हाम्रो चौरजहारी

कक्षा ४

हाम्रो चौरजहारी

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ४

चौरजहारी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
चौरजहारी, रुकुम पश्चिम
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

मलाई खुसी दिने

मेरो प्यारो किताब

मेरो नाम, थर :

मेरो कक्षा :   मेरो सेक्सन :

मेरो विद्यालय :

मेरो अभिभावकको नाम, थर :

मेरो सम्पर्क नम्बर :

प्रकाशक :

शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा, चौरजहारी नगरपालिका, रुकुम पश्चिम ।

© सर्वाधिकार: प्रकाशकमा निहित

पुस्तक : कक्षा ४ को हाम्रो चौरजहारी

लेखकहरू

जीतबहादुर शाह
डा. लक्ष्मीप्रसाद आचार्य
युवराज अधिकारी
सुमित्रा न्यौपाने
लता भट्टराई
बद्री ढकाल 'हिरामणी'

यस नगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिविना यस पुस्तकको पूर्ण वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरी प्रकाशन गर्न तथा विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट कपी पेस्ट तथा अभिलेख उतार गर्न पाइने छैन ।

अनुरोध

सम्पूर्ण आदरणीय शिक्षकज्यूहरूलाई यस पाठ्यपुस्तकसँग सम्बन्धित कुनै पनि प्रकारका सुझाव र प्रतिक्रियाहरू भएमा नगरपालिकाको शिक्षा शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । यहाँहरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावहरूलाई आगामी दिनमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिमार्जनको क्रममा समावेश गरिने बेहोरा अनुरोध गरिन्छ ।

प्रकाशकीय

विषय सूची

विषयवस्तु **पृष्ठ सङ्ख्या**

एकाइ १ चौरजहारीको परिचय

पाठ १ हाम्रो नगरपालिका

पाठ २ हाम्रा जनप्रतिनिधि

पाठ ३ जातजाति र जनसङ्ख्या

एकाइ २ हाम्रा संस्कृति र सम्पदाहरू

पाठ १ प्राकृतिक सम्पदाहरू

पाठ २ मानव निर्मित सम्पदाहरू

पाठ ३ मेला र जात्राहरू

पाठ ४ हाम्रा चाडपर्वहरू

पाठ ५ स्थानीय लोकगीत र नृत्यहरू

पाठ ६ स्वास्थ्य प्रदायक संस्थाहरू

पाठ ७ प्रेरणादायी व्यक्तित्व

एकाइ ३ हाम्रो पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ १ खेती कार्यमा सहयोग

पाठ २ स्थानीय हस्तनिर्मित सामग्रीहरू

पाठ ३ परम्परागत कृषि औजारहरू

एकाइ ४ खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १ असल मानिसका असल कामहरू

पाठ २ गीत, सङ्गीत र नृत्य

पाठ ३ उत्सव र चाडपर्व

पाठ ४ सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला

पाठ ५ योग

पाठ ६ श्रम प्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग

पाठ ७ फलफूल र तरकारी खाने तरिका

एकाइ ५ हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय

पाठ १ वन्यजन्तु र चराहरू

पाठ २ औषधीजन्य बिरुवाहरू

पाठ ३ हाम्रा वरपरका बोटविरुवाहरू

पाठ ४ बाल बगैँचा, करेसाबारी र वृक्षारोपण

पाठ ५ पानीका स्रोतहरू र उपयोग

पाठ ६ वातावरण संरक्षण

पाठ ७ वातावरण प्रदूषण र यसको असर

पाठ ८ फोहोरमैला व्यवस्थापन

एकाइ ६ सामाजिक चुनौती र विपद् व्यवस्थापन

पाठ १ भेदभाव, छुवाछुत र लैङ्गिक हिंसा

पाठ २ विपद्को पहिचान

पाठ ३ चाडपर्व र उत्सवका जोखिमहरू

पाठ ४ सावधानी र बचाउका उपाय

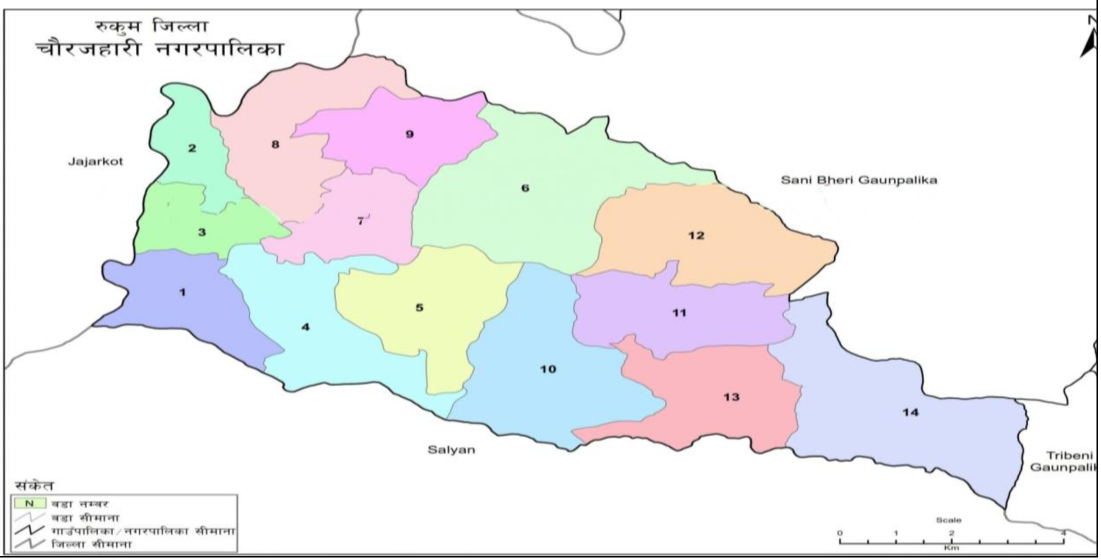
पाठ ५ बिपद् र बालबालिकाको सुरक्षा

एकाइ १

चौरजहारीको परिचय

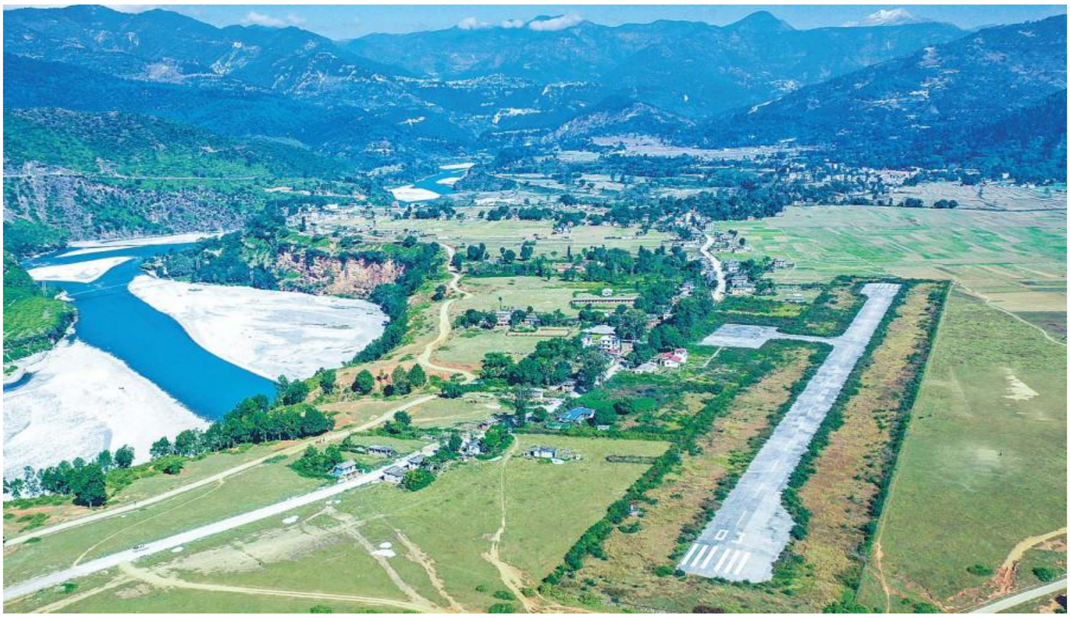
सिकाइ उपलब्धि

- चौरजहारी नगरपालिकाको नामाकरण, यसको भौगोलिक अवस्थिति, सिमाना र क्षेत्रफल बताउन ।
- चौरजहारी नगरपालिकाको परिचय सहित नगरप्रमुख, उपप्रमुख र वडाध्यक्षका मुख्य कामहरू उल्लेख गर्न
- स्थानीय न्यायपालिकाले सम्पादन गर्ने कार्यहरू बताउन ।
- आफ्नो वडाभित्र बसोवास गर्ने जातजातिहरूको जनसङ्ख्या बताउन ।
- हाम्रो वडाबाट प्रवाह हुने मुख्य काम र सेवाहरू बताउन ।



पाठ १

हाम्रो नगरपालिका



नेपालको कर्णाली प्रदेश रुकुम पश्चिमदेखि १६ कोश पश्चिम दक्षिणमा पर्ने चौरजहारी नगरपालिकामा समथर उपत्यका र अग्ला टाकुरा छन्। स्थानीय भाषामा समथर भू-भागलाई चौर भनिन्छ । भेरी नदीको कनारमा समथर चौर रहेको र त्यसमा करौंती, चिमेली, दाँते लगायत जातका झाडीहरू रहेकोले चौरंझारी शब्दको संयोजन गरी विगतमा चौरझारी भन्ने गरेको पाइन्छ। चौरझारी शब्दको अपभ्रंश हुँदै जाँदा त्यस ठाउँको नाम चौरजहारी हुन गएको भनाइ छ।

तत्कालीन विजयश्वरी र कोटजहारी गा.वि.स.को समायोजन गरी २०७३ फागुन २७ गते स्थानीय तहको नयाँ संरचना चौरजहारी नगरपालिका घोषणा गरिएको थियो । स्थानीय तहको संरचना निर्माणका क्रममा रुकुमका तत्कालीन चौरजहारी नगरपालिकाका, खोलागाउँका साथै नुवाकोट र पूर्तिमकाँडाका केही वडाहरूलाई एक ठाउँमा गाभियो । जसको नामाकरण पुनः चौरजहारी नगरपालिका भयो ।

नगरपालिकाको सबैजसो भू-भाग समेटेर जहारीखोला बग्ने जहारी क्षेत्र र समथर भू-भाग चौरलाई संयोजन गर्दा पनि चौरजहारी शब्द निर्माण हुने भएकोले चौरजहारी नगरपालिकाको नामले निरन्तरता पायो ।

चौरजहारी नगरपालिकाको सिमाना पूर्वमा त्रिवेणी गाउँपालिका पश्चिममा जाजरकोटको भेरी नगरपालिका पर्दछ । त्यसैगरी उत्तरमा सानीभेरी गाउँपालिका र दक्षिणमा सल्यानको कुमाख गाउँपालिका रहेको छ ।

यो नगरपालिका समुद्र सतहबाट ६६७ मिटरदेखि १६०० मिटर उचाइमा रहेको छ । यस नगरपालिकाको क्षेत्रफल १०७.३८ वर्गकिलोमिटर छ भने २०७८ को जनगणनाअनुसार २८,९५६ जनसङ्ख्या रहेको छ । विजयश्वरीडाँडा केन्द्र तोकिएको यस पालिकालाई १४ ओटा वडामा विभाजन गरिएको छ ।

चौरजहारी नगरपालिकाको ऐतिहासिक, राजनैतिक र सामाजिक महत्त्व र विशेषता छ । ब्राह्मण, क्षेत्री, दलित र जनजाति अन्तर्गतका गौतम, लामिछाने, आचार्य, ठकुरी, मगर, कामी, दमाई, कुमाल, बादी, बटाला, बस्नेत, खत्री, भण्डारी, ओली, वनगोसाइँ, विष्ट, पुन, घर्ती, थापा आदि यहाँका जातजातिहरू हुन् ।

धार्मिक तथा सांकृतिक, कृषि र शैक्षिक पर्यटनका लागि चौरजहारी नगरपालिका आकर्षक गन्तव्यका रूपमा रहेको छ । विभिन्न जातजातिहरूबिचको सामाजिक, सांस्कृतिक र धार्मिक सहिष्णुता, सद्भाव, सहकार्य र एकता यस नगरपालिकाको मुख्य विशेषता हो । धार्मिक, सांस्कृतिक एवम् पर्यटकीय क्षेत्रहरूको संरक्षण सम्बर्द्धन गर्न नगरपालिकाले प्रोत्साहन गर्दै आएको छ ।

बाघ, बाँदर, स्याल, खरायो, मलस्याब्रो, घोरल, रतुवा आदि यस क्षेत्रमा पाइने वन्यजन्तुहरू हुन् । त्यसैगरी चराचुरुङ्गीहरूमा होलेसा, मलेवा, तित्रा, ढुकुर, कालिज, काग, गिद्ध, सुँगा आदि पाइन्छन् । साल, सल्ला, खयर, सिसौं, बाँझ, साज, भिमल, वर, पीपल, खैरी, कोठीमारो, जामुना आदि यहाँका मुख्य वनस्पतिहरू हुन् ।

प्राकृतिक सुन्दरता, सहरीकरण, कृषि, पशुपालन र मौलिकता संस्कृति चौरजहारी नगरपालिको पहिचान हो । विविधता बिचको एकता यहाँ पाउन सकिन्छ । प्राकृतिक,

धार्मिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, उत्पादन र पर्यटनको समग्र रूप चौरजहारी नगरपालिका हो ।

अभ्यास :

१) जोडा मिलाउनुहोस् :

पूर्व	कुमाख गाउँपालिका
त्रिवेणी	गाउँपालिका
उत्तर	भेरी नगरपालिका
दक्षिण	सानीभेरी गाउँपालिका

२) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) चौरजहारीको कुल क्षेत्रफल .... छ ।

ख) पर्यटनका लागि यो पालिका .... गन्तव्यका रूपमा रहेको छ ।

ग) हाम्रो नगरपालिकाको स्थापना .... सालमा भएको हो ।

घ) हाम्रो पालिका समुद्रको सतहबाट ....देखि ....उचाइसम्म रहेको छ ।

३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) चौरजहारीको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।

ख) हाम्रो पालिकामा जम्मा कतिओटा वडाहरू छन् ?

ग) नगरपालिकाको कार्यालय रहेको टोलको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) आफू बसेको टोलको बारेमा लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य

१) चौरजहारी नगरपालिकाको नक्सा बनाई आफ्नो टोल, विद्यालय र वडा कार्यालय देखाउनुहोस् ।

पाठ २

हाम्रा जनप्रतिनिधि

जनप्रतिनिधिका कामहरू

नगरसभाको अध्यक्षता प्रमुखले गर्ने
वार्षिक नीति, नियमहरू सबै तयार पार्ने ।
नगरसभामा सबै बसी बजेट बनाउने
पालिकाको सबै ठाउँमा विकास पुऱ्याउँने ।
उपप्रमुख संयोजक न्याय समितिको
अनुगमन गर्नुपर्ने सबै योजनाको ।
गैरसरकारी संघ संस्थाको समन्वय गर्ने
उपभोक्ताको हितका लागि सधैँ अघि सर्ने ।

वडाभरको जिम्मेवारी बोक्ने वडाध्यक्ष
शिक्षा, स्वास्थ्य विकासमा जनताको पक्ष ।
जन्म, मृत्यु, विवाहको दर्ता गर्ने ठाउँ
सिफारिस लिनु परे वडातिरै जाऊँ ।

वि. सं. २०७३ मा स्थापना भएको चौरजहारी नगरपालिका विजयश्वरी डाँडामा रहेको छ। यस नगरपालिकाको पूर्वमा त्रिवेणी गाउँपालिका, पश्चिममा जाजरकोटको भेरी नगरपालिका, उत्तरमा सानीभेरी गाउँपालिका र दक्षिणमा सल्यानको कुमाख गाउँपालिका रहेको छ । यो नगरपालिका समुद्र सतहबाट ६६७ मिटर देखि १६०० मिटर उचाइमा अवस्थित छ। यस नगरपालिकाको क्षेत्रफल १०७.३८ वर्गकिलोमिटर रहेको छ । यस नगरपालिकाका प्रमुख पुष्प बादी हुन् भने उपप्रमुख ईश्वरीकुमारी

शर्मा हुन् । यस पालिकामा जम्मा १४ ओटा वडाहरू छन् । हरेक वडाको जिम्मेवारी पूरा गर्ने मुख्य व्यक्ति एक जना वडाध्यक्ष हुने व्यवस्था रहेको छ ।

१. नगर प्रमुख (**Mayor**) का मुख्य काम

- नगरपालिकाको नेतृत्व गर्ने
- नगरसभाको बैठक बोलाउने र अध्यक्षता गर्ने
- विकास योजना बनाउने र कार्यान्वयन गराउने
- नगरपालिकाको नीति, कार्यक्रम र बजेट कार्यान्वयनको अनुगमन गर्ने
- नगरभित्र शान्ति, सुव्यवस्था र सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाउने ।

२. उपप्रमुख (**Deputy Mayor**) का मुख्य काम

- नगर प्रमुखलाई काममा सहयोग गर्ने
- नगर प्रमुख अनुपस्थित हुँदा उनको काम सम्हाल्ने
- न्यायिक समितिको संयोजक भई साना विवाद समाधान गर्ने
- महिला, बालबालिका र सामाजिक विकासका कार्यक्रमलाई अगाडि बढाउने ।

३. वडा अध्यक्ष (**Ward Chairperson**) का मुख्य काम

- आफ्नो वडाको विकास योजना बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने
- वडाबासीका समस्या समाधानका लागि पहल गर्ने
- वडा कार्यालयबाट नागरिक सेवा प्रदान गर्ने
- वडा समितिको बैठक बोलाउने र निर्णय कार्यान्वयन गर्ने
- वडामा भएका विकाससम्बन्धी कामको अनुगमन गर्ने ।

स्थानीय न्यायपालिकाका कार्यहरू

स्थानीय तहको एउटा महत्त्वपूर्ण अङ्ग स्थानीय न्यायपालिका हो । यो स्थानीय तहमा साना साना विवाद समाधान गर्न गठन गरिएको हुन्छ । यसले जनतालाई

पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र सार्वभौम र न्यायिक अधिकार प्रदान गर्दछ । न्यायपालिकाले पिडित पक्षलाई उचित न्याय दिनुका साथै अन्याय गर्ने व्यक्तिलाई कारबाही समेत गर्न आग्रह गर्दछ । उक्त कार्य गर्नका लागि नगरपालिकाका उपप्रमुखको संयोजकत्वमा एउटा ३ सदस्यीय न्यायिक समिति गठन हुने प्रावधान रहेको छ ।

न्यायिक समितिको अधिकारक्षेत्र :

न्यायिक समितिलाई देहायका विवाद निरूपण गर्ने अधिकार हुनेछ :

क) आलीधुर, बाँध, पैनी (गडकुलो) कुलो वा पानीघट्टको बाँडफाँड तथा उपयोग ।

ख) अर्काको बाली नोक्सानी गरेमा ।

ग) चरण घाँस दाउरा ।

घ) ज्याला मजदुरी नदिएमा ।

ङ) घरपालवा पशुपन्छी हराएमा वा पाएमा ।

च) जेष्ठ नागरिकको पालन पोषण तथा हेरचाह नगरेमा ।

छ) नबालक छाराछोरी वा पति पत्नीलाई इज्जत आदरअनुसार खान लाउन वा शिक्षा नदिएकोमा ।

ज) वार्षिक २५ लाख रूपैयाँसम्मको बिगो भएको घर बहाल र घर बहाल सुबिधा ।

झ) अन्य ब्यक्तिको घर जग्गा वा सम्पत्तिलाई असर पर्ने गरी रुख बिरुवा लगाएको ।

ञ) आफ्नो घर वा बलेसीबाट अर्काको घर जग्गा वा सार्वजनिक बाटोमा पानी झारेको ।

ट) सँधियारको जग्गातर्फ झ्याल राखी घर बनाउनु पर्दा कानुन बमोजिम छोड्नुपर्ने परिमाणले नछोडी बनाएको ।

ठ) कसैको हक वा स्वामित्वमा भएपनि परापूर्व रूपमा सार्वजनिक रूपमा प्रयोग बाटो वस्तुभाउ निकाल्ने निकास बस्तुभाउ चराउने चौर, नहर, पोखरी, पाटी पौवा, अन्त्येष्टि स्थल, धार्मिक स्थल, वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधा पुर्‍याएको ।

ड) राष्ट्रिय र प्रदेश कानुनले स्थानीय तहबाट निरूपण हुने भनी तोकेका अन्य विवाद ।

छोटकरीमा स्थानीय न्यायपालिका (न्यायिक समिति) का अधिकारक्षेत्र/कार्य निम्न छन् :

- घरायसी झगडा र साना विवाद समाधान गर्ने
- जग्गाको सिमाना सम्बन्धी विवाद मिलाउने
- लेनदेन (सापटी-उधारो) सम्बन्धी सामान्य विवाद समाधान गर्न

- सार्वजनिक बाटो, पानी, कुलो आदि प्रयोग सम्बन्धी विवाद मिलाउने
- मेलमिलाप गराई स्थानीय स्तरमै न्याय प्रदान गर्ने ।

वडाका कामहरू वा वडाबाट प्रदान गरिने सेवाहरू :

विवाह दर्ताका लागि पति र पत्नी दुवै जना वडा कार्यालयमा उपस्थित भई सूचना दिनुपर्नेछ ।

नेपालको संविधानमा व्यवस्था भए बमोजिम स्थानीय सरकारको सबभन्दा तल्लो निकाय भनेको वडा कार्यालय हो । वडाको मुख्य व्यक्ति वडाध्यक्ष हुन्छ । यस कार्यालयबाट जनताका थुप्रै कामहरू हुने गर्दछन् । यसलाई नजिकको वा घरदैलाको सरकार भनेर पनि चिनिन्छ । वडा कार्यालयले नाता प्रमाणित, नागरिकता, मोही लगत कट्टा, निशुल्क स्वास्थ्य उपचार लगायत धेरै कुराको सिफारिस दिन्छ । यसका साथै जन्म, विवाह र मृत्युदर्ता जस्ता महत्त्वपूर्ण कार्यहरू वडा कार्यालयबाटै हुने गरेका छन् । वडाको सिफारिसबिना कुनै पनि कामहरू गर्न नसकिने प्रावधान रहेको छ । तसर्थ वडा कार्यालय र जनताका बिचमा घनिष्ट सम्बन्ध कायम हुन जरुरी देखिन्छ ।

वडा कार्यालयबाट हुने मुख्य कार्यहरू

- **जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ आदि व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने**
- **नागरिकता सिफारिस, बसोबास प्रमाणित गर्ने सिफारिस पत्र दिने**
- **स्थानीय विकास योजना बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने**
- **वडाबासीका समस्या समाधान गर्न पहल गर्ने**
- **सरसफाइ, सडक, खानेपानी जस्ता स्थानीय सेवा व्यवस्थापन गर्ने**
- **सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरणमा सहयोग गर्ने ।**

क्रियाकलाप :

१) आफू बसेका गाउँठाउँका बारेमा हुने गरेका विवादका विषयवस्तुको बारेमा लेख्नुहोस् । जस्तै : (बाँध, कुलो, पानीघट्ट, बाटो आदि विवादहरू।)

२) साथीले लेखेको र आफूले लेखेको विषयमा तुलना गरी मिल्ने र नमिल्ने कुराहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

अभ्यासः .

१. तल दिइएका वाक्यहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) वडा कार्यालयले जन्म, विवाह र मृत्यु दर्ता गर्दछ ।

ख) वडा कार्यालयले विभिन्न प्रकारका सिफारिसहरू उपलब्ध गराउँदैन ।

ग) नगरप्रमुख नहुँदा उपप्रमुखले जिम्मेवारी लिनुपर्दछ ।

घ) नयाँ नागरिकता र नागरिकता हराएको प्रतिलिपिको सिफारिस दिने काम वडा कार्यालयको हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) स्थानीय न्यायपालिका केलाई भनिन्छ ?

ख) नगरप्रमुखका कार्यहरू के के हुन् ?

ग) न्यायिक समितिमा कति सदस्य रहने व्यवस्था छ ?

घ) न्यायिक समितिले गर्ने कुनै दुईओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) वडाले गर्ने कुनै दुईओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य

१. तपाईं बसेको गाउँठाउँमा हुने झैझगडाका कारण अभिभावकसँग सोध्नुहोस् र टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. नजिकको वडा कार्यालयमा गई वडाले दिने सेवाहरू टिपोट गर्नुहोस् ।

३. शिक्षकको सहयोगमा छोटो गीत वा कविता रचना गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३

जातजाति र जनसङ्ख्या

मेरो नाम रेशम शर्मा हो । म कक्षा ४ मा पढ्छु । म चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नम्बर ३ को स्यालखोलामा बस्छु । नगरपालिकाको कार्यालय विजयश्वरी डाँडामा छ । जहाँबाट चौरजहारीका धेरै गाउँटोल देख्न सकिन्छ । यस नगरपालिकालाई १४ ओटा वडामा विभाजन गरिएको छ । वि. सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार यस नगरपालिकाको जम्मा जनसङ्ख्या २८ हजार ९ सय ५६ रहेको छ । जसमध्ये पुरुष १४,००९ र महिला १४,९४७ रहेका छन् । यहाँ ६,८३७ घरधुरी रहेका छन् । भेरी नदी, जहारी खोला र अरू सहायक खोला र नहरले पालिकाभरिका खेतबारीलाई सिँचाइ गरेका छन् । आफ्नै भौगोलिक धार्मिक, ऐतिहासिक, राजनैतिक र सामाजिक महत्त्व र विशेषता यस नगरपालिकाको छ । यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, दलित, जनजाति, अपसङ्ख्यक लगायतको मिश्रित बसोबास छ । ब्राह्मण, क्षेत्री, दलित र जनजाति अन्तर्गतका लामिछाने, गौतम, आचार्य, ठकुरी, मगर, कामी, दमाई, कुमाल, बादी, बटाला, बस्नेत, खत्री, भण्डारी, ओली, गिरी, वनगोसाइँ, विष्ट, पुन, घर्ती, थापा यहाँका जातजातिहरू हुन् ।

विभिन्न जातजातिहरू बिचको सामाजिक, सांस्कृतिक र धार्मिक सहिष्णुता, सद्भाव, सहकार्य र एकता यस नगरपालिकाको मुख्य विशेषता हो । धार्मिक तथा सांस्कृतिक, कृषि र शैक्षिक पर्यटनका लागि यो पालिका आकर्षक गन्तव्यका रूपमा रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. शिक्षकको सहयोगमा चौरजहारी नगरपालिकाको जातजातिगत जनसङ्ख्या विवरण तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.स.	जातजाति	जनसङ्ख्या

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको गाउँटोलमा सबैभन्दा बढी कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ख) तपाईंको गाउँटोलमा कुन कुन जातका मानिसहरू बस्छन् ?

(ग) तपाईंको टोलमा सबैभन्दा कम कुन जाति बस्छन् ?

घ) हाम्रो पालिकाको जम्मा जनसङ्ख्या कति छ ?

