

हाम्रो चौरजहारी

कक्षा ५



हाम्रो चौरजहारी

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ५



चौरजहारी नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

चौरजहारी, रुकुम

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 ५ 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 भौगोलिक अवस्थिति
- पाठ २ नगरपालिकाका मुख्य कार्यहरू
- पाठ ३ नक्सा अवलोकन

एकाइ २ हाम्रा संस्कृति र सम्पदाहरू

- पाठ १ मानव निर्मित सम्पदाहरू
- पाठ २ प्राकृतिक सम्पदाहरू
- पाठ ३ सम्पदाको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका
- पाठ ४ धार्मिक र सांस्कृतिक स्थलहरू
- पाठ ५ शिक्षा प्रदायक संस्थाहरू
- पाठ ६ परम्परागत लोक संस्कृतिहरू
- पाठ ७ हाम्रा असल मानिस

एकाइ ३ हाम्रो पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

- पाठ १ पशु तथा पन्छीपालन
- पाठ २ तरकारी खेती
- पाठ ३ मौरी पालन

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, सिर्जना र जेष्ठ नागरिकप्रतिको सम्मान
- पाठ ७ खाना बनाउने र खाने तरिका

एकाइ ५ हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय

- पाठ १ स्थानीय जडीबुटी र उपयोग
- पाठ २ हाम्रो बगैँचा
- पाठ ३ बोटबिरुवा, जीवजन्तु र वातावरण संरक्षण
- पाठ ४ पानीको प्रदूषण र संरक्षण
- पाठ ५ फोहरमैला व्यवस्थापनका उपायहरू

एकाइ ६ सामाजिक चुनौती र विपद् व्यवस्थापन

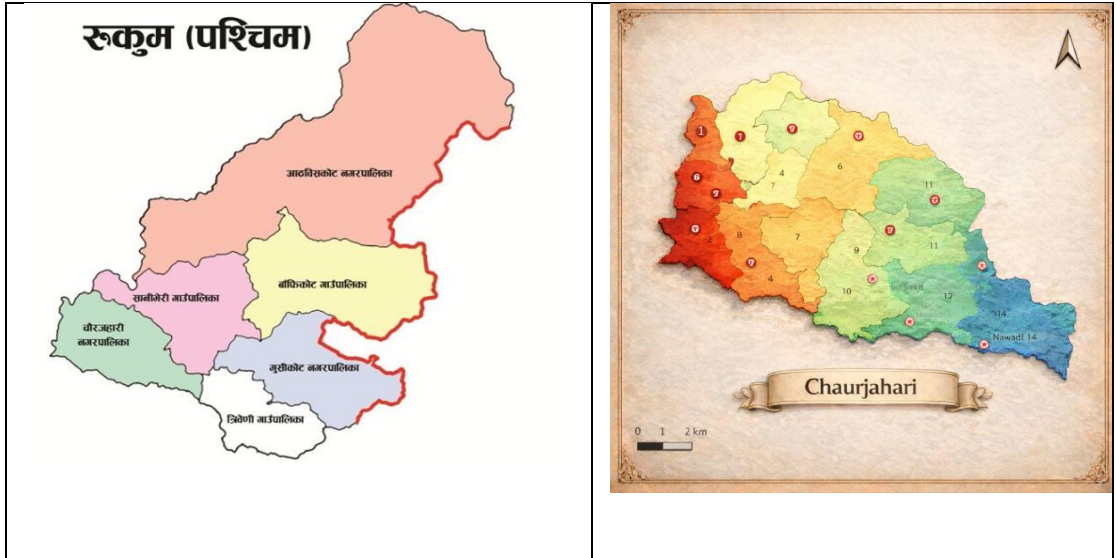
- पाठ १ भेदभाव, अपाङ्गता र लैङ्गिक हिंसा
- पाठ २ विपद्का प्रभावहरू
- पाठ ३ चाडपर्व र मेलाका जोखिम
- पाठ ४ सडक दुर्घटना र सावधानी
- पाठ ५ पूर्व तयारी र सुरक्षा
- पाठ ६ जनावरबाट हुने क्षति न्यूनीकरण

एकाइ १

चौरजहारीको परिचय

सिकाइ उपलब्धि

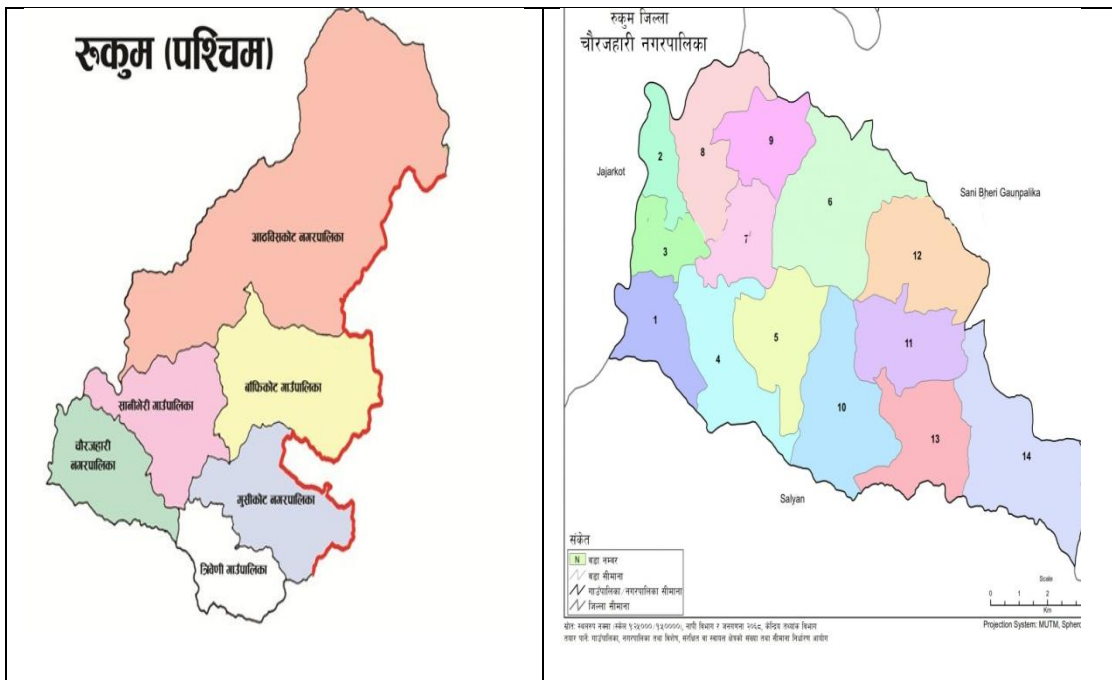
- चौरजहारीको भौगोलिक अवस्थिति (अक्षांश, देशान्तर र उचाइ) पत्ता लगाउन ।
- चौरजहारी नगरपालिकाका केही महत्त्वपूर्ण स्थलहरू- चौरजहारी विमानस्थल, विजयश्वरी, कोटजहारी, खोलागाउँ, नुवाकोट, मालिका आदिको परिचय र नामाकरणबारे बताउन ।
- हाम्रो नगरपालिकाको जातजातिगत जनसङ्ख्या बताउन ।
- पालिकाको नक्सा बनाई आफ्नो नगर, विद्यालय, वडा कार्यालय, मुख्य सडक र बाटाहरू देखाउन ।
- नगरपालिकाको मुख्य मुख्य काम, कर्तव्य र अधिकारबारे बताउन ।
- चौरजहारी का विभिन्न ठाउँहरूमा विद्युत र सञ्चार सेवाको अवस्था बताउन ।





पाठ १

हाम्रो भौगोलिक अवस्थिति

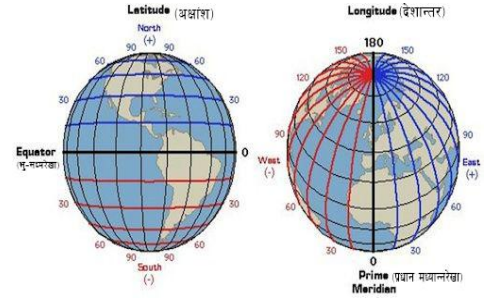




हिमाल पहाड र तराईको झल्को दिने चौरजहारी नगरपालिका सुन्दर प्रकृतिको काखमा अवस्थित छ । नेपालको कर्णाली प्रदेश रुकुम पश्चिमदेखि १६ कोष पश्चिम दक्षिणमा पर्ने चौरजहारी नगरपालिकाको नाम चौरझारी शब्दको अपभ्रंश हुँदै जाँदा चौरजहारी हुन गएको भनाइ छ ।

तत्कालीन विजयश्वरी र कोटजहारी गा.वि.स.को समायोजन गरी २०७३ मा चौरजहारी नगरपालिका घोषणा गरिएको थियो । स्थानीय तहको संरचना निर्माणका क्रममा रुकुमका तत्कालिन चौरजहारी नगरपालिकाका, खोलागाउँका साथै नुवाकोट र पूर्तिमकाँडाका केही वडाहरूलाई एक ठाउँमा गाभियो । जसको नामाकरण पुनः चौरजहारी नगरपालिका भयो । नगरपालिकाको सबै भू-भाग समेटेर बग्ने जहारी खोलाको क्षेत्र र समथर भू-भाग चौरलाई संयोजन गर्दा चौरजहारी नगरपालिकाको नामले निरन्तरता पायो ।

चौरजहारी नगरपालिका यो समुन्द्र सतहबाट ६६७ मिटर उचाइ देखि १६०० मिटरसम्म उचाईमा रहेको छ । यो नगरपालिका लगभग २८°३८' उत्तरी (N) अक्षांश (Latitude) र लगभग ८२°१२' पूर्वी (E) देशान्तर (Longitude) मा फैलिएको छ ।



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

चौरजहारी नगरपालिकाको क्षेत्रफल १०७.३८ वर्गकिलोमिटर छ भने २०७८ को जनगणनाअनुसार यहाँको जनसङ्ख्या २८ हजार ९ सय ५६ रहेको छ । विजयश्वरीडाँडा केन्द्र तोकिएको यस नगरपालिकालाई १४ ओटा वडामा विभाजन गरिएको छ ।

यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, दलित, जनजाति, अल्पसङ्ख्यक लगायतको मिश्रित बसोबास छ । ब्राह्मण, क्षेत्री, दलित र जनजाति अन्तर्गतका आचार्य, लामिछाने, गौतम, ठकुरी, मगर, कामी, दमाई, कुमाल, बादी, बटाला, बस्नेत, खत्री, भण्डारी, ओली, गरी, वनगोसाईं, विष्ट, पुन, घर्ती, थापा यहाँका जातजातिहरू हुन् ।

अमलाटाकुरा, मालिका, कोटजहारी, गडीलेक, मालिका, न्याउली बजार, खागल, जुम्ली पोखरी, खोलागाउँ, दयालेक, चौरजहारी विमानस्थल, विजयश्वरी, भेरी नदी आदि यस पालिकाका महत्त्वपूर्ण स्थलहरू हुन् ।



चौरजहारी विमानस्थल रुकुम (पश्चिम) को चौरजहारी नगरपालिकामा अवस्थित एक महत्त्वपूर्ण आन्तरिक हवाई उडान केन्द्र हो । तत्कालीन जाजरकोटी नेता तेजविक्रम शाह र रुकुमेली नेता ध्रुव विक्रम शाहको पहलमा निर्माण भई वि. स. २०२७ सालबाट हवाई सेवा सुरु भएको यो विमानस्थल भेरी नदीको

किनारमा रहेको समथर भू-भागमा अवस्थित छ । विशेष गरी जाजरकोट सदरमुकाम र चौरजहारी लगायतका क्षेत्रका मानिसहरूको सहजताका लागि यस विमानस्थलबाट हुने उडानले रुकुम र आसपासका क्षेत्रलाई चौरजहारीबाट काठमाडौँ, दाङ र नेपालगञ्जसँग जोड्दै आएको थियो । विविध कारणवश वि. स. २०७५ सालदेखि यो विमानस्थल बन्द भएको छ । यातायातको सुविधा भए पनि विमानस्थल बन्द हुँदा जाजरकोट, सल्यान र रुकुम पश्चिमलगायत यस क्षेत्रका नागरिक हवाई सेवा लिनबाट वञ्चित भएका छन् । चौरजहारीको विकासमा टेवा पुऱ्याउन यस विमानस्थलको पुनः सञ्चालन गर्न आवश्यक छ ।

आफ्नै भौगोलिक धार्मिक, ऐतिहासिक, राजनैतिक र सामाजिक महत्त्व र विशेषता यस नगरपालिकाको छ । धार्मिक तथा सांस्कृतिक, कृषि र शैक्षिक पर्यटनका लागि चौरजहारी नगरपालिका आकर्षक गन्तव्यका रूपमा रहेको छ । वडा नम्बर २ मा विजयश्वरी भगवती मन्दिर रहेको छ । यो मन्दिरमा पूजा गरे मनोकाङ्क्षा पूरा हुने धार्मिक विश्वास रहेको छ ।



मालिका, कोटजहारी, नुवाकोट जस्ता रमणीय र उच्च स्थानबाट विभिन्न हिमशृङ्खला तथा रुकुम (पश्चिम) का साथै सल्यान र जाजरकोटका विभिन्न ठाउँको अवलोकन समेत गर्न सकिन्छ ।

यस्तै चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नं. ९ गुर्तालगाउँमा रहेको तिर हान्ने ढुङ्गा पनि निकै रमणीय ठाउँमा रहेको छ । जाजरकोट सदरमुकाम नियाल्न सकिने तथा भेरी नदीको अवलोकन गर्न सकिने यो स्थलमा कलात्मक ढुङ्गाहरू रहेका छन् । जुन बाइसे चौबिसे राज्यका बेला जाजरकोटका राजाले रुकुमका राजालाई ढुङ्गा प्रहार गरेको भन्ने भनाइ छ । त्यही ढुङ्गा आजभोलि पनि देख्न सकिन्छ ।



वडा नम्बर ४ मा रहेको मालिका मन्दिर अग्लो डाँडोमा रहेको छ । यो मन्दिरमा गई दर्शन गरेमा मनोकाङ्क्षा पूरा हुने, पानी नपरेमा बोका चढाए पानी पर्ने विश्वास गरिन्छ ।

यस्तै मनकोटडाँडा पनि ऐतिहासिक डाँडाको रूपमा रहेको छ । यो डाँडा हुँदै सिधै काठमाडौंको नागढुङ्गा पुग्न सकिने बुढापाकाहरूको भनाइ छ ।

वडा नम्बर २ मा देवल र वायुघट्ट पनि रहेको छ । जाजरकोटका तत्कालीन राजा जगतिसेनबाट पत्थरमा कलात्मक रूपमा बिचबिचमा नक्सा हालेर निर्मित देवल र यसभित्र रहेको वायुघट्ट निकै कलात्मक र ऐतिहासिक रहेको छ ।

चौरजहारी नगरपालिकामा विगतमा रुकुम र जाजरकोटसम्म विद्युत सेवा उपलब्ध गराउने उद्देश्य अनुरूप सिँचाइको १९ कि.मि. लामो नहरको पानीबाट वि सं २०४२ मा निर्माण भएको १५० किलोवाट क्षमताको जलविद्युत आयोजना स्व. राजा वीरेन्द्र वीर विक्रम शाहदेवबाट २०४५ साल माघ १६ गते उद्घाटन गरिएको थियो । उक्त विद्युत जाजरकोट खलङ्गा र चौरजहारीमा प्रसारण भएको थियो तर थोरै परिमाणको भएकाले पर्याप्त थिएन । विद्युतको राष्ट्रिय प्रसारण उपलब्ध भइसकेपछि यहाँको स्थानीय प्रसारण ओझेलमा परेको थियो र अहिले बन्द अवस्थामा छ । हाल यस नगरपालिकाका सबै क्षेत्रमा विद्युत सेवा लगायत फोन, मोबाइल, इन्टरनेट जस्ता सञ्चार सुविधा उपलब्ध भएको पाइन्छ ।



यहाँका हरेक बाटामा वरपिपलका चौतारी प्रशस्त देखिन्छन् । जसले यहाँको धार्मिक आस्था, सामाजिक सद्भाव र मेलमिलाप झल्काउनुका साथै मेलापर्व, चाडपर्व र उत्सव जस्ता संस्कृतिलाई जीवन्त बनाएका छन् ।

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 ।

क्रियाकलाप

१. शिक्षकको सहयोगमा चौरजहारीको जातिगत जनसङ्ख्या विवरण तयार पार्नुहोस ।

क्र.स.	जातजाति	जनसङ्ख्या
१		
२		
३		
४		
५		
६		
७		

अभ्यास

१. सही उत्तर छान्नुहोस् :

(क) चौरजहारी नगरपालिका कुन प्रदेशमा पर्दछ ?

अ. लुम्बिनी

आ. कर्णाली

इ. गण्डकी

ई. सुदूरपश्चिम

(ख) चौरजहारी नगरपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

अ. ९०वर्ग कि.मी. आ. १०७.३८वर्ग कि.मी. इ. १२०वर्ग कि.मी. ई. १५०वर्ग कि.मी.

(ग) चौरजहारी नगरपालिकामा कति ओटा वडा छन् ?

अ. १० आ. १२ इ. १४ ई. १६

(घ) विजयश्वरी भगवती मन्दिर कुन वडामा छ ?

अ. वडा नं.१ आ. वडा नं.२ इ. वडा नं.३ ई. वडा नं. ४

(ङ) चौरजहारीको जलविद्युत आयोजनाको उद्घाटन कसले गरेका थिए ?

अ. महेन्द्र आ. वीरेन्द्र इ. दिपेन्द्र ई. ज्ञानेन्द्र

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) चौरजहारी नगरपालिका जिल्ला अन्तर्गत पर्दछ ।

(ख) चौरजहारी नगरपालिकाको जनसङ्ख्या रहेको छ ।

(ग) चौरजहारी नगरपालिका ओटा वडामा विभाजन गरिएको छ ।

(घ) विजयश्वरी भगवती मन्दिर वडा नं. मा रहेको छ ।

(ङ) चौरजहारी विमानस्थलनदीको किनारमा रहेको छ ।

३. ठीक वा बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) चौरजहारी नगरपालिका कर्णाली प्रदेशमा पर्दछ ।

(ख) चौरजहारी नगरपालिकामा २० ओटा वडा छन् ।

(ग) मालिका मन्दिर अग्लो डाँडामा रहेको छ ।

(घ) चौरजहारी विमानस्थल अहिले पनि नियमित सञ्चालनमा छ ।

(ङ) चौरजहारी नगरपालिका प्राकृतिक रूपमा सुन्दर ठाउँ हो ।

४) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) चौरजहारी नगरपालिकाको नाम कसरी राखिएको हो ?

ख) हाम्रो पालिकाको अवस्थिति उल्लेख गर्नुहोस् ।

ग) चौरजहारीमा विद्युत र सञ्चार सुविधाको अवस्था कस्तो छ ?

घ) हाम्रो पालिकामा भएका महत्त्वपूर्ण स्थलहरू कुन कुन हुन् ?

ङ) हाम्रो पालिकाको सिमानामा कुन कुन स्थानीय तहहरू पर्दछन् ?

च) चौरजहारीमा कुन कुन जातका मानिसहरू बस्छन् ?

छ) चौरजहारी विमानस्थल किन महत्त्वपूर्ण छ ?

ज) तपाईंलाई चौरजहारीको सबैभन्दा मनपर्ने ठाउँ कुन हो ? कारणसहित लेख्नुहोस् ।

५) तपाईंको समुदायमा रहेका महत्त्वपूर्ण स्थानहरू र तिनको सूची बनाई महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्

:

क्र.सं.	स्थान	महत्त्व
१		
२		
३		
४		

शिक्षकलाई निर्देशन: शिक्षकले जि.पि.यस. प्रविधिको प्रयोग, अक्षांश र देशान्तरको निर्धारण, उचाइ, जातजातिहरूको जनसङ्ख्या, महत्त्वपूर्ण स्थानहरूबारे धारणा प्रष्ट पार्ने ।

पाठ २

नगरपालिकाका मुख्य कार्यहरू



हाम्रो नगरपालिका

प्रहरी भर्ना गर्ने सहकारी नि चलाउने
सेवा शुल्क, कर, दस्तुर तिर्न लगाउने ।
शिक्षा, स्वास्थ्य, सफाइमा ध्यान दिने गर्छ
जनताको अप्ठ्यारोमा सहयोगी बन्छ ।
जग्गा धनी प्रमाणपुर्जा सिफारिस दिने
वृद्ध अनि अशक्तलाई सहयोग गर्ने ।
कृषि, पशु उत्पादनको व्यवस्थापन पनि
बेरोजगारी अन्त्य गर्न सधैं अधि सर्ने ।

नगरपालिका स्थानीय तहको प्रशासनिक निकाय हो । यसले नगर क्षेत्रको विकास, व्यवस्थापन र सेवा प्रदान गर्ने काम गर्छ । नेपालको संविधान २०७२ मा उल्लेख भएबमोजिम नेपालमा तीन

तहको सरकारको परिकल्पना गरिए अनुसार स्थानीय तह अन्तर्गत नगरपालिका स्थापना गरिएको छ । नगरपालिकाले स्थानीय स्तरमा शिक्षा, स्वास्थ्य, सडक, खानेपानी, सरसफाइ, वातावरण संरक्षण, कर सङ्कलन तथा विकासका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी पाएको हुन्छ । नगरपालिकाको नेतृत्व नगर प्रमुख, उपप्रमुख तथा वडा अध्यक्षहरू मिलेर गर्छन् । नगरपालिकाले स्थानीय जनताको आवश्यकता अनुसार योजना बनाई विकास कार्य सञ्चालन गर्दछ । स्थानीय सरकारको रूपमा नगरकार्यपालिकाले सम्पादन गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य कामहरू निम्न बमोजिम रहेका छन् :

नगरपालिकाका मुख्य काम कर्तव्य र अधिकारहरू :

- ❖ स्थानीय विकासका काम गर्ने (सडक, पुल, खानेपानी आदि),
- ❖ शिक्षा स्वास्थ्य र सुरक्षा सेवाको व्यवस्थापन गर्ने,
- ❖ सरसफाइ र वातावरण संरक्षण गर्ने,
- ❖ कृषि तथा पशुपालन विकासमा सहयोग गर्ने,
- ❖ स्थानीय कर तथा राजस्व सङ्कलन गर्ने,
- ❖ स्थानीय विवाद समाधानका लागि न्यायिक समिति सञ्चालन गर्ने,
- ❖ नगर प्रहरी भर्ना गर्ने,
- ❖ स्थानीय बजार व्यवस्थापन गर्ने,
- ❖ ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्ग र अशक्तहरूको व्यवस्थापन गर्ने,
- ❖ बेरोजगार तथ्याङ्क सङ्कलन गरी स्वरोजगारमूलक कार्यक्रम लागु गर्ने ।

क्रियाकलाप :

- १.नगरपालिकाका मुख्य कामहरूको ठूलो अक्षरमा तालिका बनाई कक्षा कोठामा टाँस्नुहोस् ।
- २.नगरपालिकाका मुख्य मुख्य कामहरू समेटेर शिक्षकको सहयोगमा गीत वा कविताको रचना गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१) खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू भर्नुहोस् :

- क) नगरपालिका तहको प्रशासनिक निकाय हो ।
- ख) नगरपालिकाले स्वास्थ्य र सडक विकासका काम गर्छ ।
- ग) नगरपालिकाले स्थानीय सङ्कलन गर्छ ।
- घ) नगरपालिकाले संरक्षण गर्ने काम पनि गर्छ ।

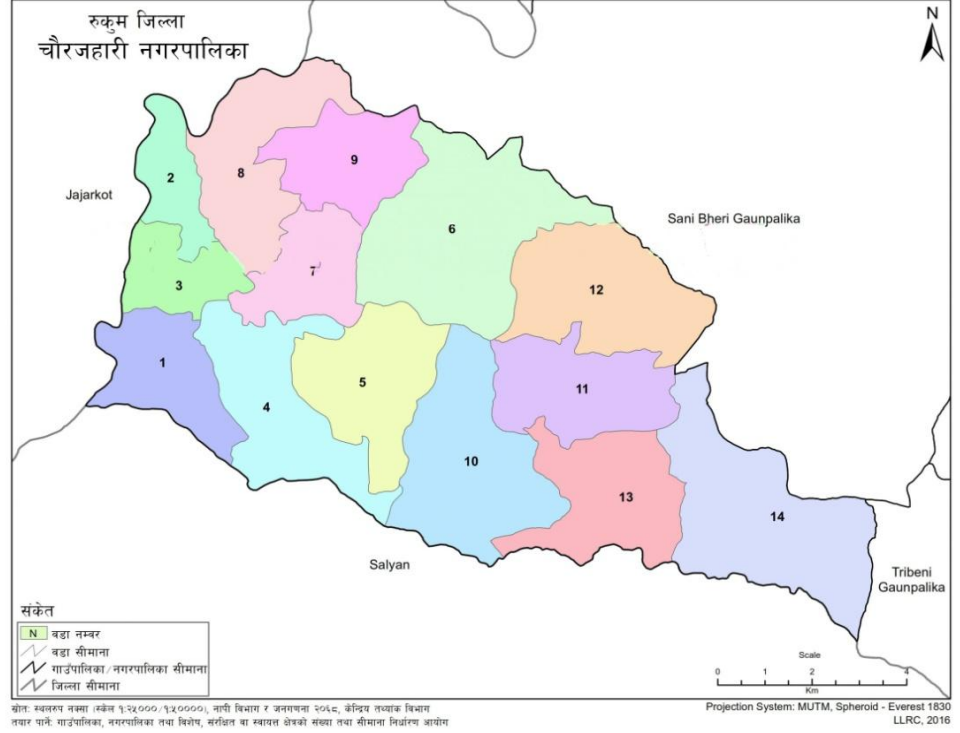
२) ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

- क) नगरपालिकाले स्थानीय विकासका काम गर्छ ।
- ख) यसले नगर क्षेत्रको सेवा प्रदान गर्ने काम गर्छ ।
- ग) नगरपालिकाले कर सङ्कलन गर्छ ।
- घ) नगरपालिकाले सरसफाइको काम गर्दैन ।

३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- क) नगरपालिकाले जेष्ठ नागरिक र बालबालिकालाई कसरी सहयोग गर्न सक्छ ?
- ख) नगरपालिकाका मुख्य मुख्य कामहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- ग) यदि तपाईं आफ्नो नगरपालिकाको नगर प्रमुख हुनुभयो भने नगरलाई राम्रो बनाउन के-के काम गर्नुहुन्थ्यो ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।
- घ) तपाईंको नगरपालिकामा सरसफाइ र वातावरण संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ? कुनै दुईओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

