, हिमाल
बाटोघाटो, गाडी मोटर, पोखरी ताल
ढुङ्गा माटो हावापानी, सबै सजीव निर्जीव
वातावरण भन्दा रै-छन् बुझीराखौ लककक...२

सडक खन्दा पहाडमा कच्चा ठाउँमा नखन्नु
बाटो खन्दा सकेसम्म जङ्गल नमास्नु
माछा मार्दा करेन्ट लाउनु, बिष हाल्नु हुँदैन
प्रकृतिका यी उपहारलाई मास्नु हुँदैन...२

रासानिक मल नकिनौ घरमै बनाऔ मल
अर्गानिक खेतीपाती, स्वास्थ्यबर्धक फल
किरा मार्न गाँजा, टिमुर, तितेपाती गहुँत
बिषादीलाई बाइ बाइ गरि स्वस्थ बनौ लककक...२

नाङ्गा डाँडा, खाली जग्गा वृक्षारोपण गर्ने हो
थोत्रा गाडी नचलाऔ है धुवाँ फाल्ने भो
विकास यस्तो गरौं साथी वातावरण जोगियोस्
हावापानी प्रदुषित बन्न रोकियोस्...२

ढल नालाको फोहोरलाई सिधै नदी नफाल्ने
कालो धुवाँ असर गर्छ प्लास्टिक नबाल्ने
प्रकृतिलाई जोगाएर विकासको उभार
जीवजन्तु नि बाँच्नुपर्छ, जोगाऔ संसार...२

ख) तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस :

अ) वातावरण भनेको के हो ?
आ) दिगो बिकास कसरी हुन्छ ?
इ) विकास र वातावरणको कस्तो सम्बन्ध रहेको हुन्छ ?
ई) प्लास्टिक जलाउनाले के हुन्छ ?
उ) वृक्षारोपण किन गर्नुपर्छ ?
ऊ) वातावरणका आवश्यक तत्वहरु के के हुन् ?

ग) तपाईंको क्षेत्रमा सडकको वरिपरि रुख बिरुवाहरु लगाएको छ कि छैन ? इँटा भट्टा वा कुनै कारखानाको वरिपरि वृक्षारोपण गर्नु किन आवश्यक छ ? शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

घ) माथिको चित्रमा एउटा रुखमा आधा सुकेको र आधा हरियो देखाइएको छ । यसको अर्थ के हो ?

ङ) धर्सो तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

अर्गानिक बिषादी	कालो धुवाँ (कार्बनमोनो अक्साइड)
प्रकृतिलाई हराभरा बनाउन	धुवाँ बढी निस्कने
दिगो बिकास	तितेपाती, टिमुर, गाँजा र गहुँत
प्लास्टिक बाल्दा	वृक्षारोपण गर्नुपर्छ
थोत्रा गाडी चलाउँदा	प्रकृतिलाई जोगाएर गर्ने बिकास
वातावरण	कम्पोष्ट मल
खेर गएका कुहिने बस्तुहरु	सौर्य उर्जा, सजीव र निर्जीवको सयुक्त रुप

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले पर्यावरण नखल्बल्याई प्राकृतिक वस्तुहरुको सहि सदुपयोग गर्दै गरिने सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, भौतिक तथा प्राविधिक विकास सम्बन्धी फोटो वा भिडिओहरु मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरि कक्षा पर्दशन तथा छलफल गरि विद्यार्थीहरुलाई वातावरण र विकास बीच अत्यन्त घनिष्ट सम्बन्ध रहेको तथ्य स्पष्ट पारि दिने ।

पाठ–६ वातावरण प्रदुषण र यसको असर

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा के के कुरा देखाउन खोजिएको छ ?

आ) हावा कसरी प्रदुषित हुन्छ ?

इ) नदी, पोखरी र तालको पानी कसरी प्रदुषित हुन्छ ?

ई) हाम्रो वरपरको जमिन कसरी प्रदुषित हुन्छ ?

उ) तपाईँले आफ्नो घर वरपर माथिको चित्रमा जस्तै देख्नुभएको छ ?

ऊ) हाम्रो वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्न सकिएला ?

ख) इमेलबाट प्राप्त पत्र पढौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौं :

प्यारी साथी निर्मला

धेरै धेरै मायाँ

यहाँ हामी आरामै छौँ । त्यहाँ तिमी लगाएत सबै परिवारको आरामको कामना गर्दछु । म तिमीलाई हाम्रो गाउँको अहिलेको अवस्थाको बारेमा लेखिरहेकी छु । दुई बर्ष अगाडि हाम्रो गाउँ सारै फोहोर र दुर्गन्धित थियो । चर्पिबाट निस्किएको मलमुत्र तथा उद्योग, कलकारखानाबाट निस्किएको विभिन्न रसायनहरु सिधै नदीमा मिसाई दिन्थे । पिउने पानीको मुहान नजिकै गाइबस्तुहरुलाई पानी पियाउथे र आहाल बसाउथे । बिष हालेर, करेन्ट लगाएर माछा मार्दा भ्यागुता लगाएत पानीमा भएका सबै जीव मर्थे । खोला परैबाट गन्हाउथ्यो । बच्चाहरुलाई खुला ठाउँमा दिसापिसाब गराउथे । थोत्रा गाडीहरु धेरै चल्ने हुनाले बाटो भरी जतातते धुवाँ मात्र हुन्थ्यो । मरेका गाइबस्तुहरु 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 । इँटा भट्टाबाट धुवाँको मुस्लो हावामा मिसिन्थ्यो अस्पतालबाट बिरामीको उपचार पछि रगत लागेका सामान, सिरिन्ज, प्रयोगशालाबाट निस्किएका फोहोरहरु पनि बाटोको छेउछाउमा फाल्दथे । यसरी घर, विद्यालय, बाटोघाटो, अस्पताल तथा कारखानाबाट निस्किएको फोहोरमैलाले पानीका स्रोतहरु,हावा र जमिन पुरै प्रदुषित भएका थिए । गाउँ फोहोर र दुर्गन्धले कुरूप र उकुसमुकुस बनेको थियो । फोहोर मलमुत्र र बिषादी मिसिएको पानीको कारणले झाडापखाला र

हैजा फैलिएर धेरै मानिस बिरामी परे र मरे पनि । बाटोमा फालिएका शिशा र फलामको टुक्राहरू बिभ्रेर धेरै घाइते भए । प्लास्टिक जलाउँदा तथा कलकारखाना र गाडी मोटर बाट निस्किएको कालो धुँवाले धेरै मानिसहरु दम, खोकी, फोक्सो तथा मुटुको रोगी भए । कालो धुवाँको कारण धेरै मानिसहरुले आँखाको ज्योति गुमाए । गाउँमा रोगले हाहाकार मच्चाउन थाल्यो । खेतबारीहरुमा जताततै प्लास्टिक, सिमेन्ट, तथा रसायनहरु

मिसिनाले खेतीबाली पहेंला भएर मर्न थाले । दुई तिहाइ भन्दा बढी उब्जनी घटेकोले गाउँमा भोकमरी फैलियो । रोगको आतंकले मानिसहरु भयभित भए । गाउँमा पढेलेखेका युवाहरुको अगुवाइमा आपतकालीन बैठक बस्यो । बैठकले अबका दिनमा फोहोरलाई कुहिने, नकुहिने र पुनः 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 बनाउछौ । अस्पताल, विद्यालय तथा सरकारी कार्यालयहरुबाट निस्कने कुहिने फोहोरलाई जम्मा गरि स्थानीय सरकारले कम्पोष्ट मल बनाएर बेच्दछ । हामीलाई रासायनिक मल किन्नै पर्दैन । नकुहिने फोहोरहरु प्लास्टिक, शिशा तथा धातुका सामानहरु सङ्कलन गर्न गाउँ गाउँमा सङ्कलन केन्द्रहरु बनेका छन् । त्यसलाई प्रसोधन गरेर खेलौना, गुडिया र अन्य सामानहरु बनाइन्छ । कम्पोष्ट मल राखेपछि उब्जनी बढेको छ । रोग र किरा लाग्दा जैविक बिषादी राख्ने हुनाले बिषादी नभएका अर्गानिक फलफूल, तरकारी र खाद्यान्न खान पाएकोले हामी निरोगी बनेका छौ । कल कारखानाहरु गाउँदेखि अलि टाढा खोलिएको छ। चिम्नीबाट निस्कने धुवा उपचार पछि मात्र हावामा मिसाइन्छ। ढल नालबाट निस्कने मलमुत्रबाट कम्पोष्ट मल बनाइन्छ। कारखाना तथा अस्पतालको प्रयोगशालाबाट निस्किएको रसायनयुक्त पानी उपचार पछि मात्र नदीमा मिसाइने हुनाले नदीहरु सफा छन् । चारैतिर वृक्षारोपण गरिएकोले गाउँ नै हराभरा छ । मानिसहरु बिरामी हुनै छोडे । कसैले अकालमा ज्यान गुमाउन परेको छैन । साँचीकै स्वर्गको एक टुक्रा बनेको छ हाम्रो गाउँ ! बाँकी कुराहरु फेरी मेल गर्नेछु ।