ङ) हाम्रो पालिकाको जम्मा घरधुरी सङ्ख्या कति छ ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

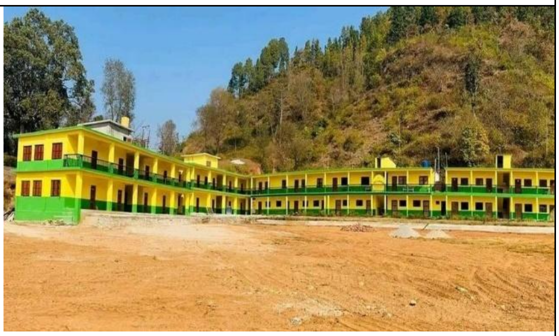
१.तपाइँहरू बसोबास गरिरहेको गाउँटोलमा बसाबास गर्ने जातजातिको सूची तयार गर्नुहोस् ।

क्र. स.	जातजाति	गाउँटोल

एकाइ २

हाम्रा संस्कृति र सम्पदाहरू

- हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा (जमिन, वनजङ्गल, गाड, खोला, ताल, पोखरीको परिचय र महत्त्व बताउन ।
- मानव निर्मित सम्पदा (मन्दिर, अस्पताल, क्याम्पस, विद्यालय, नहर, धारा, कुवा आदिको परिचय र महत्त्व बताउन ।
- चौरजहारीका मेला (शंखपिपल मेला, चौफा मेला, कोटमेला, दहपोखरी, मालिका मेला)
- चाडपर्व (दसैँ, तिहार, तिज, माघेसंक्रान्ति, चैते दसैँ, असारेसंक्रान्ति, साउनेसक्रान्ति (लुतो फाल्ने), भदै पूर्णिमा आदि)
- स्थानीय लोकगीत -तीज गीत, भजन, ठारी भाका, कर्खा, देउसीभैलो आदिको परिचय दिन ।
- चौरजहारीका स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरूको परिचय दिन ।
- आफ्नो वडामा असल काम गर्ने प्रेरणादायी व्यक्तिहरूको परिचय दिन ।



पाठ १

प्राकृतिक सम्पदाहरू

प्रकृति भनेको जल, जमिन, जङ्गल र जैविक विविधता हो । हावा, वन, खोला, नदी, जमिन, ताल, पोखरी आदि हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन् । हामीले जमिनमा घर, खेतबारी, खेल मैदान आदि बनाउँछौँ । जमिनमा उत्पादन भएको अन्न, तरकारी र फलफूल खाएर हामी बाँच्छौँ । वनमा घाँस, दाउरा, काठपात, जडीबुटी आदि पाइन्छ । जडिबुटी औषधी बनाउन प्रयोग हुन्छ । वनमा वन्यजन्तु, चरा, सर्प, किरा आदि बस्छन् । वनले हाम्रो वरिपरिको वातावरण सुन्दर बनाउँछ ।

नदी, गाड, ताल, पोखरी, खोला आदि पानीका स्रोत हुन् । ताल र पोखरीमा जलचर प्राणीहरू बस्दछन् । दैनिक जीवन चलाउन, सरसफाइ गर्न, खेतबारीमा सिँचाइ गर्न, माछापालन व्यवसाय र खेतीपाती सबैका लागि पानी चाहिन्छ । सानो नदी (खोला) का रूपमा चिनिने जलप्रवाहलाई यहाँको स्थानीय भाषामा गाड भन्ने गरिन्छ । यस्ता गाडहरूले पालिकालाई सिञ्चित गर्नुका अतिरिक्त पानी उपलब्ध गराएका छन् ।

यहाँ सामुदायिक वनहरू छन् । यहाँ खोलानाला, पोखरी तालहरू पनि छन् । जसले पानीको स्रोतको रूपमा काम गरेका छन् । त्यसैले यी सबै प्राकृतिक सम्पदाले चौरजहारीलाई सुन्दर बनाएका छन् ।

कर्णाली प्रदेश भौगोलिक विकटताले अन्य प्रदेशभन्दा पछि परेको छ । रोगबाट बचाउन र उपचार गर्न जडीबुटीले सहयोग गर्ने गरेको छ। उच्च पहाडी क्षेत्रको जडीबुटीको रस निचोरिएर अविरल बगेका खोलानालाको पानी पिएर यहाँका जलचर र थलचर प्राणीहरू स्वस्थ रहने गरेका छन् ।

चौरजहारीमा रहेका केही प्राकृतिक सम्पदाहरू :

क) भेरी नदी

कर्णाली नदीको एक मुख्य सहायक नदी भेरी हो। भेरी नदीको पानीलाई शुद्धीकरण गरी चौरजहारीका सबै ठाउँमा पिउने पानी उपलब्ध गराइएको छ। घर निर्माणका लागि आवश्यक पर्ने ढुङ्गा, गिटी, बालुवा, मोरङ्ग आदि भेरीबाट प्राप्त हुन्छ । रुकुम र जाजरकोटका केही पालिकाबाट भेरी नदीमा पौडी खेल्न र अध्ययन र अवलोकन गर्न समेत मानिसहरू आउने गर्दछन् । यो चौरजहारीको मुख्य प्राकृतिक सम्पदा हो। माछा मार्ने व्यवसायमा संलग्न रही यहाँका केही समुदायको लागि जीविकोपार्जनको माध्यम समेत बनेको छ।

ख) जहारी खोला

जहारी खोला चौरजहारी नगरपालिकाको फेदीमा पर्दछ। खोलागाउँ र कोटजहारी जाने बाटो यही खोला भएर अगाडि बढ्छ । यो खोला वर्षामा ठूलो हुने भएपनि हिउँदमा सानो खोलाको रूपमा रहन्छ । यस खोलाले चौरजहारीका अधिकांश वडामा सिँचाइ उपलब्ध गराएको छ। चौरजहारीको खाद्यान्न र बिउ उत्पादनमा यो खोलाले महत्त्वपूर्ण योगदान दिएको छ। यो खोलामा वर्षा याममा प्रशस्त पानी हुने गर्दछ भने हिउँद याममा भने कम मात्रामा पानी रहन्छ। यो पालिकाको लागि महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदाको रूपमा रहेको छ।

ग) लेकहरू :

चौरजहारीको वडा नम्बर ६ को उच्च भागमा रहेको मालिका लेकबाट रुकुमका धेरै स्थान देखिन्छ। सिस्ने हिमाल, सल्यान, जाजरकोटका अन्य पालिका लगायतका स्थानहरू देखिने भएकोले यहाँ पर्यटकहरू जाने गर्दछन् । लालीगुराँसले ढकमक्क हुने यो लेक चौरजहारीको महत्त्वपूर्ण सम्पदा हो ।

त्यस्तै गरेर वडा नम्बर ९ को गढी लेक पनि चौरजहारीको अर्को महत्त्वपूर्ण स्थान हो । युद्धको बेला लड्नका लागि बनाएको यो लेकमा पुराना र महत्त्वपूर्ण भौतिक पूर्वाधारका अवशेष समेत देख्न सकिन्छ ।
टाउके लेक १४ नम्बरमा छ । यहाँबाट पनि विभिन्न ठाउँ देख्न सकिन्छ । विभिन्न खालका जडिबुटी भएका यी लेकहरूले चौरजहारीको शोभा बढाएका छन् ।

घ) कोटजहारी :

कोटजहारी चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नम्बर ७ मा पर्छ। यो पुरानो ऐतिहासिक दरबार स्थल हो । लालीगुराँस, चुत्रो, ऐंसेलु र सल्लोले भरिभराउ रहेको कोटजहारी क्षेत्रमा अहिले भग्नावशेषको रूपमा रहेको छ । न्याउली बजारबाट उकालो चढेपछि पुगिने कोटजहारीको टुप्पोमा रहेको समथर भागमा दरबार रहेको थियो। ठूला ढुङ्गाहरू मात्र रहेको यस स्थल नजिकै विभिन्न जात र थरका मानिसहरूले ढुङ्गा राखेर आफ्नो कुल देवताको थान बनाई पूजा गर्दै आएको देखिन्छ ।

ङ) गुफाहरू :

शिव गुफा र चमेरे गुफा चौरजहारीमा रहेका महत्त्वपूर्ण सम्पदा हुन् । शिव गुफा पालिकाको वडा नम्बर १४ को निउरेबारी नजिकै रहेको छ। यो गुफामा शिवरात्रीका दिन मेला लाग्छ । यहाँ चौरजहारी लगायत दाङबाट समेत मानिस आउने गर्दछन् । पूजाको अवसरमा विभिन्न किसिमका नाचगान हुने गर्दछन् । गुफा क्षेत्रमा विभिन्न स्थानीय सामग्रीको किनबेच समेत हुन्छ । चमेरे गुफा पालिकाको ६ नम्बरको

खागलमा रहेको छ । पाखोमा रहेको यो गुफा पनि चौरजहारीको महत्त्वपूर्ण सम्पदा हो ।

चौरजहारीमा धेरै प्राकृतिक सम्पदाहरू रहेका छन् । हामीले यस्ता सम्पदाबाट सेवा लिन सक्छौँ भने यी सम्पदाले देश विदेशमा पहिचान समेत गराउँछन् । गरिबी, अशिक्षा र संरक्षण चेतनाको अभावले हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू फोहोर र दुर्गन्धित भएका छन् । अबको हाम्रो चासो प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण, विकास र सदुपयोगमा जनसहभागिता हुनुपर्छ ।

प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्व :

क) प्राकृतिक सम्पदाको प्रयोगले दैनिक जीवन सञ्चालन गर्न सजिलो हुन्छ ।

ख) प्राकृतिक स्रोत साधनको प्रयोग गरी आय आर्जन बढाउन सहयोग पुग्छ ।

ग) प्राकृतिक स्रोत साधनलाई कच्चा पदार्थको रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

घ) प्राकृतिक सुन्दरताले पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्न मदत गर्छ ।

ङ) वातावरण सन्तुलन राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

क्रियाकलाप :

१) तपाईंको पालिकामा भएका प्रमुख खोलानाला र जङ्गलहरूका नामहरू के के हुन् ? तीमध्ये तपाईं आफैँले अवलोकन गरेका कुन कुन हुन् ? अभिभावक र जानकार छिमेकीको सहयोगले तलको तालिका भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जानकारी भएका खोलानाला र जङ्गलका नामहरू	अवलोकन गरेका खोलानाला र जङ्गलका नामहरू

२) तलको तस्विर अध्ययन गर्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् ।

क) विद्यालयमा वृक्षारोपण किन जरुरी छ ?

ख) तपाइँको विद्यालयमा पनि यसरी वृक्षारोपण गर्ने गरिएको छ ?

ग) यसबाट हुने फाइदाहरू के के हुन् ?

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईले देखेका कुनै चार ओटा प्राकृतिक सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) हामीले वनबाट के के प्राप्त गर्छौं ?

ग) आफ्नो नजिकै भएको कुनै एक प्राकृतिक सम्पदाको वर्णन गर्नुहोस् ।

घ) भेरी नदीले हामीलाई कसरी सहयोग पुऱ्याएको छ ? लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य

१) शिक्षकको सहयोगमा विद्यालय नजिकै रहेको प्राकृतिक सम्पदाको अवलोकन गरी उक्त सम्पदाको उपयोगिता बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

२) तलको चित्र हेरेर चित्र बनाई रङ्ग भर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

३) तपाईले आफ्नो वडा वा पालिकाको अन्य वडामा गएर अवलोकन गरेको प्राकृतिक सम्पदाहरू मध्ये कुनै एउटा सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् । उक्त सम्पदामा जाँदा तपाई कोसँग जानु भएको थियो ? उहाँको नाम र उहाँसँगको नाता सम्बन्ध पनि लेख्नुहोस् र त्यहाँ गएर अवलोकन गर्दा स्मरण भएका कुराहरूको विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

मानव निर्मित सम्पदाहरू

मानिसले बनाएका सम्पदा नै मानव निर्मित सम्पदा हुन् । मानिसले निर्माण गरेका मन्दिर, घर, दरबार, अस्पताल, क्याम्पस, विद्यालय, कुवा, नहर आदि मानव निर्मित सम्पदा हुन् । मालिका मन्दिर, विजयश्वरी भगवती मन्दिर, रामजानकी मन्दिर, मटेला मन्दिर, वर्मा मन्दिर आदि यहाँका प्रसिद्ध मन्दिरहरू हुन् ।

शीतल बहुमुखी क्याम्पस, जहारी क्याम्पस, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकीहरू, विभिन्न विद्यालयहरू, नगरपालिकाको कार्यालय आदि जनतालाई सेवा दिने मानव निर्मित सम्पदा हुन् । सिँचाइका लागि बनेका चौरजहारी सिँचाइ आयोजना, विभिन्न कुलोहरू मानव निर्मित जल सम्पदा हुन् । विजयश्वरी चौरजहारी खानेपानी तथा सरसफाइ आयोजना पानी सङ्कलन तथा प्रशोधन केन्द्रको रूपमा रहेको छ । यसले चौरजहारीलाई शुद्ध पिउने पानी उपलब्ध गराएको छ । चौतारी संस्कृति यहाँको विशेषता हो । पालिकामा बनाइएका चौतारीहरूमा बिहान बेलुका बालकदेखि बुढासम्मका सबै स्थानीय मानिसहरू जम्मा भई भलाकुसारी गर्ने, नाचगान गर्ने, थकाइ लाग्दा छहारीमा बिसाउने पनि गर्दछन् । चौतारीहरूले जीवनयापन सजिलो बनाएका छन् ।

शीतल बहुमुखी क्याम्पसको स्थापना वि.सं.२०७० सालमा भएको हो । यो क्याम्पस त्रिभुवन विश्वविद्यालयसँग सम्बन्धन प्राप्त शैक्षिक संस्था हो । यहाँ स्नातक तहदेखि स्नातकोत्तर तहका विभिन्न विषय र सङ्कायमा पठनपाठन हुने गर्दछ । जहारी क्याम्पस खोलागाउँमा रहेको अर्को सामुदायिक क्याम्पस हो । यो पनि त्रिभुवन विश्वविद्यालयसँग सम्बन्धन प्राप्त क्याम्पस हो । यहाँ चार वर्षे स्नातक तहअन्तर्गत शिक्षा सङ्काय (B.Ed.) र विज्ञान सङ्काय (B.Sc. General) कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेका छन् ।

मिसन अस्पताल, सहिद स्मृति नगर अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, मानव विकास तथा सामुदायिक सेवा, आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्रहरू आदिले यहाँका बासिन्दालाई स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा दिँदै आएका छन् । नाखिरा विमानस्थल र क्रिकेट रङ्गशाला पनि यहाँका महत्त्वपूर्ण मानव निर्मित सम्पदा हुन् ।

विभिन्न मठ मन्दिर, भवन, होटल व्यवसायका लागि बनाएका घरहरू आदि सबैले मानिसको दैनिक जीवन सञ्चालन गर्नका लागि विभिन्न तरिकाले सहयोग पुऱ्याएका हुन्छन् । मानिसलाई सुविधा, सेवा, र सहयोगका भावले बनाइएका यस्ता मानव सम्पदाहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ । सुरक्षा र संरक्षण गर्न सके यस्ता किसिमका सम्पदाहरूका लागि पटकपटक लगानी गर्नुपर्दैन । आम नागरिकलाई सेवा सुविधा प्राप्त गर्न सहज हुन्छ । कलात्मक तरिकाले निर्माण गरेका यस्ता सम्पदा भोलिका पुस्तालाई भौतिक संस्कृतिको रूपमा हस्तान्तरण गर्न सकिन्छ ।

गीत गाउनुहोस् :		सुमित्रा न्यौपाने

	सम्पदा र संस्कृतिमा हामी सधैँ धनी । संरक्षण गर्नुपर्छ ज्ञानी मान्छे बनी मानिसले बनाएका घर अनि भवन मन्दिर र चर्चहरू गरौँ सधैँ जतन । सेवा दिने अस्पताल, अफिस अनि स्कुल जतन गर्न नसकेमा बढ्दै जान्छ मुस्किल । सफा गरौँ मिलिजुली उठौँ सबै जागौँ पालिकालाई चिनाउन हामी सबै लागौँ ।

क्रियाकलाप :

१) मानव निर्मित सम्पदाको सुरक्षा गर्दा हुने फाइदाहरू र नगर्दा नागरिकलाई पर्ने समस्याहरू के के हुन सक्छन् ? तलको तालिकामा सूचीकरण गर्नुहोस् ।

मानव निर्मित सम्पदाको सुरक्षा गर्दा हुने फाइदाहरू	मानव निर्मित सम्पदाको सुरक्षा नगर्दा नागरिकलाई पर्ने समस्याहरू

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरू को उत्तर दिनुहोस् :

क) मानव निर्मित सम्पदा भनेको के हो ?

ख) तपाईँले देखेका मानव निर्मित सम्पदाको सूची तयार गर्नुहोस् ।

ग) मानव निर्मित सम्पदाहरू किन निर्माण गरिन्छन् ?

घ) तपाईँले देखेको कुनै एक मानव निर्मित सम्पदाको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य

१) तपाईंले आफ्नो वडा वा पालिकाको अन्य वडामा गएर अवलोकन गरेको कुनै एक मानव निर्मित सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् । उक्त सम्पदामा जाँदा तपाइँ कोसँग जानु भएको थियो ? उहाँको नाम र उहाँसँगको नाता सम्बन्ध पनि

लेख्नुहोस् र त्यहाँ गएर तपाईंले लिनुभएको सेवाको बारेमा छोटो अनुच्छेद लेखी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२) शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा माथि पाठमा उल्लेख भएको कुनै एक मानव निर्मित सम्पदाको अवलोकन गर्नुहोस् र सोको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ ३

मेला र जात्राहरू

,

मानिस भौतिक सुखमा मात्र रमाउन सक्दैन त्यसैले मानिसले आफ्नो भौगोलिक बनावट र परिस्थितिअनुसार विभिन्न संस्कार र संस्कृतिको निर्माण र विकास गरेका हुन्छन् । संस्कृति प्रकृतिप्रदत्त हुँदैन । यो सामाजिकीकरणको प्रक्रियाद्वारा आर्जित हुन्छ । मानिसको जीवन पद्धति, रीतिरिवाज,

रहनसहन, आचारविचारले नै कुनै पनि स्थानको संस्कृतिको प्रतिनिधित्व गर्दछ । मस्टो संस्कृतिमा रमाउने गरेका यहाँका बासिन्दाहरू संस्कार र संस्कृतिमा निकै रमाउँछन् । मेला पर्व, जात्रा, उत्सवमा पूजाआजा सँगसँगै विभिन्न मनोरञ्जन पनि हुने गर्छन् । यी मेला र जात्राहरूले यहाँको स्थान विशेषको प्रतिनिधित्व गर्छ । मानिसलाई एक आपसमा जोड्ने, दुःख सुख साट्ने र रमाइलो गर्ने माध्यमको रूपमा यी मेला र जात्रा रहेका छन् । चौरजहारीमा मनाइने विभिन्न जात्रा तथा मेलाहरू तपसिल अनुसार रहेका छन् :

क) शंखपिपल मेला :

हरिबोधनी एकादशीको भोलिपल्ट अर्थात कार्तिक शुल्क द्वादशीको दिनमा चौरजहारी बजारमा शंखपिपल मेला लाग्छ । यो मेला २०० वर्ष अगाडिदेखि सुरु भएको मानिन्छ । इतिहास हेर्दा यस क्षेत्रमा मन्दिर भएको र सो मन्दिर परिसरमा शंखर नाम गरेका साधुले पीपल रोपेका थिए । दिनभरी व्रत बसेर बेलुका गाउँघरका मान्छे बोलाएर नाच गान, उत्सव गरेको र सो कार्यक्रम भोलिपल्टसम्म चलेको किंवदन्ती रहेको छ ।

दिनभरी व्रतबस्ने र सबै उपस्थित हुन नसक्ने भएकोले सबैको सहजताका लागि द्वादशीको दिनमा यो मेला लगाउन सुरु गरेको भनाइ छ । प्रविधिको पहुँच नहुँदा आफन्त र साथीभाइ भेट्ने, खबर आदानप्रदान गर्ने, इष्टमित्र जन्मिएको वा मरेको खबर दिने, सुख दुख साट्नुका साथै भेटघाटमा रमाइलो गर्ने अवसरका रूपमा यो मेला रहेको थियो । रुकुम, सल्यान, जाजरकोटका मानिसहरू पनि आउने यो मेला रुकुमको प्रसिद्ध मेला मध्ये एक हो । यो मेलाको अवसरमा स्थानीय उत्पादन बेच्ने समेत गरिन्छ ।

ख) मालिका मेला :

मालिका मन्दिर परिसरमा मालिका मेला भाद्र २० गते लाग्छ । मालिका मेला तिथीको आधारमा नभई मितिका आधारमा लाग्छ । मालिका मन्दिर चौरजहारीको वडा नम्बर ४ मा रहेको छ । दसैँको अष्टमीको दिन यस मन्दिरमा बोका चढाई पूजा गरिन्छ । छेलो हान्ने खेल यो मेलाको महत्त्वपूर्ण खेल हो । परम्परागत रूपमा अरू खेल प्रचलन नभएकोले छेलो हान्ने खेल प्रचलनमा रहेको हो । शारिरीक रूपमा सुगठित मानिसहरू छेलो हान्ने प्रतियोगितामा सहभागी हुने गर्दछन् । विजेतालाई उचित पुरस्कार र सम्मान दिने

गरिन्छ । पर्यटकीय दृष्टिकोणले विकास गर्ने उद्देश्यले यस मन्दिर क्षेत्रमा संरचना विस्तार गरिएको छ । पालिकाले सदावहार पर्यटक आवागमन गराउने र सो क्षेत्रको प्रचारप्रसार गर्न पार्क निर्माण गर्न थालेको हो । पानी नपरेर बाली नाली सुख्खा भएको अवस्थामा मालिका मन्दिरमा बोका चढाएर पूजा गरे पानी पर्ने जनविश्वास समेत रहेको छ ।

ग) चौफा मेला :

चौरजहारीको वडा नम्बर ११ को खोलागाउँमा चौफा मेला लाग्ने गर्दछ । खोलागाउँको बाटो र सोको वरिपरि रहेको निजी जग्गामा समेत मेला लाग्दछ । काग तिहारको अघिल्लो दिनमा लाग्ने यस मेलामा स्थानीय कला संस्कृति देखाइन्छ । यहाँका स्थानीय लोक नृत्यहरू पैंसेरी, सोरठी, मयूर नाच (सरङ्गे), लहरे आदि नाच देखाइन्छ । मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम आयोजना हुनुका साथसाथै भलिबल लगायतका खेलमा प्रतिस्पर्धा गराउने गरिन्छ । सोही अवसरमा स्थानीय उत्पादन जस्तै गन्जी, तरुल, सुन्तला, मौसम, केरा, बदाम बेच्नुका साथै विभिन्न परिकारहरू समेतको बिक्री वितरण हुन्छ । यस मेलामा सहभागी हुन छिमेकी पालिका रुकुम, सल्यानको दार्मा र कुमाख पालिकाबाट समेत आउने गर्दछन् ।

घ) कोटमेला :

वडा नम्बर ९ कोटजहारीमा रहेको कालिका भगवती मन्दिर परिसरमा कोटमेला लाग्ने गर्दछ । यो मेला विजयादमीका दिन लाग्छ । नवमीको दिनमा पञ्चबलि दिन्छन् । भोलिपल्ट आआफ्नो घरमा टिका जमरा लगाएर आफन्तको घरमा आर्शिवाद लिन्छन् । त्यसपछि सबैजना कोटमेलामा जम्मा भई एकआपसमा दसैंको शुभकामना आदानप्रदान गर्दछन् । मेलाका अवसरमा विभिन्न कार्यक्रमहरू समेत आयोजना गरिन्छ । विभिन्न किसिमका खेल प्रतियोगिता गर्ने, स्थानीय लोक लोक नृत्य प्रस्तुत गर्नुका साथै स्थानीय उत्पादन बेच्ने पनि गरिन्छ । दसैंको अवसरमा गरिने भएकोले यो मेला उत्सवमय हुन्छ ।

ङ) दहपोखरी मेला :

चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नम्बर ६ को दहपोखरा भन्ने स्थानमा दहपोखरी मेला लाग्छ । कार्तिक कृष्ण पक्षको पञ्चमी तिथीमा लाग्ने यो मेला डिग्रे मेलाको पाँच दिन पछि लाग्छ । चौरजहारीमा लाग्ने विभिन्न मेला मध्ये रातिमा लाग्ने मेला हो । मेलाको समयमा रातभरि नाचगान गर्ने र बिहान उज्यालो भएपछि मात्र घरमा फर्कने प्रचलन भएकोमा हाल सुरक्षालाई मध्यनजर गरी दिउँसो लाग्ने बनाइएको छ । मेलामा विभिन्न किसिमका खेलकुद प्रतियोगिता देखाउने, स्थानीय नाच नाचेर रमाइलो गर्ने गरिन्छ । स्थानीय उत्पादनको विक्रि वितरणका गर्नुका साथै साथीभाइ जम्मा भई रमाइलो गर्ने अवसरका रूपमा यस मेलालाई लिन सकिन्छ ।

मेला तथा जात्राको उद्देश्य पूजापाठ सँगसँगै एक अर्कासँग भेटघाट गर्नु, एक आपसमा रमाइलो गर्नुका साथसाथै किनमेल गर्नु समेत रहेको हुन्छ। मेला पर्वहरूले एक आपसमा भाइचाराको सम्बन्ध विस्तार गर्नुका साथै संस्कार संस्कृतिको हस्तान्तरण समेत गर्ने गर्दछन् ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) चौरजहारीमा चाडपर्वको अवसरमा मेला लाग्ने स्थानहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

ख) मेला पर्व तपाईंलाई किन रमाइलो लाग्ने गर्दछ ? कुनै तीनओटा कारण लेख्नुहोस् ।

ग) मेला पर्वमा जाँदा हामीलाई के फाइदा हुने गर्दछ ?