नक्सा अवलोकन



नेपालको कर्णाली प्रदेशको रुकुम पश्चिम जिल्लामा अवस्थित एक नगरपालिका चौरजहारी नगरपालिका हो। यो नगरपालिकामा प्राकृतिक सुन्दरता, सांस्कृतिक विविधता पाइन्छ। यहाँ पहाडी भौगोलिक बनावट, ढुङ्गा खानी, नदी, धार्मिक सम्पदा तथा सुन्दर प्राकृतिक दृश्यहरू पाइन्छन्। नगरपालिकाको मुख्य केन्द्र चौरजहारी बजार हो।

यहाँबाट व्यापार, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा प्रशासनिक सेवा सञ्चालन भएका छन्। यहाँका मानिसहरू मुख्यतः कृषि, पशुपालन, साना व्यापार तथा वैदेशिक रोजगारीमा सङ्लग्न छन्। मानिसहरूलाई आवतजावत गर्न र सामान ढुवानी गर्न यातायातका दृष्टिले मध्यपहाडी लोकमार्ग, सल्लीबजार चौरजहारी सडक, जस्ता सडकले यस क्षेत्रलाई अन्य जिल्ला तथा बजारसँग जोडेको छ। चौरजहारी कोटजहारी सडक, चौरजहारी विजयश्वरी सडक लगायत अन्य ग्रामीण सडकहरू रहेका छन्। अधिकांश सडकहरू कालोपत्रे (पक्की) नै छन्। केही सडकहरू निर्माणाधीन र ग्राभेल गरिएका छन् भने केही कच्ची सडकहरू समेत रहेका छन्। जसले गाउँ सहर जोड्ने, अन्य पालिका र जिल्ला जोड्ने, वडा, नगरपालिका, विद्यालय, अस्पताल र बजारसम्म जान सहज बनाएका छन्।

यस गाउँपालिकाका मुख्य सडकहरू निम्नानुसार छन् :

मध्यपहाडी लोकमार्ग

यो चौरजहारी नगरपालिकाबाट जाने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सडक हो। नेपालका पहाडी जिल्लाहरूलाई जोड्ने यो राष्ट्रिय सडकले चौरजहारीलाई अन्य सहर तथा बजारसँग जोड्ने काम गर्छ। व्यापार, यातायात र आर्थिक गतिविधि सञ्चालनमा यस सडकको ठूलो भूमिका छ।

चौरजहारी-सल्ली सडक

यो सडक चौरजहारी नगर क्षेत्रलाई सल्लीबजारसँग जोड्ने प्रमुख सडक हो। स्थानीय मानिसहरूको दैनिक आवतजावत, सामान ढुवानी तथा व्यापारिक गतिविधिका लागि समेत यो सडक महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

चौरजहारी-कोटजहारी सडक

यो सडकले चौरजहारी बजार क्षेत्रलाई कोटजहारीसँग जोड्छ। यो बाटोले ग्रामीण बस्तीहरूलाई नगरको केन्द्रसँग जोड्ने भएकाले शिक्षा, स्वास्थ्य र व्यापारिक सेवामा पहुँच पुऱ्याउन सहज बनाएको छ।

चौरजहारी-विजयश्वरी सडक

यो सडक चौरजहारी नगरपालिकाबाट विजयश्वरी क्षेत्रतर्फ जाने प्रमुख मार्ग हो। यसले विभिन्न गाउँ र बस्तीलाई नगर क्षेत्रसँग जोडेर स्थानीय विकासमा सहयोग पुऱ्याएको छ।

वडा स्तरीय ग्रामीण सडकहरू

चौरजहारी नगरपालिकाभित्र विभिन्न वडाहरूलाई जोड्ने धेरै ग्रामीण सडकहरू छन्। यी सडकहरूले गाउँ-गाउँलाई बजार, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था र प्रशासनिक केन्द्रसँग जोड्ने काम गरेका छन्। जसले स्थानीय जनजीवनलाई सहज बनाएका छन्।

अभ्यास :

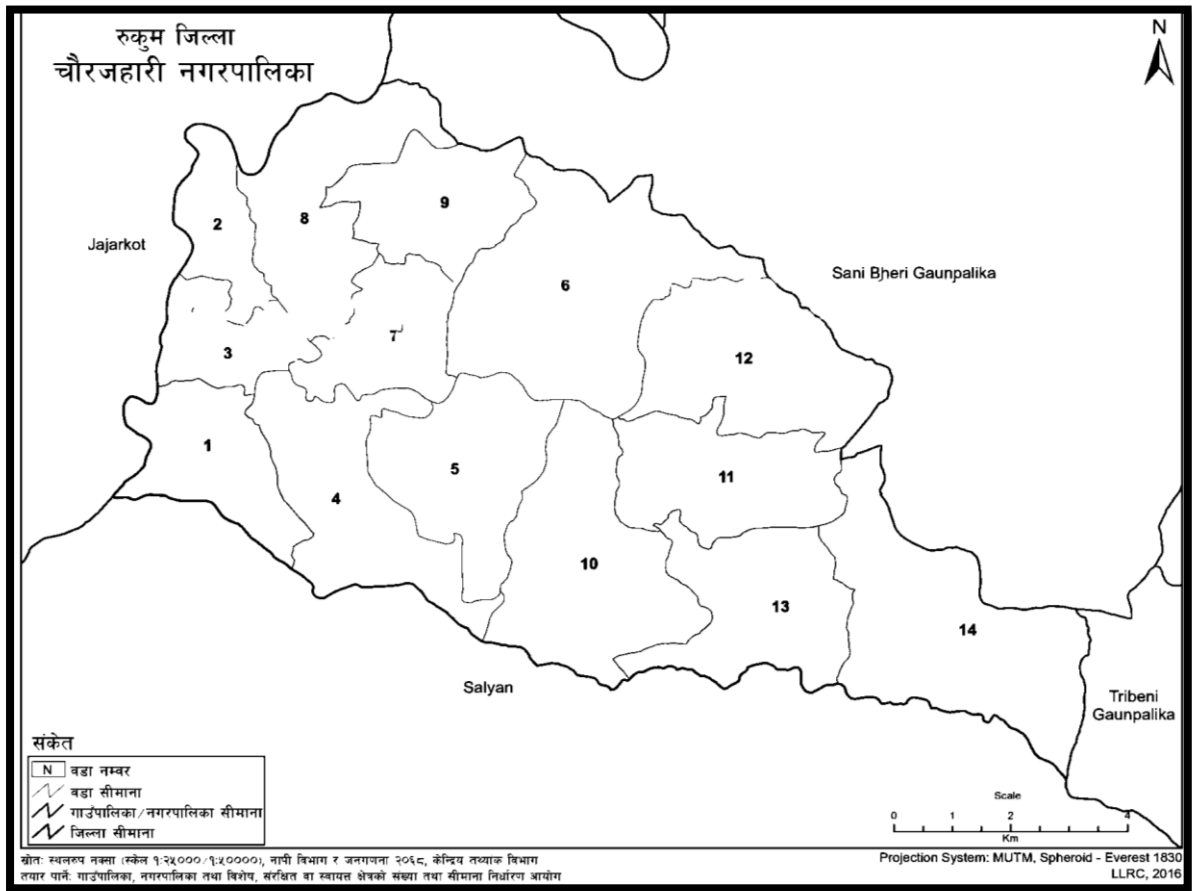
१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- क) तपाईंको वडा कार्यालय कुन गाउँमा छ ?
- ख) तपाईंको वडामा भएका मुख्य सडकहरूको नाम लेख्नुहोस्।
- ग) विद्यालय जाँदा तपाईं कुन कुन बाटो भएर जानुहुन्छ ?
- घ) सडकको महत्त्व शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।
- ङ) चौरजहारीको कुनै ठाउँ घुम्न गएको अनुभव समेटेर छोटो यात्रा वर्णन गरी लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

- १) शिक्षकको सहायता लिई तलको नक्सा कापीमा सारेर आफ्नो गाउँ, विद्यालय, वडा कार्यालय र गाउँपालिकाका मुख्य सडकहरू सिसाकलमले कोरेर देखाउनुहोस् ।

एकाइ २



हाम्रा संस्कृति र सम्पदाहरू

सिकाइ उपलब्धि

- मानव निर्मित सम्पदा (अस्पताल, विद्यालय, कलेज, विमानस्थल, सहीदस्मृतिभवन आदि) को दृष्टान्त दिई मानव निर्मित सम्पदाको महत्त्व र विशेषता बताउन । प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्व र विशेषता बताउन ।
- सम्पदाको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका उल्लेख गर्न ।

- चौरजहारी नगरपालिकाभित्र रहेका विभिन्न धार्मिक र सांस्कृतिक स्थल (देवीदेवताका मन्दिर र थान, मठमन्दिर, कुल देवताका थान) आदिको अवस्थिति पत्ता लगाई सूची बनाउन ।
- चौरजहारीका आधारभूत विद्यालय र त्यहाँ अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको अद्यावधिक कक्षागत सङ्ख्याका बारेमा बताउन ।
- चौरजहारी नगरपालिकाका परम्परागत स्थानीय लोकगीत, लोक नृत्य, गाउँखाने कथा, कर्खा र लोककथाको बारेमा जानकारी सङ्कलन गरी सुनाउन ।
- चौरजहारी नगरपालिकाका असल मानिसहरूको सूची तयार गर्न ।



पाठ १

मानव निर्मित सम्पदाहरू



मानिसले बनाएको सम्पदाहरू मानव निर्मित सम्पदाहरू हुन् । यस्ता मानव निर्मित सम्पदाको धेरै महत्त्व रहेको हुन्छ । विभिन्न किमिमका धार्मिक मठ मन्दिर, चर्च, नहर, ताल, कुवा आदि मानव निर्मित सम्पदाहरू हुन् । यस्ता सम्पदाले समाजलाई सार्वजनिक काम गर्न र सेवा प्रवाह गर्न मदत पुऱ्याउने गर्दछन् । मानव निर्मित ताल र नहरबाट सिँचाइ सुविधा लिन सकिन्छ । मन्दिर, थान, चर्च जस्ता धार्मिक सम्पदामा पुजापाठ, ध्यान, प्रार्थना एवम् धार्मिक कार्य गरिन्छ । जहाँ विवाह, व्रतबन्ध, पूजा, यज्ञ, आराधना, प्रार्थना जस्ता काम हुन्छन् । विभिन्न प्रशासनिक भवन, क्याम्पस र विद्यालयका भवनहरू पनि चौरजहारीका महत्त्वपूर्ण सम्पदा हुन् । यस्ता सम्पदाले आफ्नो ठाउँको सौन्दर्य बढाउनुका साथै सार्वजनिक सेवा प्रदान गर्ने सहयोग पुऱ्याउँदै आएका छन् ।

मानव निर्मित सम्पदाका विशेषताहरू

- क) मानव निर्मित सम्पदाहरू आवश्यकताका आधारमा निर्माण गरिन्छ ।
- ख) यी स्थानीय कला भल्किने गरी निर्माण गरिने कृत्रिम सम्पदाभित्र पर्दछन् ।
- ग) ढुङ्गा, माटो, इटा, सिमेन्ट, काठ आदिको प्रयोग गरी निर्माण गरिन्छ ।
- घ) कलात्मक ढाँचाका मानव निर्मित सम्पदाले पर्यटकलाई आकर्षण गर्दछन् ।
- ङ) मानिसले स्थानको सौन्दर्य देखाउने खालका हुन्छन् ।
- च) स्थान विशेषको परिचय दिने गरी मानव निर्मित सम्पदाहरू निर्माण गरिन्छ ।


मानव निर्मित सम्पदाको महत्त्वहरू

- क) मानव निर्मित सम्पदाले स्थान विशेषको परिचय दिने हुनाले स्थानीय सिप र श्रमको प्रचारप्रसार गर्न सहयोग पुग्छ ।
- ख) विभिन्न स्थानबाट आउने पर्यटकहरूलाई उक्त स्थानहरूको अध्ययन अवलोकन गराउँदा आफ्नो स्थानको गरिमा बढ्छ ।
- ग) स्थानीय मानिसहरूलाई फुर्सदको समयमा उक्त स्थानमा गई समय व्यतीत गर्न सक्छन् ।
- घ) सामाजिक सेवा प्रवाह गर्न सजिलो र सहज हुन्छ ।

यस्ता सम्पदाहरू हाम्रा स्थानीय सम्पत्ति र गौरव हुन् । यस्ता सम्पदाहरूको निर्माण गर्न सके आन्तरिक र बाह्य रूपमा पर्यटक आकर्षण गर्न र सेवा सुविधा प्रवाह गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले हामी सबैले यस्ता मानव निर्मित सम्पदाहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

गीत गाऔं :

सुमित्रा न्यौपाने

<p>पढ्न जाने स्कुलमा कापी कलम समाई घुम्न जाने साथीसंग सधैं रमाई रमाई । अस्पताल हो उपचार गर्ने हाम्रो ठाउँ पैसा दिनु पर्चा लिनु लेख्नु आफ्नो नाउँ ।</p>	
<p>जन्म दर्ता गर्नु परे वडातिर जाऊ पार्कतिर हिँड साथी वनभोज खाऊ । पूजा गर्न धार्मिक स्थल रमाई रमाई जाने सबैजना मिलिजुली प्रार्थना गर्ने ।</p>	

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कस्ता सम्पदालाई मानव निर्मित सम्पदा भनिन्छ ?

- ख) तपाईंको वडामा रहेका ५ ओटा मानव निर्मित सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- ग) तपाईंको घर नजिकै रहेको कुनै मानव निर्मित सम्पदाबारे तीन वाक्यमा लेख्नुहोस् ।
- घ) मानव निर्मित सम्पदाको कुनै ३ विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

- १) तपाईंले देखेको कुनै मानव निर्मित सम्पदाको चित्र बनाउनुहोस् ।
- २) मानव निर्मित सम्पदाहरू निर्माण गर्दा धेरै खर्च हुने भए तापनि ती सम्पदाहरू निर्माण गरिएको पाइन्छ । शिक्षक र अभिभावकको सहयोगमा चौरजहारीमा बनेको कुनै एक मानव निर्मित सम्पदाको अवलोकन गर्नुहोस् । यसले हामीलाई के फाइदा पुऱ्याउँछ ? कुनै पाँच वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

पाठ २

प्राकृतिक सम्पदाहरू



प्राकृतिक रूपमा आफै बनेका सम्पदा नै प्राकृतिक सम्पदा हुन् । यी सम्पदा मानिसले निर्माण नगरी आफै बनेका हुन्छन् । प्राकृतिक सम्पदाहरूमा नदीनाला, वनजङ्गल, हावापानी, माटो, ढुङ्गा र खोला पर्दछन् । प्राकृतिक सम्पदाहरू प्रकृतिबाट स्वतःस्फूर्त रूपमा प्राप्त हुने गर्दछन् । यस नगरपालिकामा जङ्गल, जमिन, खोला, गाड जस्ता धेरै प्राकृतिक सम्पदाहरू रहेका छन् जसले चौरजहारीलाई परिचित गराएका छन् । निशुल्क रूपमा प्राप्त हुने यस्ता सम्पदाहरूले आर्थिक रूपमा सबल बनाउन पनि सहयोग गर्दै आएका छन् ।

प्राकृतिक सम्पदाका विशेषताहरू

क) यसको निर्माण र विकास प्रकृति आफैले बनाउने भएकोले यसको निर्माण र विकासमा मानवीय भूमिका रहँदैन ।

ख) यस ब्रह्माण्डमा रहेका सम्पूर्ण सजीव प्राणीहरूको जीवनयापनको लागि प्राकृतिक सम्पदा महत्त्वपूर्ण हुने गर्छन् ।

ग) प्राकृतिक सम्पदाभिन्न हाम्रो वरपरको वातावरण पनि रहेको हुन्छ ।

घ) प्राकृतिक सम्पदाविना सजीव प्राणीहरूको जीवनयापनको परिकल्पना गर्न सकिँदैन ।



ड) प्राकृतिक सम्पदाहरू प्रकृतिका अमूल्य उपहार हुन् । यी सम्पदाको संरक्षण, सम्बर्द्धन एवम् जगेर्ना गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । हामीले प्राकृतिक सम्पदालाई जोगाउन सकेमा मात्र स्वच्छ हावा पाउन र हामी स्वस्थ रहन सक्छौं ।

प्राकृतिक सम्पदाहरूको महत्त्वहरू



चौरजहारीमा रहेका विभिन्न प्राकृतिक सम्पदा संरक्षण गर्नु हामी सबैको मुख्य कर्तव्य हो । प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्व वर्तमान समयमा निकै रहेको छ । हामीले हाम्रो जिवनयापनलाई सुरक्षित बनाउनका लागि प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?
- प्राकृतिक सम्पदाभित्र कुन कुन सम्पदाहरू पर्दछन् ।
- चौरजहारीमा रहेका कुनै तीन प्राकृतिक सम्पदाको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।
- तपाईंको घर वरिपरि रहेका प्राकृतिक सम्पदाको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- तपाईंको विद्यालय नजिकै रहेको कुनै एक प्राकृतिक सम्पदाको विषयमा छलफल गरी छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

- 'मेरो प्रकृति' शीर्षकमा चित्र तयार गरी रङ भर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३

सम्पदाको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका



प्राकृतिक सम्पदा र मानव सम्पदा दुवै हाम्रो लागि महत्त्वपूर्ण छन् । हाम्रा सम्पदाको संरक्षण हामी आफैँले गर्नुपर्दछ । घर वरिपरिको वातावरण सरसफाइ गरेमा समाज सुन्दर देखिन्छ । सम्पदाको महत्त्व बुझ्न नसक्दा हाम्रा कतिपय सम्पदा लोप हुनै लागेका छन् । यहाँ मठमन्दिर, कुवा, नहर, इनार, ताल, मन्दिर, सामुदायिक वन जस्ता धेरै सम्पदाहरू रहेका छन् । वनजङ्गलको फाँडानी गर्ने, खोलानाला, तालमा फोहोर ढलहरू मिसाउने जस्ता कार्यहरूले हाम्रा सम्पदाहरू कुरूप हुँदै जान्छन् ।

संरक्षणको अभावमा यी सम्पदाहरू पुरिने र हराउने अवस्थामा छन् । चौरजहारीमा रहेका भेरी नदी, जहारी खोला, मालिका लेक, सिँचाइ परियोजनाहरू लगायतका प्राकृतिक सम्पदाहरू रहेका छन् । बर्मा मन्दिर, मालिका मन्दिर, विजश्यरी भगवती मन्दिर, चर्चहरू, क्याम्पस, स्वास्थ्य चौकीहरू र विभिन्न भवनहरू मानव



निर्मित सम्पदाको रूपमा रहेका छन् । मानव जीवनका लागि यी दुवै किसिमका सम्पदाहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ भने ती सम्पदाहरूको संरक्षणमा हामी सबैको पनि उत्तिकै भूमिका रहन्छ । हामीलाई दैनिक जीवन सञ्चालन गर्न, वातावरण सन्तुलन गराउन, सामाजिक जीवन यापन सजिलो बनाउनका लागि यी सम्पदाहरूको उपयोगिता रहने गर्दछ । त्यसैले हामी सबैले मिलेर सम्पदाहरूको संरक्षण गर्नसके आफ्नो स्थानीय इज्जत बढाउनका साथै वातावरण पनि सन्तुलन हुन्छ । यसको संरक्षणका लागि टोल विकास समिति, संरक्षण समिति र समाजका हरेक सदस्यको उत्तिकै भूमिका हुन्छ ।

सम्पदाको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका

- क) कसैले हाम्रा सम्पदामा हानी नोक्सानी गरेमा खबरदारी गर्ने र रोक्ने गर्नुपर्छ ।
- ख) लोपोन्मुख सम्पदाको प्रचार प्रसार र संरक्षणमा सबैले सहयोग गर्नुपर्दछ ।
- ग) यिनको खोजी, प्रचार र संरक्षण गर्न सबैले आफ्नो क्षेत्रबाट योगदान दिनुपर्छ ।
- घ) सरकारले पनि संरक्षणका नीति र योजना ल्याउनुपर्छ ।
- ङ) विभिन्न किसिमका समितिहरू निर्माण गरी संरक्षण अभियानमा जुट्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप :

- १) 'विद्यालयको सुरक्षा र संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?' भन्ने विषयमा शिक्षक र विद्यार्थीहरूबिच अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) चौरजहारीका कुनै पाँचओटा महत्त्वपूर्ण सम्पदाहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- ख) स्थानीय सम्पदाको संरक्षण कसले गर्नुपर्दछ ?
- ग) वातावरण सफा राख्दा हामीलाई हुने कुनै दुई फाइदाहरू के के हुन् ?
- घ) हामीले हाम्रो प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ?
- ङ) 'मानव निर्मित सम्पदाको संरक्षणमा मेरो भूमिका' शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

- १) तपाईंको वडामा रहेका प्राकृतिक सम्पदाको अवलोकन गरी तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	सम्पदाको नाम	सम्पदाको महत्त्व

२) तपाईंले देखेको कुनै एउटा मानव निर्मित र एउटा प्राकृतिक सम्पदाको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ४

धार्मिक र सांस्कृतिक स्थलहरू



चौरजहारी नगरपालिका संस्कार र संस्कृतिमा धनी हुनुको प्रमुख कारण यहाँको धार्मिक विश्वास नै हो । यहाँका धेरै मानिसहरूमा धार्मिक आस्था रहेको पाइन्छ । विभिन्न चाडपर्वहरूमा जम्मा हुनु, लोक विश्वास र विधि पद्धतिमा रही पूजाआजा गर्नुका साथसाथै रमाइलो गर्नु यहाँको परम्परा जस्तै बनेको छ । यहाँ हिन्दु धर्मको बाहुल्यता छ । मस्टो पूजा गर्नु यहाँको मूल संस्कृति नै हो । पालिकाका विभिन्न स्थानमा धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलहरू छन् । प्रत्येक वर्ष देशका विभिन्न ठाउँमा बसाइ सरेर गएकाहरू समेत पूजाआजाका लागि फर्कनुलाई विशेष किसिमले हेर्ने गरेको पाइन्छ । आधुनिक संस्कृति र सेवा सुविधाका कारण गाउँ छोडेकाहरूले पनि सुख शान्ति होओस्, मनोकामना पूरा होस् भनेर भाकल गर्दछन् । सो भाकल पूरा गर्नका लागि परिवारसहित गाउँ फर्किन्छन् । त्यसैले पनि चौरजहारी धार्मिक सम्पदामा धनी छ ।

चौरजहारीका विभिन्न वडामा चर्चहरू रहेका छन् । क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरू चर्चमा जम्मा हुन्छन् । इसाईहरूको मुख्य ग्रन्थ बाइबलबाट शिक्षा लिइन्छ । चर्चमा इसाईहरू जम्मा हुन्छन् र प्रार्थना गर्छन् । पादरीले राम्रो जीवन जिउने तरिका सिकाउँछन् ।

चौरजहारी नगरपालिकामा रहेका महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलहरू

क्र. सं.	धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलहरू	अवस्थिति
१	मालिका मन्दिर	वडानम्बर ४ र १० को सिमाना, अमलाटाकुरा
२	विजयश्वरी भगवती मन्दिर	वडा नम्बर २ विजयश्वरी
३	रामजानकी मन्दिर	वडा नम्बर ३ टाटागाउँ
४	मोक्षद्वारी मन्दिर	वडा नम्बर ३ स्यालखोला
५	कालिका भगवती	वडा नम्बर ९ कोटजहारी
६	भगवती मन्दिर	वडा नम्बर १० मानकोट

पालिकामा रहेका चर्चहरू :

क्र.सं.	चर्चको नाम	अवस्थिति
१	आशा समुदाय चर्च	वडा न १
२	चौरजहारी चर्च	वडा न १
३	क्रस वय चर्च	वडा न १
४	सन्त जेम्स बिलिभर्स इस्टर्न चर्च	वडा न.२
५	एजी चर्च	वडा न ४
६	सन्त यहुन्ना बिलिभर्स इस्टर्न चर्च	वडा न ११
७	स्वतन्त्र चर्च	वडा न १३

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईं कुन धर्ममा आस्था राख्नुहुन्छ ?

ख) धार्मिक स्थलहरू किन निर्माण गरिन्छन् होला ?

ग) तपाईंको नजिकमा रहेका धार्मिक र सांस्कृतिक स्थलहरू कुन कुन हुन् ?