उही तिम्री प्यारी साथी

सर्मीला

ग) तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस ।

अ) निर्मलाको गाउँमा पहिले चर्पिबाट निस्किएको मलमुत्र पहिले कहाँ फाल्दथे ?
आ) खेतबारीको उब्जनी के कारणले घटेको थियो ?
इ) गाउँमा आपतकालीन बैठक किन बस्यो ?
ई) निर्मलाको गाउँमा हिजोआज कुहिने र नकुहिने फोहोर कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ ?
उ) तपाईं घर र विद्यालयमा निस्किएको फोहोरमैला कहाँ फाल्नुहुन्छ ?
ऊ) पानी कसरी प्रदुषित हुन्छ ?
ए) हावामा के के मिसिएमा हावा प्रदुषित हुन्छ ?

घ) निर्मलाले हावा, पानी र माटो प्रदुषित हुने कारण र यसबाट पर्ने असर तलको तालिकामा जस्तै गरि लेखिन । त्यसमा ४/४ वटा कुराहरु 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 पानीले पार्ने असर
१	चर्पीको मलमुत्र सिधै खोलामा मिसाउनाले	झाडापखाला तथा हैजा रोग लाग्ने
२		
३		
४		
५		

तालिका –३

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

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

तालिका -४

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

च) कथा पढौँ र छलफल गरौँ :

एक पटक ब्रह्माजी पृथ्वीको भ्रमण गर्न आएछन । पृथ्वीमा ओर्लनासाथ उनी कुनै नदीको छेउतिर पुगेछन । त्यहाँ परैबाट दुर्गन्ध फैलिएको रहेछ । ५-६ वटा गिद्दहरु मरेको कुकुरको मासु लुछ्दै थिए । उनी त्यता नगई अलि पर चौरतिर गए । त्यहाँ जताततै प्लास्टिक र शिशाका टुक्राहरू फालिएको रहेछ ।

शिशाले धन्नै ब्रह्माजीको खुट्टा काटेनछ। ब्रह्माजीलाई मान्छेको यस्तो ताल देखेर सारै रिस पनि उठ्यो। उनी अलि अगाडि जान्छन त, चर्पिबाट मान्छेको मलमूत्र र नालाको कालो पानी पवित्र तिर्थस्थल मानिएको नदीहरुमा मिसाइएको थियो। ब्रह्माजीले सोचे मान्छे त बहुलाएछ। यो मान्छेको जातको छिट्टै बिनास हुनेछ। ब्रह्माजी अलि अघि जाँदै थिए, त्यहाँ नजिकैबाट एउटा गाडी आकासै ढाकिने गरी धुलो उडाउदै आइरहेको थियो। उनको छेवैमा आएर गाडीले कालो धुवाँको मुस्लो निकाल्यो। उनी अझ अगाडि बढ्दै थिए। त्यहाँ नजिकैको इँटा भट्टा र कारखानाबाट कालो धुवाँ निस्किएको थियो। वरपर मरन्च्याँसे मान्छेहरु नाक थुनेर हिंडिरहेका थिए। नजिकै एउटा पत्रिका फालिएको रहेछ। ब्रह्माजी पत्रिका पढ्न थाले। त्यसमा लेखिएको रहेछ : फोहोर पानी पिएर झाडापखाला बाट ३०० जनाको मृत्यु, ६०० जनाको अवस्था चिन्ताजनक, वायुप्रदुषणले बिरामीको सङ्ख्या अत्याधिक बढ्यो। प्लास्टिकजन्य फोहोरले सहरनै कुरूप बनायो। फोहोर जम्मा गर्ने ल्यान्डफिल अभावमा आतङ्कित ....

छ) परियोजना कार्य :

माथिको कथामा जलप्रदुषण, जमिन प्रदुषण र वायु प्रदुषणका कारणहरू के के हुन् सक्छन ? तपाईंले तपाईंको क्षेत्रमा पनि यस्तो प्रदुषण कतै देख्नु भएको छ ? यसका कारणहरु के हुन सक्लान ? साथीहरु छलफल गरि लेख्नुहोस् :

शिक्षकका निम्ति 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 पारि दिने।

फोहोर मैलाको वर्गीकरण तथा व्यवस्थापन

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा के कुरा देखाउन खोजिएको छ ?

आ) नकुहिने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिएला ?

इ) कुहिने फोहोरबाट के बनाउन सकिन्छ ?

ई) कस्ता फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्छ ?

उ) फोहोरबाट मोहोर भनेको के हो ?

ख) पढौँ र अगाडि आएर बोल्न सिकौँ :

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

सरिताको समूह १	फोहोरमैलाको वर्गीकरण
हरिबहादुरको समूह २	फोहोरमैला निस्कने स्रोतहरु
बिनाको समूह ३	कुहिने फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरु
रीताको समूह ४	फोहोरलाई मोहोर वा फोहोर बाट आम्दानी
मोहनको समूह ५	नकुहिने फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरु
अस्मिताको समूह ६	तरल र ग्याँस फोहोरमैलाको व्यवस्थापन

पालो अनुसार कार्यक्रम शुरु भयो। सर्वप्रथम सरिताको पालो आयो।

आदरणीय सभापतिज्यु,
निर्णायक मण्डल, गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरु
हार्दिक नमस्कार !

आज म फोहोरमैलाको वर्गीकरण भन्ने बिषयमा आफ्ना भनाइहरु राख्न गइरहेकी छु। काम गर्दा खेर गएका, बिग्रेभत्केका, सडेगलेका वा कुनै बिशेष कामको लागि अनावश्यक वस्तुहरु नै फोहोरमैला हुन् । फोहोर मैलालाई विशेष गरि ठोस तरल र ग्याँस गरी ३ भागमा बाँड्न सकिन्छ। ठोस फोहोर मैलालाई 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 पुनः प्रयोग गर्न मिल्छ। स्थानीय स्तरमा नै सामान्य प्रशोधन गरेर गुडिया, कुशन वा खेलौना बनाउन सकिन्छ। कारखानामा लगेर पुन; चक्रण वा प्रशोधन गरि नयाँ साधन बनाउन सकिन्छ। घर गाउँमा सङ्कलन गरि बिक्री गरेर पैसा आर्जन गर्न सकिन्छ । तरल फोहोरहरु अन्तर्गत चर्पी

वा ढल वा नालाको पानी कुहिने प्रकारका हुन्छन । विभिन्न प्रयोगशालाबाट निस्किएको रसायन मिसिएको पानी उपचार पछि मात्र ढल नालामा मिसाउन मिल्छ । घर, विद्यालय र कलकारखानाबाट निस्किएको धुवाँ र धुलो ग्याँस फोहोर अन्तर्गत पर्दछन ।

धन्यबाद !

त्यसपछि हरिबहादुरको पालो आउँछ ।

आदरणीय सभापतिज्यु,
निर्णायक मण्डल, गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरु
हार्दिक नमस्कार !