घ) तपाईंको घर नजिकै लाग्ने गरेको मेलामा के के गरिन्छ ? त्यहाँ के कस्ता चिजहरू पाइन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

गीत गाउनुहोस् :

महानन्द ढकाल

शंखपिपल मेला लाग्यो हिँड साथी जाउँ
मिठा मिठा परिकार सबै मिली खाउँ ।

भाषा, धर्म, जात फरक भएपनि मिल्छौँ
एकै ठाउँमा भेला हुन्छौं नाच्छौँ रमाउँछौँ ।

चाडपर्व, मेला, जात्रा पालिकाका सान
यिनै हाम्रा सम्पत्ति हुन् साथीहरू जान ।

हाम्रो मौलिक संस्कृतिलाई बचाउनुपर्छ
यसमा हुने विकृतिलाई हटाउनुपर्छ ।

परियोजना कार्य

अ) मेला जात्रा आयोजना किन गरिन्छ होला ? अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो घर नजिकै लाग्ने मेला कहिलेदेखि सुरु भएको हो ? सो मेला सुरु हुनुको किंवदन्ती के हो ? मेलाको अवसरमा के के गरिन्छ ? सबै कापीमा टिपोट गरेर साथीहरूको बिचमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ४

हाम्रा चाडपर्वहरू

नेपालमा विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी, धर्म सांस्कृतिक, परम्परा, मूल्य मान्यताका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । हिन्दुहरूले दसैं, तिहार, तिज, शिवरात्री, कृष्ण जन्माष्टमी, माघे सङ्क्रान्ति, असारे सङ्क्रान्ति र होली जस्ता चाडपर्वहरू मनाउँछन् । इसाईहरूले क्रिसमस मनाउँछन् । जुन धर्म संस्कृति अपनाए तापनि हामीहरू एक अर्काको धर्म, संस्कृति र चाडपर्वलाई सम्मान गर्छौं ।

चाडपर्वले एक आपसमा मित्रता, मेलमिलाप, आत्मीयता, सहिष्णुता र सहयोगी भावना बढाउँछ । खुसी उमङ्ग पनि थपिदिन्छ । मुख्य चाडपर्वमा नेपाल सरकारले सार्वजनिक विदा दिने गरेको छ । चौरजहारीमा मनाइने केही चाडपर्व निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

क) तिज

तिज हिन्दु नारीहरूको चाड हो । भाद्र शुक्लपक्षको द्वितीयाका दिन मिठा मिठा परिकार बनाई दर खाने र तृतीयाका दिन महिलाहरू व्रत बस्छन् । व्रत बसेर शिवपार्वतीको पूजा गरेपछि बेलुका पख गाउँका महिलाहरू नाचका लागि अग्रज या ओत लाग्न मिल्ने ठूलो घरमा जम्मा भई नाचगान गर्छन् । गीतको माध्यमबाट दु:ख सुख र पीडा पोख्छन् । पहिले पहिले बोल्न नसक्ने महिलाहरूले तिजको अवसरमा गीतमार्फत आफ्नो दु:ख पिडा, कर्मघरका असहजता, छोरा छोरीको विभेदका कुरा व्यक्त गर्दथे । अहिले भने समसामयिक विषयवस्तु र आधुनिक प्रविधिको समेत प्रयोग गरेर नाचगान समेत गरिन्छ ।

तिज आयो दिदी बहिनी सबै जम्मा भएर
नाच गान गर्नुपर्छ माइत गएर ।
मिठा मिठा परिकार, दर पनि पकाउने
निराहार व्रत बसी पूजा लगाउने ।

ख) तिहार

तिहार पाँच दिनसम्म मनाइने चाड हो । काग तिहारमा कागको पूजा गर्ने, कुकुर तिहारमा कुकुरको पूजा गर्ने, लक्ष्मीपूजाको दिन गाईको र लक्ष्मीको पूजा गरी देउसी भैलो खेल्न सुरु हुन्छ । गोरूपूजाको दिन गोरुको र गोवर्धन पर्वतको पूजा गर्ने र भाइटीकाको दिन भाइटीका लगाउने गरिन्छ । तिहारमा भूमिको पूजा गर्ने र भोसी खेल खेल्ने पनि गरिन्छ ।

ग) माघे सङ्क्रान्ति

माघ १ गतेका दिन माघे सङ्क्रान्ति मनाइन्छ । माघ महिनाको १ गते मनाइने पर्व भएकोले माघी पर्व भनिन्छ । पुस मसान्तको राति घरका अभिभावक र अग्रजहरूले विगतका महत्त्वपूर्ण घट्ना, कथा र श्लोकहरू सुनाउने गर्दछन् । भोलिपल्ट बिहानै बत्ती बाली फूल, प्रसाद चढाई नजिकको नदी, धारा कुवामा गएर माघी नुहाउने गरिन्छ । माघीमा खिचडी, घिउ, तिलौरा, लड्डु, तरुल, पिँडालु, गन्जी, सेल रोटी खाने र मान्यजनको हातबाट टीका लगाई शुभकामना आदानप्रदान गरिन्छ ।

माघे संक्रान्तिका दिन बालबालिकाहरू रमाइलो गर्न छिमेकीका घरघर जान्छन् अनि अनि ‘पायो पायो’ भनेर चिच्याउँछन् । घरमा आउने बालबालिकालाई आफूहरूको घरमा बनाएको खानेकुरा दिएर पठाउने गरिन्छ । घरमा बनाएका खानेकुराहरू छरछिमेका पनि बाँडेर खाने गर्दछन् ।

घ) चैते दसैं /रामनवमी

हाम्रो संस्कृतिलाई जीवन्त राख्ने चाड चैते दसैं पनि हो । यो चाड मुख्य दसैंको प्रतिबिम्ब चाड हो । चैत्र शुक्ल अष्टमी अर्थात नवरात्रको आठौं दिनमा धुमधामका साथ नवदुर्गाको पूजा गरी चैते दसैं मनाइन्छ । सो अवसरमा मालिका मन्दिरमा नवदुर्गाको पूजा अर्चना गरिन्छ । मुख्य दसैंमा जस्तो

चहलपहल र देखिने उल्लास नभए पनि दुर्गा भवानीको पूजा गर्ने, अष्टमीको दिन मान्यजनको हातबाट टीका लगाई आशीर्वाद लिने गरिन्छ। परिवार, आफन्त बसेर मिठो चोखो खाने गरिन्छ । अष्टमीको भोलिपल्ट भगवान राम जन्मेको तिथि रामनवमी विशेष उल्लासका साथ सबैले आफ्नो घरघरमा र रामजानकी मन्दिरमासमेत भगवान राम सीताको विशेष पूजाअर्चना गरी धार्मिक अनुष्ठानमा सङ्लग्न भई रामनवमी पर्व मनाउने गरिन्छ। चौध वर्ष वनबास बसेका भगवान राम सकुशल घर फर्केको दिनको स्मरणमा यो पर्व मनाइन्छ।

ङ) दसैं :

प्रत्येक वर्षको असोज वा कार्तिक महिनामा असोजको शुक्लपक्षको प्रतिपदा वा घटस्थापनाका दिनदेखि दशमीसम्म दसैं पर्व मनाइन्छ। दसैं हिन्दुहरूको महान पर्व हो । विजया दशमीको दिन मान्यजनको हातबाट टिका र जमरा लगाई आशीर्वाद लिने गरिन्छ। नवमीका दिन मौलो पूजा गरी राँगा र बोकाको बलि पनि दिइन्छ । दसैँमा पिङ खेल्ने र सेल रोटी, मिठाइ, फलफूल लगायतका विभिन्न परिकार पकाउने गरिन्छ । दसैँको दिनदेखि पूर्णिमासम्म आफ्ना घरदेखि टाढा रहेका आफन्तकहाँ टीका लगाउन जाने गरिन्छ।

च) असारे सङ्क्रान्ति

प्रत्येक वर्ष साउन १ गतेका दिन यो पर्व मनाइन्छ। विशेष गरेर दियालो राँको बालेर घरको चारैतिर रमाइलो र झिलिमिली पार्ने गरिन्छ । यसरी उज्यालो बनाउँदा दियालो सँगसँगै रोग व्याधि पनि हट्ने विश्वास गरिन्छ । कुरिलो, कुकर डाइनोको पात, भलायाको पात र अमिलोको फल काटेर पूजा गरेर रोग व्याधी र काल कष्ट टरोस् भनेर आगोको राँको अर्को गाउँ ताकेर फाल्ने गरिन्छ। यसो गर्दा लुतो लगायत चिलाउने रोग समेत हट्ने विश्वास गरिन्छ । वारिपारि रहेका गाउँलाई आफ्नो गाउँमा रहेको रोग लिनका लागि कराउने र चिच्याउने हुनाले यो चाड निकै रमाइलो पनि हुन्छ। घरमा बनाएको मिठो चोखो खाने र सुरक्षित हुने शुभेच्छा प्रकट गर्दै रमाइलो गरिन्छ।

यसबाहेक यहाँ एकआपसमा धेरै किसिमका रङ दलेर मनाउने पर्व होली हो। यहाँ भदौ पूर्णिमा, मङ्सिर पूर्णिमा र जेठ महिनाको पूर्णिमा लगायत विभिन्न चाडपर्व

पूजाआजा गरी मनाउने गरिन्छ। एक आपसमा संस्कार र संस्कृतिको माध्यमबाट सामाजिक सम्बन्ध बिस्तार गर्नका लागि यस्ता पर्वहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) दसैंको दिन ....लगाई आशीर्वाद लिइन्छ।

ख) लुतो फाल्ने पर्वको रूपमा........चाडलाई मानिन्छ।

ग) ....इसाई समुदायको मुख्य चाड हो।

घ) तिहारको औँसीको दिन ....को पूजा गरिन्छ।

ङ) होली विभिन्न .... दलेर मनाइन्छ।

२.तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको घरमा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छ ?

ख) असारे सङ्क्रान्ति कसरी मनाइन्छ ?

ग) चौरजहारीमा मनाउने कुनै पाँचओटा चाडपर्वको सूची तयार गर्नुहोस्।

घ) तरुल, पिँडालु र खिचडी खाएर मनाउने पर्व कुन हो ?

ङ) आफूले मनाउने कुनै एक चाडपर्वको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य

१) तपाईंले आफ्नो वडा वा अन्य वडामा गएर अवलोकन गरेको कुनै एउटा धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस्। तपाईं त्यहाँ जाँदा कोसँग जानु भएको थियो ? उहाँको नाम र उहाँसँगको नाता सम्बन्ध पनि लेख्नुहोस् र त्यहाँ गएर अवलोकन गर्दा स्मरण भएका कुराहरूको विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

२) तपाईंको परिवारको सबैभन्दा पाको अभिभावकसँग बसेर आफूले मनाउँदै आएको कुनै एक चाडपर्वको बारेमा छलफल गर्दै एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

३) घरपरिवारमा कुनै उत्सव वा चाडपर्व मनाउँदा तपाई सहभागी भई गरेका कार्य के के हुन् ? तपाईंले मन पराएका कुरा के के हुन् ? उक्त चाडपर्वलाई अझ रमाइलो र सबैजना खुसी भई सहभागी हुनाका लागि के गरेको भए हुन्थ्यो ? यस सम्बन्धमा तपाईंको आफ्नो विचारसहित आफ्ना परिवारका केही सदस्यहरूको विचारलाई समेत समेटेर प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ५

स्थानीय लोकगीत र नृत्यहरू

हाम्रो समाजका लागि परम्परादेखि चल्दै आएका नृत्य र गीत हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू हुन् । संस्कार र संस्कृति सामाजिक एकताको सूत्र पनि हो । कानुनले नियन्त्रण गर्न नसक्ने कुरालाई संस्कृतिले बाँधेको हुन्छ । लोकगीत र नृत्यले विभिन्न स्थान, क्षेत्र, संस्कृतिलाई प्रतिनिधित्व गर्दछन् । हाम्रो मौलिक संस्कृति हाम्रा नाच र भेषभूषामा झल्किन्छन् । नाचहरू विभिन्न धर्म, भूगोल, जातजाति आदिका आधारमा फरक फरक हुन्छन् । मिश्रित समुदाय भएकोले यहाँ मानिने चाडपर्व तथा उत्सवमा विभिन्न किसिमका लोकगीत र नृत्य प्रस्तुत गरी रमाइलो गरिन्छ ।

लोकगीत र नाचहरू :

क) भजन

हरेक धार्मिक पर्वहरूमा भगवानको नाम लिएर गाइने गीत नै भजन हो । यहाँका विभिन्न मन्दिरमा भजन किर्तन गाउने गरिन्छ । भजन गाउँदा डम्फू, खैंजडी, खजुरा, मादल, डमरू, मजुरा जस्ता लोक बाजाहरू बजाइन्छ । भगवानको नाममा विभिन्न चुट्का र भजन गाएर सोही तालमा नाच्दा निकै रमाइलो हुन्छ ।

ख) तिज : यो महिलाहरूको विशेष चाड हो । तिजको अवसरमा विभिन्न खुल्ला चउरमा तिज गीत गाएर महिला दिदीबहिनीहरू नाचगान गर्ने गर्दछन् । व्रतालु महिलाहरू रातो सारी लगाएर एक ठाउँमा जम्मा हुन्छन् । एक आपसमा भजन, सुखदुःख बाँड्ने गीतहरू तिजमा प्रस्तुत गरिन्छ ।

ग) देउसी भैलो : तिहार पर्वको अवसरमा मनाइने परम्परागत सांस्कृतिक नृत्य नै देउसी भैलो हो । तिहारको दिन टीका लगाइसकेपछि गाउँ-समुदायका बालबालिका, युवाहरू जम्मा हुन्छन् । विभिन्न समूहहरू बनेर घर-घर घुमेर देउसी गाएर नाच प्रदर्शन गर्दछन् । नाचगान गरेर मनोरञ्जन दिने भैली टोलीलाई घरबेटीहरूले दान दक्षिणा दिन्छन् । भैली टोलीले विभिन्न किसिमका रोटी, मिठाइ, फलफूल र नगद लिएर गीतको माध्यमबाट आशीर्वाद दिन्छन् । देउसी भैलोले सामाजिक मेलमिलाप,

सद्भाव र रमाइलो कायम राख्न मदत गर्छ । देउसी भैलो सांस्कृतिक पहिचान र सामाजिक उत्साहको पर्वको रूपमा मनाउने गरिन्छ ।

भन भन साथी हो - भैली

राम्ररी भन - भैली

घ) ठाडी भाका

ठाडी भाका लामो स्वर तानेर गाउने गरिन्छ । देउडाको एक विधाका रूपमा रहेको ठाडी भाका भीरपाखामा काम गर्दा, गोठालो जाँदा समेत गाउने गरिन्छ । समूहमा बसेर गीत गाउँदा ढिलो तालमा मादल बजाएर गाउने गरिए पनि एक्लै गाउँदा भने बाजाको प्रयोग गरिदैन । मनमा सारै विरह चलेको बेलामा होस् या युवायुवती बिचको मायाप्रेमको सवालमा किन नहोस् ठाडी भाका गाउने गरिन्छ । गीत गाएर आफ्नो मनको विरह पोख्नु नै ठाडी भाकाको विशेषता हो । अचेल ठाडी भाका ओभ्रेल पर्दै जान थालेकोले सबै मिलेर यसको संरक्षण गर्नु पर्दछ ।

ङ) कर्खा : कर्खा नेपाली समाजमा गाइने प्रचलित गाथा हो । यसलाई वीरता तथा वीरवीरङ्गनाका प्रशंसा वा सम्झनामा गन्धर्व जातिले गाउने गीत नै कर्खा गीत हो । सारङ्गी बजाएर गाइने भएकोले कर्खा गीत मिठो सुनिन्छ । कर्खा नेपालको मौलिक र मौखिक लोककाव्य गायनमा आधारित संस्कृति हो । प्राचीनकालदेखि नै साहस र वीरताको वर्णन गरेर गाउने गीत भएकोले कर्खालाई अभौतिक संस्कृतिको रूपमा पनि लिन सकिन्छ । इतिहास, वीरत्व, जन्म, मृत्यु र समसामयिक घटना र योगदानको वर्णन गायन कथामा हुन्छ ।

क्रियाकलाप :

१) माथिको पाठमा उल्लेख गरिएका गीत र नृत्यहरू हाम्रा सांस्कृतिक सम्पत्तिहरू हुन् । यस्ता किसिमका सम्पत्तिहरूको संरक्षण कसरी गर्नुपर्छ ? कुनै तीनओटा बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

२) स्थानीय लोक गीतमा आधारित रहेर आफूलाई मनपर्ने नाचको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) भजन कस्तो अवसरमा गाउने गरिन्छ ?

ख) कर्खा कुन बाजा बजाएर गाउने गरिन्छ ?

ग) देउसी भैलो गीत कुन पर्वमा गाउने गरिन्छ ?

घ) तपाईंको समुदायमा नाचिने लोकगीत र नृत्यबारे पाँच वाक्यमा वर्णन गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य

१) हाम्रा विभिन्न लोक नाच र लोक गीतहरू पछिल्लो समयमा लोप हुँदै जान थालेका छन् । यस्ता लोक गीत र नाचहरूको संरक्षण गर्नुपर्ने भएको छ । तपाईंको समुदायमा रहेका लोक गीत गाउन जान्ने व्यक्तिलाई भेटेर यस्ता लोकगीत र नृत्यहरू नयाँ पुस्तालाई कसरी हस्तान्तरण गर्न सकिन्छ ? छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

२) तपाईंको नगरबस्तीमा विभिन्न अवसरमा नाचिने नाचहरू देख्नु भएको छ कि छैन ? देखेको भए देखेको आधारमा र नदेखेको भए देखेका मानिससँग सोधेर कुनै एउटा नाचमा गरिने क्रियाकलाप, लगाउने पोसाक र बजाउने बाजाहरूको नाम तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

नाचको नाम	गरिने क्रियाकलापहरू	लगाउने पोसाकहरू	नाचमा बजाउने बाजाहरू

३. तपाईंले घरपरिवारमा गएर परिवारका सदस्यहरूको सामु आफूले मन परेको गीत गाउनुहोस् वा मन परेको गीतमा नाच्नुहोस् । तपाईंको गीत सुनेर वा नृत्यको अवलोकन गरेर ककसले के-के भन्नुभयो ? उहाँहरूको कुरा सुनेर तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ? सबै कुरा टिपोट गरेर कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ६

स्वास्थ्य प्रदायक संस्थाहरू

चौरजहारी नगरपालिका १०७.३८ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । मिसन अस्पताल, सहिद स्मृति नगर अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, मानव विकास तथा सामुदायिक सेवा, आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्रहरू आदिले यहाँका बासिन्दालाई स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवा दिँदै आएका छन् । जम्मा १४ वडा रहेको यो पालिकामा विभिन्न क्षेत्रका तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मी रहेका छन् । यहाँका सेवाप्रदायक स्वास्थ्य संस्था भनेको अस्पतालका अतिरिक्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र नै हुन् । यस बाहेक पालिकाका विभिन्न स्थानीय बजारहरूमा विभिन्न क्लिनिकहरूले पनि सेवा दिँदै आएको पाइन्छ । मिसन अस्पताल यहाँका धेरै बिरामीलाई सेवा दिने अस्पताल हो । १० नम्बर वडाको खोलागाउँमा रहेको सहिद स्मृति नगर अस्पतालले पाँच सैयाबाट सेवा दिइरहेको छ भने पन्ध्र सैयाको बनाउने लक्ष्य पालिकाको छ । ७ नम्बर वडाको कोटजहारीमा रहेको प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा पनि डाक्टर सहित स्वास्थ्य उपचार सेवा उपलब्ध छ । यसको साथै मानव विकास तथा सामुदायिक सेवा, HDS ले ९ जना विशेषज्ञ डाक्टर सहितको सेवा दिँदै आएको छ । कर्णालीका अन्य जिल्ला र पालिकामा भन्दा चौरजहारीको स्वास्थ्य उपचार सेवा राम्रो रहेको छ ।

स्वास्थ्य चौकीहरूको विवरण र जनशक्ति तपसिल बमोजिम रहेको छ :

क.सं.	स्वास्थ्य संस्थाको नाम	अवस्थित (वडा)	उपलब्ध जनशक्ति	कैफियत
१	कोटजहारी प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र शाखा	७	१३	
२	विजयश्वरी स्वास्थ्यचौकी	२	७ जना	
३	खोलागाउँ स्वास्थ्यचौकी	११	७ जना	
४	पूर्तिमकाँडा स्वास्थ्यचौकी	६	७ जना	
५	नुवाकोट स्वास्थ्यचौकी	१४	७ जना	
६	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	१	३ जना	
७	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	२	३ जना	
८	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	३	३ जना	
९	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	४	३ जना	
१०	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	८	३ जना	
११	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	९	३ जना	
१२	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	१०	३ जना	
१३	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	१२	३ जना	
१४	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	१३	३ जना	

स्वास्थ्य शाखा चौरजहारीमा सातौं तहको जनस्वास्थ्य अधिकृत, स्टाफ नर्स र सिनियर अहेबको व्यवस्था छ । यस स्वास्थ्य शाखाले जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयसँग सम्पर्क र समन्वय गर्ने, पालिका अन्तरगत रहेर मातहतका संस्थाहरूलाई तालिम प्रदान गर्ने, अन्य स्वास्थ्य चौकीहरूमा कर्मचारी खटाउने, आवश्यकता अनुसारका औषधि स्टोर गरी अन्य स्वास्थ्य चौकीहरूमा पठाउने जस्ता काम गर्दै आएको छ ।

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरूमा आवश्यकता र उपलब्ध जनशक्तिको आधारमा स्वास्थ्य कर्मचारीको व्यवस्था गरिएको छ ।

पालिकामा रहेका सबै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरूबाट विभिन्न सेवाहरू प्रदान गरिँदै आएको छ । सेवा क्षेत्रभित्र स्वास्थ्य साक्षरता कार्यक्रम सञ्चालन हुने गरेका छन् । यी आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरूबाट नियमित

खोप सञ्चालन गर्ने, गर्भवती तथा सुत्केरी महिलालाई सेवा दिने, परिवार नियोजनका कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुने गर्दछन् । पोषण स्वास्थ्य, स्वासप्रश्वास, झाडापखाला, क्षयरोग, कुष्ठरोग, सर्ने नसर्ने रोग जस्ता रोगहरूको बारेमा जानकारी दिई यस्ता रोगहरूको उपचार र रोकथामका उपायहरूको समेत जानकारी दिइन्छ । जटिल किसिमका बिरामीलाई अस्पतालमा रिफर गरिँदै आएको छ । यहाँका सबै वडामा महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाले पनि आफ्नो वडामा सेवा दिँदै आएका छन् ।

प्राचीन कालदेखि प्रयोग गरिँदै आएको योग तथा जडीबुटीका माध्यमबाट उपचार गरी मानिसलाई शारिरीक, मानसिक रूपमा स्वस्थ बनाउने उपचार पद्धति नै आयुर्वेद उपचार पद्धति हो । अन्य उपचार पद्धतिभन्दा आयुर्वेद उपचार पद्धति स्थानीय जडीबुटीका माध्यमबाट उपचार गरिने भएकाले सस्तो, सर्वसुलभ र भरपर्दो मानिन्छ । यस पालिकामा आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रले पनि पाइल्स, फिस्टुला, प्रेसर, वाथ, दम, ग्यास्ट्रिक, रुघाखोकी जस्ता थुप्रै सर्ने र नसर्ने रोगको उपचार गर्दै आएको छ । जसबाट बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक मात्र नभई सुत्केरी तथा शिशु लगायत सम्पूर्ण नागरिकको चेक जाँच गरी रोग अनुसारको आयुर्वेदिक औषधिको प्रयोग गरी स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दै आएको छ ।

स्वास्थ्य संस्थामा मात्र नभएर यहाँका बासिन्दाहरूले बिरामी हुँदा धामी झाँक्रीको समेत सहयोग लिँदै आएका छन् । झारफुकका अतिरिक्त स्थानीय जडबुटीको प्रयोग गरी धामी झाँक्रीले पनि बिरामीलाई उपचार गर्ने गर्दछन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरू को उत्तर लेख्नुहोस् :

क) परिवारका कुनै सदस्य बिरामी भए उपचारका लागि कहाँ जानुहुन्छ ?

ख) तपाईंको घर नजिकै रहेको स्वास्थ्य संस्थाको नाम के हो ?

ग) तपाईंको वडामा रहेको स्वास्थ्य संस्थाले कस्ता सेवाहरू दिँदै आएको छ ?

घ) आयुर्वेद उपचार पद्धति किन भरपर्दो मानिन्छ ?

ङ) चौरजहारी नगरपालिकामा रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरूले दिने सेवाहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य

१) शिक्षकको सहयोगमा तपाईंको नजिकै रहेको आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा गई महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकालाई भेट्नुहोस् । उहाँले आफ्नो वडामा कस्ता खालका सेवा दिँदै आउनु भएको छ ? सोधेर बुँदागत टिपोट गर्नुहोस् ।

२) तपाइँ बिरामी हुनु भएको छ ? बिरामी हुनु भएको भए कस्तो किसिमको बिरामी हुनु भयो ? बिरामी हुँदा कहाँबाट सेवा लिनु भयो ? आफ्नो अनुभूति कक्षाकोठामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३) बजारमा पाइने तयारी खाजा जस्तै जङ्क फुडले हाम्रो स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याउँछ । आफ्नो घरमा फलेको फलफूल र पकाएको खानाले स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । स्वस्थ खाना खायो भने निरोगी भइन्छ । घरमा तपाईंले दिउँसोको खाजाको रूपमा के के खानुहुन्छ ? तपाईंलाई मनपर्ने खाजाहरू के के हुन् ? बजारमा पाइने तर शरीरलाई असर पुऱ्याउने खाजा र घरमा हुने र बनाउने ताजा खाजाको बारेमा तालिकामा सूची बनाउनुहोस् ।

क.स	घरमा बनाएको ताजा खाजा	बजारमा पाइने तयारी खाजा

पाठ ७

प्रेरणादायी व्यक्तित्व

(प्रेरणादायी व्यक्तिका स्वभाव र काम कस्ता हुन्छन् ? असल र प्रेरक व्यक्ति बन्न के गर्नुपर्छ ? भन्ने विषयमा साथीहरूबिच विद्यालयको चउरमा भएको कुराकानी यसप्रकार छ :)

राम: नमस्ते सीता! तिमी आज किन यति खुसी देखिएकी छौ ?

सीता: नमस्ते राम! म हाम्रो गाउँको असल व्यक्तिबारे कुरा सुनेर खुसी भएकी हुँ ।

राम: को हुन् त्यो असल व्यक्ति ?

सीता: उहाँ हाम्रो हरि काका हुनुहुन्छ । उहाँ धेरै मिहिनेती, इमानदार र सहयोगी हुनुहुन्छ ।

राम: उहाँले कस्तो काम गर्नुहुन्छ ?

सीता: उहाँ किसान हुनुहुन्छ । खेतीपाती र पशुपालन गर्नुहुन्छ । बिहानै उठेर खेतमा काम गर्नुहुन्छ र गाउँका मानिसलाई पनि सहयोग गर्नुहुन्छ ।

राम: उहाँ अरूलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

सीता: कसैलाई समस्या परेमा तुरुन्तै सहयोग गर्न पुग्नुहुन्छ । गरिबलाई खाना दिनुहुन्छ र बिरामीलाई अस्पताल लैजान पनि मदत गर्नुहुन्छ ।

राम: साँच्चै, उहाँ जस्तो असल व्यक्ति सबैका लागि उदाहरण हुनुहुन्छ । सबैले उहाँलाई मन पराउँछन् होला है ?

सीता: हो, सबैले उहाँलाई सम्मान गर्छन् । उहाँ सधैँ सत्य बोल्नुहुन्छ र राम्रो काम गर्न प्रेरणा दिनुहुन्छ ।

राम: उहाँले कृषि र समाजसेवामा योगदान पुऱ्याए जस्तै हाम्रो समाजमा शिक्षा, स्वास्थ्य, साहित्य, राजनीति, खेलकुद लगायतका विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने असल व्यक्तिबाट हामीले पनि राम्रो बानी सिक्नुपर्छ ।

सीता: हो राम, व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर परोपकारमा समर्पित भई काम गर्ने महान् व्यक्तिबाट हामीले असल बन्ने प्रेरणा लिनुपर्छ । योग्य र सक्षम व्यक्ति बन्नुपर्छ । जुनसुकै पेसा व्यवसाय गरे पनि समाजको हितमा रहेर गर्नुपर्छ ।

राम: ठिक भन्यौ । असल व्यक्ति बन्न हामीले सधैँ राम्रो काम गरी समाजलाई मार्गदर्शन गर्ने व्यक्ति बन्ने प्रयास गर्नुपर्छ । (घण्टी लाग्छ अनि दुवैजना कक्षातिर लाग्छन् ।)

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कस्ता मानिसलाई प्रेरणादायी व्यक्तित्व भनिन्छ ?

ख) असल व्यक्तिका तीनओटा राम्रा बानी लेख्नुहोस् ।

ग) तपाइँ भविष्यमा कस्तो व्यक्ति बन्न चाहनुहुन्छ ?