घ) हाम्रो नगरपालिका किन धार्मिक र सांस्कृतिक दृष्टिकोणले धनी मानिन्छ ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) तपाईं कुन कुन धार्मिक र सांस्कृतिक स्थलमा जानुभएको छ ? आफू गएका र आफूले जानकारी पाएका धार्मिक र सांस्कृतिक स्थलहरूको तालिका निर्माण गरी नाम लेख्नुहोस् ।

२) आफूलाई मनपर्ने कुनै एक धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलको चित्र बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

३) टाढाटाढाबाट मानिसहरू पूजा गर्न गाउँ आउनुको कारण के होला ? आफ्नो घर परिवारका सदस्यको सहयोगमा बुँदा टिपोट गरी कक्षामा सबै साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ ५

शिक्षा प्रदायक संस्थाहरू



कुनै पनि ठाउँको विकासको लागि शैक्षिक विकास अपरिहार्य हुन्छ । गुणस्तरीय शिक्षाबाट दक्ष जनशक्ति उत्पादन हुन्छन् । शिक्षित व्यक्तिले रोजगारका अवसरहरू प्राप्त गर्ने भएकोले परिवारको आर्थिक, सामाजिक लगायत समग्र पक्षको विकास हुन्छ । यसका साथै राष्ट्रको समग्र विकासमा शिक्षित जनशक्तिको योगदान महत्त्वपूर्ण हुने भएकोले विकासको मुख्य पूर्वाधारको रूपमा शिक्षालाई लिन सकिन्छ ।

विद्यालय र विश्वविद्यालयहरू शिक्षा प्रदान गर्ने महत्त्वपूर्ण संस्था हुन् । हाम्रो नगरपालिकामा भएका विद्यालयहरू यसप्रकार छन् :

क्र.सं.	विद्यालय	विद्यालय सङ्ख्या
१	कक्षा १ देखि ३ सम्म	
२	कक्षा १ देखि ५ सम्म	
३	कक्षा १ देखि ८ सम्म	
४	कक्षा १ देखि १० सम्म	

५	कक्षा १ देखि १२ सम्म	
६	कक्षा ६ देखि १२ सम्म	
	जम्मा	

चौरजहारी नगरपालिकामा रहेका विद्यालयहरूको विवरण

क) आधारभूत तह सञ्चालित विद्यालयहरू

क्र.सं.	विद्यालयको नाम	ठेगाना	सञ्चालित कक्षा
१	जनज्योति आधारभूत विद्यालय स्यालखोला		१ देखि ८ सम्म
२	विजयश्वरी आधारभूत विद्यालय चौरजहारी		१ देखि ८ सम्म
३	आधारभूत विद्यालय नाखिरा		
४	आधारभूत विद्यालय मन्कोट		
५	आधारभूत विद्यालय अमलाटाकुरा		
६	ज्ञानकुञ्ज आधारभूत विद्यालय कालापाथर		
७	आधारभूत विद्यालय नार्जी		
८	जनप्रिय आधारभूत विद्यालय लामिछाने गाउँ		
९	जनचेतना आधारभूत विद्यालय अंगेरी		
१०	आधारभूत विद्यालय लहरे सिमल		
११	आधारभूत विद्यालय भुवाटाकुरा		
१२	आधारभूत विद्यालय घर्तीकाँडा		
१३	आधारभूत विद्यालय लेकनार्जी		
१४	कालिका आधारभूत विद्यालय गोइरी		

१५	जनज्योति आधारभूत विद्यालय मूलपानी		
१६	आधारभूत विद्यालय मानाकोट		
१७	बालकल्याण आधारभूत विद्यालय पेदिखोला		
१८	ऐश्वर्य आधारभूत विद्यालय बिसाउनेचौर		
१९	ज्ञानज्योति आधारभूत विद्यालय माथिसर्केना		
२०	समाजसेवा आधारभूत विद्यालय दोभानखोला		
२१	जनसेवा आधारभूत विद्यालय जुम्लीपोखरी		
२२	बालकल्याण आधारभूत विद्यालय मूलडाँडा		
२३	कालिका आधारभूत विद्यालय मूलजिउला		
२४	जनकल्याण आधारभूत विद्यालय सिमचौर		
२५	आधारभूत विद्यालय रातामाटा		
२६	बालकल्याण आधारभूत विद्यालय नाख्ला		
२७	जनचेतना आधारभूत विद्यालय तिमिलेपाखेरी		
२८	जनता आधारभूत विद्यालय बिचकटिया		
२९	जनकल्याण आधारभूत विद्यालय लामाडाँडा		
३०	जनआस्था आधारभूत विद्यालय पुरानापानी		
३१	बालहित आधारभूत विद्यालय नाउली		
३२	कालिका आधारभूत विद्यालय, लयाँटा		

ख) माध्यमिक तह सञ्चालित विद्यालयहरू

क्र.सं.	विद्यालयको नाम	ठेगाना	सञ्चालित कक्षा
---------	----------------	--------	----------------

१	शीतल माध्यमिक विद्यालय चौरजहारी		६ देखि १२ सम्म
२	माध्यमिक विद्यालय खहरे		
३	माध्यमिक विद्यालय कोटजहारी		
४	जनकल्याण माध्यमिक विद्यालय खागल		
५	हिमालय माध्यमिक विद्यालय खोलागाउँ		
६	माध्यमिक विद्यालय सानाखोला		
७	सरस्वती माध्यमिक विद्यालय घरेलीचौर		
८	माध्यमिक विद्यालय जोगीनेटा		
९	बालहित माध्यमिक विद्यालय साक्चाखोला		

शीतल क्याम्पसको परिचय

शीतल क्याम्पस रुकुम पश्चिम जिल्लाको चौरजहारी नगरपालिकामा अवस्थित छ



। यसको स्थापना वि.सं. २०६३ सालमा भएको हो ।

यस क्याम्पसको मुख्य उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने तथा सहरी विश्वविद्यालयहरूमा पहुँच नपाएका विद्यार्थीहरूलाई गुणस्तरीय र सीपमूलक उच्च

तहको शिक्षा प्रदान गर्नु हो । क्याम्पसले विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय स्रोत, स्थानीय आवश्यकता र तिनका समाधानसँग जोड्ने कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ । शीतल क्याम्पसमा वि.एड.तर्फ अङ्ग्रेजी, गणित, नेपाली, स्वास्थ्य र जनसङ्ख्या विषयमा चार वर्षे कार्यक्रम सञ्चालनमा छ । व्यवस्थापनतर्फ लेखा, वित्तशास्त्र, बजारशास्त्र जस्ता विषयहरू रहेका छन् । एम.एड.तर्फ नेपाली, जनसङ्ख्या, शैक्षिक योजना र व्यवस्थापन जस्ता विषयहरू रहेका छन् ।

क्याम्पसले शैक्षिक भ्रमण, स्थानीय नेताहरू, अभिभावकहरू, सरकारी कार्यालयहरू तथा अन्य सरोकारवालाहरूसँग अन्तर्क्रिया कार्यक्रमहरूसमेत सञ्चालन गर्दै आएको

छ, राष्ट्रका समसामयिक मुद्दाहरूका बारेमा जानकारी र समाधानमुखी सोच विकास गर्न यस किसिमका कार्यक्रमले सहयोग पुऱ्याएको छ ।

क्याम्पसले आवधिक समीक्षामार्फत सिकाइ उपलब्धि पत्ता लगाउने, क्याम्पसको समग्र अवस्थाको परिवर्तन मूल्याङ्कन गर्ने तथा जहाँ आवश्यक छ, त्यहाँ सुधार ल्याउने कार्य गर्दै आएको छ । यसका लागि विद्यार्थी, शिक्षक र अभिभावकहरूको सहभागितामा 'क्याम्पस सभा' आयोजना गरिन्छ । यस सभामा क्याम्पसको शैक्षिक, भौतिक, डिजिटल तथा आर्थिक अवस्थाबारे खुला छलफल गरिन्छ, र अन्त्यमा आएका महत्त्वपूर्ण सुझावहरू प्रशासन तथा व्यवस्थापन समितिलाई प्रदान गरिन्छ ।

जहारी क्याम्पस :

जहारी क्याम्पस चौरजहारी नगरपालिकाको खोलागाउँमा अवस्थित एक सामुदायिक क्याम्पस हो । यो क्याम्पस त्रिभुवन विश्वविद्यालयसँग सम्बन्धन प्राप्त क्याम्पस हो र नेपाल विश्वविद्यालय अनुदान आयोग तथा नेपाल पब्लिक क्याम्पस संघसँग पनि आवद्ध देखिन्छ,



। यहाँ चार वर्षे स्नातक तहअन्तर्गत शिक्षा सङ्काय (B.Ed.) र विज्ञान संकाय (B.Sc. General) कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेका छन् ।

जहारी क्याम्पसले ग्रामीण क्षेत्रका विद्यार्थीहरूलाई सुलभ, गुणस्तरीय तथा अवसरमुखी उच्च शिक्षा प्रदान गर्ने उद्देश्य राखेको देखिन्छ । योग्य, जेहेन्दार तथा आर्थिक रूपमा विपन्न विद्यार्थीहरूका लागि छात्रवृत्तिको व्यवस्था गरिएको छ । साथै क्याम्पसमा पुस्तकालय, प्रयोगशाला, परामर्श, आवश्यक शैक्षिक सहयोग तथा अन्य विद्यार्थीमैत्री सुविधाहरू उपलब्ध रहेको उल्लेख पाइन्छ ।

क्रियाकलाप :

१) आफ्नो विद्यालयको अवलोकन गर्नुहोस् र निम्न अनुसारको विवरण भरी तालिका बनाउनुहोस् ।

विद्यालयको नाम र ठेगाना :

स्थापना मिति :

प्रधानाध्यापकको नाम :

सञ्चालित कक्षा :

शिक्षक सङ्ख्या :

कर्मचारी सङ्ख्या :

विद्यार्थी सङ्ख्या :

कक्षाकोठा सङ्ख्या :

पानी धारा सङ्ख्या :

शौचालय सङ्ख्या :

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको विद्यालयमा कति कक्षासम्म पढाइ हुन्छ ?

ख) तपाईंको विद्यालयको नजिकै रहेका तीनओटा छिमेकी विद्यालयको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) हाम्रो नगरपालिकामा आधारभूत तह (कक्षा ०-५) सञ्चालित विद्यालयहरू कतिओटा छन् ?

घ) हाम्रो नगरपालिकामा माध्यमिक तह (कक्षा ०-१२) सञ्चालित विद्यालयहरू कतिओटा छन् ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) आफ्नो विद्यालयको परिचय खुल्ने गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

२) विषय शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो विद्यालय नजिकै रहेको छिमेकी विद्यालयमा गई उक्त विद्यालय र आफ्नो विद्यालयमा रहेका भिन्नताहरू पहिचान गरी सूची तयार गर्नुहोस् ।

परम्परागत लोक संस्कृतिहरू

मेरो नाम नविना रोकाय हो । म हिमालय माध्यमिक विद्यालयका कक्षा ५ मा अध्ययनरत छु । 'हाम्रो चौरजहारी' पढाउने हरि सरले हामी कक्षाका सबै साथीहरूलाई ५ ओटा समूहमा विभाजन गरी परियोजना कार्य गर्ने जिम्मेवारी दिनुभएको थियो । शिक्षकको निर्देशन र टोली नेताको नेतृत्वमा हिजो शनिवार दिनभरि हामीले यससम्बन्धी जानकार व्यक्तिहरूलाई भेटेर आ-आफ्नो विषयमा परियोजना कार्य गर्यौं ।

आज हामीले प्रस्तुत गर्न गइरहेको परियोजना कार्य यस प्रकार छ :

समूह १ : स्थानीय लोकगीत र लोकनृत्य

स्थानीय जीवनको सुखदुख सँगसँगै लोकका चालचलन विधि व्यवहार, आस्था र मान्यताको चित्रण हुने गरी स्थानीय स्तरका लोक भाकामा गाइने गीत नै लोक गीत हो । लोक समुदायले परम्परागत रूपमा गाउँदै सुनाउँदै आएको लोक साहित्य विधा नै लोकगीत हो । यस्ता गीतहरूमा स्थानीय लोक संस्कृति, रहनसहन, जीवनशैली र लोक विश्वासले स्थान पाउँछन् । स्थानीय परिवेश र आफ्नै लयमा परम्परागत जातीय संस्कृति, दुःखसुखका भोगाइ र अनुभव यस्ता गीतहरूमा समेटिन्छन् । लोकगीत गाउँदा प्रायजसो स्थानीय भाका र भाषाको प्रयोग गरेर लय अनि ताल मिलाएर गाउने गरिन्छ । यस नगरपालिकामा धेरै लोकभाकाहरू रहेका छन् । तिज, भजन, देउडा, ठाडी, लहरे पैसेरी लगायतका भाकामा लोकगीतहरू गाउने गरिन्छ ।



तिज गीतको उदाहरण :

माइत जान नपाएर मेरो मुटु भरियो
 आँशु बग्यो धारा बनी भुँडमा छरियो ।
 आमाजु र नन्द बसे आमासँग हाँसेर
 म त रोएँ माइती देशको माया मानेर ।

नृत्य एक कला हो जसले लयबद्ध वा सङ्गीतको तालमा शरीरको चाललाई दर्साउँछ । कुनै पनि स्थानीय क्षेत्रका मानिसहरूको जीवनलाई प्रतिविम्बित गर्ने नृत्य नै लोकनृत्य हो । लोक नृत्यमा स्थानीय संस्कृति, गतिविधि, समाजको यथार्थ अवस्थाको

प्रस्तुती भर्लिकन्छ । हाम्रो पालिकामा पनि विभिन्न किसिमका लोकगीत गाएर लोक बाजाको तालमा लोक नृत्य नाच्ने गरिन्छ ।

समूह २ : लोककथा

उखान, टुक्का, लोकोक्ति आदिको पुष्टिका लागि सुनाइने छोटो कथालाई लोककथा वा आहान भनिन्छ । बुढा पुराना मानिसहरूबाट तल्लो पुस्ताहरूमा हस्तान्तरण हुँदै आएका यस्ता कथाहरूले विषयवस्तुलाई थप पुष्टि गर्ने र रोचक बनाउने गर्दछन् । हाम्रो पालिकामा पनि यस्ता किसिमका कथाहरू प्रायः सबै जसो मानिसहरूले बोलीचालीका क्रममा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

लोककथाको नमूना

एउटा जङ्गलमा सिंह बस्थ्यो । ऊ जङ्गलको राजा थियो । उसले जङ्गलमा बस्ने सबै जनावरलाई मारेर खाने र दुःख दिने गर्दथ्यो । समय बित्दै जाँदा सिंह बुढो भयो । ऊ आफैले आहारा खोजेर खान नसक्ने भएपछि सबै जनावरलाई पालैपालो आफ्नो गुफामा आहाराको लागि बोलाउन थाल्यो । राजाको आज्ञा पालन गर्नु जनावरको कर्तव्य थियो । त्यसैले सबै जनावरहरू छलफल गरेर सिंहको आहाराको लागि जान थाले ।

एक दिन खरायोको पालो आयो । खरायो सिंहको शिकार बन्नका लागि सिंहको गुफामा अलि ढिलो पुग्यो । खरायो ढिलो आएकोले सिंह रिसायो । खरायोले बाटोमा अर्को सिंह भेटिएको र उसैले रोकेको हुनाले ढिलो भएको कुरा बतायो । खरायोको कुरा सुनेर सिंहले अर्को सिंहलाई मार्ने योजना बनायो । खरायोलाई उक्त सिंह भएको ठाउँमा लैजानका लागि अनुरोध गर्‍यो । खरायोले सिंहलाई ठूलो इनारको छेउमा लिएर गयो ।

बाठो खरायोले जुक्ति लगाएर इनारभित्र देखाउँदै सिंहलाई भन्यो “हेर्नोस् त ; तपाईंलाई देखेर नयाँ सिंह इनारभित्र पो लुकेको रहेछ ।” रिसले आगो भएको सिंहले इनारको पानीमा आफ्नो छायाँलाई नयाँ सिंह जस्तो ठानेर आक्रमण गर्न इनारमा हाम फाल्यो । इनार गहिरो भएकोले ऊ इनारबाट निस्कन सकेन । खरायोको जुक्तिले अरू जनावरहरू समेत सुरक्षित हुन पाएकोमा खुसी भए र खरायोलाई धन्यवाद दिए ।

बलभन्दा बुद्धि ठूलो हुन्छ भन्ने सन्देश यस कथाबाट पाइन्छ ।

समूह ३ : गाउँखाने कथा

समाजको बौद्धिक क्रियाकलापजन्य लोक साहित्यिक अभिव्यक्ति गाउँखाने कथा हो । यो मनोरञ्जक र बौद्धिक व्यायामको सशक्त विधा हो । नेपाली लोक जीवनमा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । घर, आँगन, मेलापात जस्ता मान्छे भेला हुने स्थानमा यसको प्रयोग गर्दछन् । यसमा एकजनाले व्यङ्ग्यात्मक प्रश्न (समस्या)

राख्छ भने अर्कोले त्यसको जवाफ दिन्छ । जवाफ दिन नसके गाउँ दिन्छ । अनि गाउँ खाएपछि समस्या राख्नेले उत्तर बताइदिन्छ । गाउँ खानका लागि उत्तर भन्न नसक्ने प्रश्न सोध्ने भन्ने प्रतिस्पर्धा हुने भएकाले गाउँ खाने कथा सोध्ने, उत्तर भन्ने र सुन्नेलाई समेत रमाइलो लाग्छ । हाम्रो पालिकामा पनि मनोरञ्जनका लागि यस्ता खालका गाउँ खाने कथाहरू सोध्ने र भन्ने प्रचलन रहेको छ ।

गाउँखाने कथाको उदाहरण :

१. पाँच भाइको एउटा थाल, के हो ? **उत्तर : हत्केला ।**

२. हाँस्दा मात्र देखा पर्छन् हाम्रा सैनिक मित्र, खाने कुरा पाए भने लड्छन् भित्र भित्र, के हो ? **उत्तर : दाँत**

चौरजहारी नगरपालिका परम्परागत संस्कार र संस्कृतिमा धनी छ । यहाँको रहनसहन, चालचलन र पुर्खादेखि चल्दै आएका विभिन्न किसिमका कथा, चुट्किला, उखान, टुक्काहरू सबैको जनजिब्रोमा भुण्डिएको पाइन्छ । किनभने यी सबै पुर्खादेखि तल्लो पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै आएका हाम्रा भाषिक सम्पत्ति हुन् । भाषालाई सुन्दर र समृद्ध बनाउन मात्र नभएर हास्यव्यङ्ग्यात्मक र रोचक बनाउन समेत यस्ता आन, गाउँखाने कथा, लोकगीत आदिले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् ।

समूह ४ : कर्खा

पश्चिम नेपालको रुकुम, रोल्पा र जाजरकोट लगायतका जिल्लाहरूमा प्रचलित कर्खा गीत पुराना इतिहास र वीरहरूको गाथा सुनाउँदै मादल सारङ्गी जस्तो लोकबाजा बजाएर गाउने गीत हो । यसले मानिसलाई ज्ञान र मनोरञ्जन दिने गर्दछ । यो सिलसिला मिलाएर कथा सुनाउँदै गाउने हुनाले निकै कौतुहलता जगाउने गर्दछ । चौरजहारीमा पनि कर्खा गाउने प्रचलन रहँदै आएको छ । कुनै महत्त्वपूर्ण घटनाक्रमबारे जानकारी गराउँदै प्रायः गन्धर्व समुदायले लोकभाकामा गाउने लोकगीत नै कर्खा हो ।

लोक संस्कृति, परम्परा र जीवनशैलीलाई सजिलैसँग बुझाउन र जीवनलाई व्यावहारिक बनाउने उद्देश्य अनुरूप पछिल्लो पुस्तालाई व्यावहारिक सन्देश दिन यिनीहरूको प्रयोग गरिन्छ । त्यसैले लोकजीवनका लागि आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण तत्वका रूपमा लोककथा, उखान टुक्का, चुट्किला आदिलाई चिनाउँदै हरि सरले हामीले कक्षामा प्रस्तुत गरेको परियोजना कार्यको प्रशंसा गर्दै हामी सबैलाई धन्यवाद दिनु भयो । सबै साथीहरूसँग मिलेर काम गर्ने अवसर पाएकोमा हामी पनि खुसी भयौं ।

क्रियाकलाप :

१. तपाईंको घर, परिवार र समाजमा प्रचलित गाउँखाने कथाहरू सङ्कलन गरी तलको तालिकामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	गाउँखाने कथा	उत्तर
१		
२		
३		

२. आफूलाई मनपर्ने कुनै एउटा लोकगीत लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- क) लोकगीत र लोक नृत्यको परिचय दिनुहोस् ।
ख) गाउँखाने कथा केलाई भनिन्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
ग) लोककथा किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् ?
घ) कर्खा गीतमा कस्ता विषयवस्तु समेटिन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य

१. आफ्नो अभिभावकको सहयोगमा गाउँघरमा प्रचलित आफूलाई मनपर्ने कथा लेख्नुहोस् ।
२. चौरजहारी नगरपालिकाका परम्परागत लोकगीत, लोक नृत्य, गाउँखाने कथा, लोककथामध्ये कुनै तीनओटाको बारेमा आफ्ना अभिभावक वा गाउँका कुनै जानकार व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी हरेकको तीन तीन ओटा उदाहरण सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

असल खेलाडीको सफलता

असल मान्छे बन्न निश्चित लक्ष्य लिनुपर्छ । लक्ष्यले अल्छी बन्न दिँदैन अनि मात्र अगाडि बढ्न सकिन्छ । आफू र आफ्नो देशलाई चिनाउने असल व्यक्ति हुने अठोट गर्नुपर्छ । यसका लागि हार नमानी निरन्तर प्रयास गरिरहनुपर्छ ।

रुकुमका राजेश सानैदेखि भलिबलप्रति निकै लगाव राख्थे । स्कूलमा हुने खेलकुद प्रतियोगितामा सधैं सहभागी हुन्थे । सुरुमा उनी धेरै पटक असफल भए तर उनी निरास भएनन् । उनको खेलप्रतिको लगाव देखेर शिक्षकहरूले पनि प्रोत्साहन दिन थाले । हरेक दिन बिहान छिटो उठेर अभ्यास गर्ने, दौडिने, व्यायाम गर्ने गर्थे । खेल शिक्षकसँग बसेर खेलका नियमहरू राम्रोसँग सिक्थे ।

विद्यालयको खेल मैदानबाट खेल्न सुरु गरेको उनको भलिबल यात्रा पालिकासम्म पुग्यो । आफ्नो पूर्ण मिहिनेत लगाई टिमलाई जिताउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेकाले उनको टिमले पहिलो स्थान हासिल गर्‍यो । उनको नेतृत्वमा रहेको भलिबल टिम जिल्ला हुँदै प्रदेश स्तरको प्रतियोगितामा समेत छनोट भयो । प्रदेशमा पनि राम्रो प्रदर्शन गरेको हुनाले उनी राष्ट्रिय स्तरको अब्बल खेलाडी बन्न सफल भए ।

समूहमा खेलिने खेल भएपनि उनको खेलप्रतिको लगाव, कठिन परिश्रम, लगनशीलता र अनुशासनका कारण उनले राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा समेत उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गरे र अन्ततः अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा नेपाललाई प्रतिनिधित्व गर्ने अवसर पाए ।

विदेशी मैदानमा नेपालको झण्डा फहराउँदै खेल्दा उनले केवल आफ्नो मात्र होइन, देशकै पहिचान उचालिरहेका थिए । उनले विदेशमा बस्ने र धेरै पैसा कमाउने राम्रो अवसर पाएका थिए तर उनी विदेशमा नबसेर आफ्नो देश नेपाल फर्किने निधो गरे ।

व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर उनले गाउँमा युवाहरूका लागि निःशुल्क खेल प्रशिक्षण सुरु गरे । विद्यालयमा खेल सामग्री सहयोग गरेर विद्यार्थीलाई खेल खेल्न प्रोत्साहन गरे । कुलतमा फसेका युवाहरूलाई पनि नशा त्याग्न प्रेरित गरी खेलकुदमा आकर्षण गरे । राष्ट्रिय स्तरको खेलाडीका रूपमा ख्याति कमाउन सफल उनी पछि गएर धेरै खेलाडी उत्पादन गर्ने खेल प्रशिक्षक पनि बने । धेरै युवा खेलाडीहरूका लागि प्रेरणाका स्रोत बन्न सफल भए ।

उनको असल स्वभाव, सेवा भाव, इमानदारिता र समाजप्रतिको समर्पणले उनलाई सबैको प्रिय बनायो । उनले सफलता केवल व्यक्तिगत उपलब्धि मात्र होइन,

समाजका लागि केही गर्ने अवसर पनि हो भन्ने देखाए । एक साधारण खेलाडीले आफ्नो कर्म र व्यवहारले प्रेरणादायी व्यक्तित्वको उदाहरण प्रस्तुत गरे । खेलकुद र समाज विकासमा योगदान पुऱ्याउँदै सबैका लागि मार्गदर्शक बने ।

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) कस्तो व्यक्तिलाई असल व्यक्ति भनिन्छ ?
- ख) जीवनमा कसरी सफल बन्न सकिन्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।
- ग) राजेशले कुन क्षेत्रमा योगदान दिएका थिए ?
- घ) उनको जीवनीबाट कस्तो प्रेरणा पाइन्छ ?
- ङ) 'मेरो लक्ष्य मेरो भविष्य' शीर्षकमा आफ्नो योजना लेख्नुहोस् ।
- च) तपाईंको समाजमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिएका प्रेरणादायी व्यक्तित्वहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

- १) शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा तपाईंको समाजमा शिक्षा, स्वास्थ्य, साहित्य, खेलकुद, राजनीति जस्ता कुनै एक क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिएका प्रेरणादायी व्यक्तित्व वा आफ्ना अभिभावकको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

एकाइ ३

हाम्रो पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय (गाईपालन, बाख्रापालन, कुखुरापालन, भैंसीपालन, बङ्गुरपालन, सुँगुरपालन, खरायोपालन, माछापालन, परेवापालन आदि) को परिचय दिन ।
- आलु, टमाटर, केरा, बेसार, धनिया, गोलभेडा, लसुन आदिको सामान्य परिचय दिन र महत्त्व बताउन ।
- मौरी पालनको परिचय दिन र महत्त्व बताउन ।



पाठ १

पशु तथा पन्छी पालन

गीत गाओँ :

पारसमणि आचार्य



पशुपन्धी पालन गर्ने हाम्रो परम्परा
स्वस्थ जीवन जिउनलाई सधैँ पाल्नुहोला ।
आमाको झैँ पोषिलो छ माली गाईको दुध
दही घिउ मलमुत्र नि छन् औषधियुक्त ।
भैँसी पनि दुधकै लागि पाल्ने गर्छन् हेर
भेडाबाख्रा मासु खान पाल्छन् रमाएर ।
कुखुराको अण्डा मासु सबलाई मनपर्ने
सबैको मल खेतबारीमा उब्जनी बढाउने ।
व्यावसायिक तरिकाले पशुपन्धी पालौँ
सपरिवार घरमै बसी अर्थलाभ गरौँ ।

गाईपालन

यस पालिकाका अधिकांश घरमा स्थानीय प्रजातिका गाई आफ्नो आवश्यकता अनुसारको सङ्ख्यामा पालिने गरिन्छ । व्यावसायिक तरिकाले गाईपालन गर्ने केहीले मात्र जर्सी गाई पाल्ने गर्छन् । गाईपालन मुख्यतया दुध उत्पादनको लागि गरिन्छ । स्थानीय प्रजातिका गाई ठिक्कको सुहाउँदो शरीर भएका हुन्छन् । एक बेतमा प्रतिदिन ६-१० लिटर दुध दिने गर्दछन् । राम्रो स्याहार-सुसार, बस्ने गोठ, हरियो घाँस, पराल र उचित दाना-पानीको व्यवस्थापन गर्न सकिएमा दुधको उत्पादन बढाउन सकिन्छ । स्थानीय प्रजातिका गाईको दुध निकै पौष्टिक हुनुका साथै यसले स्मरणशक्ति बढाउने गर्दछ । गाईको दुध, दही, घिउ, नौनी मात्र नभई गौमुत्र र गोबरमा औषधीय



गुण रहेको हुँदा स्वास्थ्य र धार्मिक दृष्टिकोणले निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । गौमुत्रबाट विभिन्न आयुर्वेदिक औषधि समेत बनाउने गरिन्छ । गाईले घाँस, पराल, दाना खाने गर्दछन् । स्थानीय प्रजातिका गाई प्रायः कालो, सेतो, खैरो रङ्का हुन्छन् । यस्ता गाई बहुगुणी भएकाले यिनलाई लक्ष्मीपूजाका दिन देवी लक्ष्मीको रूपमा पूजा गरिन्छ । यी गाई बलिया पनि हुने गर्छन् । यसबाट उत्पादन भएका गोरूहरू खेतबारी जोत्न प्रयोग गरिन्छ । यसको मल खेतबारीमा हाल्दा माटोको उर्वराशक्ति बढाउँछ । व्यावसायिक तरिकाले गाईपालन गरी घरमै बसेर आत्मनिर्भर हुनुका साथै गुध, दही, घिउ र गोबर मल बिक्री गरेर प्रशस्त आमदानी गर्न सकिन्छ । गाईलाई कहिलेकाहीं रोगको सङ्क्रमण भएमा पशु रोग विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार उपचार गर्नुपर्छ ।

भैंसीपालन

भैंसीपालन मुख्यतया दुध उत्पादनको लागि गरिन्छ ।

यस पालिकामा विशेषगरी वडा नम्बर ३, ६, ७, ११ मा व्यावसायिक रूपमा भैंसीपालन गरिएको छ भने प्राय अधिकांश घरमा आवश्यकताअनुसार भैंसी पालिएको देखिन्छ । स्थानीय जातका भैंसीबाट पनि राम्रो स्याहार-सुसार, बस्ने गोठ, उचित घाँस पराल र दाना-पानीको व्यवस्थापन गर्न सकिएमा राम्रो दुध



उत्पादन लिन सकिन्छ । स्थानीय भैंसीहरूले एक बेतमा प्रतिदिन ८-१२ लिटर दुध दिन्छन् । विभिन्न जातका हरिया घाँस, पराल र दानामा आधारित पशुपालन गरी भैंसीपालनबाट उचित फाइदा लिन सकिन्छ । यदि भैंसीलाई विभिन्न रोगको सङ्क्रमण भएमा पशु रोग विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार उपचार गर्नुपर्छ । भैंसीहरू प्रायः काला रङ्का हुन्छन् भने केही सङ्ख्यामा हल्का खैरो रङ्का पनि पाइन्छन् । यसबाट उत्पादन भएका राँगाहरू खेतबारी जोत्न प्रयोग गरिन्छ । व्यावसायिक तरिकाले भैंसीपालन गरी घरमै बसेर आत्मनिर्भर हुनुका साथै दुध, दही, घिउ र गोबर मल बिक्री गरेर प्रशस्त आमदानी गर्न सकिन्छ । यसको मल खेतबारीमा प्रयोग गर्दा माटोको उर्वराशक्ति बढ्छ ।

अभ्यास

१) तल दिइएका शब्दहरू राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

पौष्टिक	८-१२	जोत्न	उर्वराशक्ति	स्थानीय
---------	------	-------	-------------	---------

- क) यस पालिकामा अधिकांश.....जातको गाई पालिने गरिन्छ ।
- ख) भैंसीले एक बेतमा प्रतिदिनलिटर दुध दिन्छ ।
- ग) गाईको दुध निकै हुन्छ ।
- घ) गोरु र रांगाहरू खेतबारी प्रयोग गरिन्छ ।
- ङ) गाईभैंसीको मलले माटोको बढाउँछ ।

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- क) गाई पालनको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- ख) भैंसी पालन कसरी गरिन्छ ?
- ग) गाई पालन गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।
- घ) गाईभैंसी पाल्दा हुने फाइदाहरू के के हुन् ?
- ङ) गाईभैंसीलाई आहारको रूपमा के के खुवाउने गरिन्छ ?