आज म 'फोहोरमैला निस्कने स्रोतहरु' भन्ने बिषयमा आफ्ना भनाइहरु राख्न गइरहेको छु । फोहोर मैलाहरु घर, विद्यालय, कल कारखाना, सवारी साधन र सहरबजारबाट निस्कन्छन । हरेक घरका भान्साहरुबाट तरकारी केलाएका बोक्रा, बिग्रीएका वा बासी खाना, खरानी, कोइला, तरकारी बाँधेको पराल, पोको पारेर ल्याएका कागज, बट्टा, प्लास्टिकका झोला, धूलो कसिङ्गर, आदी निस्कन्छन । भान्साबाट बाहेक अन्य ठाउँहरुबाट फाटेका लुगा कपडा,, सिसाकलमका टुक्रा, बट्टा, सिसीहरु, माकुराको जालो, विभिन्न प्रकारका झारपात, माटो, ईट्टा, ढुङ्गाका टुक्रा, काठका टुक्रा, छारोधुलो, वालुवा, मरेका पशुपन्छीका अवशेष आदी घरबाहिरबाट निस्किने फोहोर हुन् ।

कागजका विभिन्न प्रकारका टुक्रा, चक, सिसाकलमको धुलो, बिस्कुट, चक्लेट, पाउरोटी, लगायत अन्य खाने वस्तु बेरेका खोलहरु र खाना नास्ता खाएर बचेका खाना, प्लाष्टिक झोला, धुलो माटो, आदी विद्यालयबाट निस्किने फोहोर वस्तुहरु हुन् ।

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

धन्यवाद !

त्यसपछि बिनाको पालो आउँछ ।

आदरणीय सभापतिज्यू,
निर्णायिक मण्डल, गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरु
हार्दिक नमस्कार !

आज म " कुहिने फोहोर मैलाको व्यवस्थापन "भन्ने बिषयमा आफ्ना भनाइहरु 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 बनाइ विद्यालय बगैंचामा राख्न सकिन्छ । सहरको चर्पि वा ढलबाट निस्किएको फोहोर स्थानीय सरकार मार्फत बायोग्यास निर्माण गर्न र कम्पोष्ट मल बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

धन्यबाद !

त्यसपछि रीताको पालो आउँछ।

आदरणीय सभापतिज्यू,
निर्णायक मण्डल, गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरु
हार्दिक नमस्कार !

आज म 'नकुहिने फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरु भन्ने बिषयमा आफ्ना भनाइहरु राख्न गइरहेको छु। नकुहिने फोहोरलाई वर्गीकरण गर्नुपर्छ। आवश्यक परे रसायनहरु छरेर गन्धरहित बनाउन सकिन्छ । नकुहिने फोहोर व्यवस्थापनको पहिलो उपाय फोहोर कम उत्पादन गर्ने हो । यसका लागि खाना पकाउँदा पुग्दो मात्र पकाउने, कपडाहरु लामो समयसम्म टिकाउ हुने खालका किन्ने, एकै व्यक्तिले धेरै जोर कपडा 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 सिसिहरु बट्टाहरु घरायसी कामको लागि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ। च्यातिएका लुगाकपडाहरुबाट नयाँ किसिमका चकटी, तकिया, डसना बनाउने पनि सकिन्छ। एकपटक प्रयोग गरी सकेपछि को पोलिथिनको झोला,कागज, फलामका टुक्रा, प्लाष्टिकका बोतल तथा तारजाली इत्यादि सफा गरेर नफाटे सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यसलाई सामान्य प्रशोधन पछि पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ वा यसको स्वरुप नै बदलेर अर्कै वस्तु पनि तयार पार्न सकिन्छ।च्यातेका पोलिथिन झोला फुटेका सिसी, कुच्चिएका बट्टाहरु, स्टिल फुटेका भाडावर्तन 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 बनाउँन सकिन्छ।

धन्यबाद !

त्यसपछि मोहनको पालो आउँछ :

आदरणीय सभापतिज्यू,
निर्णायक मण्डल, गुरुवर्ग र मेरा प्यारा साथीहरु
हार्दिक नमस्कार !

आज म ‘नकुहिने फोहोरमैलाबाट आम्दानी भन्ने बिषयमा आफ्ना भनाइहरु राख्न गइरहेको छु । एक पटक प्रयोग गरी सकेको वस्तु जस्तै : पोलिथिनको झोला र प्लास्ष्टिकका बट्टाहरुलाई सफा गरेर फेरि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । लेखिसकिएका कापीबाट झोला वा खाम बनाउन र पसलमा सर-समान पोको पार्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । हर्लिक्सका बट्टा, सिसीहरु, मसला, घिउ, तेल, दाल,बेसार विभिन्न प्रकारका बीउ आदि राख्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । टिनको बट्टा हरुलाई कलम, काँइयो, बुरुस जस्ता सामानहरु राख्ने बनाउनसकिन्छ । कुहिने वस्तुहरुलाई जम्मा गरेर कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ । कागज, प्लाष्टिकझोला, सिसा, फलाम र एलमोनियमको भाँडा जस्ता वस्तुहरुलाई घोलेर पगालेर कारखानाहरुमा 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, पुरानाझोला, फालेका करङ सहितका छाता, ड्रम, छालाका टुक्रा, कपाल, विजुलीका तार,थोत्राबाकस, जम्मा गर्न सकेमा ती वस्तुहरु कवाडीले तौलका आधारमा वा एकमुष्ट रुपैयाँ दिई लैजान्छन् र फोहोर सदुपयोग हुन्छ र नगद रुपैयाँ आउँछ ।

धन्यबाद !

त्यसपछि अस्मिताको पालो आउँछ :

आदरणीय सभापतिज्यू,
निर्णायक मण्डल, गुरुबर्ग र मेरा प्यारा साथीहरु
हार्दिक नमस्कार !

आज म तरल र ग्याँस फोहोरमैलाको व्यवस्थापन'भन्ने विषयमा आफ्ना भनाइहरु राख्न गइरहेकी छु।

विभिन्न फोहोरहरु मध्ये चर्पी वा ढल वा नालाको पानी, उद्द्योग, कलकारखाना, विद्यालय तथा अस्पतालमा अध्ययन र अनुसन्धान गर्न विभिन्न प्रयोगशालाहरुबाट निस्किएको रसायनहरु मिसिएको पानी र गाडी मर्मत गर्ने ठाउँ वा ट्याङ्कीमा पोखिएको पेट्रोलियम पदार्थ तरल फोहोर हुन्। यस्ता तरल फोहोरहरु मध्ये चर्पीको पानी गोबर ग्याँसमा जोड्न मिल्छ। ढल नाल पानी कम्पोष्ट बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ। प्रयोगशालाहरुबाट निस्किएका रसायनहरु 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 गाडीहरु चलाउनु हुँदैन। प्लास्टिकजन्य फोहोर जलाउनु हुँदैन। वनजङ्गलमा आगोलागी भएमा तुरुन्त निभाउने गर्दा ग्याँस जन्य फोहोर व्यवस्थापन हुन्छ।

धन्यबाद !

ग) तपाईंको विद्यालय वा घरमा ठोस, तरल र ग्याँस फोहोर मैला कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ ? शिक्षकको सहयोगमा साथीहरुसंग सरसल्लाह गरी लेख्नुहोस ।

घ) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस :

अ) नकुहिने फोहोरलाई कसरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?

आ) प्रयोगशालाबाट निस्किएको रसायनहरु मिसिएको पानी उपचार पछी मात्र ढल नालमा मिसाउन सकिन्छ ? यहाँ 'उपचार' भनेको के हो ?

इ) नकुहिने ठोस फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने ३ वटा उपायहरु लेख्नुहोस् ।

ई) पुराना शिसी बोत्तल तथा प्लास्टिकका डिब्बाहरु के काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

उ) चर्पिबाट निस्किएको फोहोर पानी र नालीबाट निस्किएको फोहोर पानी कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

ऊ) फोहोरलाई मोहोर बनाउने" भन्नाले के बुझिन्छ ?