घ) "असल व्यक्ति" शीर्षकमा ४–५ वाक्य लेख्नुहोस् ।

ङ) तपाईँको गाउँटोलमा असल व्यक्तिको रूपमा चिनिने मानिसहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य

१. आफ्ना सन्तानको खुसीका लागि जीवनभरि सङ्घर्ष गर्ने प्रेरक व्यक्तित्व आफ्नो बुवा वा आमाको परिचय, स्वभाव र योगदानबारे एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

२. शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो घर वा गाउँमा रहेको कुनै असल व्यक्तिसँग भेटघाट गर्नुहोस् । उहाँको नाम, काम र राम्रो बानीबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् । कक्षामा आएर ५–६ वाक्यमा उहाँको परिचय सुनाउनुहोस् ।

एकाइ ३

हाम्रो पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो घर, समुदाय वा विद्यालयमा गरिने मेथी, प्याज, लसुन, धनिया, बेसार, पूदिना आदि खेतीमा सहयोग गर्न ।
- स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तुहरू- डोको, डालो, ढिकी, जाँतो, कोल, पानी घट्ट, कुटो, कोदाली, बञ्चरो, हसिया, माटाका भाडा,सुपो, जाबो, सुल्पा, पेटारो, बल्छी, खाट, चिम्टा, चाल्नु, कोसी आदिको परिचय दिन ।
- परम्परागत कृषि औजारहरू-हलो, जुवा, बासो, कुटो, कोदाली, बन्चरो, खुकुरी आदिको चिनारी र कृषि कार्यमा प्रयोग तथा महत्त्व बताउन ।

पाठ १

खेती कार्यमा सहयोग

मेरो नाम हरि आचार्य हो । म रुकुम जिल्लाको चौरजहारी नगरपालिकाको टाटागाउँमा बस्छु । मेरा बुवाआमा कृषि पेसा गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले खेतबारीमा काम गरेर धान, गहुँ, तोरी, मसुरोजस्ता अन्नबाली र विभिन्न किसिमका तरकारीहरू उत्पादन गर्नुहुन्छ । खानालाई स्वादिलो र थप पोषणयुक्त बनाउने लसुन, प्याज, बेसार, धनिया, मेथी, पुदिना जस्ता विभिन्न किसिमका मसलाजन्य बालीनाली पनि आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन गर्छौँ । व्यावसायिक उद्देश्यले मुलाको खेती गरी बिउ उत्पादन पनि गर्छौँ। फुर्सदको समयमा म पनि उहाँहरूलाई खेती कार्यमा सहयोग गर्दछु । बुवाआमासँग काम गर्न मलाई निकै रमाइलो लाग्छ ।

मेरो घरपरिवार लगायत समुदायका धेरैजसो मानिसहरूले खेतीपातीकै काम गर्दछन् । विद्यालयमा पनि हामी शिक्षक र विद्यार्थीहरू मिलेर तरकारी र मसलाजन्य बालीहरू उत्पादन गरी बिक्री गर्छौँ। आफ्नै खेतबारीमा खेतीपाती गरेर उत्पादन गरिएका बालीनाली खाएर हामी सबै स्वस्थ छौँ । बढी भएको बालीनाली नजिकको बजारमा बेचेर नै हामी सबैको घरखर्च चलेको छ । हाम्रो पालिकाभित्र नदी र खोलाको पानीबाट सिँचाइको व्यवस्था गरिएको छ ।

हाम्रो पालिकामा मुख्यरूपमा खेती गरिने बालीनालीहरू (लसुन, प्याज, बेसार (हलेदो), बदाम, धनियाँ, पुदिना, अदुवा आदि) व्यावसायिक रूपमा सबैले उत्पादन नगरे पनि प्राय: आ-आफ्ना घरमा आवश्यकता अनुसार लगाउने गरेको पाइन्छ । मलाई मेरो बुवाले कहिलेकाहीँ यस्ता बालीनालीहरूको खेती गरिएको ठाउँमा अवलोकन गराउन पनि लैजानुहुन्छ । मैले त्यहाँ गएर विभिन्न बालीनालीहरूको खेती गर्ने तरिकाबारे पनि जानकारी लिएको छु । मेरो पनि भविष्यमा आफ्नै गाउँ-ठाउँमा बसेर धेरै उत्पादन हुने बालीहरूको व्यावसायिक तरिकाले खेती गर्ने इच्छा छ । म व्यावसायिक खेतीपातीबाट खेतबारी हराभरा बनाई आत्मनिर्भर बन्ने छु ।

गीत गाउनुहोस् :

लता भट्टराई

खेतीपाती गरेर जीवन हामीले धानेको
सागपात, अनाज सबै लाउन जानेको ।
धान, गहुँ, मसुरो, तोरी पनि लाउँछौँ
लसुन, प्याज, धनियाँ बजारमा बेच्दछौँ ।
स्कुलबाट आएर बाआमालाई सघाउँछौँ
सबैजना मिलेर घरको काममा रमाउँछौँ ।
ताजा अन्न तरकारी खाऔँ हामी रमाई
खेतीकार्य गरेर बढाऔँ घरको कमाई ।

क्रियाकलाप

१) तपाईँको घर वा समुदायमा खेती गरिने लसुन, प्याज, धनियाँ, मेथी जस्ता बालीहरू र तिनको लगाउने तरिकाबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

२) आफ्नो घर तथा समुदायमा गरिने कुनै एक बालीको खेती गर्ने तरिका र महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

अभ्यासः

१) मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

खेतीपाती	खोला	सहयोग	अवलोकन	आत्मनिर्भर

क) हाम्रो मुख्य व्यवसाय .... हो ।

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

ग) व्यावसायिक रूपमा बालीनाली लगाउन सके .... हुन सकिन्छ ।

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

ङ) हाम्रो पालिकामा ....को पानीबाट सिँचाइ गरिन्छ ।

२) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईंको परिवारले गर्ने पेसा व्यवसाय के हो ?

ख) हामी खेती कार्य किन गर्छौँ ?

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

घ) तपाईँ आफ्ना बुवाआमालाई खेती कार्यमा कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

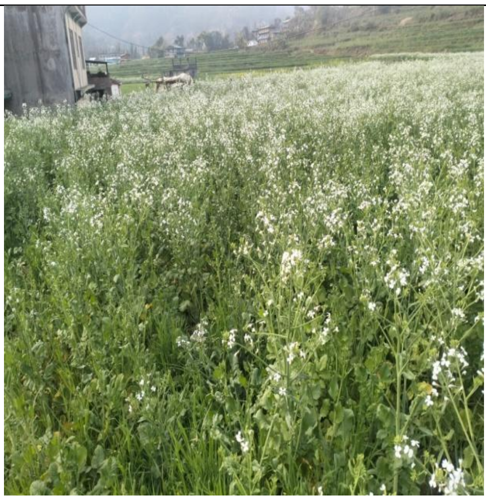
ङ) खेती कार्यबाट हुने कुनै २ ओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

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

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) तपाईँको घर वा समुदायमा धेरै खेती गरिने लसुन, प्याज, धनियाँ, मेथीमध्ये कुनै एउटा बालीको सफा चित्र बनाई उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।

२) चित्रमा जस्तै शिक्षक वा आभिभावकको सहयोगमा आफ्नो घर तथा समुदायमा गरिने मुलाको बिउ उत्पादन गरिएको ठाउँमा जानुहोस् । बिउ राख्नेदेखि उत्पादन, प्रयोग र बिक्रीसम्मका प्रक्रियाहरूमा के कस्ता कार्यहरू गरियो ? सम्बन्धित व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।



पाठ २

स्थानीय हस्तनिर्मित सामग्रीहरू

स्थानीय ज्ञान, सिपको प्रयोग गरी आफ्नै हातले निर्माण गर्न सकिने र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने सामग्रीलाई हस्तनिर्मित सामग्री भनिन्छ । जस्तैः ढिकी, जाँतो, कोल, पानी घट्ट, माटाका भाँडाहरू, जाबो, सुल्पा, परालको गुन्द्री, चकटी, डोको, सुपो (नाङ्लो), चाल्नो, हँसिया, कुटो, कोदालो, बन्चरो, डोरी, ढरिया, ठेकी, मदानी, खिरे, खाट, बल्छी, कोक्रो, ओखल, मुसल आदी । घरमा विभिन्न कामका लागि प्रयोग गरिरहने यस्ता सामग्रीहरू बनाउन गाउँघरमा यस सम्बन्धी ज्ञान सिप भएका व्यक्तिबाट वा आफ्ना परिवारका सदस्यहरू बुवाआमा, बाजेबज्यैबाट पछिला पुस्ताले घरमै सिक्न सकिन्छ । यस्ता वस्तुहरू सस्तो र बलियो हुनुका साथै सजिलै उपलब्ध हुन्छन् ।

काठबाट बनाइने ठेकी दही जमाउन र मदानी मोही मथ्न प्रयोग गरिन्छ भने खिरे चाहिँ मदानी अड्याउने प्वाल गरेको काठकै सामग्री हो । चिसोको समयमा परालको गुन्द्री र चकटीमा सुत्दा र बस्दा न्यानो हुन्छ । त्यस्तै बाँसको चोयाबाट बनाइने सुपो अन्नहरू केलाउन प्रयोग गरिन्छ । फलामबाट बनाइने भए पनि बिँड चाहिँ काठको हुने हँसिया तरकारी, घाँस, दाउरा आदि काट्न प्रयोग गरिन्छ । बाँसको चोयाबाट बनाइने डोको, डालो र छिटनी अन्न, पानी, मल, स्याउला आदि सामानहरू बोक्न वा राख्न प्रयोग गरिन्छ । बाबियो र आल्लोको डोरीबाट केही चिज बान्ने र खटिया बनाउने (भाङ्ने) गरिन्छ । ढरिया र बल्छीलाई माछा मार्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । काठ वा फलामबाट निर्मित ओखलमा मुसलले अन्न, सिन्की (गुन्द्रुक) आदि कुट्ने गरिन्छ । बेतबाट बनाइने कोर्कोमा साना नानीहरू सुताउने गरिन्छ ।

माटोबाट पनि मूर्ति, पाला, घैँटो, खुत्रुके, गमला, हाँडी जस्ता सामग्रीहरू बनाई विभिन्न कामका लागि प्रयोग गरिन्छ । पहिले हाम्रो पालिकामा माटाका भाँडाहरू व्यावसायिक रूपमा उत्पादन गरिन्थ्यो तर अहिले यस्ता व्यवसाय सञ्चालन गरेको देखिदैन ।

यस्ता सिपमूलक स्थानीय सामग्रीहरू सस्ता, बलिया, स्वास्थ्यवर्धक र लाभदायक हुनुका साथै हाम्रा दैनिक कार्यहरू सहज रूपमा सञ्चालन गर्न सहयोग गर्दछन् । हामी सबैले यस्ता सिप सिकेर विभिन्न किसिमका स्थानीय सामग्री व्यावसायिक रूपमा निर्माण गरी बिक्री गर्न सके हाम्रो पालिकाका मानिसहरूको आर्थिक स्तर बढाउन सकिन्छ । विदेश जानु नपर्ने र घरमै परिवारसँग बसेर प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिने भएकाले यस्ता स्वरोजगार व्यवसायतर्फ सबैले ध्यान दिन अति आवश्यक छ ।

अभ्यास :

१) जोडा मिलाउनुहोस् :

ठेकी / मदानी	सामान राख्ने
चकटी	खटिया भाङ्ने/बुन्ने
बाबियोको डोरी	मल बोक्ने
डोको	ओछ्याउने
खाप/मदुस	मोही मथ्ने

२) मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

घैँटो	सुपो	हँसिया	गुन्द्री	डोरी

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

ख) परालबाट.................बन्छ ।

ग) माटोको ....पानी भर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

घ) बाबियो र अल्लोबाट...................बन्छ ।

ङ) चामल केलाउनका लागि...................चाहिन्छ ।

३) तपाईँहरूको घर र छिमेकमा उपलब्ध भएका स्थानीय हस्तनिर्मित सामग्रीहरूको नाम लेखी तिनको काम लेख्नुहोस् :

नाम	काम
परालको गुन्द्री	ओछ्याउन
हँसिया	....
चकटी	....
नाङ्लो	....
चाल्नो	....
ओखल/मुसल	....

४) तल उल्लिखित हस्तनिर्मित सामग्रीहरू के के बाट निर्माण हुन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

सामग्री	के बाट बन्छ ?
डोरी	बाबियोबाट
कोर्को	....
नाङलो	....
ओखल	....
गुन्द्री/चकटी	....
पेटारो	....
हँसिया	....

५) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हस्तनिर्मित सामाग्री केलाई भनिन्छ ?

ख) परालको गुन्द्री र चकटी कसरी बनाइन्छ ?

ग) ठेकी र मदानी केका लागि प्रयोग गर्दछन् ?

घ) बाबियोको डोरी कुन- कुन कामको लागि प्रयोग गरिन्छ ?

ङ) व्यावसायिक रूपमा हस्तनिर्मित सामग्री उत्पादनबाट हुने कुनै २ ओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य

१) आफ्नो घर वा समुदायमा उत्पादित वस्तुहरू गुन्द्री, डोरी, सुपो, मदानी आदिमध्ये कुनै एकको निर्माण कार्यको अवलोकन गरी निर्माण गर्ने तरिका, आवश्यक सामग्री र प्रयोगबारे विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

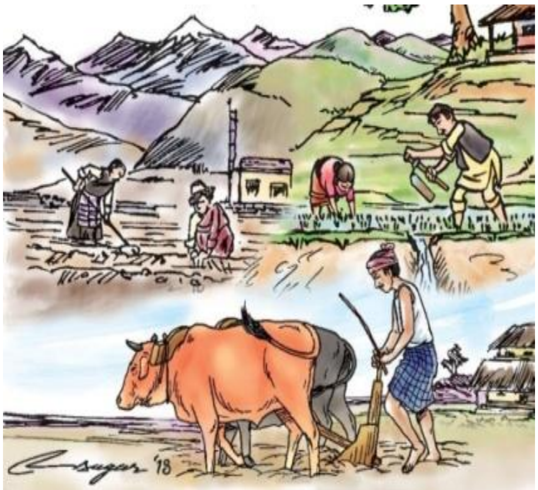
२) तपाईँको समुदायमा उत्पादन हुने हस्तनिर्मित सामग्रीहरूको नाम र बनाउने तरिका पत्ता लगाई सूची बनाउनुहोस् ।

हस्तनिर्मित सामग्रीहरू	बनाउने तरिका

पाठ ३

परम्परागत कृषि औजारहरू

राम बुढा चौरजहारी नगरपालिकाको स्यालखोलामा बस्छन् । यहाँका मानिसहरूले परम्परागत रूपमा ज्ञान, सिप र प्रविधियुक्त कृषि कार्य गर्न आवश्यक विभिन्न किसिमका परम्परागत औजारहरू प्रयोग गर्दै आइरहेको उनले देखेका छन् । उनका बुवाआमाले पनि खेतीपाती गर्नका लागि कुटो, कोदालो, हँसिया, खुकुरी, फरुवा, हलो, जुवा, बन्चरो, बसुला, डल्लेठो आदि परम्परागत कृषि औजारहरू प्रयोग गरिरहनु भएको छ ।



कुटो, कोदालो, फरुवा आदि खेतबारी खन्न र गोडमेल गर्न प्रयोग गर्नुहुन्छ । फाली, करुवा, पाटी, अनौ, फराई, जुवा, जोतारो, हरिस, सोइलो आदि भागहरू मिलेर बनेको हलोले एक हल (दुई ओटा) गोरु वा राँगाले तान्न लगाएर जमिन जोतिन्छ । लिड्को डल्ला फुटाउन र खेतबारीलाई सम्याउन प्रयोग गर्नुहुन्छ । खोप (दाँते/मइ) खेत रोप्दा झारपातलाई जमिनको तल दबाउने, सम्याउने र एक ठाउँको माटो अर्को ठाउँमा सार्ने कार्यमा प्रयोग हुने भएकाले खेत रोप्दा निकै उपयोगी मानिन्छ । त्यसैगरी खुकुरी, बन्चरो, हँसिया आदि घाँस, दाउरा, स्याउला काट्न प्रयोग गर्नुहुन्छ ।

रामु र उनका भाइ पनि बिदाको समयमा कहिलेकाहिँ खेतबारीमा काम गर्छन् । अहिले उनका गाउँमा आधुनिक रूपमा खनजोत गर्नका लागि ट्याक्टर र अन्य आधुनिक औजारहरूको प्रयोगमा क्रमशः लगाब बढ्दै गएको पाइन्छ ।

स्थानीय स्तरमा निर्माण हुने परम्परागत कृषि औजारहरू हाम्रा पहिचान हुन् । परम्परागत कृषि औजारहरूको प्रयोग गर्दा कम खर्चिलो र जोखिम कम हुने भएकाले रामुका बुवाआमाले परम्परागत कृषि औजारहरू नै उपयोगी हुने बताउनुहुन्छ ।

क्रियाकलाप :

१) कार्ड बोर्डको प्रयोग गरी हलोको आकृति तयार पार्नुहोस् ।

२) तलका औजारहरूको चित्र पहिचान गरी तिनको प्रयोगबारे छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१) जोडा मिलाउनुहोस्:

फरुवा	हिलो बनाउन
बन्चरो	जमिन जोत्न
हलो	डल्ला फुटाउन र जमिन सम्याउन
जुवा	जमिन खन्न
खोप	गोरु नार्न
लिड्को	काठ दाउरा चिर्न

२) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

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

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

ग) बन्चरोको सहायताले ....सजिलो हुन्छ ।

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

३) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

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

ख) फरुवाको प्रयोग कुन कामको लागि हुन्छ ?

ग) खुकुरी र हँसिया के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

घ) बन्चरो र बासो (बसुला) के कामका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) आफ्नो घर वा समुदायमा प्रयोग हुने परम्परागत कृषि औजारहरूबारे सम्बन्धित व्यक्तिसँग जानकारी लिई तिनको परिचय र महत्त्व लेख्नुहोस् अनि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ४

खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

हाम्रा अपेक्षित सिकाइ उपलब्धिहरू

१. समाजको असल नागरिक हुनका लागि आवश्यक पर्ने सिप र स्वभावहरूको पहिचान, अभ्यास र प्रस्तुतीकरण गर्न ।

२. आफूलाई मन पर्ने गीत, सङ्गीत र नृत्यहरूको श्रवण, अवलोकन, सिर्जना र अभ्यास गर्न ।

४. गाउँटोल र समाजमा उत्सव र चाडपर्वहरू मनाउदा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरूको जानकारी लिन र सोको अभ्यास गर्न ।

५. आफू खुसी हुने र अरूलाई पनि खुसी हुन सहयोग गर्ने सिपको परिचय दिई अभ्यास गर्न ।

६. अरूमा भएका राम्रा कुराहरूको पहिचान, सम्मान र प्रसंशा गर्दै त्यस्ता आनीबानीहरूलाई आफ्नो जीवनमा अनुसरण गर्न

७. योग, ध्यान, प्राणायाम र आसनहरू : प्रणव ध्यान, भस्त्रिका प्रणायाम, अनुलोम-विलोम, ध्रुवासन, आदिको परिचय दिन र सोको अभ्यास गर्न ।

८. परिवार र समाजका जेष्ठ नागरिक र असहज स्थितिका मानिसहरूप्रति सहयोग गर्ने स्वभावको अभ्यास गर्न ।

९. शरीरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्त्वहरू नष्ट नहुने गरी फलफूलहरू र तरकारी खाने तरिकाको जानकारी प्राप्त गरी सोको अभ्यास गर्न ।

पाठ १

असल मानिसका असल कामहरू

असल मानिस		गरेको महत्त्वपूर्ण काम
	नाम : भानुभक्त आचार्य जन्म : वि.सं.१८७१ असार २९ माता : धर्मावतीदेवी आचार्य पिता : धनञ्जय आचार्य मृत्यु : वि.सं.१९२५ असोज ५	उनी नेपाली भाषा साहित्यका आदिकवि हुन् । उनले संस्कृत भाषामा लेखिएको रामायणलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गरेर नेपाली भाषाको विकासमा अतुलनीय योगदान गरे ।
	नाम : गणेशमान सिंह जन्म : वि.सं. १९७२ कार्तिक २४ माता : शुभद्रा कुमारी सिंह पिता : ज्ञानमान सिंह मृत्यु : वि.सं. २०५४ असोज २	नेपालमा बहुदलीय व्यवस्थाको पुनस्थापना गर्न उनले अग्रणी भूमिका निर्वाह गरे । प्रधानमन्त्री हुनुहोस् भन्दा पनि पदको लोभ नगरेर बाहिरै बसेर खबरदारी गरे । त्यसैले उनलाई सर्वोच्च नेता भनेर सम्मान गरिन्छ ।
	नाम : पृथ्वीनारायण शाह जन्म : वि.सं. १७७९ पुष २७ माता :कौसल्यावती शाह पिता : नरभूपाल शाह मृत्यु : वि.सं. १८३१ माघ १	नेपाल आजभन्दा अढाइसय वर्ष पहिले सानासाना राज्यहरूमा विभक्त थियो । उनले सानासाना राज्यहरूलाई एकीकरण गरेर अहिलेको विशाल नेपालको निर्माण गरेका थिए ।
	नाम : नारायण गोपाल जन्म : वि.सं.१९९६ असोज १८ माता : आशागोपाल गुरुवाचार्य पिता : राममाया गुरुवाचार्य मृत्यु : वि.सं.२०४७ मंसीर १९	उनलाई हामी स्वरसम्राट भन्दछौं । उनले आफ्नो सुमधुर स्वरमा तीनसय बढी कालजयी गीत गाएर नेपाली साङ्गीतिक क्षेत्रलाई सम्पन्न बनाएका छन् ।

संवाद पढ्नुहोस् :

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

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

रामेश : त्यस्ता असल मानिसहरूको उदाहरण दिएर भन्नु भयो भने बुझ्न अझै सजिलो हुन्थ्यो कि सर ?

राजेश : अवश्य रामेश । तिमीले यस अघि पढेका भानुभक्त आचार्य, नारायण गोपाल, पृथ्वीनारायण शाह र गणेशमान सिंह पनि असल मानिसहरू हुन् । किनभने उनीहरूले आफ्नो मात्र नसोचेर अरूको समेत भलो र उन्नति हुने गरी काम गरे । आदिकवि भानुभक्त आचार्यले नेपाली भाषाको विकास र विस्तारको निम्ति काम गरे । स्वरसम्राट नारायण गोपालले आफ्नो सुमधुर स्वरमार्फत कालजयी आधुनिक नेपाली गीतहरू गाएर सबैको दिलमा बस्न सफल भए । पृथ्वीनारायण शाहले सानासाना राज्यहरूलाई एउटै मालामा उनेर चारजात छत्तिस वर्णको रूपमा विशाल नेपालको निर्माण गरे । सर्वोच्च नेता गणेमान सिंहले सबै नागरिकको व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको निम्ति उपयुक्त हुने व्यवस्थाका लागि निरङ्कुश राज्यजसत्ताका विरुद्ध बिना कुनै लोभलालच सङ्घर्षमा उत्रिए र सफल पनि भए । समाज र मुलुकको निम्ति काम गर्ने यस्ता असल मानिसहरू अरू पनि छन् ।

रामेश : धन्यवाद सर । अब म प्रस्ट भएँ ।

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

अभ्यास :

१) जोडा मिलाएर लेख्नुहोस् :

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

२) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

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

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

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

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

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कस्तो मानिसलाई असल मानिस भनिन्छ ?

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

(ग) तपाईले थाहा पाएको असल मानिसहरू अरू को को हुन् र तिनीहरूले के काम गरेकाले असल भएका हुन् ?

(घ) रामेश असल विद्यार्थी हो । किन ?

(ङ) तपाईँको विचारमा तपाईँको गाउँ/टोलको असल मानिस को हो ? र किन ?

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

परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

१) तपाईँको गाउँटोलमा तपाईँले चिनेको असल नागरिकको नाम के हो ? तपाईँले उहाँसँग भेट गरेर उहाँले के के राम्रा काम गर्नु भएको रहेछ ? उहाँसँगै सोध्नुहोस् । उहाँसँग भेट हुन सक्ने अवस्था नभएमा उहाँको परिवार वा उहाँको सम्बन्धमा तपाईँको आफ्नो परिवारका सदस्यसँग सोधपुछ गर्नुहोस् । यो क्रियाकलापबाट तपाईँले के सिक्नु भयो ? उल्लिखित सबै प्रश्नहरूको जवाफ समेटेर प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा पेस गर्नुहोस् ।

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

पाठ २

गीत, सङ्गीत र नृत्य

कमल कक्षा ४ मा अध्ययन गर्छन् । कमलको बाबालाई गीत, सङ्गीत र नृत्य मन पर्छ । कमलको बाबा आफैले गीत रचना गर्छन् र गाउँछन् पनि । गीतहरूमा सङ्गीत भर्छन् । उनलाई मादल, सारङ्गी, तबला, हार्मोनियम, बासुरी, गीतार आदि बाजाहरू बजाउन आउँछ ।

उनी नृत्य निर्देशक पनि हुन् । उनले विभिन्न विद्यालयहरूमा गीत, सङ्गीत शिक्षकको रूपमा पनि काम गर्छन् । उनको आफ्नो सङ्गीत विद्यालय पनि छ, जहाँ उनले अरूलाई गीत, सङ्गीत र नृत्यको बारेमा सिकाउँछन् ।

कमलले आफ्नो बाबाबाट बाजाहरू बजाउन सिकेका छन् । उनलाई नाच्न, गाउन र गीत लेख्न पनि आउँछ । समय मिलाएर गीत, सङ्गीत र नृत्यतिर पनि कमलले समय दिने गरेका छन् । कमल पढाइमा पनि तेज छन् । उनलाई पढाइबाट थकाइ लाग्यो भने गीत सङ्गीततिर लाग्छन् । गीत, सङ्गीत र नृत्यतिर थकाइ लाग्यो भने पढाइतिर लाग्छन् ।

गीत, सङ्गीत र नृत्यले कमलकलाई आफ्नो मस्तिष्क ताजा र सिर्जनशील बनाउन सहयोग गर्दछ । त्यसैले कमलले थोरै समय अध्ययन गरेर पनि कक्षामा अरूभन्दा धेरै कुरा सिकेका हुन्छन् ।

शिक्षकसँगै गीत गाउँदै नाचौँ :

मलाई मेरो गाउँ र सहर औधी राम्रो लाग्छ
नदीनाला, डाँडापाखा, जङ्गल राम्रो लाग्छ ।

म जन्मेको गाउँबस्ती, म खेलेको माटो
माया लाग्छ रमाउँदै स्कुल जाने बाटो ।

मृग नाच्छन् वनपाखामा माछा नदी तालमा
चाडपर्वमा म नाच्दछु मेरै भ्याउरे तालमा ।

सिस्नो, ढिडो स्वस्थ खाना खाने गर्छु सधैँ
शिक्षा लिन प्यारो स्कुल जाने गर्छु सधैँ ।
मलाई मेरो गाउँ र सहर ... ...
नदीनाला, डाँडापाखा ... ...

रचना :
जीतबहादुर शाह

अभ्यास :

१) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेख्नुहोस् :

(क) कमलको बाबा आफैले गीत रचना गर्छन् र .... पनि ।

(ख) कमलले आफ्नो बाबाबाट ....बजाउन सिकेका छन् ।

(ग) गीत, सङ्गीत र नृत्यले हाम्रो मस्तिष्कलाई ताजा र सिर्जनशील बनाउन ... ... गर्दछ ।

(घ) कमललाई पढाइबाट थकाइ लाग्यो भने ... ...तिर लाग्छन् ।

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कमलको बाबाले के गर्नुहुन्छ ?

(ख) कमलले गीत, सङ्गीत र नृत्यको क्षेत्रमा के कस्ता सीपहरू सिकेका छन् ?