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य

- १) तपाईंको घर छिमेकमा भैंसी अथवा गाई पालन कसरी गरिएको छ ? उक्त भैंसी अथवा गाई पालनबाट तपाईंको परिवार वा छिमेकीले कसरी लाभ लिइरहनुभएको छ ? सोधपुछ गरी व्यावसायिक रूपमा गाई अथवा भैंसी पालन गर्ने कारण र फाइदा पत्ता लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

बाख्रा/भेडापालन :

बाख्रा मासुका लागि पालिने घरपालुवा जनावर हो । यस पालिकामा धेरै कृषकहरूले व्यावसायिक रूपमा भेडा बाख्रापालन नगरे पनि आफ्नो आवश्यकता अनुसार पालन गर्दै आएको



देखिन्छ । केहीले घरमै खोरमा बाँधेर अनि केहीले जङ्गलतिर चराउन लगेर पालेको देखिन्छ । यिनीहरूले घाँस, डाले घाँस, दानापानी खाने गर्दछन् । यस पालिकामा धेरै जसो खसी बोकाको मासु उपयोग हुने गर्दछ । भेडाको रौं अर्थात ऊनबाट कम्बल, राडी, स्वेटर जस्ता अनेकौं कपडाहरू समेत निर्माण गरिन्छ । भेडाबाख्राको मल खेतबारीमा प्रयोग गर्दा माटोको उर्वराशक्ति बढाउँछ । भेडा बाख्रापालन व्यवसाय थोरै लगानीबाट सुरु गर्न सकिने भएकाले यसबाट कृषक तथा महिला वर्गका लागि रोजगारी तथा आय आर्जनको भरपर्दो पेसाको रूपमा लिन सकिन्छ । हाम्रो पालिका भेडा बाख्रापालन गर्नका लागि उचित भएकाले यो व्यवसायलाई वृद्धि गरी प्रशस्त आमदानी गर्न, मासु उत्पादन गर्न, ऊनीका कपडाहरू बनाउन, आत्मनिर्भर बन्न,



पेसालाई मर्यादित र आयमूलक एवम् व्यावसायिक बनाउन निकै महत्त्वपूर्ण रहेको देखिन्छ । यहाँ स्थानीय प्रजातिकै भेडाबाख्राहरू पालिन्छ । खेतीयोग्य जमिन न्यून भएको ठाउँमा पालन सकिने र आवश्यक परेको बेला बिक्री गर्न

सकिने यो व्यवसाय गरिब कृषकहरूका लागि निकै लोकप्रिय मानिन्छ । मासु र मल उत्पादनका लागि भेडाबाख्रापालन गरिने भएको हुँदा यिनलाई बहुउपयोगी पशुका रूपमा पालन सकिन्छ । यिनीहरूमा कहिलेकाहीं रोगको सङ्क्रमण भएमा पशु रोग विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार उपचार गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस:

- क) हाम्रो पालिकामा भेडाबाख्रा रूपमा पालिएको छैन ।
- ख) भेडापालन मासु र उत्पादनको लागि गरिन्छ ।
- ग) बाख्रा उत्पादनका लागि पालिन्छ ।
- घ) भेडाबाख्राको खेतबारीमा प्रयोग गर्दा माटोको उर्वराशक्ति बढ्छ ।

२) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- क) यस गाउँघरमा भेडाबाख्रा पालन कसरी गरिन्छ ?
- ख) भेडाबाख्रा केका लागि पाल्ने गरिन्छ ?
- ग) भेडाको रौंबाट के कस्ता सामग्रीहरू निर्माण गर्न सकिन्छ ?
- घ) भेडाबाख्रा पालनबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ ?
- ङ) भेडाबाख्रा पालनको कुनै २ ओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य :



- १) के तपाईंको घर वा विद्यालय नजिकै खरायो वा बङ्गुर पालन गरिएको छ ? यदि छ भने अभिभावक वा शिक्षकको सहयोगमा सम्बन्धित ठाउँमा पुगेर तिनको परिचय र महत्त्व लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध : विद्यार्थीहरूलाई खरायो र बङ्गुर पालनबारे आवश्यक जानकारी गराइ सहजीकरण गरिदिनुहुन ।

कुखुरापालन

हाम्रो नगरपालिकामा स्थानीय जातका कुखुराहरू स्थानीय हावा पानीमा सजिलै हुर्कन सक्छन् । यिनीहरूमा विभिन्न रोगहरू खेप्न सक्ने क्षमता हुन्छ । यिनीहरूलाई खोरमा थुनेर वा खुल्ला रूपमा पनि पाल्न सकिन्छ । कुखुरापालनबाट अण्डा तथा मासु उत्पादन हुन्छ । कुखुराले अन्न, दाना, भान्साघरमा खेर जाने खानेकुराहरू, घरवरपरका घाँसपात, किराफट्याङ्ग्रा आदी खाने गर्दछन् । विशेष गरी हाम्रो पालिकाका वडा नम्बर २ र ३ लगायत अन्य वडाहरूमा पनि आजभोलि ब्रोइलर लगायतका उन्नत जातका कुखुरापालन व्यावसायिक रूपमा गर्न थालिएको छ । छोटो समयमा धेरै तौलको हुने भएकाले मासु उत्पादनका लागि व्यवस्थित खोर, हेरचाह र उपयुक्त आहारको छुट्टै व्यवस्थापन गरी ब्रोइलर कुखुरा पालिन्छ । त्यसै गरी प्रशस्त अण्डा उत्पादन गर्न पनि उन्नत जातकै कुखुरा पालिन्छ ।



स्थानीय जातका कुखुराको सरदर तौल भालेको २ के.जी र पोथीको १.५ के. जी. सम्म हुने गर्दछ । एउटा पोथीले वार्षिक ६० ओटा जति अण्डा पार्ने गर्दछ । पोथीले ती अण्डामा ओथारो बसी चल्ला कोरल्ने काम गर्दछन् । कुखुरा पालनबाट मासु र अण्डा बिक्री गरी आर्थिक लाभ हासिल गर्न सकिन्छ । स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले पनि ब्रोइलर लगायतका उन्नत जातका कुखुरा भन्दा स्थानीय कुखुरा धेरै लाभदायक हुन्छन् । कुखुरा पालन गर्न धेरै दुःख अनि झन्झटिलो पनि हुँदैन । नियमित चारोपानी दिएर कुखुराको खोर बेलाबेलामा सफा गरे पनि हुन्छ । कुखुराहरूमा रोगको सङ्क्रमण भएमा पशु रोग विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार उपचार गर्नुपर्छ । कुखुराको सुली (विष्टा/दिसा) खेतबारीमा मलको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- कुखुरा का लागि पालिन्छ ।
- स्थानीय जातका कुखुराको सरदर तौल..... के. जी. सम्म हुने गर्दछ ।
- स्थानीय जातका कुखुराले खाने गर्छन् ।
- कुखुराको मलको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- आजभोलि ब्रोइलर कुखुरा पालन रूपमा गर्न थालिएको छ ।

२) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- क) कुखुराहरू कसरी पाल्ने गरिन्छ ?
- ख) स्थानीय जातको कुखुरा र ब्रोइलर कुखुरा पालनमा के फरक छ ?
- ग) कुखुरा पालन गर्दा के के फाइदा हुन्छन् ?
- घ) कुखुरापालनको कुनै ३ ओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य :

१. दिइएको कथा पढी यस्तै एउटा कथा रचना गर्नुहोस् ।

माछा पालनको सफलता

रुकुमको चौरजहारी नगरपालिकाको टाटागाउँमा हरि बुढा नामका एक मिहिनेती किसान बस्थे । उनको घर नजिकै भेरी नदी बस्थ्यो । हरि बुढा बिहानै उठेर नदीमा जाल हाल्थे र माछा मार्थे । यसरी उनले गाउँमा ताजा माछा बेचेर आफ्नो परिवार चलाउँदै आएका थिए । एकदिन उनले अलि ठुलो जाल किनेर ल्याए । त्यो जालमा अझ धेरै माछा बल्झाएर प्रत्येक दिन ढोकाभरि माछा बेच्न थाले । माछा बेचेर नै उनले वार्षिक लाखौं रुपैयाँ आमदानी हुन थाल्यो । आफ्नै घरमा बसेर सफल माछा व्यवसायी भएकाले उनका परिवार पनि खुसी भए । उनको माछा व्यवसाय फस्टाएको देखेर गाउँका अरू मानिसहरू पनि प्रभावित भएर माछा व्यवसाय सुरु गरे । हरिले आत्मनिर्भर हुनका लागि नदीका माछा मात्रै मार्ने काम नगरेर आफ्नै पोखरी बनाएर माछा पालन गरी अझै आमदानी बढाउने योजना बनाए र माछा पालन गरी बजारमा प्रशस्त माछा बेच्न थाले र घरको आर्थिक अवस्थामा सुधार गरे । यस कथाबाट मिहिनेत गरी सफल बन्न टाढा जानु पर्दैन भन्ने सन्देश पाइन्छ ।

२) के तपाईं बसेको ठाउँमा परेवा वा माछा पालन गरिएको छ ? यदि छ भने शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा कुनै एक प्रजातिको परिचय, पालन गर्ने तरिका र यसबाट हुने फाइदाहरू समेटेर प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।



शिक्षकलाई अनुरोध : विद्यार्थीहरूलाई परेवा र माछा पालनबारे आवश्यक जानकारी गराई सहजीकरण गरिदिनुहुन ।

पाठ २
तरकारी खेती



तरकारीको परिचय र महत्त्वको विषयमा आज कक्षा ५ मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाइबहिनीहरू बिच खाली समयमा विद्यालयको चउरमा भएको कुराकानी यस्तो छ :

शान्ति : ए साथीहरू ! आज शिक्षकले घरमा तरकारी लगाउनै पर्ने अनि स्वास्थ्यका लागि नियमित रूपमा तरकारी खानैपर्ने कुरा गर्नुभयो । म त प्रायः घरको खानाभन्दा पसलकै बिस्कट, चाउचाउ, चाउमिन खान मन पराउँछु त्यसैले यो कुरा त मलाई अलि मन परेन । आखिर पेट भर्ने त हो नि ।

अमृत : ल! सरको कुरा त धेरै राम्रो हो नि! तरकारी त हामीले दिनहुँ खानामा खानुपर्ने वनस्पति हो । जसबाट शरीरलाई भिटामिन, खनिज, रेसा आदि पाइन्छ । बजारिया खानामा त पोषक तत्व नै हुँदैन अनि स्वास्थ्यलाई पनि हानि गर्छन् ।

आयुष : तिमीले ठिक भन्यौ अमृत ! हामीले त मौसमी र बेमौसमी गरी दुवै प्रकारका तरकारीबाली घरकै करेसाबारीमा उत्पादन गर्दछौं । आलु, टमाटर, बोडी, भिन्डी, गोलभेडा, धनियाँ, मेथी, लसुन, प्याज, हलेदो, अदुवा जस्ता ताजा तरकारी, मसला र आँप, नस्पाती, केरा जस्ता फलफूल खाएर त म यति स्वस्थ र फुर्तिलो छु नि । तरकारी लगाउँदा शारिरीक कसरत हुने, जग्गाको सदुपयोग हुने अनि बढी भए बिक्री पनि भैहाल्ने । फाइदा हुने भएन त अनि ?

शान्ति: ओहो ! म प्रायः बिरामी भइरहनुको कारण ताजा तरकारी नखाएर पो हो कि ? अब त म पनि सधैं घरकै खानेकुरा अनि तरकारी खान्छु अनि बुवा-आमालाई भनेर घरमै तरकारी फलाउनतिर लाग्छु ।

अमृत : सुन शान्ति! तरकारीहरूमध्ये कुनै मुन्टा, पात, फल, कोसा, जरा आदि खाने खालका गरी थरीथरीका तरकारी लगाएर पालै पालो खाँदा मिठो हुन्छ अनि धेरै उत्पादन भएको तरकारी बजारमा बिक्री गरेर आयआर्जन गर्न पनि सकिन्छ नि ।

आयुष: हाम्रो घरमा त व्यावसायिक तरिकाले धेरै जग्गामा लाइन मिलाएर केरा खेती गरेका छौं । रोग लाग्न नदिने घरायसी औषधी र सिँचाइको व्यवस्था पनि मिलाएका छौं । केराको तरकारी, अचार, लस्सी, पकौडा आदि बनाएर खान मिल्ने भएकाले काँचो र पाकेको दुवै केराको माग बजारमा बढ्दै गएकाले हामीलाई यसबाट धेरै आर्थिक लाभ भएको छ ।

अमृत : हाम्रो घरमा त पराललाई स-साना टुकामा काटेर त्यसलाई उमालेर सेलाएपछि परालका डल्लामा च्याउको बिउ छरेर अँध्यारो कोठाभरी च्याउ खेती गरेका छौं । म त्यसमा सधैं सिँचाइ गर्छु । प्राकृतिक रूपमा आफै निश्चित समयमा उम्रिने खान मिल्ने च्याउ जस्तै स्वादिलो हुने भएकाले आजभोलि त च्याउ घरमा तरकारी खाने मात्र नभएर आमदानीको स्रोत पनि बनेको छ । यसका साथै मौसमअनुसार आलु, टमाटर, बोडी, भिन्डी, काउली, साग आदि तरकारी पनि विषादी नहाली आफ्नै बारीमा फलाएर खान्छौं ।

शान्ति : ए ! तरकारी त निकै लाभदायक हुँदो रहेछ नि । ल साथीहरू! तिमीहरूले गर्दा मेरी छिमेकी अन्टीले व्यावसायिक तरिकाले विभिन्न किसिमका तरकारीहरू र खाना स्वादिलो बनाउने अदुवा, लसुन, हलेदो, धनियाँ जस्ता धेरै मसलाजन्य बाली लगाउनुका साथै मुला, सागपात आदि पखालेर सुकाएपछि त्यसलाई कुटेर बड्डामा खाँदैर गुन्द्रुक बनाउने कारण मैले आज बल्ल बुझेँ ।

अमृत : अब भोलि नै सबैजनाले हाम्रो स्थानीय विषय पढाउने शिक्षकलाई भनेर तरकारी खेती गरिएका स्थानमा अवलोकन भ्रमण गर्न जानुपर्छ ।

आयुष: आहा! त्यहाँ गएर हामी सबैले तरकारीको परिचय, महत्त्व र खेती गर्ने तरिकाबारे पनि सिक्न पाउछौं । अँ! साँच्ची (हाँस्टै) फोटो र भिडियो पनि खिचेर ल्याउँला है ।

साथीहरू : हा... हा... भैहाल्छ नि ! भोलि ठुलो भएपछि सबैले व्यावसायिक रूपमा तरकारी र फलफूल खेती गरौंला ।

(तीनैजना हाँस्टै तरकारी खेती अवलोकन गर्न जाने योजना बनाउन कक्षाभित्र जान्छन् ।)

शिक्षकलाई अनुरोध: विभिन्न श्रव्य-दृश्य सामग्री, विज्ञमार्फत वा स्वयम् आफैले विद्यार्थीहरूलाई आलु, टमाटर, धनियाँ, मेथी, अदुवा, बेसार, लसुन खेती आदि गर्ने तरिकाबारे प्रत्यक्ष रूपमा स्थलगत अवलोकन गराई सहजीकरण गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१) चित्र हेरी धनियाँ खेती गर्ने तरिका र महत्त्वबारे वर्णन गर्नुहोस् ।



२) के तपाईंको घर समुदायमा चित्रमा जस्तै आलु र टमाटर खेती गर्नुभएको छ ? तपाईंहरूको आफ्नो

घर वा समुदायमा आलु र टमाटर खेती गर्ने तरिका र यसको महत्त्वबारे वर्णन गर्नुहोस् ।



अभ्यास :

१) तलका भनाइहरू ठिक भए (✓) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (×) लगाउनुहोस् :

क) हामीले तरकारीबाट भिटामिन पाउँदैनौं ।

ख) हामी सबैले तरकारी घरमै उत्पादन गर्नुपर्दछ ।

ग) तरकारी मौसमी र बेमौसमी गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

घ) हाम्रो स्वास्थ्यका लागि तरकारी आवश्यक छैन ।

२) छोटकरीमा उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईंको घरछिमेकमा धनियाँ खेती कसरी गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ख) तरकारी कति प्रकारका हुन्छन् ? तरकारी खेती किन गरिन्छ ?

ग) तरकारीबाट हुने फाइदाहरू के-के हुन् ?

घ) तपाईंको घर वा समुदायमा उत्पादन गरिने कुनै ५ ओटा तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

। ड) लसुनको सफा चित्र बनाई लसुन खेतीको महत्त्वबारे लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य:

१) के तपाईंले आफ्नो घर वा समुदायमा चित्रमा जस्तै केराखेती गरेको देख्नु भएको छ ? केरा खेती गर्ने तरिका र यसबाट हुने फाइदाबारे उल्लेख गर्दै आफ्नो साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।



२) चित्र हेरी आफ्नो घर वा समुदायमा उत्पादन गरिने हलेदो (बेसार) खेतीको अवलोकन गरी तरकारीको महत्त्वबारे एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् अनि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



३) आफ्नो घर, विद्यालय वा समुदायमा खेती गरिएको आलु, टमाटर, केरा, धनियाँ, लसुनमध्ये तपाईँ सहभागी भएर उत्पादन गरिएको तरकारी खेती कुन हो ? उक्त तरकारी खेती कसरी गरिँदो रहेछ ? त्यसबाट के फाइदा हुँदो रहेछ ? तपाईँलाई त्यसबाट के कुराको सिकाइ भयो ? आफ्ना अनुभवहरू समेटेर प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३

मौरी पालन

अमृत रस मह

- लता भट्टराई

माहुरीहरू भुन्भुनाउँछन् फूलको बोटमा
पियूष खोज्दै डुल्छन् सधैं आफ्नो काममा ।
एकतामा नै रमाई यिनी काम ठूलो गर्छन्
प्रकृतिलाई जीवनभरि नयाँ रङ्ग भर्दछन् ।

मौरी पालन हाम्रो घरको आयको आधार
घरआँगनमै बन्दछन् घर सुनौलो संसार ।
गेर थोरै लगानी धेरै फाइदा
पालन गर्ने रमाउँछ नि मिठो रस पाउँदा ।

अमृतरूपी महको माग सधैं बढ्दै जाने
रुघा र खोकी थकान सबै महले हटाउने ।
बालकबृद्ध सबैका लागि औषधि काम लाग्ने
घरमै बसी सफल जीवन आम्दानी बढाउने ।



मौरी पालन पनि कृषि पेसा अन्तरगत पर्दछ । यो पेसा महका साथै मैन उत्पादनका लागि गरिन्छ । मानिसले हजारौं वर्ष पहिलेदेखि जङ्गली मौरीको मह सङ्कलन गर्दै आएको भएता पनि पछिल्लो चरणमा यसलाई बिस्तारै घरमै पालन थालिएको हो । हाम्रो पालिकामा विशेष गरी वडा नम्बर ७ र १४ मा आधुनिक र परम्परागत दुवै तरिकाले मौरी पालन गरिन्छ भने अरू वडातिर पनि फाटफुट कसैकसैले मौरी पालन गर्दछन् ।

मौरीलाई शान्त वातावरण मनपर्छ । त्यसैले एकान्त स्थानमा मौरी पालन गरिन्छ । मौरीलाई घरमा पालिन्छ । मह काढ्दा सुरक्षित लुगा लगाउनुपर्छ ।

जङ्गली मौरीले आफै जङ्गली बोटबिरुवाका फूलको रसबाट मह बनाउँछ भने घरमा पालेको मौरीलाई तोरीबारी, मौसम अनुसारको फलफूलको बगैँचा वा जङ्गलको नजिकतिर चराउन लैजाने वा त्यस्तै अनुकूल स्थानमा राख्नुपर्छ ।

मह स्वास्थ्यका लागि आवश्यक पौष्टिक तत्व हो । महलाई औषधि बनाउन र औषधिको साथमा समेत सेवन गरिन्छ । महलाई रोटीसँग खाँदा स्वादिलो हुन्छ । चिल्ला रोटी, कसार जस्ता विभिन्न खाद्यवस्तुमा पनि महको प्रयोग गर्न सकिन्छ । महको स्वाद गुलियो हुने भएकाले बालबालिकाहरूले मह खान असाध्यै मन पराउँछन् । त्यसैगरी मह निचोरेर आएको मैनालाई औषधि बनाउने, मूर्ति बनाउने, मैनाबत्ती बनाउने जस्ता काममा प्रयोग गरिन्छ । मह महङ्गो मूल्यमा बिक्री हुने गर्दछ । त्यसैले यस व्यवसायबाट प्रशस्त आर्थिक लाभ गर्न सकिन्छ । हाम्रो पालिकामा कसैले व्यावसायिक रूपमा मौरी पालन गरे पनि जङ्गली मौरीको मह समेत काढेर खाने गरेको पाइन्छ ।



अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) मौरी पालन कसरी गरिन्छ ?
- ख) मौरी पालनबाट हुने फाइदाहरू के के हुन् ?
- ग) के तपाईंको घर समुदायमा मौरी पालन गरिएको छ ?
- घ) मह स्वास्थ्यका लागि किन महत्त्वपूर्ण छ ?