परियोजना कार्य

१) घरबाट निस्कने फोहोरहरुको वर्गीकरण(कुहिने, नकुहिने, तरल र ग्याँस) गर्नुहोस् । फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरु 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 केके प्रगति भयो ? गरेका कार्यहरुको टिपोट तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

२) कक्षाका विद्यार्थीहरुले समूहगत रुपमा विद्यालयबाट निस्कने फोहोरहरुको वर्गीकरण(कुहिने, नकुहिने, तरल र ग्याँस) गर्नुहोस् । फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरु अवलम्बन गर्नुहोस् । यसको लागि फोरल तरल (नाली, शौचालयबाट निस्कने तरल,क्यान्टिनबाट निस्कने फोहोर), कुहिने र नकुहिने ठोस फोहोर,ग्याँस (वायु) आदिको व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू प्रयोग गर्नुहोस् । यी कार्यबाट फोहोर व्यवस्थापन गर्दा केके प्रगति भयो ? संक्षेपमा प्रतिबेदन बनाउनुहोस् ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले घर, विद्यालय, अस्पताल, कारखाना वा विकास निर्माण आदिको कारणले निस्किएको फोहोरमैलाहरुलाई ठोस, तरल र ग्याँस तथा कुहिने र नकुहिनेमा वर्गीकरण गरी उचित तरिकाले फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गरिएको सम्बन्धी फोटो वा भिडिओहरु मोबाइल वा कम्प्युटरमा डाउनलोड गरि कक्षा प्रदर्शन तथा छलफल गरि विद्यार्थीहरुलाई फोहोर मैलाको वर्गीकरण तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी स्पष्ट पारि दिने ।

एकाइ

छ

विपद् व्यवस्थापन

kf7 PsM ljkbsf kl/ro / ksf/x?
kf7 bOM rf8kjsf ;dodf xg hflvdsf klxrfg
kf7 tLgM xfjfx/L, r6ofª / esDkaf6 aRgsf nflu kjtof/L jf ;fawfgL
kf7 rf/M ljkbdf afnaflnsfsf ;/If0f / ;/Iff
kf7 kfrM ;jf/L b36gf

पाठ–१

विपद्‌को परिचय र प्रकारहरु

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा कुन कुन घटनाहरु देखाउन खोजिएको छ ?

आ) चित्रमा देखाएका घटनाहरु कस्ता प्रकारका घटनाहरु हुन् ?

इ) विपद् कति प्रकारका हुन्छन होला ?

ई) यसबाट बच्न के के सावधानी अपनाउन सकिन्छ ?

१) म प्राकृतिक विपद् हुँ

ख) लय मिलाएर गीत गाऔं : (सारङ्गीको लय)

सुन्नुहोस् मेरा गुरुवर्ग, प्यारा साथीभाइ
आपद्, विपद् प्रकोपहरु, आउँछन थाहनै नपाइ
प्रकृतिमा आफैं आउने, हुन् प्राकृतिक विपद्
आजै चिनजान गरे कम होला क्षति विपद्
घरखेत बगाइदिन्छु, आउँदा ठुलो पानी
भत्काइदिन्छु बाटो र पुल, नाम मेरो बाढी
भत्काइदिन्छु डाँडा पाखा, नाम मेरो पहिरो
डुबान भन्छन पानी भरि, बनाइदिंदा गहिरो
जमिन पुरै हल्लाएर, भत्काइदिने सारा
भूकम्प हुँ साथी म त, यस्तै मेरो पारा
दुई बादल ठोकिएर, बिजुलीको झड्का
चट्याङ हुँ म जलाईदिन्छु, 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

ग) तल दिइएको प्रश्नहरु कापीमा सारेर छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) बाढीले के के बगाउँछ ?
आ) ज्वालामुखी केलाई भनिन्छ ?
इ) हावाहुरी आउँदा के हुन्छ ?
ई) चारवटा प्राकृतिक विपद्को नाम लेख्नुहोस् :

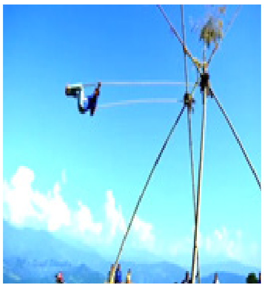
घ) खाली ठाउँमा दिइएको शब्द मध्ये उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(हावाहुरी, चट्याङ पर्नु, डुबान, भूकम्प, ज्वालामुखी)

अ) राप्ती नदीमा बाढी आउँदा वरपरका गाउँहरु ....मा परे ।
आ) २०७२ सालमा ठुलो ....गएको थियो ।
इ) दुईतिरबाट आएका बादलहरु ठोक्किएर धेरै करेन्ट निस्कनुलाई ....भनिन्छ ।
ई) ....ले हरिको घरको छाना उडाइदियो ।

२) म मानवसिर्जित विपद् हुँ

लय मिलाएर गीत गाऔं :



मानिसकै अज्ञानता, लापरबाहीले आउने
मानवसिर्जित विपद् हुन् ती आजै जानी राख्ने
पिङवाट खसि घाइते, खेल्दा मच्चिएर
पटकाले घर गाउँ जले, आगो निस्किएर
नाङ्गा तारमा छोइएर, करेन्ट लागदा मरे
नाङ्गा दुई तार जोडिएर, आगो निस्कन्छ रे
कहिले खान्छौ अपच गरि, कहिले खान्छौ बासी
पखाला र झाडा-बान्ता, आउला हैजा मासी
भर्याङ लिस्नु भिर पहरा, अग्लो रुख चड्दा
नहेरेर यताउता, बाटोघाटो काट्दा
जनावरको आक्रमण, जाँदा एक्लै जङ्गल
यसरी नै आउँछु म हुँ, मानवसिर्जित विपद्

क) तल दिइएको प्रश्नहरु कापीमा सारेर छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) मानव सिर्जित विपद्हरु के कारणले आउँछ ?
आ) पिङ खेल्दा होस् नपुऱ्याए के हुन्छ ?
इ) बासी खाना खाए के हुन्छ ?
ई) बिजुलीका नाङ्गा तारहरु जोडियो भने के हुन्छ ?

ख) तल दिइएका विपद् मध्ये प्राकृतिक विपद् र गैर प्राकृतिक वा मानव सिर्जित विपद्का घटनाहरु हुन् 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

ग) परियोजना कार्य

पोहोर सालदेखि अहिलेसम्म तपाईंको घर वा विद्यालय वरपर घटेका विभिन्न घटनाहरुको सूची बनाउनुहोस् । ती घटनाहरु प्राकृतिक विपद् वा मानवसिर्जित विपद् के हुन् छुट्याउनुहोस् :

३. विपद्का प्रभाव वा असरहरु

क) कुराकानी पढौँ र उत्तर लेखौँ :

रीतिका : मेडम ! नमस्कार, सञ्चै हुनुहुन्छ ?

गीता : आरामै छु, अनि तपाईँ आरामै हुनुहुन्छ त ? 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 विपद्हरु आइरहन्छ । हिजो 'विपद्का प्रभाव वा असरहरु' भन्ने पाठ पढाइ भएको थियो ।

रीतिका : विपद्का प्रभाव वा असरहरु भनेको के हो ?

गीता : कुनै प्राकृतिक वा मानवसिर्जित घटनाको कारणले मानव, पशुपन्छी, घर, विद्यालय, बाटोघाटो,पुलपुलेसा तथा निजी, सरकारी तथा गैर सरकारी संरचनाहरुमा 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 भवनहरु डुबाउने, खेतबारी भत्काउछ वा पटान गर्छ । पहिरो जान्छ । चट्याङ पर्दा निस्कने करेन्टले वरपरका सबै बस्तु जलाउँछ । गर्मीमा लू लागेर बिरामी हुन सक्छौ भने जाडोमा शितलहरले मानिस तथा पशुपन्छीहरुलाई बिरामी पार्दछ । हावाहुरीले रुख भाँच्ने, घरको छाना उडाउने तथा बिजुलीका खम्बा लडाउने वा तारहरु जोडिएर, ट्रान्सफर्मरहरु जलेर आग्लागी हुनसक्छ । भूकम्पले बाटोघाटो, भवन, मन्दिर र बिजुलीका पोल र टेलिफोनको टावर भत्काउछ । तपाईँले २०७२ सालमा ठुलो भूकम्प गएको कुरा त सुन्नुभएको छ नि ?

रीतिका : २०७२ सालमा भूकम्पले कस्तो क्षति

पुर्याएको थियो मेडम ?