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

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

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

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

प्रयोगात्मक एवम् परियोजना कार्य

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

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

३) तपाईंले आफैले छोटो गीतको रचना गरेर घरपरिवारमा सुनाउनुहोस् र घरपरिवारबाट आएका सुझावहरूको आधारमा उक्त गीतलाई सुधार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

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

पाठ ३

उत्सव र चाडपर्व

विशालको घर घारीगाउँमा हो । उनी आफ्नै गाउँको विद्यालयमा कक्षा ४ मा अध्ययन गर्छन् । उनको आमा र बाबाले उनलाई धेरै माया गर्नुहुन्छ । उनको जन्मदिनमा धेरै मानिसहरूलाई निम्तो गरेर होटेलमा खाना खुवाउनु हुन्छ । धेरै पैसा तिरेर ठूलै केक ल्याएर काट्नु हुन्छ । चाडपर्व र उत्सवहरूमा पनि महङ्गा कपडा र खानेकुरामा धेरै खर्च गर्नुहुन्छ । विशालको 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, विशालले आफ्नो साथी बद्रीलाई आमासँग झगडा गरिरहेको देख्छ । उसले आफ्नो जन्मदिन पनि धेरै साथीहरूलाई बोलाएर होटेलमा मनाउने, ठूलो केक ल्याएर काट्ने माग गरेको रहेछ । छोराले घरको समस्या नबुझेको देखेर बद्रीको आमा भने रोइरहनु भएको थियो । उहाँले आँशु पुछ्दै छोरा बद्रीलाई भनिरहनु भएको थियो - ‘बाबु, तिमीले भनेको कुरा पूरा गर्ने मेरो पनि रहर हो तर त्यसो गर्नका लागि हामीसँग पैसा छैन । 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 ? बरु तिम्रो जन्मदिनमा हामी तिमीलाई टीका लगाएर आशीर्वाद दिन्छौं । घरमै म केकभन्दा

फाइदाजनक र मिठा मिठा खानेकुरा पकाउँछु । तिम्रा साथी र आफन्तहरूलाई बोलाएर तिम्रो जन्मोत्सव मनाऔँ न । होटेलमा फजुल खर्च गर्नु राम्रो होइन बाबु ।" पहिले रुदै ढिँपी गरिरेहेको बद्री आमाका यी कुरा सुनेर चुप लाग्छ । आमाका कुरा उसलाई पनि मन पराउछ । आफ्नो जन्मदिन अरूको भन्दा फरक र राम्रो हुने कुराबाट ऊ धेरै खुसी हुन्छ ।

यस घटनाबाट विशालको सोचाइमा परिवर्तन आएको छ । उसले जन्मदिन वा चाडवाड र सांस्कृतिक अवसरहरुमा तडकभडक गर्नु उचित होइन रहेछ । हुनेखानेले गर्ने तडकभडकले सामान्य परिवारलाई समेत अप्रत्यक्ष असर पार्ने रहेछ । अर्कोतर्फ फजुल खर्च गर्नु पनि उचित होइन रहेछ भन्ने लागेको छ । उसले आफ्नी आमालाई भनेको पनि छ, 'अबदेखि मेरो जन्मदिनमा फजुल खर्च गर्ने होइन है आमा । बरु त्यो पैसा असहाय बालबालिकाको निम्ति खर्च गर्ने हो ।' छोरा विशालमा कम उमेरमै पनि यत्ति परिपक्व विवेक पलाएकोमा विशालको आमा पनि खुसी हुनुभएको छ ।

वसन्तपुरको कथा

सविताको मावलीघर चौरजहारीको वसन्तपुरमा हो । उनी मावलीघरमा जान पाउँदा अत्यन्त खुसी हुन्छिन् । यसै त मावलीघर त्यसै पनि प्यारो, त्यसमा पनि उनका मावलीगाउँका मानिसहरू असाध्यै राम्रा छन् । बालबालिका, बृद्धबृद्धा र नव आगन्तुक मानिसहरूप्रति असल र सहयोगी व्यवहार गर्छन् । वसन्तपुरका मानिसहरू विवाह, जन्मदिन लगायतका उत्सव र चाडपर्वहरूमा पनि अनावश्यक खर्च गर्दैनन् । बरु त्यो रकम जोगाएर बस्तीमा बिरामी, अशक्त र दुःख पाएका मानिसहरूलाई सहयोग गर्नका लागि कोषको व्यवस्था गरेका छन् । त्यसैले पनि वसन्तपुरका मानिसहरू गाँस, बास, कपास, शिक्षा र उपचारको हिसाबले कोही पनि दुःखी छैनन् ।

रमिताको मावली गाउँ चौफामा कागतिहारको दिन विशेष मेला लाग्छ । उक्त मेलामा मदिराजन्य र सुर्तीजन्य पदार्थ बेच्न पनि पाइदैन र सेवन गरेर मेलामा जान पनि पाइदैन । जुवा, तास जस्ता कार्यहरूलाई पनि मेलामा निषेध गरिएको हुन्छ । स्थानीय गाउँटोलमै भएका उत्पादनबाट तयार गरिएका स्वस्थ र मिठा परिकारहरू

पाइन्छन् । सामानहरू पनि सस्तो मूल्यमा पाइन्छन् । नाचगानहरू पनि पैसा कमाउने र व्यापार गर्ने उद्देश्यले भन्दा स्थानीय कला र संस्कृतिको संरक्षण र सम्बर्धन एवम् स्वस्थ मनोरञ्जनका हिसाबले सञ्चालन गरिएका हुन्छन् । मेलामा खेलकुदहरू पनि सञ्चालन गरिन्छ र बिजेतालाई पुरस्कार पनि प्रदान गरिन्छ । मेलामा कसैले पनि कसैप्रति अभद्र व्यवहार गर्दैनन् । यो सबै प्रबन्ध त्यहाँको स्थानीय सरकारले गरेको छ । त्यसैले त्यहाँको स्थानीय सरकार चौफाका मानिसहरूको मनमनमा बस्न सफल भएको छ ।

क्रियाकलाप :

१) तपाइँ सहभागी भएको उत्सव र चाडपर्वहरूमा कुनै दुईओटा मन परेको र कुनै दुईओटा मन नपरेको कुरा लेख्नुहोस् ।

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

क्र.सं.	चाडपर्व र उत्सवका फाइदाहरू	चाडपर्व र उत्सवका वेफाइदाहरू
१	स्थानीय चिजहरू किनेर खान पाइन्छ ।	खानामा ख्याल नगरेमा बिरामी भइन्छ ।
२		

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) विशालकी आमाको बानी कस्तो छ ?

(ख) बद्रीले आफ्नो आमासँग किन झगडा गरिरहेको छ ?

(ग) चाडपर्व र उत्सवहरूमा फजूल खर्च गर्नु किन राम्रो मानिदैन ?

(घ) विशालले आफ्नो आमालाई के सल्लाह दियो ?

(ङ) तिमी बद्रीको ठाउँमा भए के गर्थ्यौ होला ?

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

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

ज) तपाईंको गाउँलाई पनि चौफाजस्तै बनाउन कसले के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य वा प्रयोगात्मक कार्य

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

(ख) चाडपर्व, मेला र उत्सवहरूलाई व्यवस्थित, रमाइलो र उपलब्धिमूलक बनाउन के कस्ता कुराहरूमा सावधानी अपनाउनुपर्दछ भन्ने विषयमा गाउँका केही भद्र मानिसहरूलाई सोधपुछ गरी उनीहरूले दिएका प्रतिक्रियाहरूलाई समेटेर आफ्नो विचार समेतका आधारमा प्रतिबेदन बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ४

सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला

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 अरूलाई पनि के फाइदा हुन्छ भन्ने बारेमा समेत राम्रोसँग सोचविचार गर्छिन् । उनले कहिल्यै पनि आफूलाई मात्र फाइदा र अरूलाई बेफाइदा हुने काम कहिल्यै गर्दिनन् । उनी आफूसँग जे छ त्यसैमा रमाउँदै अघि बढ्छिन् । अरूसँग भएको कुरा र आफूबाट गुमेको कुरा सम्झेर डाह गर्ने र दुःखी हुने रोशनीको बानी कहिल्यै भएन ।

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

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) रोशनी अरूभन्दा खुसी हुने कारण के हो ?

(ख) रोशनीमा भएका अनुकरणीय बानीहरू के के हुन् ?

(ग) रोशनी जस्तै खुसी हुनका लागि तपाईं आफूले के के गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ ?

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

परियोजना एवम् प्रयोगात्मक कार्य

१) तपाईंले के के काम गर्दा तपाईंका परिवारका सदस्यहरू खुसी हुनुहुन्छ ? घरपरिवारमा गएर उहाँहरूसँग सोधपुछ गर्नुका साथै उहाँहरूमध्ये ककसले गर्ने कुन कुन कुरा तपाईंलाई मन पर्छ ? यी क्रियाकलापहरूबाट तपाईंले के सिक्नु भयो ? यी सबैलाई समेटेर प्रतिवेदन बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ५

योग

अनुलोम विलोम प्राणायामको विधि र महत्त्व

अनामिका हरेक बिहान अनुलोम बिलोम प्राणायामको अभ्यास गर्छिन् । यसका लागि उनी जुनसुकै आसनमा बसेपनि बस्दा ढाड सिधा बनाउँछिन्, काँध शिथिल बनाउँछिन्, आँखा बन्द गर्छिन् र अनुहार हल्का मुस्कानले भर्छिन् । दाहिने हातको बुढी औँला दाहिने नाकतिर, बीचको दुई औँला आँखीभौतिर र बाँकी दुई छोटा औँला बायाँ नाकतिर राख्छिन् । त्यसपछि बुढी औँलाले दाहिने नाकलाई थुनेर बायाँ नाकबाट बिस्तारै लामो श्वास लिन्छिन् । त्यसपछि छोटा दुई औँलाले बायाँ नाक थुनेर दायाँ नाकबाट श्वास बाहिर फ्याँक्छिन् । त्यसपछि दायाँ नाकबाट श्वास लिएर बायाँ नाकबाट फ्याँकेपछि अनुलोम विलोमको एक चक्र पूरा हुन्छ । यस्तो चक्र अनामिकाले नौ-दस पटकसम्म दोहोऱ्याउँछिन् ।

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

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :
माथि उल्लेख गरिएको प्राणायाम विधि अध्ययन गरेर वा चित्र अवलोकन गरेर वा कम्प्युटर एवम् मोवाइलमा भिडियो क्लिप हेरेर अनुलोम बिलोम प्राणायाम गर्ने तरिकाको बारेमा

बताउने । पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोहीअनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने । यस प्राणायामबाट हुने लाभ र उपयोगिताको बारेमा पनि विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्ने ।

ध्रुवासनको अभ्यास गर्ने तरिका र महत्त्व

रमेशलाई ध्रुवासन गर्न राम्रोसँग आउँछ । सर्वप्रथमत उनी शरीरलाई सिधा बनाएर उभिन्छन् । दाँया खुट्टाको पैताला बिस्तारै उचाली हातको सहयोगले बाँया खुट्टाको तिघ्रामा जोडेर राख्छन् । बिस्तारै सास तान्दै दुबै हातलाई उठाएर टाउको माथि पुऱ्याएर जोड्छन् । त्यसपछि सम्पूर्ण शरीरलाई थप तन्काउँछन् । पूरा सास तान्ने र क्रमशः सास छोड्दै दुवै हात र दायाँ खुट्टा तल झार्छन् । यही प्रक्रियालाई उनी बायाँ खुट्टा उचालेर पनि यो आसन गर्छन् । कहिलेकाहीँ उनी टाउको माथि लिएर जोडिएका हात क्रमशः तल ल्याएर नमस्कारको भावमा राखेर पनि यो आसन गर्छन् ।

रमेशलाई ध्रुवासनको महत्त्वको बारेमा राम्रोसँग जानकारी छ । यसबाट रिङ्टा लाग्ने समस्याबाट मुक्ति पाउन मदत पुग्छ । हात खुट्टाका जोर्नी सम्बन्धी रोग निको बनाउन सहयोग गर्दछ । ढाड, खुट्टा र काँधलाई स्वस्थ र बलियो बनाउन पनि यस आसनले सहयोग गर्दछ ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :
कम्प्युटरमा वा मोवाइलमा युटुव वा भिडियो क्लिप वा चित्र हेरेर ध्रुवासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने । पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोहीअनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने । यस आसनबाट हुने लाभको बारेमा छलफल गर्ने ।

तलको निर्देशन पढौँ र पालना गरौँ :

(क) विद्यालयमा सिकेका प्राणायामहरू (प्रणव, भस्त्रिका र अनुलोम बिलोम) र आसनहरू (सिंहासन, ध्रुवासन, गरुडासन र सशकासन) को घरमा समेत बिहानको समयमा खाली पेटमा अभ्यास गरौँ ।

(ख) आफूले गरेका आसनहरूको नाम, तरिका र उपयोगिताका बारेमा घरका अभिभावकहरूलाई समेत सहजीकरण गरौँ ।

(ग) आवश्यकताका आधारमा कक्षा सुरु हुँदा र कक्षा समाप्त हुँदा शिक्षकको निर्देशनमा प्राणायामहरूको अभ्यास गरौँ ।

(घ) जानकारीमा भएका, अभ्यास गर्न सकिने र लाभदायक पनि देखिएका कक्षामा सिकेका बाहेक अन्य प्राणायाम र आसनहरूको पनि अभ्यास गर्न सकिने ।

अभ्यास :

१) तलका विषयमा सङ्क्षेपमा लेख्नुहोस् :

(क) अनुलोम बिलोम प्राणायामको विधि र यसबाट हुने फाइदाहरू

(ख) ध्रुवासनको विधि र यसबाट हुने फाइदाहरू

प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य

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

विद्यालयमा सिकेर घरमा गई अभ्यास गरेका प्राणायामहरूको नाम	विद्यालयमा सिकेर घरमा गई अभ्यास गरेका आसनहरूको नाम	अभ्यास गरेको देखेर अभिभावकले दिएको प्रतिक्रिया	अभिभावकसँगको नाता

पाठ ६

श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग

राजेश : काका नमस्कार । हजुरको अनुहार त पसिनाले भिजेको छ त काका ?

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

राजेश : हजुरलाई नभेटेको धेरै भएको थियो । त्यसैले आएको हुँ काका । हजुर फेरि सधैं काममा व्यस्त । यो उमेरमा पनि हजुरलाई त सधैंको भ्याइ नभ्याइ ।

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

राजेश : किन डाइनोसरको जस्तो हालत होला र काका ?

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

राजेश : कति महत्त्वपूर्ण कुरा गर्नु भयो काकाले । मैले यो बारेमा त सोचेकै रहेनछु ।

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

राजेश : 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 राजेश बाबु, राम्रोसँग जानु र बेलाबेलामा आउदै पनि गर्नु ल ।

राजेश : आइहाल्छु नि काका ।

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

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

(ग) सामान्य मानिस र महामानवको बीचमा के फरक छ ?

(घ) तपाईंले सामान्य मानिसबाट माथि उठेर महामानव हुनका लागि के गर्ने लक्ष्य राख्नु भएको छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

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

२) मानिसले गर्ने शारीरिक श्रम र मानसिक श्रम भनेको के हो ? श्रमले मानिसलाई समुन्नत हुन कसरी सहयोग गर्दछ ? समाजका अग्रजहरूमध्ये कुनै दुईजनालाई सोधेर उनीहरूले दिएको प्रतिक्रियाको आधारमा तलको तालिका भरी कक्षामा पेस गर्नुहोस् ।

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

पाठ ७

फलफूल र तरकारी खाने तरिका

पुष्पाको बुवा पोषणविद् हुन् । उहाँले दिएको जानकारी अनुसार फलफूलहरू हाम्रो शरीरका लागि पौष्टिक तत्त्वका मुख्य स्रोत हुन् । त्यसकारण पनि हामीले स्वस्थ र निरोगी हुनका लागि नियमित फलफूल खाने गर्नुपर्छ । फलफूल खाने तरिकाको बारेमा पनि विशेष ख्याल गर्नु आवश्यक छ । किनभने उपयुक्त समयमा नखाएको फलफूलले स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्दैन । फलफूल खाने सबभन्दा सही समय भनेको बिहान खाली पेटमा हो । शरीरलाई कुनै पनि आहारको पोषक तत्त्व पचाउनका लागि पाचनरसको आवश्यकता पर्दछ । खाली पेटमा फलफूल खाँदा शरीरमा भएका पाचनरसले फलफूलमा भएका पोषक तत्त्वहरू सजिलै पचाउँछन् । खाना खानेबित्तिकै फलफूल खानु राम्रो हुदैन । भरिएको पेटमा फलफूल खाँदा पचाउन गाह्रो हुन्छ । पेट पोल्ने, अपच हुने र शरीर भारी हुनेजस्ता समस्या यसबाट देखा पर्दछन् । खाना खाएको तीन घन्टापछि मात्र फलफूल खाँदा राम्रो हुन्छ ।

पुष्पाको बुबाका अनुसार बिहान खाली पेटमा एवम् दिउँसो ब्रेकफास्ट र लन्चका बिचमा 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 पनि उपयोगी हुन्छ तर एसिडिटीको समस्या छ भने चाहिँ सलाद खानु राम्रो हुँदैन । बालबालिकाहरू प्राय: फलफूल खान त्यत्ति रहर गर्दैनन् । त्यसैले उनीहरूलाई

फलफूलको जुस बनाएर खुवाउनु उपयुक्त हुन्छ । बालबालिकाहरूलाई जुस स्वादिलो लाग्छ र त्यसमा भएका पौष्टिक तत्त्व पचाउन पनि सजिलो हुन्छ । तरकारी खाने सवालमा समेत पुष्पाको बुवा भन्नुहुन्छ- हरिया साग र तरकारी त्यत्ति धेरै पकाउनु र भुट्नु हुँदैन । आफूले नै उत्पादन गरेको अर्गानिक तरकारीको हकमा हल्का पखालेर हल्कै तरिकाले पकाएर पनि खान सकिन्छ । काँक्रा, मूला, रामतोरिया, गाँजरजस्ता तरकारीजन्य उत्पादनहरू राम्रोसँग पखालेर काँचै खाँदा पनि राम्रो हुन्छ । तर बजारबाट किनेर ल्याएका तरकारी र फलफूलहरूमा विषादीको प्रयोग गरिने भएको हुँदा कम्तीमा एक घण्टा पानीमा डुवाएर मात्र विषादीमुक्त गरी प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ ।

अभ्यास :

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

पाचनरस	सलाद	हरियो साग	बालबालिका	बिहान

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

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

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

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

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

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) फलफूहरू खाने उपयुक्त समय कुन हो ? र किन ?

(ख) खानासँग फलफूल खानु किन उपयुक्त मानिदैन ?

(ग) फलफूललाई सलादको रूपमा कस्ता व्यक्तिहरूले खानु राम्रो मानिदैन ?

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

परियोजना वा प्रयोगात्मक कार्य

१) पौष्टिक तत्त्वहरू नष्ट नहुने गरी फलफूलहरू 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 प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ५
हरित विद्यालय र वातावरण संरक्षण

सिकाइ उपलब्धि

- सामुदायिक वनको परिचय दिँदै नगरपालिका भित्रका सामुदायिक वनमा पाइने वन्जजन्तु र चराहरूको परिचय दिन र महत्त्व बताउन ।
- आफ्नो वा छिमेकी वडाको वनमा पाइने औषधिजन्य वनस्पतिहरू- टिमुर, बाँको, बोजो, पदमचाल्नो, भागेचुक, बाँजकोटी, कटुको आदिको पहिचान गर्न ।
- नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने ठुला वनस्पतिहरूको पहिचान गर्न ।
- करेसाबारी निर्माणमा सहभागी हुन ।
- विद्यालयमा बाल बगैंचा र वृक्षारोपणमा सहभागी हुन ।
- वातावरण र विकासको परिचय दिन ।
- नगरपालिका क्षेत्रमा भएका पानीका स्रोतहरूको परिचय दिन तथा उपयोग पहिचान गरी आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न ।
- फोहोरमैलाले स्थानीयस्तरमा पारेको असर पहिचान गर्न ।

पाठ १

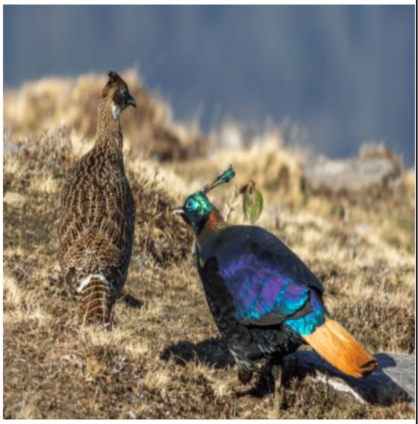
वन्यजन्तु र चराहरू

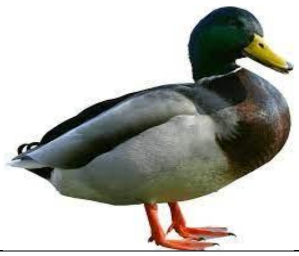
चौरजहारी नगरपालिकाअन्तर्गत विभिन्न सामुदायिक वन, निजी वन, धार्मिक वन, कृषि वन र कबुलियती वन रहेका छन्। जैविक विविधताले चौरजहारी नगरपालिका धनी मानिन्छ । यहाँका विभिन्न वनहरूमा जडीबुटी, जनावर, पन्छी, रुखबिरुवा पाइन्छन् । स्थानीय उपभोक्ता समूहलाई व्यवस्थापन तथा उपयोगको अधिकार दिइएको वन नै सामुदायिक वन हो । यस्तो वनको संरक्षण तथा उपयोगमा स्थानीय उपभोक्ताको सक्रिय भूमिका हुन्छ । वन क्षेत्र वरपरका घरधुरी मिलेर सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह बनाउँछन्। दाउरा, घाँस, जडीबुटी आदि स्रोतको सन्तुलित उपयोग गरिन्छ ।

चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न वनहरूमा पाइने जनावर र पन्छीहरूको परिचय र महत्त्वलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ ।

चौरजहारी नगरपालिकाका वनमा पाइने चरा र महत्त्व

चरा	परिचय र महत्त्व
ढुकुर	ढुकुर एक शान्त स्वभावको, मध्यम आकारको पक्षी हो । यसको शरीर गोलाकार, घाँटी छोटो हुन्छ। यसको पखेटा बलिया हुने भएकाले लामो दूरीसम्म उड्न सक्छ। ढुकुर प्रायः सेतो, खैरो, कालो वा मिश्रित रङमा पाइन्छ । यो संसारका धेरै देशहरूमा पाइने यो पन्छी मानव बस्ती नजिकै बस्न मन पराउँछ। चौरजहारीमा पनि गाउँ-सहर दुवै क्षेत्रमा सजिलै देख्न सकिन्छ । ढुकुरलाई विश्वभर शान्ति र प्रेमको प्रतीक मानिन्छ। ढुकुरले बिउ फैलाउन, वनस्पतिको वृद्धि गर्न र वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न मदत पुऱ्याउँछ।

डाँफे 	डाँफे नेपालको राष्ट्रिय चराको रूपमा चिनिन्छ । चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न पहाडी वनमा पनि डाँफेको बासस्थान पाइन्छ । भाले डाँफे निकै आकर्षक हुन्छ र यसको पङ्खमा हरियो, निलो, सुन्तला, बैजनी र खैरो रङको मिश्रण हुन्छ । पोथी डाँफे अपेक्षाकृत खैरो रङको हुन्छ। डाँफे अत्यन्त चलाख, शान्त र सौम्य चराको रूपमा चिनिन्छ । पारिस्थितिक सन्तुलन कायम गर्न (वनस्पति र किराफट्याङ्ग्रा बीचको सम्बन्धमा सन्तुलन) कायम गर्न यसले महत्त्व बोकेको छ । यसलाई हेर्न पर्यटकहरू हिमाली क्षेत्र जाने गर्दछन् ।
च्याखुरा	चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न वनमा पाइने च्याखुरा भुइँमा बस्ने र दौडने स्वभावको, रङ्गीन प्वाँख, खैरो वा कालो धर्का हुने, बिहान सबेरै वा साँझपख बढी सक्रिय हुने चरा हो । यसले साना कीरा, झारपात, गेडागुडी, फलफूल, जरा आदि खान्छ । झाडी, खर्क र पाखा-पखेरा यसको बासस्थान हुन् । परम्परागत रूपमा ग्रामीण क्षेत्रमा च्याखुराको मासुलाई स्वादिष्ट मानिन्छ । (हाल संरक्षणको कारण रोक लगाइएको छ) । यो किराहरूको नियन्त्रण र बिउ प्रसारणमा उपयोगी हुन्छ ।
कोइली	चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न सामुदायिक वनमा कोइली पाइन्छ । कोइली प्रायः गर्मी महिनामा बढी सक्रिय हुन्छ र यसको मिठो कुहकुहु आवाजले परिचित छ । कोइलीले विभिन्न प्रकारका किरा खाने भएकाले जैविक किरा नियन्त्रण गर्न मदत गर्छ । कोइलीले खाएको फलफूलका बियाँ विभिन्न ठाउँमा पुऱ्याएर नयाँ बिरुवा उमार्न सहयोग गर्छ । कोइलीको मिठो आवाजले नेपाली लोकगीत, कविता र साहित्यमा विशेष स्थान पाएको छ । यसले वसन्त ऋतुको आगमनको जानकारी दिन्छ ।
भँगेरा	नेपालमा पाइने एक सानो र प्रायः खैरो आकारको पन्छी भँगेरा हो । यसले कृषि बालीमा हुने कीट प्रकोपलाई नियन्त्रण गर्ने र वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्ने कार्यमा सहयोग गर्दछ ।

हाँस 	चौरजहारी नगरपालिकाअन्तर्गत विभिन्न ठाउँमा पोखरी र नदीहरूमा हाँस पाइन्छ । यो घरमा पालिने पन्छी पनि हो । यसले माटोको प्रजनन शक्तिलाई सुधार गर्ने र पानीमा भएका कीटहरूको नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गर्दछ । यो विशेषगरी भेरी नदी तथा अन्य पोखरीमा पाइन्छ ।
सुगा	चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न वनमा सुगा पाइन्छन् । नेपालमा पाइने एक आकर्षक र बुद्धिमानी पन्छी सुगा हो । यसले बिउ फैलाउने, प्रजनन गराउन मदत गर्ने कार्यमा मदत गर्दछ ।
कालिज	चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न वनमा कालिज पाइन्छन् । कालिजको शरीर चम्किलो, निलो रङको हुन्छ । यो एक सुन्दर वनपन्छी हो । पर्यटकलाई आकर्षण गर्ने, वातावरणीय पर्यटनमा योगदान गर्ने, कीराहरू खाएर पारिस्थितिक सन्तुलन कायम गर्ने कार्यमा यसले सहयोग गर्छ ।
मैना	चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न वन तथा गाउँटोलमा समेत मैना चरी पाइन्छन् । मैना चरीको रङ खैरो हुन्छ । यसले किराहरू खाएर कृषि बालीको संरक्षण गर्न मदत गर्ने, प्राकृतिक सुन्दरता कायम गर्ने कार्यमा सहयोग गर्छ ।
लाटोकोसेरो	लाटोकोसेरो पनि चौरजहारी नगरपालिकाभित्रका विभिन्न वनमा पाइन्छ । यसको प्रमुख पहिचान विशेष बोली र स्वर हो जसलाई लाटो भनिन्छ । यसले खेतीयोग्य जमिनमा पाइने हानिकारक किराहरू खाएर जैविक नियन्त्रणमा मदत गर्ने कार्य गर्दछ ।

तित्रा 	तित्रा चौरजहारी नगरपालिकाअन्तर्गतका विभिन्न वनमा पाइन्छ । यो सानो, आकर्षक र चञ्चल स्वभावको पन्छी हो । यसको मासु र अण्डा स्वादिलो र पोषिलो हुने, पालन गरी आर्थिक आय बढाउन मदत पुग्ने, किराहरू खाएर जैविक नियन्त्रण गर्न उपयोग गरिने महत्त्वपूर्ण पन्छी तित्रा हो ।
काग/कौवा 	चौरजहारी नगरपालिकाका वनमा काग पाइन्छ । विश्वका सबै मुलुकमा पाइने प्रायः कालो रङको पन्छी काग हो । जनावरका अवशेष खाएर वातावरणीय सफाइमा सहयोग गर्ने, किराहरू खाएर जैविक नियन्त्रणमा मदत गर्ने कार्यमा यसले मदत गर्छ ।

चौरजहारी नगरपालिकाका वनमा पाइने जनावर र महत्त्व

जनावर	महत्त्व
बाघ 	बाघ वन्यजन्तुहरूमध्ये एक शक्तिशाली, स्तनधारी र मांशहारी जनावर हो । यसको शरीर बलियो, दाँत तीखा र नङ्ग्रा धारिला हुन्छन् । शरीरमा पहेँलो-सुन्तला रङ्गको पृष्ठभूमिमा कालो धर्सा (धर्का) हुन्छन् । बाघ प्रायः घना जङ्गल, घाँसे मैदान र नदी-नालाको आसपास बस्न रुचाउँछ । चौरजहारीका विभिन्न वनजङ्गलमा बाघ कहिलेकाहीँ देखापर्दछ । बाघ एक मांसाहारी जनावर हो र हरिण, जङ्गली सुँगुर, रतुवा जस्ता जनावरहरूलाई आहार बनाउँछ । यसले जैविक विविधता र पारिस्थितिक प्रणाली सन्तुलित राख्छ ।
रतुवा 	रतुवा उच्च पहाडी भेगदेखि भित्री मधेशमा पाइने एक प्रकारको स्तनधारी जङ्गली जनावर हो । हेर्दा घोरल जस्तै देखिने रतुवाको रङ रातो हुन्छ । यसले घाँसपात खान्छ । यो बाखा जस्तै देखिने र अँध्यारोमा बढी सक्रिय हुने भएकाले रतुवालाई राते वा राते बाखी र वन बाखो भन्ने गर्छन् । यो सबैभन्दा सानो हरिण प्रजातिहरू मध्ये एक हो ।