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य

- १) आफ्नो घर वा विद्यालय नजिकै मौरी पालन गरिएको ठाउँमा शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा अवलोकन गरी मौरी पालन गर्ने तरिका र यसको महत्त्व लेख्नुहोस् ।



एकाइ ४

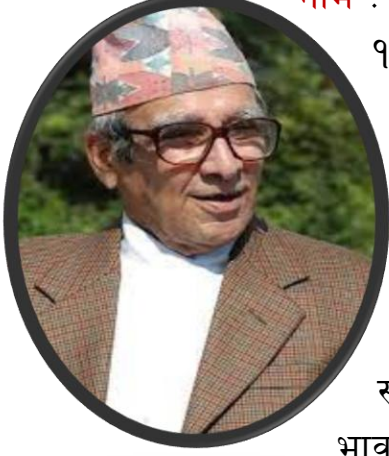
खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

सिकाइ उपलब्धिहरू

१. समाज र राष्ट्रको असल नागरिकहरूले गरेका असल कार्यहरूको चर्चा गर्न र असल नागरिक हुनका लागि आवश्यक पर्ने सिप र स्वभावहरूको अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।
२. थोरै बोल्ने, विस्तारै बोल्ने र मीठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गरी खुसी र सुखी हुने स्वभावको वर्णन एवम् अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।
३. आफूलाई मन पर्ने गीत, सङ्गीत श्रवण र नृत्यहरूको अवलोकन, सिर्जना र प्रस्तुतीकरण गर्न ।
४. आफू खुसी हुने र अरूलाई पनि खुसी हुन सहयोग गर्ने सिपको परिचय र अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।
५. अरूमा भएका राम्रा कुराहरूको पहिचान, सम्मान र प्रशंसा गर्दै त्यस्ता आनीबानीहरूलाई आफ्नो जीवनमा अनुसरण गर्न ।
६. श्रम र सिर्जनालाई सम्मान गर्ने सिप र प्रवृत्तिको चर्चा र अभ्यास गर्न ।
७. योग, ध्यान, प्राणायाम र आसनहरू : प्रणव ध्यान, भस्त्रिका प्रणायाम, अनुलोम-विलोम प्राणायाम र मयुरासन आदिलाई स्वस्थ र खुसी हुनका लागि अभ्यास र प्रयोग गर्न ।
८. परिवार र समाजका जेष्ठ नागरिक र असहज स्थितिका मानिसहरूप्रति सहयोग गर्ने भावनाको वर्णन र अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।
९. शरीरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वहरू नष्ट नहुने गरी तरकारी र अन्य खाने कुरा तयार पार्ने र खाने तरिकाको परिचय दिन र अभ्यास गर्न ।



असल मानिसका असल कामहरू



नाम : माधवप्रसाद घिमिरे । **उपाधि** : राष्ट्रकवि । **जन्म** : वि.सं. १९७६ साल असोज ७ गते । **माता** : दौतरीदेवी । **पिता** : गौरीशंकर घिमिरे । **महत्त्वपूर्ण कृतिहरू** : ऋतंभरा (महाकाव्य), गौरी (शोककाव्य), गीति नाटकहरू : मालती मङ्गले, शाकुन्तला र हिमालवारी र हिमालपारी । **सम्झनुपर्ने कारण** : कालजयी गीतहरू- गाउँछ गीत नेपाली, फूलको थुङ्गा बगेर गयो, आजै र राती के देखें सपना आदिका गीतकार । सरल र सबैले बुझ्ने गरी भावप्रधान र राष्ट्रवादी विचारले भरिएका एवम् करुणा र प्रकृतिप्रेम छचल्किएका कालजयी गीत, कविता र नाटकहरूका सर्जक । १०१ वर्ष बाँचेर वि.सं. २०७७ साल भाद्र २ गते स्वर्गारोहण ।

नाम : गौतम बुद्ध । अहिले संसारले उनलाई बुद्ध धर्मका प्रवर्तक एवम् भगवान बुद्ध भनेर चिन्ने गरेको । **जन्म** : ईसापूर्व ५६३ वैशाख शुक्ल पूर्णिमाको दिन रूपन्देही जिल्लाको लुम्बिनीमा । **माता** : माया देवी र **पिता** शुद्धोधन । उनले २९ वर्षको उमेरसम्म पिताद्वारा प्रदत्त राजसी सुखमा व्यतित् गरेका । **सम्झनुपर्ने कारण** : एक दिन उनले बुढो र रोगी मानिसका साथै मरेको मानिस देखेपछि उनका मनमा बैराग्यको सिर्जना । दरबारको सुखसयल परित्याग गरेर मानिस दुःखी किन हुन्छ ? दुःखको कारण के हो ? दुःखबाट कसरी मुक्ति पाउन सकिन्छ ? भन्ने कुराको खोजी गर्ने क्रममा कठोर तपस्या र साधना पछि उनलाई ज्ञान प्राप्त । उनले दिएका ज्ञान र उपदेशहरू बुद्ध धर्मको मुलग्रन्थ त्रिपिटकमा समावेश । करिब ८० वर्ष बाँचेर ईसापूर्व ४८३ मा स्वर्गारोहण ।





नाम : जन्मको नाम रामकिशन यादव । अहिले उनलाई बाबा रामदेव वा स्वामी रामदेव भनेर चिन्ने गरेको । **जन्म** : इ.सं. १९६५ डिसेम्बर २४ तारिखमा भारतको हरियाणामा । **माता** : गुलाबोदेवी र **पिता** : रामनिवास यादव । **सम्भन्नुपर्ने कारण** : सन् २००३ देखि भारतको आस्था टिभीमार्फत योगको अभ्यास र प्रचारप्रसारमा सङ्लग्न । हाल आएर विश्वका १८ करोड भन्दा बढी मानिसहरू उनको योगको अभ्यासकर्ता । योग र आयुर्वेद मार्फत विश्वलाई स्वस्थ र सुखी बनाउने उनको अभियान जबर्जस्त किसिमले अघि बढिरहेको । उनकै कारणले अहिले विश्वमा योग र आयुर्वेदको प्रभाव बढ्दो क्रममा रहेको ।

नाम : योगमाया न्यौपाने । **जन्म** : ई.सं. १८६७ अप्रिल १ तारिखमा

भोजपुरको मभुवावेसीमा । **माता** : चन्द्रकला न्यौपाने र **पिता** : श्रीलाल उपाध्याय न्यौपाने । **सम्भन्नु पर्ने कारण** : गर्मीको समयमा अग्नि नजिक बसेर दिनमा र जाडोयाममा पातलो लुगामा चिसो ओडारमा बसेर कठोर तपस्या गरेको । लामो समयसम्म पानीको सहयोगले मात्र निराहार व्रत बसेको । आफ्नो समयमा धर्मका नाममा महिला र दलितप्रति गरिने विभेदको अन्त्यका लागि सशक्त आवाज उठाएकी नारी हस्ताक्षर । चौबीस बुँदे मागसहित श्री ३ जुद्ध शमशेरसँग वार्ता । तपस्विनी भनेर सम्मान गर्दै जुद्ध शमशेरले असर्फी दक्षिणा दिन खोज्दा सो दक्षिणा अस्वीकार गरी हामीलाई सत्य र न्यायको पवित्र भिक्षा चाहिन्छु भनेको । तिनै माग पूरा गर्न दबाब सिर्जना गर्नका लागि उनी सहित ६८ जना उनका समर्थकहरूले अरूण नदीमा सामूहिक जलसमाधि । उनकै जीवनीमा आधारित भएर योगमाया नामको उपन्यास लेख्ने निलम कार्की निहारिकालाई वि.सं. २०७७ सालको मदन पुरस्कार प्रदान । **मृत्यु** : ई.सं. १९४१ जुलाई ५ तारिखमा अरूण नदीमा जलसमाधि ।



अभ्यास :

१) तलको कथनसँग उपयुक्त हुने नाम खाली कोठामा लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	कथन	उपयुक्त हुने नाम
(क)	गर्मीमा आगो नजिक र जाडोमा चिसो ओडारमा पातलो लुगा लगाएर तपस्या गर्ने व्यक्ति	
(ख)	बुद्ध धर्मको मुल ग्रन्थ त्रिपिटकमा आफ्ना उपदेश र ज्ञानका कुरा समावेश गरेका व्यक्ति	
(ग)	गाउँछ गीत नेपाली, फूलको थुङ्गा बगेर गयो र आजै र राती के देखेँ सपना जस्ता कालजयी गीत लेख्ने गीतकार	
(घ)	योग र आयुर्वेदले मानिसलाई स्वस्थ र निरोगी बनाउन सकिन्छ भन्ने अभियानमा लागेका व्यक्ति	
(ङ)	असर्फी दक्षिणा दिँदा अस्वीकार गर्दै सत्य र न्याय माग्ने व्यक्ति	
(च)	जन्मको नाम रामकिशन यादव भएका व्यक्ति	
(छ)	ज्ञानका लागि राजसी अमनचयन त्यागेर हिँडेका व्यक्ति	
(ज)	मालती मङ्गले गीति नाटकका नाटककार	

संवाद पढ्नुहोस् :

छोरा : सर, मलाई विद्यालयमा स्थानीय विषय पढाउने गुरूले माधव घिमिरे, गौतम बुद्ध, रामदेव र योगमायाजस्तै असल हुनु पर्दछ भनिरहनु हुन्छ । तिनीहरू जस्तो त कसरी हुन सकिन्छ र आमा ? म त मजस्तो पो हुने होला, अरूजस्तो त कसरी हुन सकिन्छ र आमा ?

आमा : मेरो छोरा कति जाति ! कति मिठो कुरा गर्न जानेको । मान्छे हुने भनेकै आफैजस्तो हो । यति हो कि असल मानिसहरूले आफ्नो बारेमा मात्र नसोची अरूको बारेमा पनि सोचेर काम गर्छन् ।

आफ्नो मात्र भलो नहेरी अरूको पनि भलो हुने गरी काम गर्छन् । त्यसैले आफैजस्तै हुँदाहुँदै पनि



अन्य व्यक्ति, समाज र समग्र मुलुकको समुन्नति र भलाइको लागि काम गर्न सकिन्छ । तिम्रो गुरूले भन्न खोजेको त्यस्तो हो । हुबहु उनीहरूजस्तै हुनुपर्छ भन्नु भएको होइन ।

छोरा : सरले तिम्री त राष्ट्रकवि माधव घिमिरेजस्तै हुनु पर्छ, भगवान गौतम बुद्धजस्तै हुनुपर्छ, योगी रामदेवजस्तै हुनुपर्छ र तपस्विनी योगमायाजस्तै हुनुपर्दछ भनेपछि त टाउको दुःखेर हैरान भएको थियो ।

आमा : त्यसरी टाउको दुखाउने होइन छोरा । सरले भनेको माधव घिमिरेजस्तै आफू मरेर गएपनि युगयुगसम्म मानिसहरूले सम्झिने काम गर्नुपर्छ भन्नु भएको हो । आफ्नो मात्र सुख र ऐंसाआराम होइन कि अरूको सुख र शान्तिका लागि समेत भगवान बुद्धले जस्तै काम गर्नुपर्छ भन्नु भएको हो । रामदेवले जस्तै संसारलाई स्वस्थ र निरोगी हुने उपाय सिकाएर

योगदान गर्नुपर्छ भनेको हो । योगमायाले जस्तै अन्याय र अत्याचारको विरोध गर्दै समाज सुधारका लागि काम गर्नुपर्छ भनेको हो ।

छोरा : हजरले भनेपछि अब स्पष्ट भयो आमा । अब म पनि आफ्नो निमित्त मात्रै नसोची अरूको निमित्त पनि सोचेर काम गर्न सुरु गर्छु । हुन्छ आमा ?

आमा : स्याबास छोरा । आफ्नो र आफ्नो परिवारका निमित्त त संसारका साना साना जीवजन्तुहरूले पनि सोचिरहेका हुन्छन् । मानिस त्यो पनि असल र महान मानिस भएर सोच्ने भनेको आफ्नो निमित्त मात्र नभई अरूका निमित्त पनि हो । अरूलाई दुख दिएर आफूमात्र खुसी र सुखका साथ बाँच्न खोज्ने मानिस त तुच्छ र दुष्ट मानिस हो । हामीले त्यस्तै गर्छौं भने हामी पनि तुच्छ र दुष्ट हुन्छौं । त्यस्ता मानिसलाई सम्भेर मानिसले घृणा र गाली गर्छन् । अरूको निमित्त समेत भलो र उन्नति हुने गरी काम गर्ने मानिसलाई यो धर्तीमा नहुँदा पनि मानिसले त्यस्ता मानिसहरूलाई युगयुगसम्म सम्झिन्छन् र सम्मान गर्छन् । मेरो छोराको असल काम गर्नु भने त असल छोराको आमाको नाताले मेरो नाम पनि अमर भइरहन्छ ।

छोरा : हस् आमा । कोशिस गर्नेछु । अहिले म विद्यालय गएँ ल !

आमा : जाऊ छोरा, राम्रोसँग जाऊ । फर्केर घरमा आउँदा असल कुरा सिकेर आऊ !

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) तुच्छ मानिस र असल मानिसको बिचमा के फरक छ ?

ख) राष्ट्रकवि माधव घिमिरे, योगी रामदेव, गौतम बुद्ध र तपस्विनी योगमाया किन असल मानिस मानिन्छन् ?

- ग) तपाईंले थाहा पाएको असल मानिसहरू अरू को को हुन् र तिनीहरूले के काम गरेकाले असल भएका हुन् ?
- घ) तपाईंले असल मानिस हुन के गर्ने योजना बनाउनु भएको छ ?
- ङ) सीता र सविताको घरको परिवेश किन फरक भएको होला ?
- च) सीताको घरको परिवेश पनि सविताको जस्तै बनाउन के गर्नुपर्छ ?

परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

- १) तपाईंको परिवार र छिमेकमा भएका व्यक्तिहरूमध्ये तपाईंले राम्रोसँग चिनेका कुनै तीनजना व्यक्तिहरूको नाम र नातासम्बन्ध उल्लेख गर्दै उनीहरूसँग भएका असल मानिसमा हुनुपर्ने र तपाईंलाई पनि मनपर्ने असल बानी र स्वभावहरू तलको तालिकाका लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परिवार र छिमेकमा भएका असल व्यक्तिको नाम	नाता सम्बन्ध	उहाँसँग भएका एवम् तपाईंलाई पनि मन पर्ने असल आनीबानीहरू

कथा पढ्नुहोस् :

सीता र सविता मिल्ने साथीहरू हुन् । उनीहरू दुवैको घर चौरजहारीको गुर्तालगाउँमा सँगै छ । उनीहरू मिल्ने साथी भए पनि उनीहरूको घरको परिवेश भने फरक छ । सीतालाई आफ्नो घरको परिवेश सम्झदा घर जाउँजस्तो पनि लाग्दैन । घरमा सधैं तनाव र कचिङ्गल भइरहन्छ । कसैले एकले अर्काको कुरा सुन्दैनन् । सबैले आआफ्ना कुरा मात्र बोलिरहेका हुन्छन् । सविताको घरमा भने तनाव र कचिङ्गल कहिल्यै हुँदैन । सधैं शान्त र मनोरम हुन्छ । त्यसैले पनि सविताले आफूलाई अन्यत्रभन्दा आफ्नै घरमा खुसी महसुस गर्छिन् ।

सीता र सविताको घरको परिवेश माथि भनेभै फरक हुनुको कारण सीता र सविता दुवैलाई थाहा छ । सीताका घरका मानिसहरू सबै आफूमात्र बोल्छन् । अरूका कुरा सुन्ने फुर्सद हुँदैन उनीहरूलाई । बोल्दा पनि चर्को स्वरले बोल्छन् । भर्केर छिटोछिटो बोल्छन् । यसले गर्दा उनीहरूको बिचमा सधैंजस्तो तनाव र अशान्ति भइरहन्छ । सविताको घरमा भने सबै मानिसहरू मिठो बोल्छन्, विस्तारै बोल्छन् र सकेसम्म थोरै बोल्छन् । यसले गर्दा सविताको घरमा सबैले एकअर्कालाई सम्मान गर्छन् । अरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्छन् । यो सबै कुरा सीता र सवितालाई थाहा छ, दुवै साथी सीताको घरमा गएर पनि यो कुरा गर्छन् । उनीहरूको कुरा सीताको घरका कसैले पनि सुन्दैनन् । उनीहरूलाई अरूका कुरा सुन्नमा भन्दा आफ्नै कुरा गर्नमा फुर्सद हुँदैन ।



अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- क) सीता र सविताको घरको परिवेश किन फरक भएको होला ?
 ख) सीताको घरको परिवेश पनि सविताको जस्तै बनाउन के गर्नुपर्छ ?

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य

- १) तपाईंले आफूमा मिठो बोल्ने, थोरै बोल्ने र विस्तारै बोल्ने बानीको विकास गरेपछि तपाईंलाई के फाइदा भयो र तपाईंको परिवर्तन भएको बानीको सम्बन्धमा तपाईंका परिवारका सदस्य र तपाईंका नजिकका साथीहरूको के प्रतिक्रिया रहेको छ ? सबै कुरा तलको तालिकामा भरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । यदि यो बानीमा परिवर्तन भएको छैन भने परिवर्तन गरेर त्यसको एक हप्ता पछि प्राप्त प्रतिक्रियाका आधारमा यो प्रतिवेदन बनाई पेस गर्नुहोस् ।

परिवर्तन भएको बानी	घरपरिवारको प्रतिक्रिया	साथीहरूको प्रतिक्रिया
पहिले भन्दा मिठो बोल्ने		
पहिले भन्दा थोरै बोल्ने		
पहिले भन्दा विस्तारै बोल्ने		

गीत गाउनुहोस् :

-जीतबहादुर शाह

थोरै बोलौं, मीठो बोलौं, मुस्कुराउदै बोलौं,
छिटो बोले बुझिदैन, लौ बिस्तारै बोलौं ।

यहीं बोलीले दुस्मन हुने यही बोलीले मित्र,
मिठै बोली मिठै माया साँचौं हामी भित्र ।

बोल्नु पहिले विचार गरौं, तौलिएर बोलौं,
शिष्टता र शालीनता बोलीबाटै खोलौं ।

यही बोलीले

भित्र के छ थाहा छैन, बोले थाहा हुन्छ,
मिठो बोल्दै मनका कुरा खोले थाहा हुन्छ ।

यहीं बोलीले दुस्मन हुने यही बोलीले मित्र,
मिठै बोली मिठै माया साँचौं हामी भित्र ।



क्रियाकलाप :

१) गीतका अनुसार तपाईंको प्यारो साथीमा भएको जस्तै तपाईंमा पनि के के बानी छन् र अब अरू कुन कुन बानीको विकास गर्न प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ ? तालिकामा लेख्नुहोस् ।

अहिले भएका राम्रा बानीहरू	अब तुरुन्तै विकास गर्ने राम्रा बानीहरू

पाठ २

गीत, सङ्गीत र नृत्य

एस.इ.इ.को परीक्षा सञ्चालन हुन अब दुई हप्ता बाँकी छ । विद्यालयले एसइइका विद्यार्थीहरूका लागि विदाइ कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ । विदाइमा एसइइका विद्यार्थीहरूले आ-आफ्ना भावी उद्देश्यसहित विद्यालय र गुरुहरूप्रति धन्यवाद दिने क्रम सुरु हुन्छ । धेरै विद्यार्थीहरूले भविष्यमा डाक्टर हुने, इन्जिनियर हुने, पाइलट हुने, उद्योगपति हुने, वैज्ञानिक हुने, नेता हुने



शिक्षक हुने आदि विचारहरू अघि सार्छन् । शर्मिला बोहराको पालो आएपछि उनले भनिन्- 'तपाईंहरूलाई हप्ताभरि वा दिनभरि काम गरेर थाकेको अवस्थामा मनोरञ्जन गरेर थकाइ मेट्ने रहर हुनेछ । त्यतिबेला मैले कोरियाग्राफी गरेर प्रस्तुत गरिने डान्सबारमा आउनु होला । किनभने गीत, सङ्गीत र नृत्यले हामीलाई आफ्नो मस्तिष्क ताजा र सिर्जनशील बनाउन सहयोग गर्दछ । मेरो सानैदेखिको रोजाइको विषय भनेको कोरियोग्राफी हो ।' शर्मिलाको कुरा सुनेर धेरैले नपत्याएर हाँसे र कतिले ओठ लेप्प्राए ।



शर्मिलाले विद्यालयमा यो विचार अभिव्यक्त गरेको सात वर्ष जति भयो । उनको अथक मिहिनेत र दृढ इच्छाशक्तिको कारण उनी अहिले सहरकी उत्कृष्ट नृत्यनिर्देशक भएर नाम र दाम दुवै कमाएकी छिन् । उनले निर्देशन

गरेका नृत्यहरू चलचित्रहरूमा भाइरल भएको अवस्था छ । विदाइ कार्यक्रममा भनेभै उनका डाक्टर, इन्जिनियर लगायत महत्त्वपूर्ण ओहदामा पुगेका क्लासमेटहरू

खुसी खोजनका लागि शर्मिलाले निर्देशन गरेका नृत्यहरू हेर्नका लागि शर्मिलाले नै सञ्चालन गरेका डान्सबारमा समय मिलाएर आउने गर्छन् र उनले नै कोरियोग्राफी गरेका नृत्यहरू हेर्नका लागि चलचित्र हलसम्म पुग्ने गर्दछ। शर्मिला आफ्नो कर्मबाट खुसी छिन्। उनको खुसी उनका उच्च ओहदामा पुगेका क्लासमेट्सको भन्दा कुनै मानेमा पनि कम छैन।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध : आफूलाई गीत, सङ्गीत, नृत्य र बाजाहरूको बारेमा जानकारी छैन भने पनि स्थानीयस्तरमा उपलब्ध जानकार व्यक्तिलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी सहजीकरणका लागि अवसर दिने, विद्यालयमा बाजाहरू नभए विद्यार्थीहरूकै घरहरूबाट सङ्कलन गरी बाजाहरूको प्रदर्शनका साथै बजाउनका लागि अवसर दिने र गीत सङ्गीत र नृत्यका लागि भिडियो, यूटुव र मोवाइलको समेत प्रयोग गर्ने। परिवेश र परिस्थितिको अनुकूलता हेरी कक्षामा साङ्गीतिक वातावरणको सिर्जना गर्ने।

शिक्षकसँगै गीत गाउँदै नाचौं :

हाम्रो दसैं, हाम्रो तिहार, हाम्रो देउसी-भैलो ।
सम्झदा नि खुसी छ मन, छैन मनमा मैलो ।

छेउमै थारु, छेउमै मुस्लिम, छेउमै गुरुङ मगर
कहिले पर्छ माघी, रमजान, कहिले पर्छ ल्होसार

हाम्रो टोलमा सधैं पर्व सधैं नै रमाइलो
सम्झदा नि खुसी छ मन, छैन मनमा मैलो ।

जसको पर्व आएपनि सँगै हुन्छौं हामी ।
सुखदुःख सँगै बाड्छौं, सँगै नाच्छौं हामी ।

अनेक धर्म संस्कृतिको हाम्रो देश दैलो
सम्झदा नि खुसी छ मन, छैन मनमा मैलो ।



अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- गीत, सङ्गीत र नृत्य हामीलाई किन आवश्यक पर्छ ?
- अरूको भन्दा फरक विचार राख्ने शर्मिलाको भावी उद्देश्य के थियो ?
- नाम र दामका हिसाबले शर्मिलाको अहिलेको अवस्था कस्तो छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

- (घ) मान्छे सफल हुनका लागि के कुराको आवश्यकता पर्दछ ?
- (ङ) तपाईंले भविष्यमा के हुने उद्देश्य लिनु भएको छ ? त्यो उद्देश्य सफल हुनाका लागि तपाईंसँग भरपर्दा आधारहरू के के छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

प्रयोगात्मक एवम् परियोजना कार्य

- १) तपाईंले आफ्नो घरपरिवारका गएर परिवारका सदस्यको सामु आफूलाई मनपर्ने कुनै गीत गाउनुहोस् वा मन परेको गीतमा नाचनुहोस् । तपाईंको गीत सुनेर वा नृत्य अवलोकन गरेर ककसले के के भन्नुभयो ? उहाँहरूको कुरा तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ? तपाईंले गाएको वा नाचेको गीतको नाम सहित उल्लिखित सबै कुरा टिपोट गरी कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- २) मानिसले गीत, सङ्गीत र नृत्यलाई किन सिक्नु आवश्यक छ ? वा गीत, सङ्गीत र नृत्यमा किन सहभागी हुनु आवश्यक छ ? यसले मानिसलाई के दिन्छ ? तपाईंको छरछिमेकका तपाईंले चिनेका एकजना महिला र एकजना पुरुष गरी कुनै दुईजना मानिसलाई सोधेर उनीहरूले भनेका कुराहरू लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- ३) तपाईंले आफैले एउटा गीतको रचना गरेर घरपरिवारमा सुनाउनुहोस् । उक्त गीत सुनेर घरपरिवारका सदस्यहरूबाट प्राप्त भएका सुझावहरूको आधारमा उक्त गीतलाई परिमार्जन गरी आफ्नो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

उत्सव र चाडपर्व



कक्षा ५ मा अध्ययनरत आस्था र आभासलाई विद्यालयले दसैं विदाको समयमा गरेर ल्याउनका लागि परियोजना कार्य दिएको थियो । आस्थालाई घरपरिवार र छरछिमेकका मानिससँग सोधपुछ गरेर महोत्सव र चाडपर्वमा हुने विकृति अर्थात् नराम्रा पक्षहरूको सूची बनाउन भनिएको थियो भने र आभासलाई त्यस्ता विकृतिहरूलाई न्यूनीकरण गर्ने उपायहरूको सूची बनाउन भनिएको थियो । आस्था र आभासले तोकिएको विषयमा परियोजना कार्य गर्ने क्रममा निर्माण गरेको सूची यस प्रकार रहेको छ ।

क्र.सं.	महोत्सव र चाडपर्वमा हुने विकृतिहरूको सूची	क्र.सं.	महोत्सव र चाडपर्वमा हुने विकृति न्यूनीकरणको सूची
१	फजुल खर्च गर्नु ।	१	आफ्नो औकात अनुसारको खर्च गर्नुपर्ने ।
२	अरूको देखासिकी गर्नु ।	२	अरूको देखासिकी नगरी घाँटी हेरी हाड निल्ले ।
३	मद्यपान र धुम्रपानको सेवन गर्नु ।	३	यस्ता अवसरमा मद्यपान र धुम्रपानको बिक्री वितरणलाई निषेध गर्नुपर्ने ।

४	छोरीचेलीप्रति व्यभिचार गरिनु ।	४	रातको समयमा लाग्ने मेला र महोत्सवलाई नियन्त्रण गर्नुपर्ने ।
५	ऋण मागेर पनि घ्यू खाने चलन बढ्नु	५	आफूसँग जे छ त्यसैमा रमाउने बानीको विकास गर्नुपर्ने ।
६	पशुपन्छीको बली चढाउनु	६	धर्मशास्त्रको गलत व्याख्या गरी पशुपन्छीको बली चढाउने चलनको अन्त्य गरिनु पर्ने ।
७	अखाद्य चिजको सेवनले बिरामी हुनु ।	७	चाडपर्वको निहुँमा पचाउन नसक्ने कुरा नखाने ।
८	भैँभगडा र विवाद हुनु ।	८	यस्ता अवसरमा शान्ति, सुरक्षाको विशेष प्रबन्ध गरिनु पर्ने ।
९	जुवातास खेलेर सम्पत्ति सकिनु ।	९	यस्ता अवसरहरूमा जुवातास जन्य क्रियाकलापहरूमा नियन्त्रण गर्नुपर्ने ।
१०	लामो समय निराहार बस्नेहरू बिरामी हुनु ।	१०	बिरामीहरूलाई लामो समय निराहार बस्न निरुत्साहित गर्नुपर्ने ।

क्रियाकलाप :

- चाडपर्व र महोत्सवको अवसरमा हुने विकृतिको सम्बन्धमा आस्थाले बनाएको सूची र विकृति न्यूनीकरणका लागि आभासले बनाएको सूची तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ? के कुरा अबैध थप गर्नु आवश्यक छ ? कक्षाका साथीहरूसँग आपसमा छलफल र अन्तरक्रिया गरी लेख्नुहोस् ।

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- चाडपर्वमा हुने नराम्रा पक्षहरू के के हुन्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।
- चाडपर्वमा हुने विकृतिहरूको न्यूनीकरण गर्न तपाईं हामीले के गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य

- घरमा गएर आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको बिचमा आस्था र आभासले बनाएको सूची प्रस्तुत गर्नुहोस् र घरपरिवारमा छलफलको क्रममा उठाएका कुराहरू टिपेर कक्षामा ल्याई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला

		
<p>पहिलो चित्रमा हेर्ने बित्तिकै तपाईंले गिलासमा पानी कति देख्नु भयो ? आधा भरी कि आधा खाली ?</p>	<p>दोस्रो चित्रमा हेर्ने बित्तिकै तपाईंले के देख्नु भयो ? पहेंलो भाग कि कालो भाग ?</p>	<p>तेस्रो चित्रमा हेर्ने बित्तिकै तपाईंले के देख्नु भयो ? बगैंचा कि सर्प ?</p>
	<p>त्यही चित्रमा कसैले आधा खाली वा आधा भरी, कालो थोप्ला वा पहेंलो भाग, सर्प वा बगैंचा पहिले देख्नुको कारण के हो ?</p>	

संवाद पढौं :

शिक्षिका : कोमल, तिमी आज कक्षामा अँध्यारो अनुहार बनाएर भोक्रिएर बसेका थियौ । यस्तो ज्ञानी मान्छेलाई के भयो आज कोमल ?