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

रीतिका : अरु पनि यस्तै जानकारी दिनुहोस न।

गीताः नेपालमा बर्सेनी भूक्षय, बाढीपहिरोले गर्दा मलिलो माटो दक्षिणतिर बगिरहेको छ। डुबान र प्रकोपबाट घरहरु भत्केर उजाड भइरहेको छ। खेतीयोग्य जमिनहरु बालुवाले पुरिएका छन। विपद्का समय नदीले पुल बगाएका र बाटोघाटो भत्काएका छन्। गाउँबस्ती पूरै डुवानमा पर्दा सवारी आवत-जावत गराउन नसकिने भएको छ। समयमै उद्धार कार्य गर्न नसक्दा ठूलो धनजनको क्षति हुने गरेको छ।

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

गीता : प्राकृतिक विपद्ले पार्ने असरमा मुख्य गरि हामीले बनाएका कमजोर संरचनाहरु नै जिम्मेबार हुन्छन । 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 बेहोशीपनले पनि यस्ता घटनाहरु दोहोरिरहन्छन। सलाई, लाईटर बच्चाले पुग्ने ठाउँमा राख्नु, वा जङ्गलमा सलाईको काँटी ननिभाई फाल्नु सानो घटना हो तर यसबाट आगलागी भइ करोडौ क्षति हुनसक्छ। अर्थिङ्ग नगरेको घरमा चट्याङ परेमा धेरै ठुलो क्षति हुन्छ। ओहो ! कुरै कुरामा धेरै ढिलो पो भैसकेछ। जान्छु ल, तपाईं आराम गर्नु है ।

रीतिका : हवस् मेडम। (मेडम जानुहुन्छ)

ख) तल दिइएका प्रश्नहरु कापीमा सारेर छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) विपद्को असर भनेको के हो ?
आ) नदीमा बाढी आएपछि के के हुन्छ ?
इ) प्राकृतिक विपद्ले पार्ने असरमा को जिम्मेबार हुन्छ ?
ई) चट्याङबाट बच्न घरमा के गर्नुपर्छ ?
उ) २०७२ सालको भूकम्प कति मानिसको मृत्यु भएको थियो ?
ऊ) मानिसको कारणले विपद्का घटनाहरु किन दोहोरिन्छन ?

ग) तल दिइएका विपद्हरुले पार्ने १,१ वटा असर लेख्नुहोस् :

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

विपद्	विपद्को असर
१. हावाहुरी	

घ) खाली ठाउँमा दिइएको शब्द मध्ये उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(८९८०, डुबान, मानिस र पशुपंक्षी, धनजन, विपद्, आगलागी)

अ) प्राकृतिक वा मानवसिर्जित घटनाले हुने क्षतिलाई.................भनिन्छ।
आ) शितलहरले ....लाई बिरामी पार्दछ।
इ) जङ्गलमा सलाईको काँटी नानिभाई फाल्दा ....हुन सक्छ।
ई) २०७२ सालको भूकम्पमा ....मानिसको मृत्यु भएको थियो।
उ) बाढीले गाउँबस्ती..........मा पार्दछ।
ऊ) समयमा उद्दार कार्य हुन नसक्दा धेरै ....को क्षति हुन्छ।

ङ) परियोजना कार्य

पोहोर सालदेखि अहिलेसम्म तपाईँको घर वा विद्यालय वरपर घटेका विभिन्न विपद्हरुको सूची बनाउनुहोस् : ती विपद्हरुले पारेको मुख्य २,२ वटा असर लेख्नुहोस् :

शिक्षकका निम्ति 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 डकुमेन्ट्रीहरु वा शब्द दृश्य सामाग्रीहरु खोजि सहजीकरण गर्ने।

पाठ-२ चाडपर्वको समयमा हुने जोखिमको पहिचान

क) चित्र हेरौं, छलफल गरौं र उत्तर लेखौं :

१) चङ्गा र पिङ

ख) साथीहरु मिलि लय हालेर गाऔ :

चङ्गा हाम्रो साथी,उड्छ आकाशमाथि
माथि माथि चङ्गा, खुशीले 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
भुइमा 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
होश नपुर्याई मच्चाउँदा ज्यानै जाला साथी
पालो गरि पिङ खेल्ने हो झगडा गर्नु हुन्न
शिष्ट, सभ्य भइ पिङ खेले विपद्‌ले छुन्न ।

ख) माथिको कविता पढि तल सोधिएका प्रश्नहरु अभ्यास पुस्तिकामा सारेर छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) चङ्गा कुन कुन ठाउँमा उडाउनु हुँदैन ?
आ) सडक वा बाटोमा बसी चङ्गा उडाए के हुनसक्छ ?
इ) विद्यालय चौर वा खेलमैदानका खाल्डाखुल्डी किन पुर्नुपर्छ ?
ई) चङ्गा कस्तो ठाउँमा उडाउनु पर्छ ?
उ) पिङ खेल्दा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

ग) परियोजना कार्य:

तपाईँले चङ्गा कहिले र कुन कुन ठाउँमा उडाउनुहुन्छ ? चङ्गा उडाउँदा तपाईँको गाउँमा कुनै समस्या आएको वा घटना भएको छ भने जानकार व्यक्तिलाई सोधेर लेख्नुहोस :

२) पड्क्यो पटका ड्याम्म

ख) साथीहरु मिलि लय हालेर गाऔ :

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, जलाईदिन्छ गाउँ
फोहोर पार्छ, दुषित हुन्छ, सफा हाम्रो ठाउँ

मिलिजुली अरु खेलौं, पटका नपड्काउ
मान्यजनलाई नसताऔं, साथीभाइलाई सम्झाऔं
पड्के पछी पार्ने हानी नोक्सान थाह पाई
पटकालाई आजैदेखि गरौं बाइ बाइ ।

क. माथिको कविता पढि तल सोधिएका प्रश्नहरु अभ्यास पुस्तिकामा सारेर छोटो उत्तर लेख्नुहोस :

अ) पटका कसरी पड्काईन्छ ?
आ) पटकाबाट निस्कने धुवाँले के बेफाइदा हुन्छ ?
इ) बजारमा किन्न पाइने कुनै ३ वटा पटकाको नाम लेख्नुहोस् ।
ई) पटका पड्काउँदा कसरी आग्लागी हुनसक्छ ?

ख) कविताको आधारमा दिइएको शब्दहरु राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

आग्लागी, आखाँ, पैसा, चोटपटक, प्रदुषण, मिलिजुली

अ) पटका पड्किंदा निस्किएको धुवाँले वातावरण ....हुन्छ ।
आ) पटका पड्काएर फाल्दा हामीलाई ....लाग्न सक्छ ।
इ) जथाभावी पटका पड्काएर फाल्दा घर र गोठमा ....हुनसक्छ ।
ई) पटका पड्काउदा ....को नास हुन्छ ।

ग) **तपाईंले वा साथीले पटका पड्काउँदा भएका वा देखे सुनेका हानी नोक्सानीहरु जानकार व्यक्तिहरुलाई सोधेर लेख्नुहोस् :**

३) खञ्चुवाको बानी

घ) **साथीहरु मिलि लय हालेर गाऔ :**

कोची कोची खाना खाने, खञ्चुवाको बानी
अपच भइ पेट दुखेर ऐया ! भन्छ नानी
काँचो खान्छ, नपखाली, खान्छ संधै 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, बुद्दी छैन तिम्रो ?
राम्रोसग नपाकेकै, माछामासु खान्छ
ऐया बाबा ! पेट दुख्यो, खाली चर्पी जान्छ

क. **माथिको कविता पढि तल सोधिएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस :**

अ) खञ्चुवाको बानी कस्तो छ ?
आ) काँचो बासी र फोहोर खानाले कुन कुन रोग लाग्न सक्छ ?
इ) कुनै ४ वटा पत्रु खाना (junk food) को नाम लेख्नुहोस् ।
ई) कुरमुरे र पानीपुरी किन खानु हुँदैन ?
उ) पत्रु खाना खाएमा के के हुनसक्छ ? लेख्नुहोस् ।

ख) कविता पढे पछी शिक्षकसँग सोधी पत्रु खानाको नाम, त्यसमा पाइने पदार्थ, यसले पुऱ्याउने असर लेखी तलको तालिका पुरा गर्नुहोस् :

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

परियोजना कार्य:

१) तपाईँको समुदायमा कुन कुन चाडपर्वमा कुन कुन खानाहरु कसरी खाइन्छ ? लेख्नुहोस् । ती खानाहरु मध्ये कुन कुन खानाहरु वा खाने तरिका जोखिमयुक्त छन् ? यिनीहरुबाट स्वास्थ्यमा के कस्तो असर पर्नसक्छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

२) तपाईँको समुदायमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरुको सूची बनाउनुहोस् । ती चाडपर्बहरुमा तपाईँले गर्नेक्रियाकलापहरु लेख्नुहोस् । कुन कुन क्रियाकलाप गर्दा विपद् वा जोखिम उत्पन्न हुन्छ ? शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा छुट्याउनुहोस ।

चाडपर्वको नाम	मैले गर्ने क्रियाकलापहरु	विपद/जोखिम हो वा होइन
होली पर्व	नसोधिकन लोला हान्ने, रंग र पानी फाले	जोखिम हो

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले सबै धर्मालम्बीहरुको सबै किसिमका चाडपर्वहरुमा बालबालिकाहरुले गर्ने जोखिम युक्त क्रियाकलापहरु र त्यसबाट उत्पन्न हुने विपद् र त्यसवाट बच्ने उपायहरुको बारेमा सकभर शब्द दृश्य सामाग्रीहरुको प्रयोग गरि सहजीकरण गर्ने ।

पाठ-३ हावाहुरी, चट्याङ र भूकम्पबाट बच्नको लागि पूर्वतयारी वा सावधानी

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

१) हावाहुरी

अ) चित्रमा के के देख्नु भएको छ ?
आ) यस्तो विपद्बाट तपाईँको समुदायमा के कस्तो क्षति भएको छ ?
इ) यो विपद् कम गर्न के कस्तो सावधानी अपनाउन पर्ला ?