मलसाँप्रो	मलसाँप्रो मांशहारी प्राणी हो । यसले मौरीको घार देखेमा मौरीलाई खाने गर्छ । मलसाँप्रो प्रायः जोडामा भेटिन्छन् । बिरालो भन्दा अलिक ठुलो देखिने मलसाँप्रो निकै चलाख जनावर हो । यो रुखमा चढ्न सक्ने, भिरमा जान सक्ने जनावर हो । यसको रङ कालो र सेतो मिसिएको खैरो हुन्छ । यसको चार खुट्टा र पुच्छर हुन्छ ।
बाँदर लंगुर वा **गुनी बाँदर**	बाँदर दुई खुट्टाले उभिएर हिँड्नसक्ने जङ्गलमा बस्ने हेर्दा मानिस जस्तै देखिने स्तनधारी जनावर हो । बाँदरहरू धेरै प्रजातिका हुन्छन् । ढेडु अथवा गुनी पनि एक बाँदरकै प्रजाति हो । बाँदर अरू जनावरहरू भन्दा धेरै बुद्धिमान भएको कुरा विज्ञानले पनि सिद्ध गरी सकेको छ । बाँदरको आफ्नै भाषा हुन्छ । बाँदर मिलनसार पनि हुन्छ र रिसाहा पनि हुन्छ । बाँदरलाई घरमा ल्याएर पालेमा बाँदरबाट धेरै काम लिन पनि सकिन्छ ।
स्याल	स्याल सर्वहारी जनावर हो । यसले जनावर, फलफूल, अन्नबाली खाने गर्छ । यसले मृत जनावरको अवशेष र फोहोरमैला खाएर वातावरण सफाइमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ ।
फ्याउरो	फ्याउरो एक चलाख जनावर हो । यो पनि स्याल जस्तै सर्वहारी जनावर हो । यसले सागसब्जी, पन्छी, फलफूल, किराहरू (मौरीलगायत), जनावर आदि खाने गर्छ । यसले साना जनावरको जनसङ्ख्या नियन्त्रण गरेर वातावरण सन्तुलन गर्न सहयोग गर्दछ ।
चितुवा	चितुवा शक्तिशाली, आकर्षक, छिटो कुद्ने जङ्गली जनावर हो । यसले वनमा भएका जीवहरूको नियन्त्रण गरेर वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न मदत गर्छ ।
बँदेल	बँदेलको शरीर बलियो, मांसपेसीयुक्त हुन्छ । यो प्रायः खैरो, कालो रङको हुन्छ । यसले वनस्पति र जनावरको जनसङ्ख्या नियन्त्रण गरेर वातावरणीय सन्तुलन गर्न मदत गर्छ ।

अभ्यास

१. तपाईंको वरपरको वनमा पाइने वन्यजन्तु, चराहरूको नाम लेख्नुहोस् :

वन्यजन्तुहरू	चराहरू

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको नजिकैको वनको नाम लेख्नुहोस् र उक्त वनमा पाइने पन्छी र जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईंले आफूले देखेका कुनै पाँचओटा पन्छीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) वन्यजन्तुको कुनै तीनओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

घ) पन्छीको कुनै तीनओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

ङ) वन्यजन्तु तथा पन्छीहरूको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

पाठ २
औषधीजन्य बिरुवाहरू

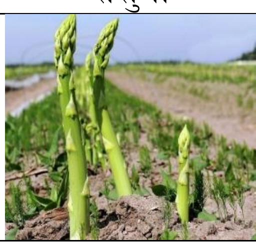
चौरजहारी नगरपालिका जडीबुटीको भण्डार हो । यहाँ धेरै किसिमका जडीबुटीहरू पाइन्छन् । गाउँघरमा हुने धेरै रोगहरू स्थानीय स्तरमा पाइने जडीबुटीबाट निको हुने गर्दछन् । घोडताप्रे, लसुन, कुकुरदाइनो, गन्धेभ्कार, सिमल, तुलसी, गाँजा, आँक, लेमन ग्रास, तितेपाती, सर्पगन्धा, बोभ्को, घ्युकुमारी, अमला, पत्थरचट्टा, गुर्जो, असुरो, हर्रो, पदमचाल्नु, बर्रो (बरलो), टिमुर, घुच्ची च्याउ, कुरिलो, बाँदरकेरा, खिरौलो, सेतो बोक्रो, सतुवा, भागे चुक लगायतका विभिन्न किसिमका जडीबुटीहरू यहाँ पाइन्छन् । यस्ता जडीबुटीजन्य वनस्पतीहरूमा औषधीय गुणहरू हुने भएकाले यी जडीबुटीहरू महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् । जस्तै :

टिमुर दाँत दुखेमा, ज्वरो आएमा, र हैजा र अजिर्ण जस्ता रोगमा औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

कुरिलो रक्त पित्त, सुत्केरी आमाको दुध बढाउने, शक्ति दिने, दुर्बलता हटाउनुका साथै क्यान्सर हुनबाट बचाउने जडीबुटी हो ।

पाँचऔंले रुघाखोकी, ज्वरो, आउँ, क्षयरोग, पिसाब र नसासम्बन्धी समस्याको समाधान गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

बोझो बाथ ज्वरो, शूल, कफ, दोषजस्ता समस्याको समाधान गर्ने र भोग जगाउनुका साथै कण्ठ रोगलाई निको पार्ने जडीबुटी हो ।

खिरौलो	सेतो बोक्रो	सतुवा	भागे चुक
			
टिमुर	घुच्ची च्याउ	कुरिलो	बाँदरकेरा
असुरो	हर्रो	पदमचाल्नु	बर्रो (बरला)
घ्युकुमारी	अमला	पत्थरचट्टा	गुर्जो
लेमन ग्रास	तितेपाती	सर्प गन्धा	बोझो
घोडताप्रे (ब्राह्मी)	तुलसी	गाँजा /भाङ	आँक

हाम्रो नगरपालिकामा उपलब्ध हुने यस्ता किसिमका जडीबुटीहरू आयुर्वेदिक औषधिका रूपमा प्रयोग हुने भएकाले यस्ता जडीबुटीको उत्पादन बढाउन आवश्यक छ । आयुर्वेदिक उपचार केन्द्रहरूमा समेत यस्तै जडीबुटीबाट निर्मित आयुर्वेदिक औषधिको प्रयोग गरी विभिन्न किसिमका सर्ने नसर्ने रोगहरूको उपचार गरिन्छ । यस्ता जडीबुटीहरू सस्तो, भरपर्दो, कम खर्चिलो र स्थानीय स्तरमा सजिलै उपलब्ध हुने भएकोले हामी सबैले प्रयोग गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप :

१) तपाईंको घर वा घरको खेतबारीमा कुन कुन बोटबिरुवा औषधीको रूपमा प्रयोग गरिएको छ ? चित्रसहित नाम र त्यसको उपयोग अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	औषधीको रूपमा प्रयोग हुने बिरुवाको नाम	उपयोग	चित्र
१			
२			
३			
४			

२) तपाईंले पढ्ने विद्यालय तथा विद्यालयको वरपर औषधीजन्य बिरुवाहरू कुन कुन छन् ? माथिल्लो कक्षामा पढ्ने विद्यार्थी, विद्यालयका शिक्षक तथा कर्मचारीलाई सोधेर तलको विवरणअनुसार जानकारी भर्नुहोस् :

क्र.सं.	औषधीको रूपमा प्रयोग हुने बिरुवाको नाम	उपयोग

३) तपाईं आफू र तपाईंको परिवारको कुनै सदस्य बिरामी हुँदा कुन कुन बिरुवा औषधीको रूपमा प्रयोग गर्नु भएको छ ? अभिभावकसँग सोधेर तलको तालिकामा आवश्यक विवरण भर्नुहोस् :

क्र.सं.	रोगको नाम	औषधीको रूपमा प्रयोग गरिएको बिरुवाको नाम	प्रयोग गर्ने तरिका	फाइदा

अभ्यास :

१) जोडा मिलाउनुहोस् :

खिरौलो	ग्यास्टिक निको पार्ने
भागेचुक	दिमाग बढाउन प्रयोग हुने
धसिंग्रे	महसँग मिलाएर खाएमा पेटको रोग निको पार्ने
घोडताप्रे	कब्जियत, दम, चिनीको रोग निको पार्ने
बोझो	काटेको घाउमा प्रयोग हुने
	खोकी निको पार्न प्रयोग हुने

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईंको घरमा कुन कुन औषधीजन्य बोटबिरुवाहरू छन् ?

ख) कुन दुईओटा औषधीजन्य बोटबिरुवाको नाम र कुन रोगका लागि प्रयोग गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ग) के औषधीजन्य बिरुवाहरू घरमा पनि लगाउन सकिन्छ ?

घ) औषधीजन्य बोटबिरुवा लगाउँदा वातावरणमा के फाइदा हुन्छ होला ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) शिक्षकको सहयोगमा विद्यालय नजिकैको वनमा भ्रमण गर्नुहोस् । उक्त वनमा भएका बोटबिरुवाहरूको सूची बनाई औषधीको रूपमा कुन कुन बिरुवा उपयोग गर्न सकिन्छ ? शिक्षकसँग छलफल गरी तलको तालिकामा आवश्यक विवरण भर्नुहोस् र कक्षामा टाँस गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	औषधीको रूपमा प्रयोग गरिएको बिरुवाको नाम	औषधीको रूपमा प्रयोग गरिने बिरुवाको भागको नाम	प्रयोग गर्ने तरिका	फाइदा

पाठ ३

हाम्रा वरपरका बोटबिरुवाहरू

हाम्रो चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न सामुदायिक वन, निजी वन, धार्मिक वन, खेतबारी तथा विद्यालयमा विभिन्न प्रकारका रुखहरू पाइन्छन् । ती वन तथा खेतबारीमा जामुनो, काफल, बाँझ, लाकुरी, उतिस, आरे, मलागिरी आदि पाइन्छन् । यसका साथै सिमल, वरपिपल, बाँझ, लाकुरी, काउलो, नास्पाती, हलुवावेद, कोइरालो आदि रुखहरू पनि पाइन्छन् । यी रुखहरू मध्ये जामुनो

काठको लागि प्रयोग गरिन्छ र धार्मिक परम्पराअनुसार साउने सङ्क्रान्तिमा लुतो फाल्दा घरमा हाँगा र पातसहितको बोट राख्दा चट्याङको डर नहुने विश्वास रहेको छ । काफलको फल खान र काठको लागि प्रयोग गरिन्छ। त्यसै गरी लाकुरी गाईवस्तुलाई घाँस खुवाउन र काठको लागि प्रयोग गरिन्छ। बाँझ घाँसपात र खेतबारी जोत्नको लागि फाली अड्याउने सामान बनाउन प्रयोग गरिन्छ। आरे रुखलाई साबुन बनाउन कच्चा पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिन्छ भने मलागिरीलाई पूजा विवाहमा मण्डप बनाउन र सजाउन प्रयोग गरिन्छ । त्यसै गरी काउलो गाईवस्तुलाई खुवाउने घाँसपातको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। नास्पाती र हलुवावेद फल खाना प्रयोग गरिन्छ भने भागेचुकको फललाई सुकाएर धुलो बनाई महसँग मिसाएर खाने र पेटसम्बन्धी रोगहरू निको बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यसका साथै वनमा पाइने कोइरालोको फूललाई अचार बनाउन र काठलाई फर्निचरका सामान बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ । वरपिपललाई चाहिँ

शोभायमान, शीतल छहारी, चौतारी तथा पूजाआजाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

क्रियाकलाप

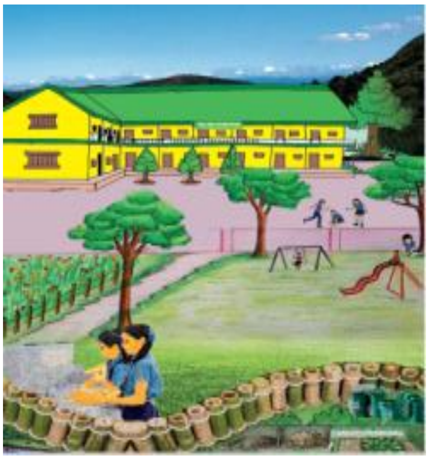
१) तपाईँको घर तथा खेतबारीमा पाइने रुखहरूको नाम र प्रयोग के के कामका लागि गरिन्छ ? लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२) तपाईँको विद्यालय तथा विद्यालय वरपर पाइने रुखबिरुवाको नाम लेखी तिनको प्रयोगलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.स.	बोटबिरुवाको नाम	पाइने स्थान	प्रयोग

पाठ ४

बाल बगैँचा, करेसाबारी र वृक्षारोपण



मेरो नाम भगवती हो । म .... आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ४ मा पढ्छु । एक वर्षअघि हाम्रो विद्यालयमा घेराबार थिएन । गाईवस्तुहरू विद्यालयभित्र पस्ने बोटबिरुवाहरू खाने गर्थे । यस वर्ष गाउँटोलका मानिस र विद्यालय परिवार मिलेर घेराबार बनाउने कार्य भयो । हाम्रो विद्यालयमा विद्यार्थी र शिक्षक तथा इको क्लबका सदस्यहरू मिलेर करेसाबारी र बगैँचा बनाएका छौँ । बगैँचामा लालीगुराँस,

मखमली ,गोदावरी र सयपत्री आदि फूलहरू रोपेका छौं । त्यसै गरी उक्त बगैँचामा तुलसी, अमला, बोझो, घोडताप्रे, खिरौलो, सेतो बोक्रो, धसिङ्ग्रे आदि औषधीजन्य बोटबिरुवाहरू रोपेका छौं । हामीले विद्यालयबाट निस्केका कुहिने फोहोरलाई खाल्डोमा राखेर मल बनाउने कार्य पनि

हामीले सुरुवात गरेका छौँ । उक्त मललाई करेशाबारी र आवश्यकता अनुसार बगैँचामा समेत राख्ने गरेका छौं । विद्यालयको खाली ठाउँमा अन्य रुखबिरुवाहरू पनि रोपेका छौँ । ती रुखहरू अन्तर्गत बाँझ, साज, उतिस, वर पिपल आदि रहेका छन् । हाम्रो विद्यालयमा इको

क्लबले नियम बनाएको छ र हामी पालो मिलाएर करेसाबारी र बगैंचामा पानी हाल्छौं । शुक्रवारको दिन सबै मिलेर गोडमेल गर्छौं । करेसाबारीमा रोपिएका बोटबिरुवामा रोग र किरा लागेमा खरानी, गाईको गहुँत र पातीको रस छर्छौं। बगैँचामा फुलेका फूलहरू कसैले

पनि टिप्दैनौँ। विद्यालयको ठाउँ ठाउँमा फोहोर राख्ने भाँडाहरू राखिएको छ। नेपाली र अङ्ग्रेजी पढाउने शिक्षकले करेसाबारी र बगैँचामा लगेर त्यहाँ भएका विभिन्न बिरुवाको परिचय र उपयोग सम्बन्धमा वर्णन गर्न र निबन्ध लेख्न सिकाउनुहुन्छ भने विज्ञान तथा प्रविधि र स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयका शिक्षकले त्यहाँ भएका सजीव वस्तुहरू र तिनीहरूको परिचय, विभिन्न भागहरू र चित्र निर्माण तथा स्वस्थ वातावरणको बारेमा सिकाउनुहुन्छ । विद्यालयको यति राम्रो वातावरणले आजकल त घरमा बस्न नै मन लाग्दैन । शनिवार पनि बिद्यालय आएर पढौँ-पढौँ जस्तो लागेको छ । तसर्थ अब मैले घरमा पनि अभिभावकको सहयोगमा करेसाबारी र बगैँचा बनाउने योजना बनाएकी छु ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्:

क) भगवतीको विद्यालयको बगैँचामा कुन कुन बिरुवाहरू रोपिएका छन् ?
ख) करेसाबारीमा के के उत्पादन हुन्छ ?
ग) बगैंचा र करेसाबारीको हेरचाह कसरी गर्नुपर्छ ?
घ) करेसाबारी र बगैँचाबाट के के कुराहरू सिक्न सकिन्छ ?
ङ) करेसाबारी र बगैँचा तयार गर्दा वातावरण र स्वास्थ्यमा के के फाइदा पुग्छ ?
च) भगवतीलाई आजकाल किन विद्यालय जाउँ जाउँ जस्तो लाग्छ ?
छ) भगवतीले के योजना बनाएकी छिन् ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) आफ्नो विद्यालयमा कक्षा ४ का विद्यार्थी र इको क्लबका सदस्यहरू मिलेर बगैँचा तथा करेबारी बनाउन सहयोग गर्नुहोस् । बगैँचा तथा करेसाबारीमा के के बोटबिरुवा रोप्नु भयो, तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	रुखहरूको नाम	फूलहरूको नाम	तरकारीहरूको नाम	जडीबुटीको नाम
१	साल	सयपत्री	साग	सतुवा
२				
३				

२) घर वरपरको खाली जमिन अभिभावकको सहयोगमा बगैँचा वा करेसाबारी तयार गर्नुहोस् र उपयोगी बोटबिरुवा लगाउनुहोस्। बिरुवा हुर्कनको लागि आवश्यक पर्ने तत्त्वहरू (पानी, मल आदि) प्रदान गर्नुहोस्। करिब एक महिनामा बिरुवाको वृद्धि कति भयो ? बिरुवामा के -कस्ता परिवर्तनहरू आए ? अवलोकन गरी प्राप्त विवरणहरू टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ५

पानीका स्रोतहरू र उपयोग

चौरजहारी नगरपालिकाअन्तर्गतका विभिन्न ठाउँमा पानीका विभिन्न स्रोतहरू छन् । धारा, कुवा, खोला, झरना, नदी र पोखरीको पानी विभिन्न किसिमले प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्रत्येक स्रोतको पानीको गुणस्तर, उपलब्धता, र प्रयोगको उपयुक्ततामा निर्भर गर्दछ । यहाँ ती स्रोतहरूको पानीको प्रयोगका केही उदाहरणहरू दिइएको छ :

(क) धारा (Tap Water)

- घरेलु उपयोग: खाना पकाउने, पिउने, सफाइ, नुहाउने र कपडा धुने, शौचालय सफा गर्न
- सिंचाई: करेसाबारी र बगैँचाहरूमा सिँचाइ गर्न
- घरेलु उद्योग: स्थानीय घरेलु उद्योगहरूमा पानीको उपयोग गर्न

(ख) कुवा (Well Water)

- घरेलु उपयोग: पिउन, खाना पकाउन र नुहाउन
- सामुदायिक उपयोग: गाउँ वा टोलमा पानीको प्रमुख स्रोतको रूपमा

(ग) खोला (Stream Water)

- सिंचाई: खेतीको लागि सिँचाइ गर्न
- घरेलु उद्योग: स्थानीय घरेलु उद्योगहरूमा पानीको आपूर्ति गर्न
- मनोरञ्जन: सुरक्षित तरिकाले पौडी खेल्न
- उर्जाः पानी घट्ट चलाउन

(घ) नदी (River Water)

- सिंचाई: ठूलो क्षेत्रमा सिँचाइ गर्न
- विद्युत उत्पादन: जलविद्युत उत्पादन गर्न
- उद्योग: उद्योगहरूमा प्रयोग गर्ने पानीको स्रोत
- उर्जाः पानी घट्ट चलाउन

(ङ) पोखरी (Pond Water)

- माछा पालन: माछा पालन गर्न
- कृषि: सिँचाइको लागि पानीको भण्डारण गर्न
- मनोरञ्जन: पर्यटकीय गतिविधि र पानी खेलकुदको लागि

पानीको गुणस्तर

पानीको प्रयोगको लागि यसको गुणस्तर महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त पानीमा विभिन्न प्रकारका अशुद्धता हुन सक्छन्, जसको उपयुक्तता जाँच्नुपर्ने हुन्छ ।

- पिउने पानी: जीवाणुरहित र शुद्ध हुनुपर्छ ।
- सिँचाइको पानी: यसमा खनिज पदार्थको मात्रा उपयुक्त हुनुपर्छ ।
- उद्योगको पानी: यो प्रयोगको आधारमा सफा र केही रासायनिक पदार्थबाट मुक्त हुनुपर्छ ।

पानी संरक्षण र व्यवस्थापन

विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त पानीको सही व्यवस्थापन र संरक्षण गर्न आवश्यक छ। पानीको दुरूपयोग रोक्न र सबैको पहुँचमा राख्न योजना र व्यवस्थापनका लागि सही नीति आवश्यक पर्छ। धारा, कुवा, खोला, नदी र पोखरीको पानीलाई विभिन्न प्रकारले प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यसैले पानीको गुणस्तर र सही व्यवस्थापन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

क्रियाकलाप :

१) तपाईंको घर र विद्यालयमा भएका पानीका स्रोतहरूको सूची बनाई उक्त स्रोतको पानी के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

घरको पानीको स्रोत	उपयोग	विद्यालयको पानीको स्रोत	उपयोग

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) चौरजहारी नगरपालिकामा भएका पानीका स्रोतहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ख) धारा र कुवाको पानीको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ग) खोला र नदीको पानीको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

(घ) पोखरीमा भएको पानीको उपयोग के के कामका लागि गर्न सकिन्छ ?

(ङ) पानीका स्रोतहरूको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

पाठ ६

वातावरण संरक्षण

हाम्रो वरपर सजीव र निर्जीव वस्तुहरू रहेका हुन्छन् । सजीव वस्तुअन्तर्गत मानिसलगायत जनावरहरू र वनस्पति रहेका हुन्छन् । सजीव वस्तुलाई जैविक वस्तु पनि भनिन्छ । निर्जीव वस्तुहरू अन्तर्गत पानी, हावा, माटो, घर, पुल, बाटोघाटो आदि पर्दछन् । निर्जीव वस्तुलाई अजैविक वस्तु पनि भनिन्छ । हाम्रो वरपर रहेका यिनै सजीव र निर्जीव वस्तुहरू मिलेर बनेको समष्टिगत रूपलाई वातावरण भनिन्छ । वातावरणले हाम्रो जीवनशैली, स्वास्थ्य, र समग्र जीवनस्तरमा ठूलो प्रभाव पार्छ ।

वातावरणमा भएका यिनी वस्तुहरूमा भएको सकारात्मक परिवर्तनलाई विकास भनिन्छ । यसअन्तर्गत वृक्षारोपण गरी हरियाली बनाउने, करेसाबारी, बगैँचा बनाई जैविक खेती गर्ने कार्य पर्दछन् । यसका साथै आर्थिक स्तर मजबुत बनाउने, मानिसको जीवनस्तर उच्च बनाउने, गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गरी श्रमप्रति सम्मान गर्ने, स्वास्थ्य सेवामा सुधार गर्ने पक्षहरू समेत विकास अन्तर्गत पर्दछन् । यी सबै कार्यहरू वातावरणमा नै हुन्छन् ।

वातावरण र विकासबीच घनिष्ट अन्तरसम्बन्ध रहेको छ । विकासका कार्यक्रमहरूले वातावरणलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्न सक्छन् । उदाहरणका लागि

विकासका कार्यहरू गर्दा प्राकृतिक स्रोतहरूको सही तरिकाले उपयोग गर्ने, खानी, वन फँडानी र जलस्रोतको उचित तरिकाले प्रयोग गर्ने आदि।

वातावरणीय पक्षलाई ध्यान नदिई विकासका कार्यहरू गर्दा जथाभावी उद्योग तथा कलकारखाना, सहरीकरण गर्दा वायु, पानी, र माटोमा प्रदूषण फैलिन्छ, जसले जैविक प्रणालीमा हानि पुऱ्याउँछ । तसर्थ विकास कार्यहरू गर्दा वातावरणीय पक्षलाई केही नबिगारी गर्नुपर्छ। आर्थिक र सामाजिक विकासका लागि वातावरणको संरक्षण आवश्यक छ भने वातावरणको संरक्षणका लागि वृक्षरोपण, करेसाबारी, जैविक खेती, बगैँचा निर्माण गर्नुपर्छ। जसले दिगो विकासको लागि मदत गर्दछन् ।

दिगो विकासका लागि हाम्रो वरपरको खाली ठाउँमा बोटबिरुवाहरू रोप्ने, घर तथा विद्यालयमा करेसाबारी तथा बगैँचा बनाई जडीबुटीका बिरुवा रोप्ने, फूलहरू रोप्ने, फलफूलजन्य बोटबिरुवाहरू रोप्ने, तरकारी रोप्ने कार्य गर्नुपर्छ । खेर गएका कुहिने फोहोरहरू जम्मा गरी जैविक मल बनाउने र खेतबारीमा प्रयोग गर्ने कार्य गर्नुपर्छ। यस कार्यले स्वस्थ शरीर बनाउन मदत गर्दछ र स्वस्थ जीवनशैली अवलम्बन गर्न टेवा पुऱ्याउँछ ।

गीत गाऔँ

युवराज सुवेदी

सजीव निर्जीव वस्तुले वातावरण बनेको
जीवहरू बाँच्न त भूमिका छ दुवैको ।
ताप पानी प्रकाश माटो हावा निर्जीव
जनावर मानिस बोटबिरुवा सजीव ।
अँध्यारोलाई हटाउन प्रकाश नै चाहिने
प्रकाशको मुख्य स्रोत सूर्यलाई भनिने ।
घामबाट प्रकाश ताप पनि पाइने
बिरुवाको खाना नि प्रकाशबिना नहुने ।
जनावर र बिरुवालाई बाँच्न पानी चाहिने
पानीबाटै खाना नि बनाउन सकिने ।
बोटबिरुवा हुर्किन्छन् मल पानी पाएमा
वातावरण संरक्षण हुन्छ हामीले चाहेमा ।

अभ्यास

१) धर्सो तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

जैविक विषादी	कालो धुवाँ निस्कने
प्राकृतिक हराभरा	वायु प्रदूषण हुने
दिगो विकास	तितेपाती, टिमुर, गाँजा, गहुँत प्रयोग गर्ने
प्लास्टिकजन्य वस्तु बाल्दा	वृक्षरोपण, बगैँचा र करेसाबारी बनाउने
पुराना गाडी चलाउँदा	प्रकृतिलाई जोगाएर राख्ने
वातावरण	कम्पोस्ट मल प्रयोग गर्ने
खेर गएका कुहिने वस्तुहरू	सजीव र निर्जीव वस्तुको समष्टिगत रूप

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) वातावरण भनेको के हो ?

(ख) वातावरण र विकासबिच कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ?

(ग) वातावरण संरक्षण गर्न के के कार्य गर्न सकिन्छ ?

(घ) खाली ठाउँमा वृक्षारोपण गर्नु किन आवश्यक छ ?