कोमल : मलाई आज मेरो आमाले भनेको, मेरो अक्षर शिवानीको जस्तो राम्रो छैन रे ! म परीक्षामा फेल हुन्छु रे !

शिक्षिका : म तिम्रो आमालाई पनि भेटेर भन्छु कोमल । तिमी शिवानी जस्तो कहिल्यै हुन सक्दैनौ र शिवानी पनि तिमीजस्तो कहिल्यै हुन सक्दैन । तिमी आफैजस्तो छौ र आफैजस्तो हुनु पर्दछ ।

कोमल : अनि मेरो अक्षर राम्रो छैन रे त ?

शिक्षिका : तिम्रो अक्षर पनि राम्रो छ । शुद्ध लेख्छौ । प्रस्ट लेख्छौ । शिवानीको जस्तो मात्र नभएको हो । तिम्रो अक्षर भन्दा पनि बुझ्ने क्षमता राम्रो छ । एकपटक



सुनुपछ, त्यसपछि तिमीलाई पुगिहाल्छ । संसारमा सबै क्षमता ल्याएर कोही पनि आएको हुदैन र केही पनि क्षमता नल्याएर रित्तै पनि कोही आएको हुदैन । आफूप्रति सकारात्मक हुन सिक । आफूसँग खुसी हुन सिक । तिमीजस्तो क्षमतावान विद्यार्थी भोग्निएर बसेको सुहाउदैन कोमल ।

कोमल : धन्यवाद म्याम । अब म कहिल्यै भोग्निएर बस्ने छैन । हाम्रो घरमा आजै जानुपर्छ नि म्याम ?

शिक्षिका : हुन्छ । सँगै जाने तिमीसँग । तिम्रो आमालाई भेटेर कुरा गर्छु र भन्छु कि यो संसारका हरेक जनावर र मानिसहरूको आआफ्नै किसिमको क्षमता र प्रतिभा हुन्छ । जसरी हात्ती बलियो हुन्छ तर रुख चढ्न सक्दैन । त्यसरी नै बाँदर रुख चढ्न सक्छ तर हात्तीजस्तो बलियो छैन ।



माछा पानीमा पौडी खेलन सक्छ तर रुख चढ्न सक्दैन । यसरी आफ्नो क्षमतालाई भुलेर अर्काको जस्तो हुन खोज्ने हो भने न त हामी सफल हुन सक्छौं न त खुसी नै । मेरो कुरा कस्तो लाग्यो कोमल ?

कोमल : असाध्यै राम्रो लाग्यो । आज मेरो आमा मेरो म्यामको फेला पर्ने हुनु भयो । त्यसपछि त आमाले मलाई कहिल्यै रिसाउनु हुनेछैन । सधैं हजरले जस्तै माया गर्नुहुनेछ मलाई ।

क्रियाकलाप :

१) सकारात्मक तरिकाले सोच्ने हो भने तपाईंले मन नपराउने व्यक्तिसँग पनि राम्रा स्वभाव र आनीबानीहरू देखिन्छन् । एकछिन घोट्लिएर तपाईंले मन नपराउने व्यक्तिका राम्रा स्वभाव र आनीबानीहरू सम्झनुहोस् र तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	मन नपर्ने व्यक्तिसँग पनि भएका राम्रा आनीबानी र स्वभावहरू
१	
२	
३	
४	

२) अरूप्रति नकारात्मक हुनु भनेको आफैप्रति पनि नकारात्मक हुनु हो । किन भने अरूलाई नराम्रो सम्झने बित्तिकै सबैभन्दा पहिले आफ्नै अनुहार अँध्यारो भएर खुम्चिने गर्दछ र आफ्नै टाउको दुख्न थाल्छ । नकारात्मक स्वभाव भएको व्यक्ति अर्को हिसाबले भन्ने हो भने टायर बिग्रेको गाडीजस्तै हो जसलाई नफेर्दासम्म अथवा टायरमा हावा नभर्दासम्म एक इञ्च पनि यत्ताउत्ता जान सकिदैन । त्यसरी नै मानिस पनि नकारात्मक भयो भने उसलाई अरूको टिकाटिप्पणी गर्दैमा जीवन बितेको पत्तो हुदैन । त्यसैले हरेक दिन बिहान उठ्ने बित्तिकै आफूप्रति सकारात्मक हुनुहोस् र आफ्ना राम्रा कुराहरू सम्झिएर खुसी हुनुहोस् । त्यसपछि आफ्नो परिवारको कुनै एकजना मन पर्ने सदस्य वा साथीमध्ये कुनै एकलाई सम्झनुहोस् र उसको कुनै एउटा राम्रो कुरा कपीमा लेखेर दिनको आरम्भ गर्नुहोस् । शिक्षकले मागेको बेला देखाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- क) कोमल फेल हुने विद्यार्थी होइन, किन ? कारण दिनुहोस् ।
- ख) कक्षामा कोही पनि फेल हुने विद्यार्थी हुदैनन्, किन ? कारण दिनुहोस् ।
- ग) कोमल शिवानीजस्तो हुन नसकेजस्तै हामी पनि अरूजस्तो किन हुन सक्दैनौ ? किन ?

योग

मयुरासनको अभ्यास गर्ने तरिका र महत्त्व

गणेश कक्षा ५ का विद्यार्थी हुन् । उनकी आमाले सिकाएको हुँदा गणेशलाई मयुरासन गर्न राम्रोसँग आउँछ । सर्वप्रथम उनी जमिनमा घुँडा टेकेर बस्छन् । दुवै हातका औंलाहरू खुट्टातिर फर्काएर दुवै हत्केलालाई जमिनमा राख्छन् । हातका दुवै कुहनालाई मोडेर नाभीको वरिपरिको पेटको कोमल भागमा



राख्छन् । त्यसपछि, अगाडी भुकेर दुवै खुट्टालाई पछाडि तन्काएर सिधा राख्छन् । सास बाहिर निकालेर दुवै खुट्टालाई जमिनबाट उठाउँछन् र टाउकोको भाग तल भुकाउँछन् । यसरी सम्पूर्ण शरीरको तौल दुई हत्केलाले थामेर पूरा शरीर जमिनको सिधा हुनेगरी राख्छन् । जति समयसम्म सकिन्छ, त्यति समयसम्म उनी यो आसन गर्छन् । सामान्यतया यसलाई दुई-तीन पटक दोहोर्याएर पनि उनी यो आसन गर्दछन् ।

गणेशलाई मयुरासनको महत्त्वको बारेमा राम्रोसँग जानकारी छ । यस आसनलाई नियमित रूपमा गर्दा पाचन अङ्गहरूमा रक्त सञ्चारलाई बढाएर पाचन प्रणालीलाई क्रियाशील बनाउन सहयोग गर्दछ । यसले व्यक्तिलाई ब्रह्मचर्यको पालन गर्न सहयोग गर्दछ । यसले पेटलाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध : तस्विर वा मोवाइलमा युटुव वा भिडियो क्लिप हेरेर मयुरासन 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 ।

क्रियाकलाप :

१) निर्देशन पढी पालना गर्नुहोस् :

- (क) विद्यालयमा सिकेका प्राणायामहरू (प्रणव र भस्त्रिका) र मयूरासनको घरमा समेत बिहानको समयमा खाली पेटमा अभ्यास गरौं ।
- (ख) यसभन्दा पहिलेका कक्षाहरूमा सिकेका आसनहरू (गरुडासन, ध्रुवासन, सिंहासन र सशंकासन) को समेत घरमा बिहानको समयमा अभ्यास गरौं ।
- (ग) आफूले गरेका आसनहरूको नाम, तरिका र उपयोगिताको बारेमा घरका अभिभावकहरूलाई समेत सहजीकरण गरौं ।
- (घ) आवश्यकताका आधारमा कक्षा सुरु हुँदा र कक्षा समाप्त हुँदा शिक्षकको निर्देशनमा प्राणायामहरूको अभ्यास गरौं ।

२) तल लेखिएको ठिक छ भने ✓ चिह्न र बेठिक छ भने x चिह्न लेख्नुहोस् :

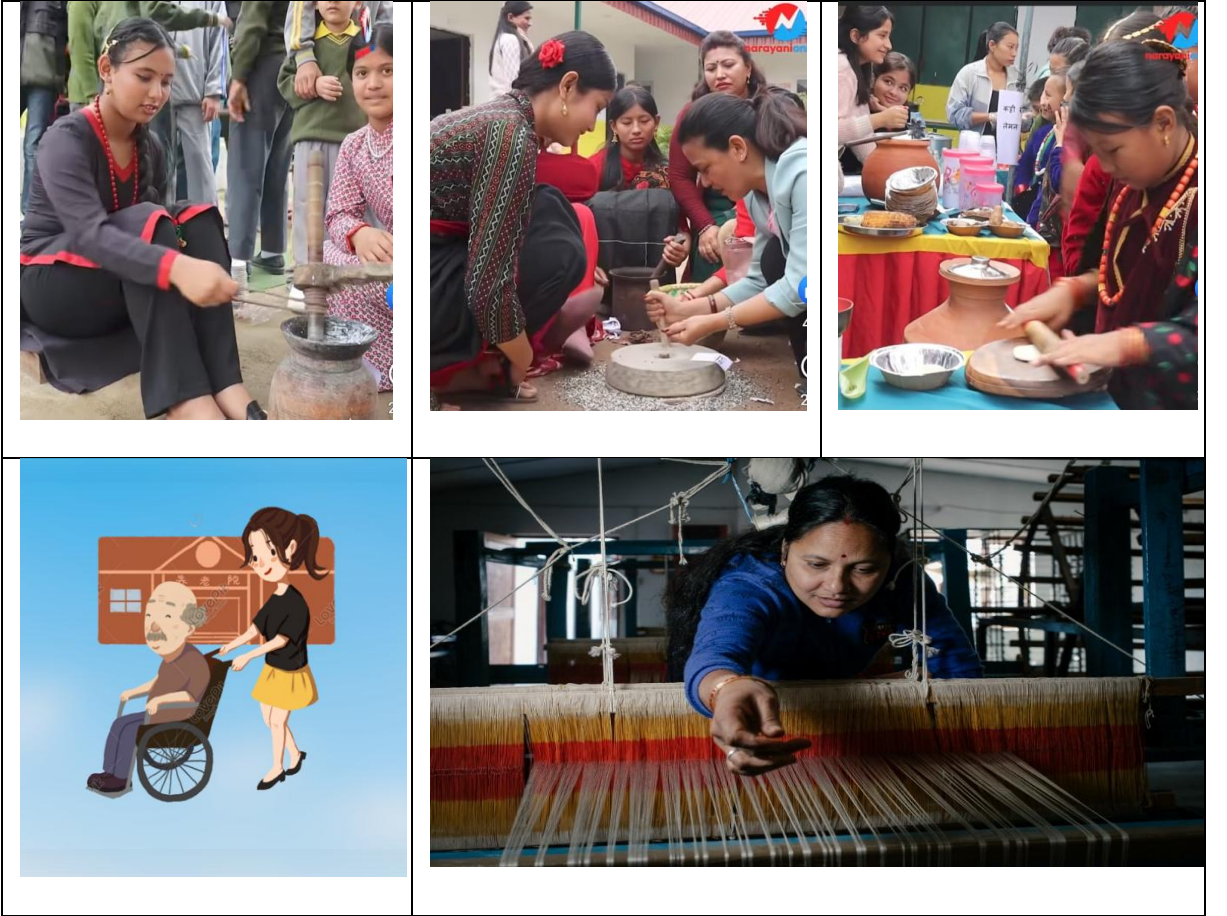
क्र.सं.	लेखिएको विवरण	चिह्न
१	भस्त्रिका प्रणायाममा मन्द, मध्यम र तीव्र दरमा सास लिने छोड्ने गर्न सकिन्छ ।	
२	सिंहासन एउटा खुट्टाले उभिएर गर्ने आसन हो ।	
३	प्रणव प्राणायाम ॐ को उच्चारण गर्दै गरिन्छ ।	
४	मयूरासन दुई हत्केलाले पूरा शरीर थामेर गरिन्छ ।	
५	पाचन प्रणाली स्वस्थ बनाउन प्रणव प्रणायामले सहयोग गर्दछ ।	
६	ब्रह्मचर्यको पालनामा ध्रुवासनले सहयोग गर्दछ ।	
७	नाक, कान र घाँटीको समस्यालाई भस्त्रिका प्रणायामले निको गर्न सहयोग गर्दछ ।	
८	सिंहासन मुख खोलेर जिब्रो बाहिर तानी गरिन्छ ।	
९	रिड्टा लाग्ने समस्या भएमा ध्रुवासनले सहयोग गर्दछ ।	
१०	सिंहासनले हात खुट्टाको जोर्नीको समस्यालाई समाधान गर्न सहयोग गर्दछ ।	

३) तलको कथनमा उपयुक्त हुने गरी खाली कोठामा प्राणायाम वा आसनको नाम लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	कथन	आसन/ प्राणायाम
१	दायाँ खुट्टाको पैताला बायाँ खुट्टाको तिघामा जोडेर दुवै हात टाउको माथि जोडी उभिने	
२	नाकका दुई प्वालबाट छिटो छिटो श्वास फ्याक्ने र लिने	
३	मुटुलाई बलियो र फोक्सोलाई स्वस्थ बनाउने कार्य	
४	रगतमा पर्याप्त अक्सिजनको पूर्ति गरी उच्च रक्तचाप र मधुमेह जस्ता समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्ने	
५	नाकबाट श्वास लिएर मुखबाट आवाज निकाल्दै श्वास फ्याँक्ने	
६	अण्डाशय, मलाशय र मुत्राशयसम्बन्धी समस्या समाधान गर्ने	

पाठ छ

श्रम, सिर्जना र जेष्ठ नागरिकप्रतिको सम्मान



जीवन बस्नेत कक्षा १२ मा अध्ययन गर्ने विद्यार्थी हुन् । एकदिन उनी विद्यालयमा गइरहेको समयमा एकाबिहानै छिमेकी हजुरबाले चौतारीमा रोपेको पिपलको सानो बिरुवामा पानी हालिरहेको देख्छन् । हजुरबालाई हातमा ढोग्दै सोधे - 'हजुरबा यो बुढेसकालमा आराम गर्नुपर्ने बेलामा पनि के काम गरिरहनु भएको एकाबिहानै ?' हजुरबा भन्नुहुन्छ : 'पोहोर साल म आफैले रोपेको हुँ यो पिपलको बिरुवा ।

हुर्किसकेको छ अहिले त । आकाशबाट पानी नपरेको धेरै भयो । त्यही भएर पानी हालेर सिँचाइ गर्न लागेको छु, छिटो बढ्ला भनेर ।’

जीवनले हजुरबाको अवस्थातिर सङ्केत गर्दै भन्छन् -‘हजुरको अवस्था नै आज हो कि भोली जस्तो भइसक्यो । यो बिरुवा कहिले हुर्कने हो र हजुरलाई कहिले छहारी दिने हो ? मैले त केही बुझ्नै सकिन हजुरबा !’ जीवनलाई सम्झाउँदै हजुरबा भन्नुहुन्छ - ‘मलाई शीतल छहारी दिने सबै बिरुवाहरू मैले रोपेका थिएनन् बाबु । मैले अरू कसैले रोपेका बरपिपलको छहारी पाएर मैले मेरो जीवन बिताएँ । मैले रोपेको पिपलले पनि मलाई नै छहारी दिनुपर्छ भन्ने छैन । मैले अरूले रोपेको बिरुवाबाट छहारी पाएभै मैले रोपेको बिरुवाले पनि अरू कसैलाई छहारी दिनेछ । अरूको निम्ति यत्तिसम्म पनि गर्न सकिएन भने मानिसको जुनी लिएर जन्मेको के अर्थ भयो र जीवन बाबु ?’



जीवन यसपछि भने नाजवाफ भयो र हजुरबाप्रति नतमस्तक हुँदै विद्यालयतिर लाग्यो । विद्यालय जाने क्रममा बाटोभरि आफैँभित्र मन्थन गर्‍यो-‘हजुरबाको दिल कति उदार र कति विशाल ! उनको तुलनामा म त तुच्छ रहेछु ! म त आफ्नो बाहेक अरूको बारेमा त सोच्दैनसोच्दो रहेछु । मैले महामानवहरूका जीवनीहरू पढेँ । उनीहरूले अरूको निम्ति काम गरेर महामानव भएको कुरा पनि थाहा पाएँ । तर ती सबै कुराहरू परीक्षामा पास गर्नका लागि मात्र प्रयोग गरेको रहेछु । हजुरबाले भनेपछि आज बल्ल थाहा पाएँ, महामानवका ती जीवनीहरू त मैले मेरो जीवन बदल्नका लागि प्रयोग गर्नुपर्ने रहेछ । बल्ल आज हजुरबाले आँखा खोलीदिनु भयो । अब मैले मेरो शिक्षा र सिकाइलाई परीक्षा पास गर्नका लागि मात्र नभई जीवन बदल्नका लागि प्रयोग गर्नेछु । आफ्नो निम्ति मात्र नभई अरूको निम्ति काम गर्नका लागि समेत प्रयोग गर्नेछु । यत्तिमात्र नभई हजुरबा जस्तै म पनि श्रम र सिर्जनामा समर्पित हुनेछु, जीवनमा श्रम र सिर्जना गर्नेहरू सबैलाई म सधैं सम्मान गर्नेछु र म सधैं सलाम गर्नेछु ।’

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) एकाबिहानै जीवनले छिमेकी हजुरबाले के गरिरहेको देखे ?

- (ख) हजुरबाको के कुराले जीवन नतमस्तक भएर आफ्नो बारेमा सोचन बाध्य भए ?
- (ग) जीवनले आफूले आर्जन गरेको शिक्षाको सही प्रयोग नगरेको सम्बन्धमा के कुराको महसुस गरे ?
- (घ) हजुरबाको भनाइबाट प्रभावित भएर जीवनले के गर्ने निर्णय गरे ?
- (ङ) तपाईंले सिकेको सिप र ज्ञानको प्रयोग गर्ने बारेमा तपाईंसँग के योजना छ ?

सिर्जनात्मक / परियोजना कार्य

- १) घरपरिवार वा समाजमा भएका जेष्ठ नागरिक समाजका जिउँदा इतिहास हुन् । उनीहरू शारीरिक रूपमा अशक्त भए पनि उनीहरूले देखेको र भोगेको जीवन अध्ययन गर्ने हो भने हाम्रो विगतको अवस्थाको जानकारी हुन्छ । यही कुरालाई मध्यनजर राखी घरपरिवार वा छरछिमेकमा भएका जेष्ठ नागरिकमध्ये कुनै दुईजनालाई सोधपुछ गरेर तलको तालिका भरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जेष्ठ नागरिकको नाम	उनले गरेका सम्भन लायक काम	जीवनमा सबभन्दा पिडा भएको क्षण	जीवनमा सबभन्दा खुसी भएको क्षण

- (ख) तपाईंले के के काम गर्दा तपाईंका परिवारका सदस्यहरू खुसी हुनुहुन्छ ? घरपरिवारमा गएर उहाँहरूसँग सोधपुछ गर्नुका साथै उहाँहरूमध्ये को-कसले गर्ने कुन कुन कामहरू तपाईंलाई मन पर्छ ? यो क्रियाकलापबाट तपाईंले के सिक्नु भयो ? यी सबैलाई समेटेर प्रतिवेदन बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ७

खाना बनाउने र खाने तरिका



शिक्षक : सरलाई आज हाम्रो कक्षामा स्वागत छ । हजुर पोषणविद् भएको नाताले आज म लगायत हाम्रा विद्यार्थीहरूलाई खानेकुरा कसरी तयार गर्ने र कसरी खाने विषयमा जानकारी गराइदिनु हुनेछ, भन्ने अपेक्षा गरेको छु ।

पोषणविद : धन्यवाद सर । यो अवसरका लागि यहाँहरूप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । विषयको सन्दर्भ कहाँबाट उठाउँदा राम्रो होला ?

शिक्षक : यसका लागि सरलाई मैले केही सजिलो बनाइदिन्छु । हामीले जसरी दालभात, तरकारी, माछा, मासु, पानी आदि कुराहरू सँगसँगै मिसाएर पनि खाने गर्छौं, के यो खाने तरिका ठिक छ त ?

पोषणविद् : राम्रो प्रश्न सोध्नुभयो । धन्यवाद । यो प्रश्नको जवाफ दिनुभन्दा पहिले हामीले खाने खानेकुरामा के पौष्टिक तत्व पाइन्छ भन्ने कुरा बुझ्न जरुरी छ । भात, रोटी, ढिडो, आलु आदिमा कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ जसलाई पचाउनका लागि खाना चपाउने क्रममा आउने च्यालले काम गर्छ । माछा, मासु, दाल, गेडागुडी आदिमा प्रोटीन पाइन्छ जुन कुरा आन्द्रामा गएपछि मात्र पाचनक्रिया सुरु हुन्छ । तरकारी र फलफूलहरू भिटामिन र खनिजजन्य खानाहरू हुन् जसलाई पचाउन त्यत्ति गाह्रो हुँदैन । यस्ता खाने कुरालाई कार्बोहाइड्रेटसँग मिसाउँदा पनि त्यत्ति फरक पर्दैन र प्रोटीनसँग मिसाउँदा पनि त्यत्ति फरक पर्दैन तर कार्बोहाइड्रेट र प्रोटीन सँगै खाँदा शरीरलाई पचाउनका लागि अत्यधिक भार पर्छ । यसले गर्दा पाचन प्रणालीमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।

शिक्षक : हजुरले भनेअनुसार त भात र दाल, भात र माछामासु वा दूध र भात पनि खाँदा पाचन प्रणालीमा नकारात्मक असर पर्ने भयो होइन र ?

पोषणविद् : एकदम सही कुरा गर्नु भयो सर । कार्बोहाइड्रेटसँग गुलिया फलफूल र गुलिया खानेकुराहरू खाँदा उपयुक्त हुन्छ भने प्रोटीनसँग अमिला फलफूल र अमिला खानेकुराहरू खाँदा उपयुक्त हुन्छ । सागसब्जी भने सबैसँग उपयुक्त हुन्छन् । यिनीहरूलाई पकाउँदा र काट्दा पनि धेरै पकाउनु हुँदैन र धेरै साना साना टुक्रा पनि बनाउनु हुँदैन । ठूला ठूला टुक्रा नै हल्का उसिनेर खाँदा यसमा भएको पौष्टिक तत्व नष्ट हुँदैन ।

विद्यार्थी : पानी कतिबेला र कसरी खाने हो नि सर ?