ख) पाठ पढौ र उत्तर लेखौ :

धनमाया जनसेवा मा.वि. कक्षा ४ मा पढ्छिन । एक दिनको कुरा हो, धनमाया उनका साथीहरुसंग विद्यालयबाट घर फर्कदै थिइन् । चैत-बैसाखको समय थियो । दिउसो निक्कै गर्मी थियो । आकासमा कालो बादल घुमिरहेको थियो । एक्कासि हावा छिटो छिटो चल्न थाल्यो । धनमायालाई खुब रमाइलो लाग्यो र हावासंग उफ्रन थालिन । तर हावा त झन् जोडले घुमी घुमी चल्न थाल्यो । हावाले पातपतिङ्गर, धुलो

उडाएर पुरै अँध्यारो भयो । धनमाया र उनका साथीहरु धेरै डराए । उनीहरु नजिकैको ओडारभित्र गएर लुके । नजिकै ठुलो रुख भाँचिएको आवाज आयो । त्यहाँ नजिक एउटा गोठको छानाको टिन उडायो । गोठ भत्किएर गाईगोरुहरु पुरिए । आकासमा बिजुली चम्केर जोडले गड्याङगुडुङ गर्न थाल्यो । धनमाया र साथीहरु डरले काप्न थाले । केहि बेर पछि पानी पर्न थाल्यो । लगभग आधा घण्टा पानी परेपछि पानी पर्न बन्द भयो । बिस्तारै धनमाया र उनका साथीहरु घरतिर हिंडे ।

हावाले धनमायाको घरको धुरी उडाएको रहेछ माथिबाट खसेको काठले बुबाको गोडामा चोट लागेको रहेछ । गाउँलेहरु मिलेर धनमायाको बुबालाई अस्पत्ताल पुर्याए । बुबाको दाहिने गोडा भाँचिएको रहेछ । धनमायाले दिनभरिको घटना सम्झेर रोइरहेकी थिइन् । विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी अध्ययन गरि सहरबाट भर्खरै आउनु भएका सुदिप काका त्याहाँ आइपुग्नु भयो । धनमायालाई धेरै कुरा जान्ने इच्छा भयो । काकालाई सोध्न थालिन ।

धनमाया : हावाहुरी किन आउँछ काका ?

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

धनमाया : हावाहुरीलाई रोक्न वा बन्द गर्न सकिन्छ र?

काका : हावाहुरी प्राकृतिक विपद् भएकोले यसलाई पूर्णरुपले रोक्न वा बन्द गर्न सकिंदैन 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 जस्तैः

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 राम्रोसंग बलियोगरी बाँध्ने र जस्तापाताको छानो हुकले कसेर बाँध्ने,

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

धनमाया : अनि अरु केहि ?

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

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

धनमाया : अनि के कस्ता पुर्व तयारी गर्न सकिन्छ त काका ?

काका : ल सुन

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

ख. आफ्नो सवारी साधनमा पर्याप्त इन्धन भर्ने

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

घ. घरका झ्यालहरु लगाउने

धनमाया : काकाबाट धेरै कुरा थाह भयो नि ।

काका : नआत्तिएर बस्नु म तिम्रो बुबालाई भेट्न अस्पत्ताल जान्छु ।

धनमाया : हवस् काका ! (काका जानुहुन्छ)

ग) तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) हावाहुरीले धनमायाको घरमा के के क्षति पुर्यायो ?

आ) सामुन्द्रिक आँधी केलाई भनिन्छ ?

इ) हावाहुरी चलिरहेको बेला के गर्नु हुँदैन ?

ई) हावाहुरी के कारणले आउँछ ?

घ) माथिको पाठको आधारमा हावा हुरी चल्दा गर्नु पर्ने र गर्न नहुने कामहरुको सूची तयार गर्नुहोस् :

हावाहुरी चल्दा गर्नु पर्ने काम	हावाहुरी चल्दा गर्न नहुने काम
१. झ्याल ढोका बन्द गरि घरभित्र बसौं	१. घरभित्र वा बाहिर आगो नबालौं

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

च) साथीहरुसँग मिलेर हावाहुरी आएको र यसबाट बच्ने क्रियाकलापको अभिनय गर्नुहोस् :

२) चट्याङ

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) यस्ता घटनाहरु घटेको कतै सुन्नु वा देख्नु भएको छ ?

इ) यस्ता घटनाहरुबाट बच्न के गर्नु पर्ला ?

क) तल दिइएको इमेलवाट प्राप्त चिठी पढि सोधिएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

प्यारी बहिनी प्रमिला
धेरै धेरै आशिर्बाद र न्यानो मायाँ

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

एकछिन पछि केही शान्त भयो । अजमल काकाको घरमा चट्याङ परेको रहेछ । चट्याङबाट गोठमा आगोलागि भएर २ वटा भैसी मरेछन । नेप्टीदिदी बेहोस हुनु भएको रहेछ । वहाँलाई केही प्राथमिक उपचार गरि गाउँलेहरु मिलेर अस्पताल लगे । गोठमा लागेको आगो तत्कालै गाउँलेहरु 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 विद्यार्थीहरुलाई विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी तालिम दिने भएको छ ।

बहिनी यो चैतबैसाखको समय भनेको चट्याङ,हुरीबतास र आग्लागी हुने समय भएकोले निकै साबधान हुनुपर्छ। चट्याङ भनेको आकाशबाट खराब मौसमको बेलामा जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट हो । पृथ्बीमा 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 धेरै कुराहरुमा साबधान रहनुपर्छ। जस्तैः

१. बिजुली चम्किदा घर तथा कक्षाकोठा बाहिर वा पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने र सकेसम्म घरभित्रै झयालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बस्ने ।
२. फोन, कम्प्युटर, गेम, रेडियो, टेलिभिजन जस्ता विद्युतीय सामग्री नचलाउने ।
३. तारबार, पोखरी, ठूला रुखका नजिकमा नबस्ने ।
४. चट्याङ परिहालेमा टाउकोमाथि हात राखेर कुइना र घुँडाले टेकेर घोप्टो पर्नु पर्छ।
५. 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 कुराहरुबाट साबधानी हुने कुराहरु आफ्ना अभिभावक र भाइ बहिनीहरुलाई पनि सिकाएर सुरक्षित बन्न सघाउने नै छौ । बाँकी कुराहरु अर्को पत्रमा लेखौला। आजलाई बिदा हुन्छु।

उही तिमीलाई मायाँ गर्ने दिदी
रमिला

ख) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) चट्याङ पर्नु भनेको के हो ?

आ) कस्तो मौसममा चट्याङ पर्छ ?

इ) चट्याङ के कारणले पर्छ ?

ई) चट्याङबाट सुरक्षित हुन के के पुर्व तयारी गर्नुपर्ला ?