ङ) स्वस्थ शरीरको लागि स्वस्थ वातावरणको जरुरत पर्छ, कसरी ? तर्क दिनुहोस् ।

३) तलको चित्र हेरी स्वच्छ वातावरणबारे आफूले बुझेका कुराहरू कक्षामा सबैले पालैपालो शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ ७

वातावरण प्रदूषण र यसको असर

मेरो नाम सुमी बुढा हो । म कक्षा ४ मा पढ्छु । मेरो बुबाले भन्नु भएको थियो कि १० वर्ष पहिले हाल रहेको नगरक्षेत्र फोहोर र दुर्गन्धित थियो | चर्पीबाट निस्किएको मलमूत्र रसायनहरू सिधै खोलामा मिसाउने गरिन्थ्यो । हाम्रा गाउँका मानिसले पिउने पानीको मुहान नजिकै गाईवस्तुहरूलाई पानी पियाउँथे र आहाल बसाउँथे । विष हालेर, करेन्ट लगाएर खोलामा माछा मार्दा भ्यागुता लगाएत पानीमा भएका सबै जीव मर्थे । खोला परैबाट गन्हाउथ्यो । बच्चाहरूलाई खुला ठाउँमा दिसापिसाब गराउँथे । थोत्रा गाडीहरू धेरै चल्ने हुनाले बाटो भरी

जतातत्तै धुवाँ मात्र हुन्थ्यो | मरेका गाईवस्तुहरू खुला चउरमा फालिदिन्थे । प्रयोग गरिसकेको प्लास्टिकको झोला, बोत्तल तथा फुटेका काँचका टुक्राहरू रात परेपछि सुटुक्क बाटोको छेउमा लगेर फालिदिन्थे । रासानिक मल र किरा मार्ने औषधीको अत्यधिक प्रयोग हुन्थ्यो ।

अस्पतालबाट बिरामीको उपचार पछि रगत लागेका सामान, सिरिन्ज, प्रयोगशालाबाट निस्किएका फोहोरहरू पनि बाटोको छेउछाउमा फाल्दथे। यसरी घर, विद्यालय, बाटोघाटो, स्वास्थ्यचौकीबाट निस्किएको फोहोरमैलाले पानीका स्रोतहरू, हावा र जमिन पूरै प्रदूषित भएका थिए। गाउँ फोहोर र दुर्गन्धले कुरूप र उकुसमुकुस बनेको थियो। फोहोर मलमूत्र र विषादी मिसिएको पानीको कारणले हाम्रो नगरपालिकाको विभिन्न क्षेत्रमा झाडापखाला र हैजा फैलिएर धेरै मानिस बिरामी परेका थिए रे।

यस्तो घटना पछि पढेलेखेका युवाहरू र नगरक्षेत्रका प्रतिनिधिको अगुवाइमा आपतकालीन बैठक बस्यो रे। बैठकले अबका दिनमा फोहोरलाई कुहिने, नकुहिने र पुन: प्रयोग गर्ने मिल्ने गरि छुट्याएर राख्नुपर्ने र खुला ठाउँमा फोहोर फाल्नेलाई कडा भन्दा कडा कारबाही तथा जरिवाना गराउने निर्णय गर्यो रे। यसका साथै वनजङ्गलमा डढेलो लाग्नबाट बचाउने, खाली ठाउँमा वृक्षरोपण गर्ने, दिसापिसाब शौचालयमा मात्र गर्ने, घर तथा विद्यालयमा करेसाबारी र बगैँचा बनाउने कार्यसमेत गर्ने निर्णय गरियो। सोहीअनुसार सबैले आआफ्नो तर्फबाट सक्ने कार्य गर्ने कार्य सुरु भयो। यस कार्यले गर्दा हालको नगर क्षेत्र निकै सफा सुग्घर र रमणीय बनेको हो रे।

आजभोलिको कुरा गर्दा हामी घरबाट निस्कने कुहिने फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाउँछौँ। स्वास्थ्यचौकी, विद्यालय तथा सरकारी कार्यालयहरूबाट निस्कने कुहिने फोहोरलाई जम्मा गरी नगरपालिकाले कम्पोस्ट मल बनाएर बेच्दछ। हामीलाई रासायनिक मल धेरै किन्नु पर्दैन। नकुहिने फोहोरहरू प्लास्टिक, शिशा तथा धातुका सामानहरू सङ्कलन गर्न गाउँ गाउँमा सङ्कलन केन्द्रहरू बनेका छन्। त्यसलाई प्रसोधन गरेर खेलौना, गुडिया र अन्य सामानहरू बनाउन सुरु गर्ने योजना नगरपालिकाको छ रे। आजभोलि खेतबारीमा कम्पोस्ट मल राखेपछि उब्जनी बढेको छ। रोग र किरा लाग्दा जैविक विषादी राख्ने हुनाले विषादी नभएका अर्गानिक फलफूल, तरकारी र

खाद्यान्न खान पाएकोले हामी निरोगी बनेका छौँ। चारैतिर वृक्षारोपण गरिएकोले गाउँ नै हराभरा छ। मानिसहरू बिरामी हुनै छोडे। कसैले अकालमा ज्यान गुमाउन परेको छैन। साँच्चिकै स्वर्गको एक टुक्रा बनेको छ हाम्रो नगर चौरजहारी।

क्रियाकलाप :

१) सुमीले हावा ,पानी र माटो प्रदूषित हुने कारण र यसबाट पर्ने असर तलको तालिकामा जस्तै गरी लेखिन्। त्यसमा अरू थप कुराहरू थपेर तालिका पूरा गर्नुहोस्।

तालिका -१

क्र.सं.	हावा प्रदूषण हुने कारण	प्रदूषित हावाले पार्ने असर
१	प्लास्टिक जलाउँदा निस्कने धुवाँ	खोकी तथा दम रोग लाग्ने
२	कच्ची बाटोमा गाडी चलाउँदा निस्केको धुलो	
३		
४		
५		

तालिका -२

क्र.सं.	पानी प्रदूषण हुने कारण	प्रदूषित पानी उपयोगले पार्ने असर
१	चर्पीको मलमूत्र सिधै खोलामा मिसाउनाले	झाडापखाला तथा हैजा रोग लाग्ने
२		
३		
४		
५		

तालिका -३

क्र.सं.	जमिन (माटो) प्रदूषण हुने कारण	जमिन (माटो) प्रदूषण हुँदा देखिने असर
१	प्लास्टिकजन्य फोहोर जतातते फाल्नु	खेतबारीमा प्लास्टिक मिसिएर उब्जनी घट्नु
२		

३		
४		
५		

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हाम्रो वरपरको वातावरण कसरी प्रदुषित हुन्छ ?

ख) सुमीको गाउँमा मानिसहरूको खेतबारीको उब्जनी के कारणले घटेको थियो?

ग) हाम्रो वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्न सकिएला ?

घ) कुहिने र नकुहिने फोहोर कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

ङ) कल्पनाको गाउँको पहिलाको र अहिलेको अवस्थाको बारेमा भिन्नता लेख्नुहोस् ।

च) तपाईँको गाउँमा कुनै प्रकारको प्रदूषण छ वा छैन, किन ?

पाठ ८

फोहोरमैला व्यवस्थापन

काम गर्दा खेर गएका, बिग्रे भत्केका, सडेगलेका वा काम नलाग्ने अनावश्यक वस्तुहरू नै फोहोरमैला हुन् । फोहोर मेलालाई विशेष गरी ठोस, तरल र ग्यास गरी ३ भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । ठोस फोहोरमैला लाई पनि कुहिने नकुहिने गरी २ भागमा बाँड्न सकिन्छ । पूरै भाग कुहिने फोहोरलाई जैविक फोहोर भनिन्छ । अजैविक फोहोर भनेको नकुहिने वस्तु वा पदार्थ हो । केही अजैविक फोहोर पुन: प्रयोग गर्न मिल्छ । स्थानीय स्तरमा नै सामान्य प्रशोधन गरेर गुडिया, खेलौना बनाउन सकिन्छ । कारखानामा लगेर पुनचक्रण वा प्रशोधन गरी नयाँ वस्तु बनाउन पनि सकिन्छ । फोहोरलाई गाउँघरमा सङ्कलन गरी बिक्री गरेर पैसा आर्जन गर्न सकिन्छ । तरल फोहोरहरू अन्तर्गत चर्पी वा ढल वा नालाको पानी कुहिने प्रकारका हुन्छन् । विभिन्न प्रयोगशालाबाट निस्किएको रसायन मिसिएको पानी प्रशोधनपछि मात्र ढल नालामा मिसाउन मिल्छ । घर तथा विद्यालय र कलकारखानाबाट निस्किएको धुवाँ र धुलो ग्यास फोहोर अन्तर्गत पर्दछन् ।

फोहोर मैलाहरू घर, विद्यालय, कल कारखाना, सवारी साधन र बजारबाट निस्कन्छन् । हरेक घरका भान्साहरूबाट तरकारी केलाएका बोक्रा, बिग्रिएका वा बासी खाना, खरानी, कोइला, तरकारी बाँधेको पराल, पोको पारेर ल्याएका कागज, बट्टा, प्लास्टिकका झोला, धुलो कसिङ्गर, आदि निस्कन्छन् । भान्साबाट बाहेक अन्य ठाउँहरूबाट फाटेका लुगा कपडा, सिसाकलमका टुक्रा, बट्टा, सिसीहरू, माकुराको जालो,

विभिन्न प्रकारका झारपात, माटो, इट्टा, ढुङ्गाका टुक्रा, काठका टुक्रा, छारोधुलो, बालुवा, मरेका पशुपन्छीका अवशेष आदि घर बाहिरबाट निस्किने फोहोर हुन् ।

कागजका विभिन्न प्रकारका टुक्रा, चक, सिसाकलमको धुलो, बिस्कुट, चक्लेट, पाउरोटीलगायत अन्य खाने वस्तु बेरेका खोलहरू र खाना नास्ता खाएर बचेका खाना, प्लास्टिक झोला, धुलो माटो, आदि विद्यालयबाट निस्किने फोहोर वस्तुहरू हुन् । विभिन्न प्रकारका तारका टुक्रा, रडका टुक्रा, बाल्टी, फलामका टुक्रा, छाला, जुत्ता, चप्पल, बाकस, झोला, टायरका टुक्रा, पुराना लुगा कपडा, फाल्तु छाता, चुरोटका बट्टा, बिस्कुट, चक्लेट मिठाइ विभिन्न प्रकारका, सुर्तीका खोल, चाउचाउका खोल, रित्ता बोतल तथा कलकारखानाबाट निस्किने बिग्रिएका सामानहरू, प्रयोगशालाबाट निस्किने रसायन मिसिएको पानी बजारबाट निस्कने फोहोरहरू हुन् ।

घर वा विद्यालयबाट निस्कने कुहिने फोहोरलाई राम्रोसँग कुहाएर कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ । विद्यालयमा निस्किएको कुहिने फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाइ विद्यालय बगैँचामा राख्न सकिन्छ । सहरको चर्पी वा ढलबाट निस्किएको फोहोर स्थानीय सरकार मार्फत बायोग्यास निर्माण गर्न र कम्पोस्ट मल बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नकुहिने फोहोर व्यवस्थापनको पहिलो उपाय फोहोर कम उत्पादन गर्ने हो । यसका लागि खाना पकाउँदा पुग्दो मात्र पकाउने, कपडाहरू लामो समयसम्म टिकाउ हुने खालका किन्ने, एकै व्यक्तिले धेरै जोर कपडा जुत्ता नकिन्ने, सकभर प्लास्टिकका भाँडाकुँडा प्रयोग नगर्ने, प्लास्टिक झोलाको सट्टा कपडाको झोला प्रयोग गर्ने गर्नुपर्दछ । दोस्रो उपाय भनेको एक व्यक्तिका लागि फोहोर वस्तु अर्को व्यक्तिका लागि कच्चा पदार्थ पनि हुनसक्ने भएकोले फोहोर साटासाट केन्द्र खोल्न सकिन्छ । तेस्रो उपाय भनेको पुनःप्रशोधन गर्ने हो । विभिन्न प्रकारका सिसीहरू बट्टाहरू घरायसी कामको लागि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । च्यातिएका लुगा कपडाहरूबाट नयाँ किसिमका चकटी, तकिया, डसना बनाउने पनि सकिन्छ । एकपटक प्रयोग गरी सकेपछिको पोलिथिनको झोला, कागज, फलामका टुक्रा, प्लास्टिकका बोतल तथा तारजाली इत्यादि सफा गरेर नफाटेसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसलाई सामान्य प्रशोधनपछि पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ वा यसको स्वरूप नै बदलेर अर्कै वस्तु पनि तयार पार्न सकिन्छ । च्यातेका पोलिथिन झोला, फुटेका सिसी, कुच्चिएका बट्टाहरू, स्टिल फुटेका भाडावर्तन गाल्न वा पगाल्न नसकिने प्लास्टिक मिसिएको कागज, च्यातिएका जुत्ता चप्पल आदिलाई फेरि प्रयोग गर्न सकिदैन । तीमध्ये कागज, कपडा, फलाम, सिसी, प्लास्टिक, पोलिथिन आदिलाई कारखानामा लगी केही नयाँ सामान बनाउन सकिन्छ ।

एक पटक प्रयोग गरी सकेको वस्तु जस्तै : पोलिथिनको झोला र प्लास्टिकका बट्टाहरूलाई सफा गरेर फेरि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । लेखेर सकिएका कापीबाट झोला वा खाम बनाउन र पसलमा सर-सामान पोको पार्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । हर्लिक्सका बट्टा, सिसीहरू, मसला,

घिउ, तेल, दाल, बेसार विभिन्न प्रकारका बिउ आदि राख्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । टिनको बट्टाहरूलाई कलम, काइँयो, बुरुस जस्ता सामानहरू राख्ने बनाउन सकिन्छ । कुहिने वस्तुहरूलाई जम्मा गरेर कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ । कागज, प्लास्टिक झोला, सिसा, फलाम र आलमोनियमको भाँडा जस्ता वस्तुहरूलाई घोलेर पगालेर कारखानाहरूमा नयाँ वस्तु बनाउन सकिन्छ। विभिन्न प्रकारका खाद्यवस्तुका खोल चाउचाउ, विस्कुट, चक्लेट, पानपराग, गुटखा, सुर्ती, खैनी, चुरोटका खोल, जुत्ता, चप्पल र कपडा राखेका खोल, रक्सी, वियरका बोतल, सरियाका टुक्रा, तारका टुक्रा, फाटेका कपडा, पुराना झोला, फालेका करङसहितका छाता, ड्रम, छालाका टुक्रा, कपाल, बिजुलीका तार, थोत्रा बाकस जम्मा गर्न सकेमा ती वस्तुहरू कवाडीले तौलका आधारमा वा एकमुस्ट रुपैयाँ दिई लैजान्छन् र फोहोर सदुपयोग हुन्छ र नगद रुपैयाँ आउँछ।

क्रियाकलाप :

१) कक्षामा भएका विद्यार्थीहरूको ६ ओटा समूह बनाउनुहोस् र तल दिइएको समूहअनुसार छलफल तथ सोधखोज गर्नुहोस्। तत्पश्चात तालिकामा दिइएको विवरणअनुसारको जानकारी लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

समूह १	समूह २	समूह ३	समूह ४	समूह ५	समूह ६
फोहोरमैलाको वर्गीकरण	फोहोरमैला निस्कने स्रोतहरू	कुहिने फोहोर मैलाको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू	नकुहिने फोहोर मैलाको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू	फोहोरलाई मोहोर वा फोहोरबाट आम्दानी गर्ने तरिकाहरू	तरल र ग्याँस फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू

अभ्यास

परियोजना कार्य

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

२. कक्षाका विद्यार्थीहरूले समूहगत रूपमा विद्यालयबाट निस्कने फोहोरहरूको वर्गीकरण (कुहिने, नकुहिने, तरल र ग्यास) गर्नुहोस् | फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू अवलम्बन गर्नुहोस | यसको लागि फोरल तरल (नाली, शौचालयबाट निस्कने तरल, क्यान्टिनबाट निस्कने फोहोर), कुहिने र नकुहिने ठोस फोहोर, ग्यास (वायु) आदिको व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू प्रयोग गर्नुहोस् । यी कार्यबाट फोहोर व्यवस्थापन गर्दा केके प्रगति भयो ? सङ्क्षेपमा प्रतिवेदन बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) फोहोर भनेको के हो ? यसबाट के के असर पर्छन् ?

ख) फोहोरलाई कसरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?

ग) घरबाट निस्कने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

घ) नकुहिने ठोस फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने ३ ओटा उपायहरू लेख्नुहोस ।

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

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

छ) फोहोरलाई मोहर कसरी बनाउन सकिन्छ?

ज) फोहोरबाट के के असर पर्छ ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

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

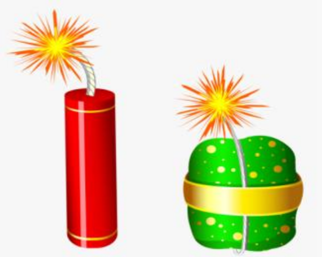
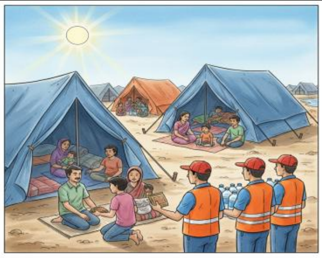
२. कक्षाका विद्यार्थीहरूले समूहगत रूपमा विद्यालयबाट निस्कने फोहोरहरूको वर्गीकरण (कुहिने, नकुहिने, तरल र ग्यास) गर्नुहोस् । फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू अवलम्बन गर्नुहोस् । यसको लागि फोहोर तरल (नाली, शौचालयबाट निस्कने तरल, क्यान्टिनबाट निस्कने फोहोर), कुहिने र नकुहिने ठोस फोहोर, ग्यास (वायु) आदिको व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू प्रयोग गर्नुहोस् । यी कार्यबाट फोहोर व्यवस्थापन गर्दा केके प्रगति भयो ? सङ्क्षेपमा प्रतिवेदन बनाउनुहोस् ।

एकाइ ६

सामाजिक चुनौती र बिपद् व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि

- सामाजिक विसङ्गतिको रूपमा रहेका जातिय भेदभाव, छुवाछुत, अपाङ्गता भएका प्रतिको नकरात्मक धारणा र लैङ्गिक हिंसाको कारण समाजमा परेका असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि आवश्यक उपायहरू बताउन ।
- प्राकृतिक बिपद् र मानव सिर्जित बिपद्को पहिचान गर्न ।
- चाडपर्वको समयमा हुने जोखिम (चङ्गा, पिङ, पटका, खाना व्यवहार आदि) पहिचान गर्न ।
- हावाहुरी, चट्याङ र भूकम्पबाट बच्नका लागि आवश्यक उपायहरूको पहिचान गर्न ।
- आफू र आफूभन्दा साना बालबालिकालाई बिपद् बाट सुरक्षा गर्ने उपायहरूको पहिचान गर्न ।
- कृत्रिम घटना अभ्यास (Simulation) प्रस्तुत गर्न ।

पाठ १

भेदभाव, छुवाछुत र लैङ्गिक हिंसा

बद्री ढकाल हिरामणि

<table>
<tr><th colspan="2">समानता</th></tr>
<tr><td>चौरजहारीभित्र हेर कति धेरै ठाउँ ।
बहुलजाति भाषाभाषी आहा मेरो गाउँ ।
रातो हुन्छ रगत हाम्रो रातै हुन्छ सान ।
जन्मजातै ठुलोसानो कोही हुन्न जान ।</td><td>
</td></tr>
<tr><td>
</td><td>भोक प्यास उस्तै हुन्छ खानापिना चाहिने ।
हावापानी साझा नै छ चाहे जत्ति पाइने ।
चाहे महिला, पुरूष वा अपाङ्ग जो हुन्छन् ।
एक अर्काको सुख दुःख मानवले बुझ्छन् ।</td></tr>
<tr><td>विद्यालय सिकाइ उस्तै हामी साथी साथी ।
सहयोग र इन्साफले पुग्छौँ माथि माथि ।
छुवाछुत भेदभावको जरै फाल्नुपर्छ ।
समावेशी समानताको दियो बाल्नुपर्छ ।</td><td> </td></tr>
<tr><td>
</td><td>भेरी नदी बगे जस्तै निश्चल हाम्रो मन ।
मानवता हो साझा धर्म इज्जत हो धन ।
आज हामी जुनकिरी छौँ भोलि बन्छौँ तारा ।
गाउँबस्ती कुना पुग्छौँ उज्यालो भई सारा ।</td></tr>
</table>

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नको उत्तर आफ्नै शैलीमा उत्तर लेख्नुहोस् :

क) छुवाछुत र भेदभाव कोही कसैलाई पनि गर्नु हुँदैन । किन ?

ख) माथि दिइएको गीत अनुसार धर्म र धन भनेको के हो ?

ग) अपाङ्गको सुख दुख कसले बुझ्न सक्छ ?

घ) हामीले कस्तो दियो बाल्नुपर्छ ?

२. सहमत भए (✓) र असहमत भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) हामी सबैको रगतको रङ्ग फरक फरक हुन्छ ।

ख) मानिस जन्मँदै ठुलो वा सानो भएर जन्मन्छ ।

ग) भेदभावको जरो फाल्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) मानवता कायम राख्नु नै सबैभन्दा ठुलो .... हो । (भेदभाव / धर्म / धन)

ख) हामी आज जुनकिरी छौँ, भोलि .... बन्छौँ । (तारा / चन्द्रमा / आकाश)

४. भाव विस्तार गर्नुहोस् :

" छुवाछुत भेदभावको जरै फाल्नुपर्छ ।"

५. तलका चित्रहरूले कस्तो घटनाको सङ्केत गरेका छन् ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

६. तल दिइएका महत्त्वपूर्ण वाक्यहरूलाई ठुला अक्षरहरूमा चार्ट पेपरमा लेखी कक्षाका भित्तामा टाँस्नुहोस् र स्मरण पनि गर्नुहोस् ।

क) कसैलाई पनि जाति तथा उत्पत्ति, पेसा, वर्ण, लिङ्ग, क्षेत्र आदिको आधारमा भेदभावपूर्ण घटना भएमा कानुनद्वारा दण्डनीय छ ।

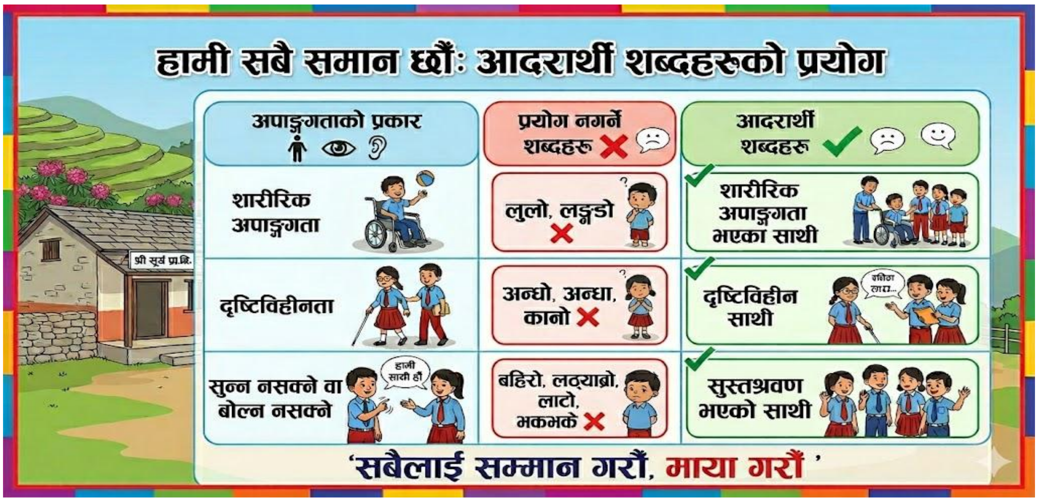
ख) जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत सामाजिक अपराध हो ।

परियोजना कार्य

१. नेपालको संविधान २०७२ ले दिएका जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत (कसूर र सजाय) तथा अपाङ्ग सम्बन्धी ऐन तथा नियमावलीमा भएको व्यवस्था बारेमा इन्टरनेटमा खोजी वा संविधानको पुस्तकबाट खोजि महत्त्वपूर्ण बुँदा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सामूहिक रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. के हाम्रो चौरजहारी नगरपालिकाभित्र पनि छुवाछुत र हिंसाका घटनाहरू भइरहेको थाहा पाउनु भएको छ ? यदि छ भने महिला र पुरुषहरूमध्ये को बढी छुवाछुत र विभेदमा परेका होलान् ? किन ? आफ्नो विचारसहित एक अनुच्छेद लेखी भित्ते पत्रिकामा टाँस्नुहोस् ।

३. सँगै दिएको तालिकालाई समूहमा छलफल गरी आवश्यक भए सुधार गरी ठुलो चार्टमा लेखेर कक्षा कोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।



पाठ २

बिपद्को पहिचान

बिपद्को किसिम

कुनै पनि घटना वा प्रकोपका कारणले मानिसको जीवनमा आइपर्ने समस्यालाई बिपद् भनिन्छ । कुनै पनि ठाउँमा आपतकालीन अवस्था सिर्जना हुनु नै विपत्ति हो । यसले मानवीय, सामाजिक, आर्थिक जस्ता क्षेत्रमा प्रभाव पार्ने भएकोले बिपद् दुःखद् प्रकृतिको हुन्छ । बिपद्को कारणबाट वातावरण, भौतिक संरचना र दैनिक जीवन सञ्चालनमा समेत नराम्रो असर पार्दछ । बिपद्को समयमा मानिसलाई गाँस, बास, कपास, औषधि, लत्ताकपडा लगायतका आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्न पनि निकै कठिनाइ हुन्छ ।

प्रकृतिक प्रकोपबाट हुन गएको विपद्लाई प्राकृतिक बिपद् भनिन्छ भने मानिसले गर्ने क्रियाकलापका कारणले उत्पन्न हुने बिपद्लाई मानव सिर्जित बिपद् भनिन्छ ।

प्राकृतिक बिपद्हरूमा भूकम्प, बाढी, पहिरो, हिम पहिरो, हुरीबतास, चट्याङ, खडेरी आदि पर्दछन् भने मानव निर्मित बिपद्हरूमा सडक दुर्घटना, वन्यजन्तु आक्रमण, आगलागी, महामारी आदि पर्दछन् ।

चौरजहारी नगरपालिकामा पनि बेला बेलामा यस्ता किसिमका बिपद् हुने गरेका छन् । त्यसैले यस्ता बिपद्बाट बच्नका लागि वा क्षति न्यूनीकरणका लागि विभिन्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछ । त्यस्तै मानवले गर्ने सम्भावित बिपद्जन्य क्रियाकलापहरूलाई उपयुक्त प्रयोग विधि बनाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

अभ्यास:

१. तल कोठामा दिइएका बिपद्का घटनाहरू मध्ये कुन प्राकृतिक बिपद् र कुन मानव सिर्जित बिपद्का घटनाहरू हुन् ? छुट्याउनुहोस् :

ग्याँसको सिलिन्डर पड्किनु, लू लाग्नु, जिप ठक्कर खानु, चट्याङ पर्नु, अत्यधिक जाडो हुनु, ज्वालामुखी बिस्फोट हुनु, रुखबाट चिप्लिनु, बाख्रा बाघले खानु, आगलागी हुनु, हैंजा फैलिनु, भोकमरी हुनु, आँधीबेहरी, भूकम्प जानु, पटाका पड्किनु, करेन्ट लाग्नु, पिङबाट खस्नु	
प्राकृतिक बिपद्	मानवसिर्जित बिपद्

२. कोठामा दिइएको शब्दहरू मध्येबाट उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

दुर्घटना	डुबान	भूकम्प	हुरीबतास	चट्याङ

क) बादल आपसमा ठोक्किएर त्यसका अणुहरूबिच घर्षण हुँदा विद्युत् उत्पन्न हुने अवस्था नै .... हो ।

ख) सडकको नियम पालना नगर्दा वा चनाखो नहुँदा सडक .... हुने गर्छ ।

ग) खोलामा बाढी आउँदा किनारमा रहेका खेतिपाती र बस्तीमा .... हुन सक्छ ।

घ) .... ले घरका छाना उडाउनुका साथै ठूलो धनजनको क्षति गर्न सक्छ ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर खोजेर छोटकरिमा लेख्नुहोस् :

क) बाढीले के कस्ता बस्तुहरू बगाउन सक्छ ?

ख) हुरी बतास आउँदा के कुरामा होसियार हुनुपर्छ ?

ग) मानव सिर्जित बिपद् के कस्ता कारणले आउने गर्छन् ?