पोषणविद् : विद्यार्थी भाइले राम्रो प्रश्न सोध्नु भयो । आयुर्वेदले त पानी खाने हो र खाना पिउने हो भन्छ । भन्नुको मतलब पानी बिस्तारै खानुपर्छ । खानेकुरा यसरी चपाउनु पर्छ कि चपाइसकेपछि पानी पिएजस्तै गरी निल्न सकियोस् । अर्को कुरा खानासँग पानी कहिल्यै खानु हुँदैन । खानाभन्दा आधा घण्टा अघिपछि पारेर मात्र पानी पिउनु पर्छ । सकेसम्म बिहान खाली पेटमा एक वा दुई गिलास पानी पिउँदा राम्रो

हुन्छ । पानी सकेसम्म माटो, काठ वा तामाको भाँडोमा राखेको भए राम्रो हुन्छ ।

शिक्षक : महत्त्वपूर्ण जानकारीका लागि सरलाई धेरै धेरै धन्यवाद । विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई पनि ध्यान दिएर सुन्नु भएकोमा र जिज्ञासा समेत राख्नु भएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद ।

अभ्यास:

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) माथिको संवादको अध्ययन गर्दा हामीले खाने गरेका कुन कुन तरिका ठिक र कुन कुन तरिका बेठिक रहेछन् ? अनुभवको आधारमा लेख्नुहोस् ।
- (ख) खाना सँगै मिसाएर खाँदा के कस्ता कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ ?
- (ग) साग पकाउँदा र खाँदा ध्यान दिनु पर्ने कुरा के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।
- (घ) पानी पिउने उचित समय र ध्यान दिनु पर्ने कुरालाई बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना वा प्रयोगात्मक कार्य

- १) पौष्टिक तत्वहरू नष्ट नहुने गरी खाना बनाउने र 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 ।
- २) पानी पिउने वा खाने विषयमा कक्षामा छलफल भइसकेपछि र छलफल हुनुअघि तपाईं र तपाईंको घरपरिवारका सदस्यहरूको व्यवहारमा के फरक पाउनु भयो ? छलफल हुनुअघिको जस्तो पाउनु भयो कि छलफल भएपछिको जस्तो ? कक्षामा छलफल भएपछिका नयाँ कुराहरू के के थिए ? के ती नयाँ कुराहरूको बारेमा घरपरिवारमा पनि भन्नु भयो ? आदि कुरा समेटेर कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ५

हरित विद्यालय र वातावरण संरक्षण

सिकाइ उपलब्धि

- नगरपालिकाका सामुदायिक वनमा पाइने औषधिजन्य वनस्पतिहरूको उपयोग र महत्त्व पहिचान गर्न ।
- घर तथा विद्यालयमा स्थानीय औषधिजन्य वनस्पति र फलफूल बगैँचा निर्माण कार्यमा सहयोग गर्न ।
- वनस्पति र जीवजन्तुको संरक्षणमा विद्यार्थी, विद्यालय, समुदायको भूमिका पहिचान गर्न ।
- वातावरण संरक्षणको परिचय दिन ।
- नगरपालिका क्षेत्रमा जलस्रोत प्रदूषणको कारण, असरहरू र न्यूनीकरणका उपायहरू बताउन ।
- पानीको संरक्षण गर्ने उपायहरू बताउन ।
- विद्यालय र स्थानीय क्षेत्रमा फोहोरमैलाको व्यवस्थापनका उपायहरूको खोजी गर्न र अवलम्बन गर्न ।





पाठ १

स्थानीय जडीबुटी र उपयोग



शरीरमा रोग लागेमा स्थानीयस्तरमा पाइने विभिन्न औषधीजन्य जडीबुटीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । ती जडीबुटीहरूमध्ये कुनैको पात, कुनैको जरा, कुनैको बोक्रा, कुनैको फल, कुनैको बिउलाई औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो नगरपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा टिमुल, काउलो, बाँदरेकेरा, अमला, कुरिल्लो, गुर्जो, भागेचुक, बाँको, सिल्पाउरी, बोजो, चुके, बाँजकोटी, कटुको, मलागिरी, पोकचाल्नो, सुनगाभा आदि औषधीजन्य जडीबुटीहरू पाइन्छन् ।

जडीबुटीको महत्त्वलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१. **स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्त्व** : विभिन्न किसिमका रोगहरू निको पार्न जडीबुटीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । स्थानीय स्तरमा आफैले जडीबुटीहरूको खेती गरी आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नाले शरीर स्वस्थ हुन जान्छ । उदाहरणको लागि तितेपातीलाई लुतो निको पार्न, कपालको चाया हटाउन प्रयोग गरिन्छ । तुलसीको पातको चिया बनाई प्रयोग गर्नाले रुघाखोकी र घाँटी दुखेको निको गर्न सकिन्छ ।



२. **आर्थिक महत्त्व** : स्थानीय स्तरमा जडीबुटीको खेती गरी आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नाले शरीरमा कुनै किसिमको नकारात्मक असर नपर्नुको साथै बिरामीको कारण विभिन्न अस्पतालमा गई औषधी गर्ने आर्थिक समस्या समाधान हुन जान्छ ।

३. **वातावरणीय महत्त्व** : खाली जमिनमा जडीबुटी रोप्न सकेको खण्डमा माटोको उर्वराशक्ति कायम रहनका साथै हरिया वनस्पतिले अत्यधिक मात्रामा अक्सिजन उत्पादन गर्ने र तिनमा भएको विशिष्ट प्रभावले वातावरणमा भएका कीटाणुलाई पनि मार्ने भएकाले वातावरणलाई पनि प्रदूषित हुनबाट बचाई वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न मद्दत पुग्दछ ।

४. **पर्यटकीय महत्त्व** : नगरपालिकाका खाली तथा नाङ्गा ठाउँहरूमा विश्वमा लोप हुन लागेका र खेतीयोग्य जडीबुटी तथा स्थानीय जडीबुटी रोपी हरियाली बनाउन सकेको खण्डमा ठुलो मात्रामा विदेशी मुद्रा आर्जन गर्ने मात्र नभई गाउँबासीको जीवनस्तर राम्रो हुन जान्छ ।





चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न स्थानमा पाइने जडीबुटीहरूको महत्त्वलाई ध्यानमा राखी सबैले आफ्नो संस्कृति र परम्परालाई कायम राख्दै आफ्नै घर वरपर, विद्यालय, वनमा भएका बहुमूल्य जडीबुटीहरूको संरक्षण, सम्बर्धन र उचित प्रयोग गरी प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा स्वास्थ्य, वातावरण र आर्थिक सुधार गर्न सबैले ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।



चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँमा पाइने जडीबुटीहरूको प्रयोगलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

जडीबुटीको चित्र र नाम	जडीबुटीको प्रयोग
-----------------------	------------------

<p style="text-align: center;">चोत्रा/चुत्रो</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • चौरजहारी नगरपालिकाका उच्च भागमा चुत्रो पाइन्छ । • यो एक औषधीय गुण भएको जडीबुटी हो । • चुत्रोमा पाइने बाबेरिनले इन्फ्लामेसन कम गर्ने, कोलेस्टेरोल कम गर्ने, पखाला रोक्ने, मुटुलाई बलियो बनाउने काममा सहयोग गर्दछ । • यसका अलावा यसमा पाइने बाबेरिनले रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलन गर्न मद्दत गर्दछ ।
<p style="text-align: center;">सतुवा</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • यो जडीबुटी चौरजहारी नगरपालिकाका धेरैजसो ठाउँमा पाइन्छ । • सर्पले टोकेको, कृकुरले टोकेको, बाघले टोकेको घाउ भएकोमा सतुवाको जरा घोटेर लगाएमा निको हुन्छ । • काटेको घाउमा टिन्चरको काम गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ । • जुका भ्रान्त पशुको शरीरमा परेका किरा मार्न सकिन्छ । • गानो (जरा) तातोपानीमा राखेर खाएमा शक्तिवर्धक रूपमा काम गर्छ । • यसलाई डायोसजेनिन नामको औषधिको विकल्पको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । • जन्डिसको औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
<p style="text-align: center;">भागे चुक</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • भागे चुक एक प्रकारको अमिलो फल दिने बिरुवा हो । • यसको फललाई सुकाएर बनाएको धुलोचुकलाई महमा मिसाएर खाने गरेमा पेट सम्बन्धी रोग निको हुन्छ ।
<p style="text-align: center;">टिमु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • टिमु एक मसला हो । • यो पाचनशक्ति बढाउन, मासुजन्य परिकारमा स्वादिलो बनाउन प्रयोग गरिन्छ । • यसको प्रयोगले रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ ।
	<ul style="list-style-type: none"> • बादर केरामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन र फाइबर पाइन्छ । • यसलाई पाचन प्रणालीमा सुधार गर्न, प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन, पेटको दुखाइ कम गर्न, जलन कम गर्न, पोट्यासियम पाउने हुनाले रक्च चाप नियन्त्रण गर्न, मुटुसम्बन्धी रोग लाग्नबाट बचाउन प्रयोग गरिन्छ ।

<p>बादर केरा</p> 	
<p>धसिंघे</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • यसको फल खाने गरिन्छ । • बिहान पात खाली पेटमा चपाएर खाएमा ग्यास्ट्रिक निको हुन्छ । • यसको पातलाई कुटेर पकाएर चोट लागेको ठाउँमा लगाएमा दुखाइ कम हुने हुन्छ ।
<p>तितेपाती</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • तितेपातीलाई लुतो घाउ खटिरामा यसको पात माडेर ताजा रस लगाएर लुतो निको पार्न प्रयोग गरिन्छ । • कपालको चाया हटाउन (तितेपातीलाई तोरीको पिनासँग मिसाई लगाएर) प्रयोग गर्न सकिन्छ । • चिनीको रोग निको पार्न (तितेपातीको जराको पाउडर बनाएर बेलुकी सुत्ने बेला केही खाना खाएपछि आधा चम्चा खाने) प्रयोग गरिन्छ । • पेटको चुर्ना मार्न (यदि पेटमा चुर्ना परेको छ भने तितेपातीको जराको पाउडर बनाई आधा चम्चा पाउडरलाई एक गिलास पानीमा भिजाएर बिहान पिउने) प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
<p>तुलसी</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • तुलसी चियाका रूपमा प्रयोग गर्नको साथै रुखाखोकी लागेमा, घाँटी दुखेमा तुलसीको पात पानीमा उमालेर प्रयोग गर्न सकिन्छ । • तुलसीको सेवनले भोक जगाउने, खानामा रुचि जगाउने, पाचन क्रियालाई सक्रिय बनाउने गर्छ । • तुलसीलाई पानी शुद्धीकरण गर्ने, मुख कुल्ला गर्ने कार्यका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ । • यसले धेरै मात्रामा अक्सिजन उत्पादन गर्छ । यो वनस्पति धार्मिक रूपमा पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ, त्यसैले हिन्दु परम्पराअनुसार जीवनको अन्तिम क्षणमा पुगेका मानिसहरूलाई पनि तुलसीको नजिक राख्ने

	<p>प्रचलन छ, जसले अक्सिजनको कमी हुनबाट बचाउँछ ।</p>
<p>घोडताप्रे</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • घोडताप्रेको नियमित सेवनले बौद्धिक क्षमता बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति बढाउन मदत गर्छ । • यसलाई रुघा खोकिको औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । • यसको ताजा फूल पिसेर लेदो बनाएर पोलेको घाउमा पनि लगाउने गरिन्छ । छालासम्बन्धी रोगहरूमा पनि यसको लेदो लगाउँदा निको हुने जनविश्वास रहेको छ । विभिन्न कस्मेटिक समानहरू जस्तै : स्किन केयर क्रिम, स्किन टोनिङ बनाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
<p>पुदीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • पाचन क्रियामा सहयोग गर्न पुदिनाको प्रयोग गरिन्छ । • टाउको दुखाइ र थकानको समस्या समाधान गर्न प्रयोग गरिन्छ । • नाक, घाँटी, फोक्सो सफा गर्ने भएकाले दम वा रुखाको कारण हुने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या समाधान गर्न यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । • दम रोग निको पार्नसमेत यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । • पुदिनाको जुसले छाला सफा गर्नुका साथै छालाको सङ्क्रमण, डण्डीफोर र दाग हटाउन प्रयोग गरिन्छ ।
<p>गुर्जो</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • गुर्जोको काण्ड दम, खोकी, ज्वरो, अमलपित्त, छाला र पिसाबसम्बन्धी रोग, कुष्ठरोग निको पार्न प्रयोग गरिन्छ । • गुर्जोलाई शक्तिवर्धक औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । • गुर्जोलाई जडीबुटी चियाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । • गुर्जोको काण्ड र डाँठ पुरानो ज्वरो, दम खोकी आदि रोगहरू निको पार्न प्रयोग गरिन्छ । • जण्डिस र मधुमेह (चिनीको रोग) निको पार्न प्रयोग गरिन्छ ।
<p>सिमलको फूल</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • सिमलको भुवा सिरानी बनाउने काममा प्रयोग गरिन्छ । • चोप, फूल, जरा, बोक्रा आउँ र पेटको रोगको औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । • यसको फूल र फल सर्पले टोकेकोमा प्रयोग गरिन्छ । • यसको जरा शक्तिवर्धकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

<p style="text-align: center;">असुरो</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • असुरोको जरालाई श्वासप्रश्वास समस्या सुधार गर्नको साथै श्वास मार्गको कफलाई बाहिर निकाल्न प्रयोग गरिन्छ । • असुरोको पातलाई सुकाएर वा ताजा पातको रस निचोरेर मह वा अदुवाको रससँग मिसाएर खाँदा खोकीको समस्या समाधान हुन्छ । • पेटमा जुका परेमा चुका मार्नको लागि प्रयोग गरिन्छ ।
<p style="text-align: center;">कुरिलो (सतावरी)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • कुरिलोको टुसाहरूलाई तरकारीको रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ । • कुरिलोको जराको प्रयोगले कफ र रगतको समस्यालाई समाधान गर्छ । • आमाशय, हृदय रोग र आँखाको समस्या समाधानमा मदत गर्छ । • यो तागतिलो हुनाको साथै यसको प्रयोगले दूध बढाउँछ ।
<p style="text-align: center;">गन्धे झार</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • काटेको ठाउँमा घाउ निको पार्न प्रयोग गरिन्छ ।
<p style="text-align: center;">पदमचाल्नु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • जरा चोट लागेको, मर्केको ठाउँमा कुटेर मसिनो बनाई फलामको भाडामा पकाएर लगाएमा निको हुन्छ । • पखाला लागेमा, बाथ रोग, छरारे रोग आदिको रोग निको हुन्छ । • पात अचारको रूपमा खान सकिन्छ र टमाटरको विकल्पको रूपमा यसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
<p style="text-align: center;">पाखनवेद सिल्पाउरी)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • यसको काण्डमा विशेष रसायन हुन्छ जुन अर्बुद रोग निरोधक औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ । • यसको गानो फाडापखाला, ज्वरो तथा मृगौला रोगमा औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । • आयुर्वेद पद्धतिअनुसार यसलाई तागत, कफ, हृदय रोग र पेट दुखेमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास :

१. जडीबुटीको चित्र र उपयोगिता बिच जोडा मिलाउनुहोस् :

उपयोगिता	जडीबुटीको चित्र
खोकी निको पार्न	
चोट लागेर सुनिएको निको पार्न	
त्रिफला चूर्ण बनाउन	
कब्जियत र अरुचि हटाउन	
जन्डिस र मधुमेह रोग निको पार्न	
घाउ खटिरा निको पार्न	
कपाल झर्ने समस्या समाधान गर्न	
खोकी लागेको निको पार्न	
मुखको दुर्गन्ध हटाउन	

निद्रा लाग्न सहयोग गर्न



२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- क) औषधीजन्य जडीबुटी भनेको के हो ?
- ख) तपाईंले देख्नु भएका कुनै चारओटा जडीबुटीको नाम लेखी एक-एक प्रयोग लेख्नुहोस् ।
- ग) जडीबुटीको महत्त्वलाई पाँच बुँदामा लेख्नुहोस् ।
- घ) “जडीबुटी खेती गर्नाले वातावरण र शरीर स्वच्छ राख्छ ।” यस भनाइलाई तर्कसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- ङ) “जडीबुटीको प्रयोग मानिसको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ ।” यस भनाइलाई कारणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- च) तुलसीलाई जीवनप्रदायक बिरुवा भन्नुको कारण लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

- १) आफ्नो घर वरपर पाइने तथा घरमा प्रयोग हुने जडीबुटीहरूको सूची तयार गरी तिनीहरूको उपयोगिता निम्न अनुसारको तालिकामा भर्नुहोस् । साथै ती जडीबुटीहरूका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	जडीबुटीको नाम	जडीबुटीका रूपमा प्रयोग गरिने भाग	उपयोगिता
१.			
२.			
३.			
४			

५			
---	--	--	--

पाठ २
हाम्रो बगैँचा



घर बगैँचा (Home garden)



घर
बगैँचा



भन्नाले घर वरिपरि रहेको जमिनमा गरिने एक प्रकारको खेती प्रणाली हो,

जसले घर परिवारको दैनिक आवश्यकता पूर्ति गर्नका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। घर बगैँचाको मुख्य विशेषता भनेको घरको नजिकै हुनु र यसले परिवारको खाद्य तथा पोषणको सुरक्षा, फलफूलको आपूर्ति तथा आमदानीमा पनि सहयोग गर्नु हो। घरपरिवारलाई चाहिने दैनिक तरकारी, फलफूल, फूलहरू बगैँचाबाट नै प्राप्त हुन्छ।



। साथै धार्मिक सांस्कृतिक र वातावरणीय महत्त्वका बहुउपयोगी वनस्पतिहरू तथा जडीबुटीहरू पनि घर बगैँचामा उत्पादन गर्न सकिन्छ। घरबगैँचा निर्माणको लागि घर नजिक रहेको जग्गाको सदुपयोग गरी विभिन्न किसिमका तरकारी, फलफूल, मसलाजन्य, श्रृङ्गारिक विरुवा, धार्मिक महत्त्वका विरुवाहरू, फूल तथा औषधीय बोटविरुवाहरू लगाइन्छ। घर बगैँचाको महत्त्व जैविक विविधता र पर्यावरणीय सन्तुलन साथै आयआर्जनको दृष्टिबाट समेत राम्रो रहेको हुन्छ।

घर बगैँचाको लागि धेरै जग्गाको आवश्यकता पर्दैन। घर वरपर जग्गा छ भने सोहीअनुसार र जग्गा नभए तापनि बरण्डा वा कौसीमा बगैँचा बनाउन सकिन्छ।

स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न फूल फुल्ने र नफुल्ने विरुवा रोपेर चित्रमा देखाइएजस्तै आकर्षक बगैँचा बनाउन सकिन्छ। चौरजहारी नगरपालिकाको हावापानीमा हुर्कन सक्ने फलफूलहरू जस्तै : कागती, सुन्तला, नास्पाती, अङ्गुर, केरा, मेवा आदि रोप्न सकिन्छ। यसका साथै यस ठाउँमा हुर्कन सक्ने जडीबुटीहरू जस्तै : खिरौलो, धसिंघ्रे, सतुवा, टिमुर आदि रोपी आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न

सकिन्छ । त्यति मात्र कहाँ होर विभिन्न किसिमका तरकारीहरू जस्तै : बन्दागोपी, लसुन, प्याज, साग, आलु, फर्सी, सिमी, बोडी, तोरी, रायो, पालुंगो, धनिया आदि उत्पादन गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी विभिन्न फूलहरू जस्तै : हजारी, मखमली आदि लगाउन सकिन्छ ।

विद्यालयको बगैँचा



स्वच्छ वातावरण बनाउन, उपयुक्त सिकाइ वातावरण बनाउन, फलफूल तथा तरकारी उत्पादन गर्न बगैँचाको आवश्यकता पर्छ । विद्यालयको बगैँचामा विशेषगरी फूलहरू, फलफूल, तरकारी र जडीबुटीहरू लगाउन सकिन्छ । फूलहरू भएको ठाउँलाई फूलबारी भनिन्छ जहाँ रङ्गीचङ्गी फूलहरूले शोभा बढाएका हुन्छन् । फूलबारी खुला जमिनका घरवरपर काठ वा ढुङ्गा प्रयोग गरी उठाइएको ब्याड, प्लास्टिकका भाँडा, गमला, बोत्तल आदि प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ । सामान्यतया फूलहरू धार्मिक कार्यहरू जस्तै : पूजाआजा, चाडपर्व, सामाजिक कार्यहरू जस्तै : विवाह, भेला, सभा, सम्मेलन तथा विभिन्न ठाउँहरू सजाउन प्रयोग गरिन्छ । फूलहरू घरेलु प्रयोजनका साथै विभिन्न किसिमका औषधी निर्माणमा प्रयोग गरिन्छ ।

विद्यालयमा फूलहरूको साथै जडीबुटी बगैँचा पनि निर्माण गर्न सकिन्छ । जडीबुटी भन्नाले औषधीजन्य बिरुवाका पात, डाँठ, जरा, फूल, फल, काठ, बोक्रा वा बिरुवाका सम्पूर्ण भाग वा धुलो भन्ने बुझिन्छ । औषधीजन्य बिरुवाहरूमा भार, बुट्यान र रुखहरू समेत पर्दछन् । विद्यालयमा पुदिना, तुलसी, लेमनग्रास, घिउकुमारी, घोडताप्रे, पिपला, कुरिलो, सर्पगन्धा, मसला, बोभो, धनियाँ, शीतलचिनी, अश्वगन्धा आदि जडीबुटीहरू लगाउन सकिन्छ । यी विभिन्न किसिमका जडीबुटीहरूलाई माथि उल्लिखित पहिलो पाठमा दिइएअनुसार विभिन्न किसिमका रोगहरूको निवारणका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

विद्यालयको बगैँचामा माथि उल्लिखित फूलहरू, जडीबुटीको साथै आवश्यकता अनुसार तरकारी बगैँचा तयार गर्न सकिन्छ जसमा उत्पादन हुने रायोसाग, पुदिना, धनियाँ, लसुन, आलु, प्याज, काउली, बन्दागोवी, सिमी, बोडी, फर्सी, लौका, केराउ, चना, काँक्रो आदि लगाउन सकिन्छ । त्यसै गरी फलफूलहरू समेत विद्यालयको बगैँचामा उत्पादन गर्न सकिन्छ जस्तै: मेवा, केरा, अङ्गुर, अम्बा आदि ।

विद्यालयमा फूलबारी बनाउँदा निम्न किसिमका फाइदाहरू लिन सकिन्छ :

- (क) विद्यालयलाई आकर्षक र सुन्दर बनाउँछ ।
- (ख) विभिन्न चराचुरङ्गी तथा पुतलीहरूलाई वासस्थान प्रदान गर्दछ ।
- (ग) विद्यालयको आम्दानी बढाउन सघाउ पुऱ्याउँछ ।
- (घ) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने फूलहरूको पहिचान गर्न र संरक्षण गर्न मदत पुऱ्याउँछ ।
- (ङ) विभिन्न विषयमा सिक्नु पर्ने विषयवस्तुलाई सरल तरिकाले सिक्न मदत पुग्दछ ।

अभ्यास :

१. ठिक चिह्न (✓) वा बेठिक चिह्न (×) लगाउनुहोस् :

- (क) बगैँचा विद्यालयमा मात्र बनाउनुपर्छ ।
- (ख) बगैँचामा तरकारी, फूलहरू, जडीबुटीहरू, फलफूल लगाउन सकिन्छ ।
- (ग) बगैँचा बनाउनाले वातावरण सफा र स्वच्छ हुन्छ ।
- (घ) शिक्षकले बगैँचा संरक्षण गर्न सिकाउनु हुन्न ।
- (ङ) बगैँचामा रहेका बोटबिरुवाको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) बगैँचामा के के रोप्न सकिन्छ ?
- (ख) घरको बगैँचा कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ?
- (ग) घरको बगैँचाको हेरचाह कसले गर्नुपर्छ ?
- (घ) विद्यालयमा बगैँचा कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ?
- (ङ) हामीले विद्यालयमा र घरमा बगैँचा निर्माण गर्न किन आवश्यक छ ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

- १) तपाईंको घरमा खाली जग्गा भए सोही जग्गामा र खाली जग्गा नभए कौसी वा बरन्डामा गमलामा फूलहरू, तरकारी, फलफूल, जडीबुटीहरू अभिभावकको सहयोगमा लगाउनुहोस् । निरन्तर रूपमा मलजल गरी

हुर्काउनुहोस् । बगैँचाको फोटो खिचेर विद्यालयमा देखाउनुहोस् र आफूले गरेका कार्यहरूको जानकारीलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- २) कक्षाका साथीहरू मिलेर चार समूह बनाउनुहोस् । पहिलो समूहले तरकारी, दोस्रो समूहले फूलहरू, तेस्रो समूहले जडीबुटी र चौथो समूहले फलफूल खेतीमा सहयोग गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहले आफ्नो बगैँचामा रहेका बिरुवाहरू हुर्काउनको लागि मल, पानी र सुरक्षा प्रदान गर्नुहोस् । यस कार्य गर्दा आफूले गरेका कार्यहरूको जानकारीलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा शिक्षकको उपस्थितिमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३

बोटबिरुवा, जीवजन्तु र वातावरण संरक्षण

हाम्रो वरपर रहेको हावा, पानी, माटो, बोटबिरुवा, जङ्गल र त्यहाँ बस्ने जीवजनावर सबै मिलेर बनेको जीवनशैलीलाई वातावरण भनिन्छ। वातावरणलाई सुरक्षित राख्ने, स्वच्छ राख्ने र प्राकृतिक स्रोतहरू (नदीनाला,



खोला, वनजङ्गल आदि) को संरक्षण गर्ने प्रक्रियालाई वातावरण संरक्षण भनिन्छ । यो प्रक्रियाले पृथ्वीको हावा, पानी, माटो, वनस्पति, वन्यजन्तु र अन्य प्राकृतिक स्रोतहरूलाई जोगाउन मद्दत गर्दछ । वातावरण संरक्षण नहुँदा वनस्पति तथा जीवजन्तुहरू लोप भएका छन् भने केही लोप हुने अवस्थामा छन् । यो बहूदो वातावरण विनाशको कारणले भएको हो ।

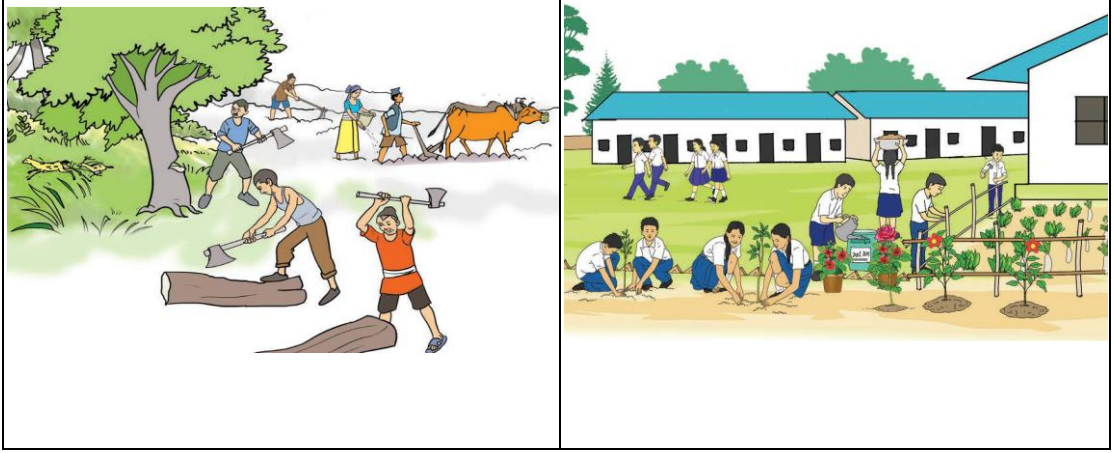
वातावरण स्वच्छ बनाउन बोटबिरुवाहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । घरको वातावरण स्वच्छ राख्नको लागि घर तथा खेतबारीमा विभिन्न बोटबिरुवाहरू रोप्न सकिन्छ ।