उ) चट्याङ परिरहेको बेला के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ।

ग) जोडा मिलाउनुहोस् :

समुह क.	समुह ख
पक्की घरमा	विपद्को बेला बिशेष ख्याल गर्ने
चट्याङ	राम्रोसंग अर्थिंग गर्ने
चट्याङ पर्ने मौसम	तुरुन्त अस्पत्ताल लैजाने
घाइतेलाई	पानी भएका दुई बादल ठोकिंदा उत्पन्न हुने ठुलो करेन्ट
बालबालिका	आकासमा कालो बादल भइ हावाहुरी चलेको

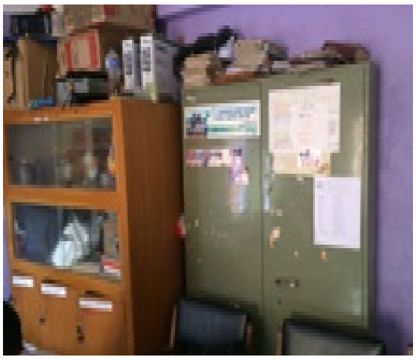
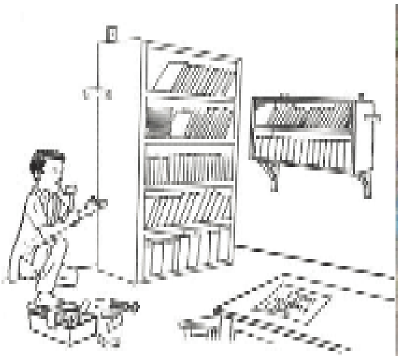
घ) रमिलाले चट्याङबाट बच्न पुर्व तयारी, चट्याङ परिरहेको बेला गर्नुपर्ने काम र चट्याङ परि सकेपछी गर्नु पर्ने कामहरुको सूची बनाइन । तपाईं पनि अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधी त्यस्तै सूची बनाउनुहोस् :

चट्याङबाट पुर्व तयारी	चट्याङ परेको बेला गर्ने काम	चट्याङ परि सकेपछी गर्ने काम
घरमा अर्थिङ्ग गर्ने	घरभित्र वा सुरक्षित स्थानमा बस्ने	घाइतेलाई तुरुन्त अस्पताल लैजाने

ङ)　केहि वर्ष यता तपाईंको गाउँमा चट्याङबाट कुनै घटना भएको छ ? यसबाट भौतिक वा मानवीय क्षति के के भएको थियो ? के गरेको भए क्षति कम हुनसक्थ्यो ? अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

च)　साथीहरु मिलेर वा शिक्षकको निर्देशनमा चट्याङको घटना र यसबाट बच्ने उपायको अभिनय गर्नुहोस् :

३)　भूकम्प

अ) चित्रमा के कुराहरु देखाउन खोजिएको छ ?

आ) यस्ता घटनाहरुबाट कसरी आफू सुरक्षित रहन र भाइबहिनीहरुलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ ?

इ) घाइतेहरुलाई कहाँ लैजान लागिएको होला ?

ख) छलफल सुनौँ, बुझौँ र उत्तर लेखौँ :

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, साच्ची ! 'हाम्रो राप्तिसोनारी' भन्ने बिषयमा कुन पाठ पढाइ भएको थियो नि ?

सिमली: नआत्तिनु,म सहयोग गरिहाल्छु नि । हाम्रो राप्तिसोनारी भन्ने विषयमा 'भूकम्पबाट बच्न पुर्वतयारी र साबधानी' भन्ने पाठ पढाइ भएको थियो ।

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

सिमली: सुन पृथ्वीको भित्रीभागमा हलचल भई पृथ्वीको सतहमा उत्पन्न हुने कम्पन्नलाई भूकम्प वा भूइँचालो भनिन्छ । भूकम्प आउने धेरै कारणहरु छन् । पृथ्वीको धेरै भित्री भाग धेरै तातो र तरल अवस्थामा छ । यसमाथि ठुला ठुला चट्टानहरु (टेक्नोटिक प्लेट) घुमिरहन्छन । कहिलेकाहीं यिनीहरु आपसमा ठोकिंदा भूकम्प आउँछ । कुनै ठाउँमा ज्वालामुखी जाँदा वा ठुला ठुला बिष्फोटन हुंदा पनि भूकम्प आउँछ । यसबाट कमजोर संरचनाहरु भत्केर भौतिक तथा मानवीय क्षति हुनसक्छ ।

रमा: भूकम्पलाई कहिल्यै नजाने गरी रोक्न सकिंदैन र ?

सिमली : यो प्राकृतिक कारणले हुने प्रकोप भएकोले यसलाई बन्द गर्न वा रोक्न सकिंदैन तर विभिन्न पुर्व 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 । जस्तैः

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

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

ग. घर, विद्यालयको वरिपरि जोखिम क्षेत्रहरु पत्तालगाउने र आवश्यक व्यवस्थापन गर्ने । भवनको नजिकै रहेका अग्ला र ठुला रुखहरु काट्ने ।

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

रमा : अरु पनि केहि छ कि ?

क. घरको कम्तिमा एउटा ढोका खुलाई रहने व्यवस्था मिलाउने ।

ख. गह्रौ सामानहरु भुइतलामा राख्ने । अग्ला सरसामान तथा दराजहरु नढल्ने वा नखस्ने गरि भित्तामा टाँसेर राख्ने ।

ग. 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 हुदैन । 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 नागरिकहरुलाई बिशेष ध्यान दिनुपर्छ। ओहो! कुरै कुरामा त धेरै ढिला भैसकेछ त । अहिलेलाई जान्छु ल । आफ्नो स्वास्थको ख्याल गर्नु ।

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

ग) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) भूकम्प भनेको के हो ?

आ) भूकम्प के कारणले आउँछ ?

इ) भूकम्पलाई रोक्न किन सकिंदैन?

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

उ) भूकम्प आइरहेको बेला के के कुरामा साबधान हुनुपर्छ ?

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

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

ङ) तपाईँको घर विद्यालयमा यस भन्दा अगाडि कहिल्यै भूकम्प गएको थियो ? यसबाट के कस्तो मानवीय वा भौतिक क्षति भयो ? कुन कुन कुराको पुर्वतयारी गरेको भए क्षति कम हुन्थ्यो होला ? शिक्षक वा अभिभावकसंग सोधेर लेख्नुहोस् :

च) तपाईँ शिक्षकको निर्देशनमा वा साथीहरुसंग मिलेर भूकम्प आएको कल्पना गरि यसबाट बच्ने कृतिम घटनाको अभिनय र अभ्यास गर्नुहोस् :

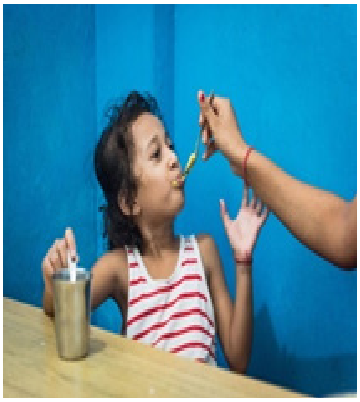
शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले भूकम्प सम्बन्धी विभिन्न नमूना अभ्यासहरु गराउनुको साथै इन्टरनेटबाट श्रव्य दृश्य सामाग्रीहरु खोजि गरि सहजीकरण गर्ने ।

पाठ–४

विपद्‌मा बाल बालिकाको संरक्षण र सुरक्षा

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :



अ) माथिको चित्रमा के कुरा देखाउन खोजिएको होला ?

आ) विपद्‌को अवस्थामा बालबालिकाहरुलाई कसरी सुरक्षा र संरक्षण गर्न सकिन्छ होला ?

इ) तपाईँले आँफुभन्दा साना भाइबहिनीहरुलाई यस्तै घटना भयो भने कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

ख)   सबै मिलेर गीत गाऔँ :

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

बाढी पहिरो आगोलागी, कहिले करेन्ट लाग्छ
अपाङ्ग र बालबालिका, सधैं जोखिम पर्छ
साँपले टोक्छ, बाघले खान्छ, खस्छौ भऱ्याङदेखि
चङ्गा, पिङ र पटकाले, बढी हाम्रै क्षति ।

आफन्तको फोन नम्बर, गाउँ, बस्तीको नाउँ
जानी राखौ 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 बचाईदिनोस्
चित्त दुख्छ, पिडा हुन्छ, आफन्तले छोड्दा
खेलौना र मायाँ दिए, भुल्न सक्छौ पिडा ।

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

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) बालबालिकाहरुलाई के कस्ता विपद्हरु आउन सक्छन ?
आ) विपद्को बेला सबैभन्दा बढी जोखिममा को हुन्छन ?
इ) आफुँभन्दा साना बालबालिकाहरुलाई विपद्को अवस्थामा कसरी संरक्षण गर्नुपर्छ ?
ई) स-साना बालबालिकालाई विपद्को बेला माया र परामर्श किन चाहिन्छ ?
उ) बालबालिकालाई आफन्तको नाम, ठेगाना र सम्पर्क नम्बर किन सिकाउनु पर्छ ?