घ) प्राकृतिक र मानव सिर्जित बिपद् बिचका २ ओटा फरक छुट्याउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

अ) तपाईँको घर वा विद्यालय वरपर भएका वा तपाईँले देखे सुनेका कुनै ६ ओटा विभिन्न बिपद् घटनाहरूको सूची बनाउनुहोस् । ती घटनाहरूमध्ये कुन प्राकृतिक बिपद् वा कुन मानव सिर्जित बिपद् हुन् ? तालिका बनाई छुट्याउनुहोस् ।

पाठ ३

चाडपर्व र उत्सवका जोखिमहरू

आदरणीय शिक्षक ज्यू,

कक्षा मनिटर एवम् मेरा साथीहरू ।

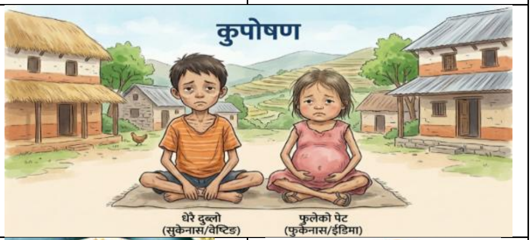
म मायाको तर्फबाट सबैलाई नमस्कार ।

चाडपर्वका जोखिम सम्बन्धमा मेरो विचार सुनेर थप सुझाव दिन अनुरोध गर्दछु ।

हामीले हाम्रो धर्म संस्कृति अनुसार विभिन्न चाडपर्वहरू मनाइरहेका हुन्छौँ । मनाउने क्रममा कहिलेकहीँ भिडभाड हुँदा चोटपटक पनि लाग्न सक्छ । हामीले चङ्गा उडाउँदा, पिङ खेल्दा र विभिन्न कामहरू गर्दा होसियारी हुनै पर्छ । गत वर्ष चङ्गा उडाउने क्रममा घरको छतबाट खसेर साथी आयुषको हात भाँचिएको थियो । केही महिना अघि पिङको डोरी चुँडिएर साथी प्रवेशको खुट्टामा चोट लागेको घटना ताजै छ । तिहारको बेला पटका पड्काउँदा जयन्ती दिदीको आँखैनेर चोट लागेको थाहा पाउनु नै भयो होला । धन्न उहाँको आँखा फुट्नबाट जोगियो । पटकाको आवाजले कानमा पनि असर पार्छ । यसले वातावरण प्रदुषण गर्ने, आगलागी गराउने जस्ता समस्याहरू समेत निम्त्याउँछ । त्यसैले जीवनमा हुन सक्ने जोखिमहरू ख्याल गर्दै होसियारपूर्वक काम गर्नुपर्छ । धन्यवाद ।

परियोजना कार्य विवरण
माया भण्डारी
कक्षा ४

हाम्रो खानपान ✍ बद्री ढकाल हिरामणि

सुर्ती, चुरोट, रक्सी खान्न, खान्न चिसो कोक भोकै नलाग्ने, निद्रा भाग्ने, लाग्ने रैछ रोग।	
अटसमटस धेरै खाने खन्चुवाको बानी कुपोषण भै सुकेनास फुकेनास हुनी।	
मैदाजन्य भुटे तारेका खट्टो अनि पिरो। कुपोषित आहार खान खोज्छ जिब्रो।	
रेसा भएका तरकारी फलफूल खानु। पत्रु खाना खानुहुन्न शत्रु भन्ने जान्नु।	

अभ्यास

१. तल सोधिएका प्रश्नहरूको एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस् :

क) हामीले के गर्दा होसियार हुनु पर्छ ?

ख) आयुषको हात कसरी भाँचिएको थियो ?

ग) पटाका पड्काउँदा के कस्तो हानी हुन सक्छ ?

घ) चौर वा खेलमैदानका खाल्डाखुल्डी किन पुर्नुपर्छ ?

ङ) पिङ खेल्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै २ ओटा कुराहरू लेख।

२. तल सोधिएका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईँको घर वा विद्यालय वरपर बेच्न राखेका कुनै ४ ओटा पत्रु खानाको नाम लेख्नुहोस्।

ख) हामीले कस्ता खानेकुरा खाने गर्नुपर्छ ? कुनै ४ ओटा खानेकुराको उदाहरण दिनुहोस्।

ग) जिब्रोले कस्ता खानेकुरा खान खोज्छ ?

घ) पत्रु खाना (जङ्क फुड) ले बालबालिकामा कस्ता रोग लाग्न सक्छन् ?

परियोजना कार्य

क) सुरक्षित स्थानमा उडीरहेको चङ्गा, लट्टे पिङ र रोटे पिङको सफा चित्र कोर्नुहोस् । चङ्गा उडाउँदा र पिङ् खेल्दा अपनाउनु पर्ने केही महत्त्वपूर्ण बुँदाहरूको सूची समेत बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) कुनै ५ ओटा पत्रु खानाको नाम, त्यसमा पाइने मुख्य पदार्थ र त्यसले पुऱ्याउने असरहरू खोजी गरी उदाहरणमा दिए जस्तो तालिका बनाई भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	पत्रुखानाको नाम	पाइने / मिसाइएको पदार्थ	स्वास्थ्यमा पुग्ने हानी
१.	चिसो पेय पदार्थ	अस्वस्थ रसायन, चिनीको मात्रा बढी	खाना अरुचि, ग्यास्टिक र कुपोषण
२.			
३.			
४.			
५.			

ग) तपाईँको समुदायमा मनाइने कुनै ३ ओटा चाडपर्वहरूमा मानिसहरूले के कस्ता क्रियाकलापहरू गर्छन् ? ती क्रियाकलापले समाज वा वातावरणमा कुनै जोखिम पैदा गर्छ कि गर्दैन ? शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा छुट्याई तालिकमा भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	चाडपर्वको नाम	गर्ने क्रियाकलापहरू	जोखिम हो वा होइन
१.	फागु पूर्णिमा (होली)	लोला र पिचकारी हान्ने	जोखिम हो
२.			
३.			
४.			
५.			

पाठ ४

सावधानी र बचाउका उपाय

हावाहुरी

एकदिनको मोहन विद्यालयबाट घर फर्कंदै थियो । अचानक धुलो फोहोर सहित ठुलो हावाहुरी चल्न थाल्यो । रुखका हाँगा भाँचिन थाले । घरका छानाहरू उड्न थाले । ऊ साथीहरूसँग नजिकैको सुरक्षित ठाउँमा लुकेर बस्यो । हुरी पछिको पानी रोकिएपछि मोहन साँझपख घर पुग्यो । आफ्नो घरको टिनको छानाको हालत देख्यो । बुबालाई घाइते भएको देख्यो । ऊ निकै दु:खी भयो ।

त्यो राति मोहनले आफ्नी काकीसँग हावाहुरीका बारेमा धेरै कुरा सोध्यो । कक्षा ४ मा पढ्ने भए पनि उसले काकीबाट धेरै सिक्ने मौका पायो । उसले त्यो सिकेको कुरालाई आफ्नो कापीमा मिलाएर लेख्यो । कापीमा भएको कुरा तल दिइएको छ ।

१. हावाहुरी भनेको के हो ?

गर्मी समयममा तल जमिन तातेर त्यस माथिको हावा पनि तात्छ । तातो हावा माथि जाँदा त्यो खाली ठाउँ भर्न अन्यत्रबाट तीव्र गतिमा (करिब ३० देखि ५० कि.मि. प्रति घण्टा) आउने बलियो हावा नै हावाहुरी हो । यो प्राकृतिक बिपद् भएकाले यसलाई रोक्न सकिँदैन तर यसबाट हुने क्षति भने कम गर्न सकिन्छ ।

हावाहुरी आउनुअघि गरिने पूर्व तयारी

- घरगोठका लत्ताकपडा, हलुका सामग्री नउडाउने गरि बलियो बनाई राख्ने ।
- प्राथमिक उपचार सहित महत्त्वपूर्ण सामान राखेर झटपट झोला तयार राख्ने ।
- घर र विद्यालय बिच आपतमा बच्ने सुरक्षित स्थान थाहा पाइराख्ने ।

हावाहुरी चलेको बेला अपनाउनु पर्ने केही सुरक्षित उपायहरू

- घर बाहिर ननिस्कने र झ्यालढोका बन्द राख्ने ।
- बाहिर भए सुरक्षित ठाउँमा ओत लाग्ने ।
- रुख, बिजुलीको तार र कमजोर घरमुनि नबस्ने ।
- खुला ठाउँमा भए हातले टाउको छोपी घोप्टो परेर बस्ने ।
- घरको छाना कच्ची वा जस्ताको भए बलियोसँग बाँध्ने र आगो निभाउने ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मोहन किन दु:खी भयो ?

ख) हावाहुरी भनेको के हो ?

ग) हावाहुरी चलिरहेको बेला अपनाउनु पर्ने कुनै ३ ओटा सावधानीका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

घ) हावाहुरीबाट बच्न तपाईँले गर्न सक्ने २ ओटा पूर्व तयारी के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

२) हावाहुरी चल्दा गर्नुपर्ने र गर्न नहुने कामहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

क्र.स.	हुरी चल्दा गर्नुपर्ने कामहरू	हुरी चल्दा गर्न नहुने कामहरू
१.	झ्याल ढोका बन्द राख्ने ।	बाहिर बाहिर डुल्ने ।
२.		
३.		
४.		

परियोजना कार्य

१.केही वर्ष यता तपाईँको चौरजहारी क्षेत्रमा कहिले, के कस्ता हावाहुरीका घटनाहरू भए ? त्यसबाट के कति जति क्षति भयो होला ? के काम गरेको भए त्यो क्षति कम हुन्थ्यो होला ? आफू भन्दा जान्ने व्यक्तिलाई सोधेर टिपोट गर्दै एउटा छोटो प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

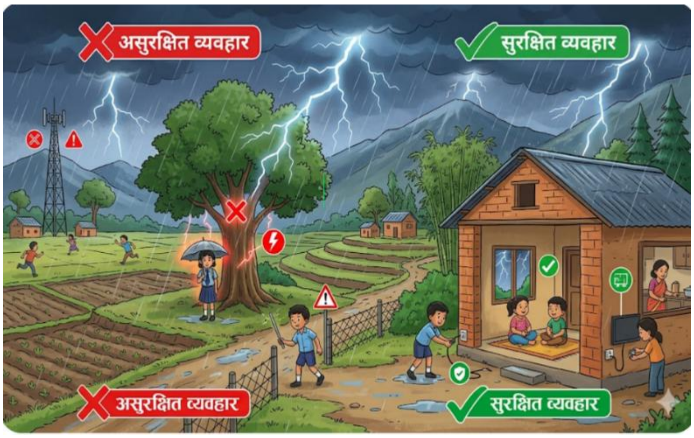
२. हावाहुरी आउनुको पूर्व तयारी, आइरहेको बेला यसबाट बच्ने क्रियाकलापलाई समेटी साथी समूह मिलेर अभिनय गर्दै एउटा नाट्यकला कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

चट्याङलाई चिठी

बादल प्रिय चट्याङ,   २१ चैत्र,२०८०

धेरै धेरै सम्झना ।

म बादलको नजिकै रहेको एउटा देश नेपालको चौरजहारीमा बस्छु । म अहिले कक्षा चारमा पढ्ने एकजना विद्यार्थी हुँ । आज म तिमीलाई केही प्रश्न र केही अनुरोध गर्न यो चिठी लेखिरहेकी छु ।



तिमी आउँदा प्रायः कालो बादल र हावाहुरी लिएर आउछौ । तिमी धेरैजसो वसन्त ऋतुमा र वर्षा ऋतुमा देखिन्छौ । दुईओटा ठुला ठुला बादललाई आपसमा ठोक्काएर ठुलो विद्युत् (करेन्ट) शक्ति लिएर आकाश हुँदै भुइँमा खस्छौ । तिम्रो त्यो गतिविधि हर्दा केहिले त रमाइलो लाग्छ । हाम्रो फोटो खिचेर पनि लैजान्छौ तर तिमी त्यो तिर्मिर्याउने उज्यालोसँगै हाम्रो कानको जाली फुट्ने गरी किन चड्किन्छौ ? त्यो

बेला हामीलाई निकै डर लाग्छ । अस्ति भर्खरै तिमी हाम्रो साथीको गोठमा खस्यौ । त्यो तिम्रो करेन्टले छोएर हाम्रा काकाको मृत्यु भयो । कति धेरै धनजनको क्षति भयो । त्यसैले, मेरो अनुरोध छ कृपया त्यसरी हाम्रो मन मुटु तर्साउने गरी नआउनु है ।

चट्याङ, अब हामी पनि बाठा भइसकेका छौँ । हाम्रो विद्यालयमा युवा रेडक्रस सर्कल छ । यहाँका शिक्षक र दाजुदिदीहरूले तिमीबाट बच्ने उपायहरू सिक्दै छौँ । तिमी आउने थाहा पाउने बित्तिकै हामीले घरको टिभी, कम्प्युटर र बिजुलीका उपकरणको स्विच फ्याट्ट बन्द गरिदिन्छौँ । झ्यालढोका सबै बन्द गर्छौं । मलाई थाहा छ, तिमीलाई अग्ला रुख, फलामका तारबार र ताल पोखरीको पानी धेरै मन पर्छ । त्यसैले तिमी आएको बेला हाम्रा कोही पनि साथी त्यस्ता ठाउँको वरपर पनि जाँदैनौँ । यदि हामी खुल्ला चौरमा हुँदा तिमी आएर जिस्कायौ भने हामी कुइना र घुँडाले टेकेर, टाउकोमा हात राखेर कछुवा जस्तै घोप्टो परेर बस्छौँ । हामीले सबै खालका घरमा अर्थिङ गर्ने योजना पनि बनाइ रहेका छौँ ।

हामीलाई थाहा भइसकेको छ, तिमी चट्याङ भनेको खराब मौसमको बेलामा आकाशबाट जमिनमा खस्ने एक प्रकारको घातक विद्युतीय करेन्ट हौ । तिमी वातावरणमा कहिलेकहीँ कुनै काम लाग्छौ होला तर तिमीबाट हामी सधैँ होसियार छौँ । त्यसैले हाम्रो आकाशमा आउँदा अलि कम गड्याङगुडुङ गरेर कम करेन्ट लिएर आउनु । मेरो फेरि पनि अनुरोध छ, पृथ्वीका कुनै जीवलाई बेकारमा दुःख दिने काम नगर्नु ल ।

उही तिम्रो साथी

इन्द्रेणी

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
घरको विद्युत् जडान गर्दा	बिपद्को बेला विशेष ख्याल गर्ने ।
चट्याङ	अर्थिङ तार समेत जडान गर्ने ।
चट्याङ पर्ने मौसम	तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने ।
बिरामी घाइतेलाई	बादल आपसमा ठोक्किदा हुने ठुलो करेन्ट ।
बालबालिका, अपाङ्ग र वृद्धलाई	कालो बादल लागेर हावाहुरी चलेको ।

२. तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) के कस्तो मौसममा चट्याङ पर्छ ?

ख) खुला चौरमा चट्याङ परेको बेला के कसरी सुरक्षित हुनुपर्छ ?

ग) चट्याङ पर्नु भनेको के हो ?

घ) चट्याङ पर्ने समयमा ख्याल गर्नु पर्ने कुनै दुइओटा कुराहरू लेख्नुहोस् ।

३. चट्याङबाट बच्न गर्नुपर्ने पूर्व तयारी, चट्याङ चड्किने बेला गर्नुपर्ने काम र चट्याङ परी सकेपछि गर्नुपर्ने कामहरू तलको तालिकामा थप्नुहोस् ।

क्र.सं.	पूर्वतयारी कार्य	बिपद् व्यवस्थापन	चट्याङ परे पछिका कार्य
१.	घरमा अर्थिङ गर्ने	सुरक्षित स्थानमा बस्ने	घाइतेलाई तुरुन्तै उपचार गर्ने
२.			
३.			

परियोजना कार्य

क) तपाईंले विभिन्न माध्यमबाट चट्याङ परेका दुर्घटनाका समाचार पढ्नु वा सुन्नु भएको होला । ती घटनाहरू मध्ये नजिकको कुनै एक घटनाको बारेमा बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् । त्यसमा भएका भौतिक वा मानवीय तथा अन्य क्षति के के भएको थियो ? के गरेको भए त्यो क्षति कम हुनसक्थ्यो ? भन्ने विषयमा अग्रज व्यक्ति वा शिक्षकलाई सोधपुछ गरेको आधारमा एउटा प्रतिवेदन बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) एकदिन कक्षामा शिक्षकका अगाडि सबै साथीहरूले पालैपालो चट्याङ सम्बन्धी आफूले थाहा पाएका वा भोगेका एउटा-एउटा अनुभव (कहानी) सुनाउनुहोस् ।

के हामी भूकम्प आउँदा सुरक्षित छौ ?

(एउटा झोला साथमा लिएर कक्षामा शिक्षक प्रवेश गर्नुहुन्छ ।)

शिक्षकः नमस्कार ! विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! अघिल्ला कक्षामा हामीले भूकम्प भनेको के हो ? यसको कारण के हो ? भन्ने कुरा बुझ्यौं । आज हामीले एउटा नयाँ रमाइलो अभ्यास गरेर सिकौं है त ?

(विद्यार्थीहरू अभिवादनसहित खुसी व्यक्त गर्दै स्वीकार गर्छन् ।)

शिक्षक: हेर्नुहोस् ! अहिले यो झोला टन्न सामग्रीले भरिएको छ । म केही बेरमा एक एक सामग्री निकाल्दै जान्छु । तपाईंहरूले पालैपालो हात उठाएर भन्नुहोस् । त्यो सामग्रीको के हो ? भूकम्प आएको बेला किन जरुरत छ ?

(शिक्षकले सामग्री देखाउन सुरु गर्नुहुन्छ भने विद्यार्थीहरूले हात उठाउन सुरु गर्छन् ।)

वसन्त : त्यो त मोबाइल हो सर । यसमा त रातिको लागि बत्ती, थुप्रै सूचनाको स्रोत पनि हो ।

मिना : तिनीहरू त बोतल, बिस्कुट र चिउरा हुन् । बाहिर बस्नु परेमा भोक र तिर्खा लागिहाल्छ । नबिग्रने सुख्खा खाना चाहियो नि, हैन र सर ?

शिशिर : सर त्यो त प्राथमिक उपचार गर्ने सानो बाकस हो। अचानक सन्चो भएन भने औषधी उपचार त गर्नै पर्‍यो नि।

शिक्षक : स्याबास ! वसन्त, मिना र शिशिर सबैले ठिक कुरा भन्नुभयो। यसमा केही कागजात र कपडा पनि छन्। यस्ता सामग्री सहितको यो झोलाको नाम के होला ?

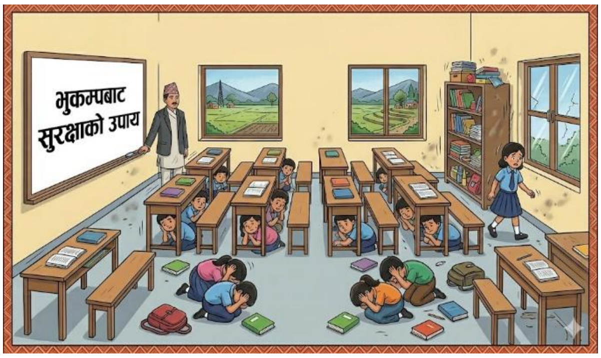
बन्दना : त्यसलाई झटपट झोला भन्छन्। कसै कसैले इमर्जेन्सी ब्याग पनि भन्छन् है सर ?

शिक्षक : बन्दनाले भनेको दुईटै कुरा ठिक छ।

अब हामी 'घुँडा टेक, ओत लाग र समात' खेल खेलौँ।

(खेलका नियमहरू छलफल गरेपछि खेल सुरु भयो)

शिक्षकले भन्नुभयो, " भूकम्प आयो "



विद्यार्थीहरू हत्तपत्त कोही बेन्चमुनि वा कोही टेबुलमुनि जान्छन्। कोही बाहिरै घोप्टो पर्छन्। शिक्षकले निरीक्षण गर्दै भन्नु भयो "वाह ! रबिले टेबुलमुनि कस्तो राम्रोसँग घुँडा टेक्नुभयो । शिलाले टाउकोलाई ओत लगाएको पनि ठिक छ तर टेबुलको खुट्टा बलियोसँग समात्नु भएको छैन। सिर्जना तिमी झ्यालतिर किन गएकी ? त्यस्तो बेला झ्यालको सिसा फुटेर चोट लाग्न सक्छ। दराज माथिका सामानहरू खसेर चोट लाग्न सक्छ। "

शिक्षकले फेरि भन्नु भयो, " भूकम्पको धक्का रोकियो।"

सबै विद्यार्थीहरू उठे। कोठाबाट बाहिर निस्के। खुला सुरक्षित स्थानको खोजी गरे। शिक्षकले निरीक्षण गर्दै भन्नु भयो, "प्रकोपका बेला बाहिर निस्कँदा नहडबडाई बिस्तारै लाइनमा निस्कनुपर्छ। बाहिर आएपछि अग्ला भवन, बिजुलीको खम्बा र ठुला रुखको मुनि बस्नु हुँदैन। सबैजना खुला मैदानमा बस्नुपर्ने थियो। वसन्त, शिशिर र मिनाको क्रियाकलाप ठिकै हो तर अरूको ध्यान चाहिँ अलि पुगेन। (घण्टी बज्छ)

अभ्यास :

१) माथि दिएको पाठको आधारमा तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) के हामीले भूकम्पलाई रोक्न सक्छौं ? कारण दिनुहोस्।

ख) भूकम्पको क्षति कम गर्ने कुनै २ ओटा उपाय लेख्नुहोस्।

ग) भूकम्प आउँदा अपनाइने कुनै ३ ओटा सावधानीहरू के के होलान् ?

घ) झटपट झोला भनेको के हो ?

२. तलको तालिकमा लेखेको जस्तै गरी बाँकी तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	भूकम्प आउनु अघि पूर्व तयारी	भूकम्प गएको बेलाको सावधानी	भूकम्पपछि गर्नुपर्ने कामहरू उद्धार
१.	भूकम्पको काल्पनिक घटना अभ्यास	भूकम्पको धक्का नसकिए सम्म सुरक्षित ठाउँमा ओत	आफू सकुशल रहेमा अरुको उद्धार गर्ने

२.			
३.			

परियोजना कार्य

क) तपाईँको घर, टोल वा विद्यालय रहेको ठाउँमा भूकम्प गएको छ ? त्यसबाट के कस्तो मानवीय वा भौतिक क्षति भयो ? कस्तो पूर्व तयारी गरेको भए क्षति कम हुन्थ्यो होला ? अभिभावक वा शिक्षकहरूलाई सोधेको आधारमा छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

ख) शिक्षकको निर्देशनमा तपाईँ र साथीहरू मिलेर भूकम्प आएको कल्पना गरी यसको सावधानी र उद्धारको बारेमा कृत्रिम घटनाको अभिनय गर्दै कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ५

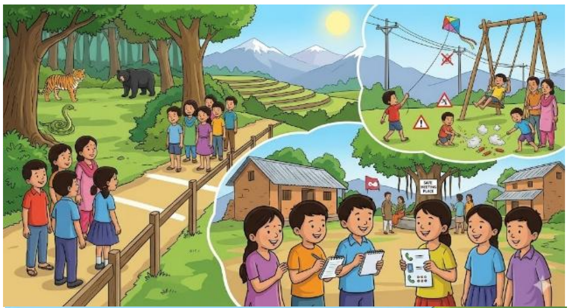
बिपद् र बालबालिकाको सुरक्षा

बालगीत

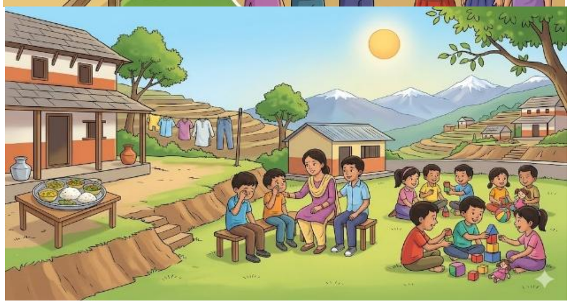
सँगसँगै पढ्छौँ रमाई बालबालिका
बिपद्हरू आउन सक्छन् थरिथरिका ।
आँधीहुरी, चट्याङ र भूकम्पको धक्का
जोखिममा धेरै पर्ने हामी नै हौँ पक्का ।

करेन्ट नै लाग्न सक्छ तार छोयो भने
बाढी पहिरो आउँछ पानी पऱ्यो भने ।
पोल्न सक्छ आगोले लापरवाही गरे
ज्यानै जान्छ अङ्गभङ्ग जोखिममा परे ।

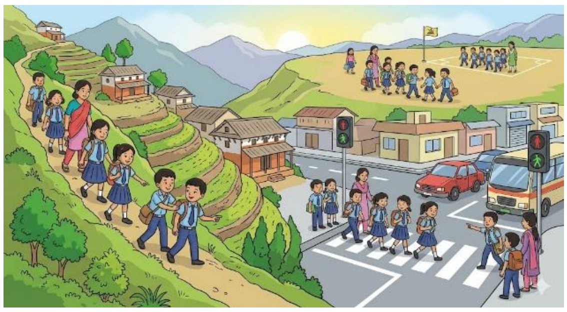
बाघ, भालु , सर्पसँग डराउनु पर्छ
पिङ र पटकामा होस् पुऱ्याउनु पर्छ ।
आफन्तको फोन नम्बर बस्तीको नाउँ
याद राखौँ विपत्तिमा सुरक्षित ठाउँ ।



गाँस, बास, कपासमा ध्यान दिनुपर्छ
बिपद् र जोखिमबाट बचाउनु पर्छ ।
मन दुख्छ मुटु दुख्छ आफन्तले छोड्दा
माया पाए खेल्न पाए भुल्न सक्छौँ पीडा ।



डाँडा खोल्सा टाकुरा माथि बचाई दिन
सडकमा ट्राफिक साथी सिकाई दिनु ।
बिपद्बाट बच्न सक्छौँ हामी सबै मिली
राम्रो मान्छे बन्न सक्छौँ दु:ख पीडा भुली ।



अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क) बिपद्को बेला सबैभन्दा बढी जोखिममा को को हुन्छन् ?

ख) बालबालिकाहरूलाई के कस्ता बिपद्हरू आउन सक्छन् ?

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

२. बालबालिकाहरूमा के कस्ता बिपद् आउन सक्छन् ? त्यसबाट कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ? शिक्षक वा अभिभावकलाई सोधेर तलको नमुना बमोजिम तालिका भर्नुहोस् :

बिपद्को नाम	पर्न सक्ने जोखिमहरू	संरक्षण गर्ने उपायहरू
भूकम्प	आफन्त गुमाएर एक्लो हुने	बस्ने, खाने र सुरक्षा व्यवस्था गर्ने
लु लाग्दा		
आगलागी हुँदा		
हुरी चल्दा		

परियोजना कार्य

क) हाम्रो चौरजहारी नगरपालिकामा निःशुल्क रूपमा सबैले प्रयोग गर्न सकिने तीन अङ्क र चार अङ्कका आपतकालीन फोन नम्बरहरू के के छन् ? मोबाइलबाट खोजी शिक्षकको सहायताले ठिक बेठिक एकिन गरी तिनीहरूको सूची बनाई कोठामा टाँस्नुहोस् ।

ख) विगत केही वर्ष यता तपाईँको गाउँ ठाउँमा घटेका विभिन्न प्राकृतिक बिपद्हरूमा स-साना बालबालिकाहरू के कस्तो जोखिममा परेका थिए ? उनीहरूको संरक्षण कसरी गरिएको थियो ? शिक्षक वा अभिभावकलाई सोधेर एउटा प्रतिवेदन लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

ग) शिक्षकको निर्देशनमा वा साथीहरूको समूह बनाई विभिन्न काल्पनिक बिपद्हरूमा स-साना भाइबहिनीहरूको संरक्षण गरेको अभिनय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।