घ) स–साना भाइबहिनीहरुमा कुन कुन विपद्हरु आउन सक्छन ? त्यसवाट कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ? शिक्षक वा अभिभावकलाई सोधेर तल लेखिएको नमूना तालिका पुरा गर्नुहोस् :

विपद्को नाम	पर्न सक्ने जोखिमहरु	संरक्षण गर्ने उपायहरु
भूकम्प	आफन्त गुमाएर एक्लो हुने	खाने,लाउने र बस्ने व्यवस्था गर्ने माया र परामर्श दिने

ङ. विगत एकदुई वर्ष यता तपाईंको गाउँठाउँमा घटेका विभिन्न प्राकृतिक विपद्हरुमा स–साना बालबालिकाहरु के कस्तो जोखिममा परेका थिए ? उनीहरुलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिएको थियो वा थिएन ? शिक्षक वा अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

च. शिक्षकको निर्देशनमा वा साथीहरु मिलेर बिभिन्न विपद्हरुमा स–साना भाइ बहिनीहरुको संरक्षण गरेको अभिनय गर्नुहोस् :

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले बालबालिकाहरुलाई पर्न सक्ने विभिन्न जोखिमहरु तथा त्यसबाट सुरक्षित राख्न अपनाउनु पर्ने साबाधानीहरुको शब्द र दृश्य सामाग्रीहरु खोजि गर्ने तथा नमूना अभ्यासहरु गर ई सहजीकरण गर्ने ।

पाठ–५

सबारी दुर्घटना र सुरक्षाका उपायहरु

क) चित्र हेरौं, छलफल गरौं र उत्तर लेखौं :

गीत गाऔं र बुझौं:

हिड्दा सधैं सडकमा, होश गर्ने गरौं,
बीच बाटो हिड्ने होइन, छेउ छेउमा हिडौं,
तीन रङ्गका बत्ती हुन्छन, अर्थ जानी राखौं ।
रातो बल्दा रोक्नु पर्ने, पहेंलो बल्दा पर्खौं,
हरियो बल्दा तयार भइ, खुरुखुरु हिडौं ।

माथिको चित्रमा के कुरा देखाउन खोजिएको छ ?

अ) गीतले के भन्न खोजेको छ ?

आ) पानीमा चल्ने, आकाशमा उड्ने र जमिनमा गुड्ने कुन कुन सवारी साधनहरु हुन् ?

इ) सवारी दुर्घटना हुने कारणहरु के के होलान ?

ई) सवारी दुर्घटना तथा यसबाट हुने क्षति कम गर्न के कस्तो सावधानीहरु अपनाउनु पर्ला ?

ख) पढौँ र बुझौँ र उत्तर लेखौँ :

सुमन : दाजु सुन्नुहोस न ! आज समाचारमा बस पल्टेर धेरै मानिसहरु मरेको, घाइते भएको सुनें । आखिर यस्तो घटना किन हुन्छ ?

अमन: ल सुन : जमिनमा गुड्ने, हावामा उड्ने र पानीमा चल्ने यातायातका साधनहरु सवारी साधन हुन् । बस, मोटर, साइकल, मोटरसाइकल, अटो,लड़िया, ट्र्याक्टर, टिप्पर जमिनमा गुड्छन । डुङ्गा, पानीजहाज पानीमा चल्छन । हेलिकप्टर, हवाईजहाज हावामा उड्छन । जमिनमा गुड्ने सवारी साधनहरु सडकको अवस्था, सवारी चालकको अवस्था र सवारी साधनको अवस्थाको कारणले दुर्घटनामा पर्छन ।

सुमन : यो सडकको अवस्था भनेको के हो नि ?

अमन : पहाडका प्रायः सडकहरु साँघुरा, कच्ची र धेरै घुम्तीहरु राखिएका छन् । दुईवटा सवारी साधन एकैपटक छिर्न धौधौ पर्दछ । बाटो राम्ररी नबन्दै गाडी चलाउन शुरु गर्छन । सडकमा कतै सडक सङ्केतसम्म राखिएको छैन । तराईका प्रायः सडकहरु साँघुरा छन् ।

सुमन : सवारी चालकको अवस्था भनेको के हो नि ?

अमन : लामो यात्रामा पनि एकजना मात्र सवारी चालक भएको पाइन्छ । सवारीसाधन 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 गाडीहरु सहरका पक्की बाटोहरुमा चलाईन्छ भने पुराना तथा थोत्रा गाडीहरु गाउँतिरका अप्ठ्यारो सडकमा चलाउने गरिन्छ। सरकारी गाडीहरु पनि प्रायः सहरतिरै चल्छन। आवश्यक मात्रामा सवारी साधनको सर्भिसिङ नगर्ने, यात्रुको सुरक्षाभन्दा पैसा कमाउनमा बढी ध्यान दिने गर्छन। ब्रेक फेल हुने, टायर फुट्ने, टायर निस्कने जस्ता समस्याले गर्दा दुर्घटना हुने गरेको छ।

सुमन : अरु कारणहरु पनि छन् कि ?

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

सुमनः यस्ता दुर्घटनाबाट बच्न के गर्नुपर्ला त ?

अमन : सवारी दुर्घटना रोकथामका उपायहरुअपनाउन सडक दुर्घटना हुने कारणहरु रोकथाम गर्नुपर्छ। जस्तै :

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

ख. ट्राफिक चेकजाँचलाई तीब्रता दिने र चालक तथा सडक प्रयोगकर्ताहरूले ट्राफिक नियमको अनिबार्य पालना गर्नुपर्ने।

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

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

सुमनः अरु उपाय पनि छन् कि ?

क. लामो दूरीमा चल्ने सवारी साधनमा दुईजना चालक अनिवार्य राख्नुपर्ने।

क. छाडा चौपाया तथा पशु-पन्छीलाई नियन्त्रणमा लिई लिलाम गर्ने, जरीवाना गर्ने।

ख. सडकमा राखिएका ट्राफिक सङ्केतहरूको राम्रोसंग परिपालाना गर्नु।

ग. सबै प्रकारका सवारी साधनको निश्चित आयु तोकिनुपर्ने, पुराना र थोत्रा सवारी साधनहरु नचलाउने।

घ. सडक सुरक्षाका विषयसँग जोडेर हाजिरी जवाफ, निबन्ध प्रतियोगिता, चित्रकला, वक्तृत्वकला, ट्राफिक सप्ताह जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

सुमन : आज त धेरै कुराहरु सिक्न पाइयो । (यत्तिकैमा आमाले खाना बोलाउनु हुन्छ र दुवै जना खाना खान जान्छन)

ग) तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) सवारी साधनहरु कति प्रकारका हुन्छन ?
आ) कस्ता सवारी साधन हरु बढी दुर्घटना हुन सक्छन ?
इ) चालकको के कस्तो लापरबाहीबाट दुर्घटना हुन सक्छ ?
ई) सवारी दुर्घटना कम गर्न कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
उ) सवारी साधन परीक्षण र ट्राफिक किन गर्नुपर्छ ?

घ. पाठमा दिइएको आधारमा र थप कुराहरु सोधेर तल दिईए जस्तै तालिका निर्माण गर्नुहोस् :

सवारी दुर्घटनाका कारणहरु	सवारी दुर्घटना रोकथामका उपायहरु
१. पुराना र थोत्रा सवारी साधनहरु चलाउने	सवारी साधनको निश्चित आयु तोकिनुपर्ने, सवारी साधनको निमित चेक जांच गर्न लगाउने ।

ङ) 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

च) दिइएको चित्र हेर्नुहोस् र तपाईँको मनमा आएका ४ वटा कुराहरु लेख्नुहोस् :

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले शैक्षिक भ्रमण गराई वा शब्द दृश्य सामाग्रीहरु देखाई सडकको अवस्था, दुर्घटनाको कारण तथा ट्राफिक नियम र सडक सुरक्षाका उपायहरुको बारेमा सहजीकरण गर्ने ।