घर वरपरको खाली ठाउँमा, घरको कौसी वा बरण्डामा बगैँचा बनाउन सकिन्छ । उक्त बगैँचामा फूलहरू जस्तै : हजारी, मखमली आदि रोप्न सकिन्छ । त्यसै गरी बगैँचामा फलफूलहरू जस्तै : सुन्तला, केरा, अम्बा, नास्पाती आदि लगाउन सकिन्छ । यसका साथै बगैँचामा विभिन्न किसिमका तरकारीहरू जस्तै : रायो साग, तोरी, बन्दागोपी, आदि रोप्न सकिन्छ । बगैँचामा स्थानीय जडीबुटीहरू जस्तै : तुलसी, धसिंघ्रे, अमला आदि रोप्न सकिन्छ । बगैँचा बनाउँदा विभिन्न किसिमका पुतली, किराहरू, चराहरू बस्छन् र वातावरण रमणीय पनि हुन्छ ।

बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुको संरक्षणको लागि सामुदायिक वनको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । सामुदायिक वनको व्यवस्थापनले घर निर्माणको लागि आवश्यक पर्ने काठ, विभिन्न किसिमका रोगहरू निको पार्नको लागि जडीबुटीहरू, फूलहरू, फलफूलहरू र वन्यजन्तु र पन्छीहरू (बाघ, चितुवा, स्याल, जरायो, हरिण, कालिज, मयुर, तिन्ना, काग, गिद्ध, भँगेरा, चमेरा आदि) को लागि बासस्थान र खाना प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ । यसका साथै वातावरण स्वच्छ राख्न र प्रदूषण कम गर्न समेत वनले मद्दत गर्छ ।

वातावरण संरक्षण





वातावरण भन्नाले प्राकृतिक, सांस्कृतिक, सामाजिक, आर्थिक तथा मानवीय क्रियाकलाप, यिनका अवयवहरू तथा ती अवयवहरू बिचको अन्तरक्रिया र अन्तरसम्बन्ध बुझिन्छ । वातावरणलाई प्रदूषित हुनबाट जोगाउने कार्यलाई वातावरण संरक्षण भनिन्छ । वातावरण संरक्षणको मुख्य उद्देश्य भविष्यको लागि वातावरण वा प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण गर्नु हो । कलकारखानाबाट निस्कने फोहर र दुर्गन्ध, मोटर गाडीले फ्याँक्ने धुवाँ र वन फाँडानी जस्ता कामले हावा र माटो दुवै दूषित हुँदै गएका छन् । यसले मानिसको जीवनमा ठूलो असर गरिरहेको छ । हामीले वातावरणलाई सफा र स्वच्छ राखे मानिसको सोचमा सकारात्मकता आउँदछ । प्रकृतिको शुद्ध वातावरणमा मानिसलगायत अरू प्राणी पनि स्वस्थ रहन सक्छन् तर आज वातावरण फोहर र दूषित भएका कारण मानिसको स्वास्थ्य पनि बिग्रँदै गएको छ । प्रतिकूल भएको वातावरणका कारण विभिन्न खालका रोगले मानिस ग्रसित भइरहेको छ । यी सबै समस्याको मुख्य कारण मानिस हो । तसर्थ प्रकृति र वातावरणलाई स्वच्छ राख्ने कर्तव्य पनि हामी मानिसको नै हो ।

हामीले वातावरणलाई संरक्षण र स्वच्छ राख्न थाल्नु पर्दछ । स्वच्छ, सफा र शुद्ध प्राकृतिक वातावरणले मानिसको सोच, विचार, स्वास्थ्य र मनलाई पनि सन्तुष्ट राख्न मद्दत गर्दछ । वातावरण संरक्षण गर्न निम्नलिखित कार्य गर्न सकिन्छ :

(क) पुनः प्रयोग गर्ने उत्पादनका वस्तुहरूको प्रयोग गर्ने : एक पटक प्रयोग गर्न मिल्ने प्लास्टिक र कागजका सामानले वातावरणमा निकै नराम्रो असर पार्छ । यी उत्पादनहरू प्रतिस्थापन गर्न, हामीले हाम्रो घरहरूमा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(ख) वर्षाको पानीको प्रयोग गर्ने :- भविष्यको प्रयोगको लागि वर्षा सङ्कलन गर्ने एक सरल विधि हो । यस विधिबाट संकलन गरिएको पानीलाई बगैँचा, वर्षाको पानी सिँचाइ जस्ता विभिन्न काममा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

(ग) इको-मैत्री सफाइ उत्पादनहरू प्रयोग गर्ने :- हामीले सिन्थेटिक रसायनहरूमा भर परेका परम्परागत उत्पादनहरू भन्दा पर्यावरण-मैत्री सफाइ उत्पादनहरूको अधिकतम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(घ) वृक्षारोपण गर्ने : घर तथा विद्यालय, सार्वजनिक स्थलमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ जसले वातावरण र सौन्दर्य दुवै पक्षमा सुधार र बढोत्तरी हुन्छ ।

बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुको संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका :

वातावरण स्वच्छ र स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्दछ । वातावरण संरक्षण गर्नको लागि फोहोरहरूको पुनः चक्रण, ऊर्जा बचत, फोहोरको पुनः उपयोग, वृक्षारोपण र प्रदूषण नियन्त्रण गर्नुपर्छ । वातावरणको संरक्षण गर्ने कुनै एउटा संस्था वा व्यक्तिले सम्भव हुँदैन तसर्थ वातावरण संरक्षण गर्न अभिभावक, विद्यार्थी, शिक्षक, समुदायका मानिसहरूको उत्तिकै महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । बोटबिरुवा तथा वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । बोटबिरुवा र जीवजन्तुको संरक्षणमा विद्यार्थीले खेल्ने भूमिकालाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१. आफ्नो घरमा, खेतबारीमा बगैँचा निर्माणमा सहयोग गर्ने
२. बगैँचामा तरकारी, फूलहरू, फलफूलहरू, जडीबुटीहरू रोप्न मद्दत गर्ने
३. घरमा उक्त कार्यमा अभिभावकलाई वृक्षारोपण, बगैँचा निर्माण, करेसाबारी निर्माणमा मद्दत गर्ने
४. समुदायले गर्ने वृक्षारोपण कार्यमा सहयोग गर्ने
५. विद्यालय परिसरमा वृक्षारोपण गर्ने, बगैँचा निर्माणमा सहयोग गर्ने



बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुको संरक्षणमा विद्यालयको भूमिका :



विद्यालय पनि एक बगैँचा हो । विद्यालयलाई हरित बनाउने, स्वच्छ वातावरण बनाउने कार्य विद्यालयले गर्नुपर्छ । विद्यालयमा आवश्यकता अनुसार तरकारी, फलफूल, जडीबुटी, पुष्पखेती गरी सिकाइको लागि प्रयोगशाला बनाउने कार्य गर्नुपर्छ ।

विद्यालयको भूमिका :

१. विद्यालयले जीवजन्तु तथा वनस्पतिको संरक्षण सम्बन्धी प्रतियोगितात्मक कार्यक्रम जस्तै: निबन्ध लेखन, कविता, गीत, वक्तृत्वकला, वादविवाद प्रतियोगिता जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।
२. सबै कक्षाका विद्यार्थीहरू सहभागी हुने गरी इको क्लब, बाल क्लब गठन गर्ने र बगैँचा निर्माणमा सहयोग गर्नुपर्छ । विद्यालय परिसरमा वृक्षारोपण गर्ने, फलफूल खेती गर्ने, तरकारी खेती गर्ने, जडीबुटी खेती गर्ने कार्यमा विद्यार्थीहरूको क्लब, समूहलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।
३. वातावरण संरक्षण, जीवजन्तुको संरक्षण सम्बन्धी जनचेतनामूलक, नाटक जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।
४. वातावरण दिवसको दिनमा विद्यालय परिसर तथा सार्वजनिक स्थलमा वृक्षारोपण गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।



बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुको संरक्षणमा समुदायको भूमिका :

बोटबिरुवा तथा वन्यजन्तुको संरक्षणको लागि समुदायले सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह गठन गरी उक्त समूहले गर्ने काम, कर्तव्य र अधिकार तय गर्न सक्छ । यसको लागि चौरजहारी नगरपालिकाअन्तर्गत सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह गठन गरिएको छ ।

समुदायले वन्यजन्तु र चराहरू देशका गहना भएकाले वनमा हुने जङ्गली जीवजन्तु र पन्छीहरूको चोरी सिकारी रोक्नुपर्छ । बन्दुक तथा गुलेलीले वनमा रहेका पन्छीहरू र जनावर मार्न नदिने नियम बनाउनुपर्छ । वनको व्यवस्थापन र संरक्षण गर्नले वन पर्यटकीय स्थल बन्छ । वनजंगल फडानी गर्दा पानीका मूल सुक्दै जान्छन् । बासस्थान रित्तिकै र पानीका स्रोत पनि सिद्धिदै गएर जङ्गली जनावरको

नाश हुन्छ। यसको लागि राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन्यजन्तु आरक्षणको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। समुदायले सार्वजनिक स्थलमा वृक्षरोपण गर्ने, बगैँचा बनाउने कार्य गर्नुपर्छ। वनको संरक्षण गर्न र बगैँचाको संरक्षण गर्न तारजालीको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। लोपोन्मुख जनावहरू जस्तै : पाटेबाघ, हुँडार, सालक, अजिङ्गर, ध्वासे चितुवा आदिको संरक्षण गर्नुपर्छ।

समुदायले जथाभावी हुने वनको फडानी, वन्यजन्तुको चोरी सिकारी रोक्नुपर्छ र त्यस्तो कार्य गर्नेलाई कडा कारवाही गर्नुपर्छ। वनजङ्गलको आगलागी हुनबाट बचाउन सबैलाई चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप :

१) आफ्नो पालिकाभित्रका वनमा पाइने वन्यजन्तु र चराहरूको नाम, महत्त्व र संरक्षण गर्ने तरिकालाई तलको तालिकामा भर्नुहोस्।

क्र.सं.	वन्यजन्तु/चराको नाम	महत्त्व	संरक्षण गर्ने तरिका
१	जरायो		
२			
३			
४			
५			
६			

अभ्यास

१) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् :

जनचेतनामूलक	पानी	वृक्षारोपण	जीवजन्तु	बगैँचा	विष
-------------	------	------------	----------	--------	-----

क) बोटबिरुवाको संरक्षण गर्न विद्यार्थीले घरमाबनाउनुपर्छ।

ख) वन जङ्गलमा बस्ने गिद्धले.....खाएर वातावरण दुर्गन्धित हुनबाट बचाउँछ।

ग) वनजङ्गल फडानी हुँदाका स्रोतहरू सकिँदै जान्छन्।

घ) सर्पले वातावरणमा भएकोलाई सोसेर वातावरण स्वच्छ राख्न मद्दत गर्छ।

ङ) बोटबिरुवाको संरक्षण गर्न विद्यालयले खाली ठाउँमागर्नुपर्छ।

च) बोटबिरुवा तथा वन्यजन्तुको संरक्षण गर्न विद्यालयलेकार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

२) ठिक वाक्यमा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

क) वातावरण संरक्षण गर्नु विद्यालयको मात्र कर्तव्य हो ।

ख) वातावरण संरक्षण गर्नाले स्वस्थ र सन्तुलित वातावरण कायम गर्न मदत पुग्दछ ।

ग) वृक्षारोपण गर्नु पनि वातावरण संरक्षणको कार्यमा पर्दछ ।

घ) वन विनासले वातावरण संरक्षणमा असर पुऱ्याउँदैन ।

ङ) फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्ने कार्य वातावरण संरक्षणमा पर्दछ ।

३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) बोटबिरुवा वा वनको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ?

ख) जीवजन्तुको संरक्षण गर्न बगैँचाको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । कसरी ?

ग) वातावरण संरक्षण नगर्दा के के असर देखा पर्दछन् ?

घ) बोटबिरुवाको संरक्षण गर्न विद्यार्थीले के के भूमिका खेल्नुपर्छ ?

ङ) वन्यजन्तुको संरक्षण गर्न वन समुदायले के के कार्य गर्नुपर्छ ?

च) बोटबिरुवाको संरक्षण र जीवजन्तुको संरक्षणमा विद्यार्थी र विद्यालयले के के कार्य गर्नुपर्छ ?

छ) वातावरण संरक्षण गर्नका लागि के के कार्यहरू गर्न सकिन्छ ?

ज) वातावरण संरक्षण गर्नका लागि विद्यार्थी र विद्यालयको भूमिका के के हुन्छ ?

झ) वन विनासले वातावरण संरक्षणमा के के प्रभाव पार्दछ ?

ञ) फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापनले वातावरण संरक्षणमा टेवा पुऱ्याउँछ, कसरी ? तर्क दिनुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

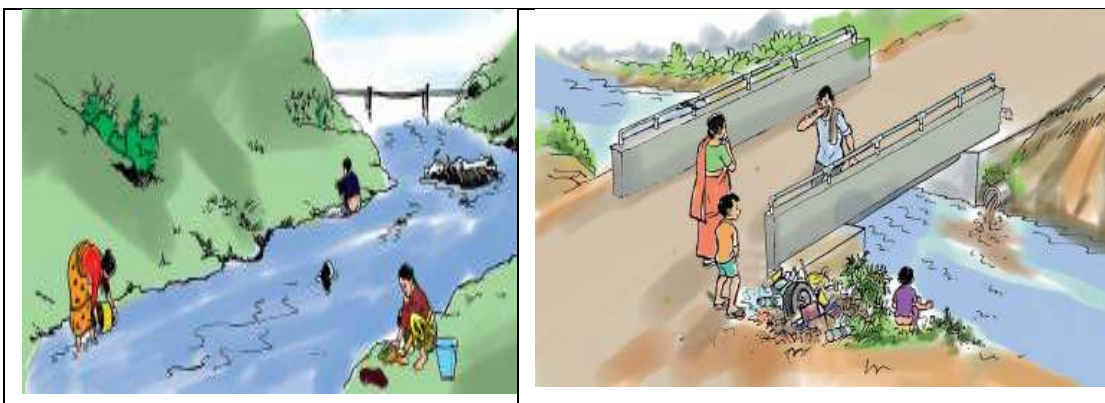
१) घरको वरपरको खाली ठाउँ र विद्यालयमा जडीबुटी, फलफूल जस्ता बिरुवा रोपेर बगैँचा बनाई नियमित रूपमा पानी, मल आदि राखेर हुर्काउनुहोस् ।

२) घर वरपर आफ्नो अभिभावकको सहयोगमा सरसफाइ गर्नुहोस् । फोहरलाई कुहिने र नकुहिने गरी दुईओटा डस्टबिनमा राख्नुहोस् ।

३) आफू बसोबास गर्ने समुदाय र विद्यालयले बोटबिरुवा, वातावरण र जीवजन्तुको संरक्षणमा के के काम गरेका छन् ? अभिभावक र शिक्षकसँग सोधेर विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ४

पानीको प्रदूषण र संरक्षण



पानीका स्रोतमा धुलोमैलो, कुहिएका भारपात, मरेका जनावर, दिसा, पिसाब, रसायन र अन्य हानिकारक वस्तु मिसिन गएमा पानीको प्रदूषण हुन्छ । प्रदूषित पानीले विभिन्न सङ्क्रामक रोगको उत्पत्ति गराउँछ । साथै यसले पानीमा बस्ने जीवहरूलाई पनि नराम्रो असर गर्छ । फोहर पानीमा विभिन्न किसिमका ब्याक्टेरिया, भाइरस र प्रोटोजोवा हुन सक्छन् । यस्तो पानी मानिसले पिउने गरेमा भाडापखाला, रगतमासी, हैजा जस्ता रोग लाग्छन् । नदीनाला, पँधेरा, ताल, पोखरी, भूमिगत पानी आदि पानीका प्रमुख स्रोतहरू हुन् ।

विभिन्न मानवीय क्रियाकलापहरूले गर्दा पानीका स्रोतहरू प्रदूषित हुन्छन् । उद्योगबाट निष्कासन हुने फोहरमैला, खेतबारीमा प्रयोग गरिने रासायनिक मल तथा कीटनाशक विषादी, ढल निकास, अन्य फोहर वस्तुका अवशेष आदि फोहरका स्रोत हुन् । यी फोहरमैला पानीका स्रोतहरूमा मिसिँदा पानीको गुणमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा परिवर्तन आउँछ । यसरी हानिकारक वस्तुहरू पानीको स्रोतमा मिसिँदा पानीको वास्तविक गुणमा प्रतिकूल असर परी त्यसको विद्यमान स्थितिमा परिवर्तन हुन्छ । यसलाई पानी प्रदूषण भनिन्छ ।

पानी प्रदूषणका कारणहरू :

- क) सहरी क्षेत्रको कतिपय ठाउँमा पिउने पानीको पाइप र ढलको पाइप एकै ठाउँबाट लिएको पाइन्छ । अचानक पिउने पानीको पाइप ढल फुट्दा खानेपानीको पाइपमा फोहर पानी मिसिएमा खाने पानी दूषित हुन्छ ।
- ख) धारा, कुवा, पँधेरो जस्ता पिउने पानीका स्रोतहरू नजिक लुगा धुने, भाँडाकुँडा माभने, गाईवस्तुलाई पानी खुवाउने, नुहाउने आदि कार्यहरू गर्नाले पानीका स्रोतहरू दूषित हुन्छन् ।

- ग) उद्योग र विभिन्न ठाउँहरूबाट निस्कने फोहरमैला, अन्य दूषित वस्तुहरू, ढल निकास आदि नदी, ताल, दह, पोखरी जस्ता पानीका स्रोतहरूमा सोभै मिसाएमा यिनीहरू दूषित हुन्छन् ।
- घ) कृषिजन्य उत्पादन वृद्धि गर्नका लागि किसानहरूले रासायनिक मल, कीटनाशक विषादीहरूको प्रयोग गर्छन् । रासायनिक मल र विषादीको रस जमिनबाट बिस्तारै चुहिएर जलस्रोतमा मिसिन पुग्छ । यसले जलस्रोतहरूलाई प्रदूषित पार्छ ।
- ड) अस्पताल, प्रयोगशाला, उद्योग, सवारी साधन मर्मत केन्द्र आदिबाट फोहरमैला एवम् रासायनिक वस्तुहरू निष्कासन हुन्छन् । यी वस्तुहरू पानीका स्रोतहरूमा मिसिँदा जल प्रदूषण हुन्छ ।

पानी प्रदूषणका असरहरू

- (क) दूषित पिउने पानीबाट हैजा (Cholera), आउं (Dysentery), कमलपित्त (Jaundice), विषम ज्वर (Typhoid) आदि रोगहरू लाग्छन् ।
- (ख) दूषित पानीले बोटबिरुवा र जलीय प्राणीलाई हानि पुऱ्याउँछ ।
- (ग) बोटबिरुवाको खाना बनाउने काममा बाधा पुग्छ ।
- (घ) दूषित पानीले दुर्गन्ध फैलाउँछ ।
- (ड) कतिपय कलिला बिरुवा तथा जल प्राणीहरू मर्दछन् ।

पानीको प्रदूषणलाई कम गर्ने उपायहरू

- (क) **फोहर व्यवस्थापन:** फोहर र रसायनहरूलाई खोला, नदी, ताल र अन्य जलस्रोतहरूमा फाल्नु हुँदैन । तिनीहरूलाई उचित रूपमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- (ख) **स्वास्थ्य चौकी तथा उद्योगहरूबाट निस्कने फोहर:** स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल, उद्योगहरूबाट निस्कने फोहरलाई प्रशोधन गरेर मात्र बाहिर निकाल्नुपर्छ ताकि पानीका स्रोतहरूलाई प्रदूषण नगरुन् ।

- (ग) **कृषि क्षेत्रमा सही प्रयोग:** कृषिमा प्रयोग गरिने रासायनिक मल र विषादीहरूको उचित प्रयोग र व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । बढी मात्रामा प्रयोग गर्दा ती पदार्थहरू वर्षातको पानीसँग बगेर जलस्रोतहरूमा पुग्छन् र प्रदूषण गराउँछन् ।
- (घ) **घरेलु फोहर व्यवस्थापन:** घरबाट निस्कने फोहर र रसायनहरूले जलस्रोतहरूलाई प्रदूषित नगर्ने गरी व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- (ङ) **सवारी साधनको मर्मत:** सवारी साधनहरूको नियमित मर्मत गरेर तेल, डिजेल, पेट्रोल जस्ता पदार्थहरूको चुहावट रोक्नुपर्छ ।
- (च) **वृक्षारोपण र हरियाली संरक्षण:** बोटबिरुवाहरूले पानीको संरक्षण गर्न मद्दत गर्छन् । यसका लागि वनजङ्गल संरक्षण गरेर जलस्रोतलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

पानीको संरक्षण गर्ने उपायहरू

- (क) **पानी बचत गर्ने :** पानीको अनावश्यक प्रयोग नगर्ने र धारामा पानी चलाएर नछोड्ने, सानो चुहावट भए पनि तुरुन्त मर्मत गर्ने
- (ख) **वर्षातको पानी सङ्कलन :** वर्षातमा परेको पानीलाई सङ्कलन गरी घरको बगैँचा, खेतबारी, करेसाबारी र अन्य काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- (ग) **पुनः प्रयोग :** प्रयोग गरिएको पानीलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि भाँडा धोएको पानीलाई बगैँचामा सिँचाइ गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- (घ) **नयाँ प्रविधिहरूको प्रयोग :** पानी बचत गर्ने नयाँ प्रविधिहरूको प्रयोग गर्नु । जस्तै, पानी बचत गर्ने नलहरू, सिँचाइका आधुनिक विधिहरू आदि ।
- (ङ) **सचेतना र जागरुकता :** मानिसहरूलाई पानीको महत्त्व र संरक्षणका उपायहरूको बारेमा जानकारी दिएर पानीको संरक्षण गर्न सकिन्छ ।
- (च) **नदीनाला र पोखरीको संरक्षण :** नदीनाला र पोखरी सफा राख्ने, तिनीहरूमा फोहर नफाल्ने र तिनीहरूको वरपर हरियाली राख्न सकिन्छ ।

पानी हाम्रो जीवनको आधारभूत आवश्यकता हो । यसलाई सुरक्षित र स्वच्छ राख्नको लागि हामी सबैले आफ्नो तर्फबाट सहयोग गर्नुपर्छ । माथि उल्लेखित उपायहरू अपनाएर पानीको प्रदूषण न्यूनीकरण र यसको संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

मानवीय	जलीय	स्रोतहरू	प्रदूषण	रोगहरू
--------	------	----------	---------	--------

(क) हानिकारक वस्तुहरू पानीको स्रोतमा मिसिँदा पानीको वास्तविक गुणमा प्रतिकूल असर पर्नुलाई पानीको.....भनिन्छ ।

(ख) नदीनाला, पँधेरा, ताल, पोखरी, भूमिगत पानी आदि पानीका प्रमुखहुन् ।

(ग) मुख्यतयाक्रियाकलापले गर्दा पानी प्रदूषण हुन्छ ।

(घ) पानी प्रदूषण हुँदा विभिन्न किसिमका सङ्क्रामक.....लाग्छन् ।

(ङ) पानी प्रदूषण हुँदाजलीय जनावरलाई असर पुग्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईं बस्ने नगरपालिकाभित्र भएका पानीका स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) पानीका स्रोतहरू के के कारणले गर्दा फोहर हुन्छन् ?

(ग) पानीका स्रोतहरू फोहर हुन नदिने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) पानी प्रदूषण हुँदा मानव शरीरमा के के असरहरू देखा पर्दछन् ?

(ङ) पानी प्रदूषण हुँदा वातावरणमा के के असरहरू देखा पर्छन् ?

(च) पानीको प्रदूषण न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(छ) पानीको संरक्षण गर्ने व्यावहारिक उपायहरू लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

१) तपाईं बस्ने गाउँटोल वरपर भएका पानीका स्रोतहरूमा पानीको प्रदूषण र असरको अवलोकन गरी प्राप्त जानकारीलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	पानीका स्रोतहरू	प्रदूषणको अवस्था	प्रदूषणबाट परेको असर
१	इनार/ कुवा	प्रदूषण रहेको	भाडापखाला, रगतमासी, हैजा
२	धारा		
३	खोला		
४	भरना/छहरा		

२) शिक्षकको सहयोगमा नगरपालिका भित्रका पानीका स्रोतहरूको अवलोकन गर्नुहोस् । कुन कुन पानीका स्रोतहरू के के कारणले प्रदूषित भएका रहेछन् र त्यसबाट के के असर परेको रहेछ ? त्यस्तो प्रदूषणलाई न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू के के हुन सक्छन् ? प्राप्त जानकारीलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	पानीका स्रोतहरू	प्रदूषणका कारणहरू	प्रदूषणबाट परेको असर	प्रदूषण कम गर्ने उपायहरू
१				
२				
३				
४				
५				

पाठ ५

फोहरमैला व्यवस्थापनका उपायहरू



घर, पसल, विद्यालय, हाटबजार आदि स्थानबाट धेरै प्रकारका फोहरमैलाहरू निस्कन्छन् । ती फोहरमैलाहरू कुनै कुहिने र कुनै नकुहिने खालका हुन्छन् । यस्ता फोहरमैलाको उचित विसर्जन गर्नुपर्छ । स्थानीय स्तरमा रहेका स्वास्थ्य चौकी, उद्योग तथा कलकारखानाबाट निस्कने फोहरमैलाहरू अन्य स्थानबाट निस्कने फोहर भन्दा बढी हानिकारक हुन्छन् । हाम्रो घर तथा विद्यालयबाट निस्कने फोहरलाई हामीले उचित तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

घर, विद्यालय र समुदायस्तरबाट निस्कने फोहरमैलाको व्यवस्थापन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । गाउँटोलका मानिसहरूले हप्तैपिच्छे बाटो, पाटीपौवा, धारो, मठमन्दिर जस्ता ठाउँहरू सफा गर्नुपर्छ । सरसफाइ गर्दा हातमा पन्जा र मुखमा मास्क लगाउनु पर्छ । बजारबाट सामान ल्याउन सधैं कपडाको भोला प्रयोग गर्नुपर्छ । यसो गर्दा प्लास्टिकका भोला घरमा आउन पाउँदैन । विद्यालय तथा समुदायमा खेर गएका टिन, प्लास्टिकका बट्टा लगायतका सामानहरूलाई फूल रोपन प्रयोग गर्न सकिन्छ । कुहिने फोहरलाई एउटा खाडलमा जम्मा गरी मल बनाउने गर्नुपर्छ ।

नकुहिने फोहर छुट्टै सङ्कलन गरी फोहर उठाउन आउँदा पठाउने गर्नुपर्छ । सरसफाइमा प्रयोग भएको पानीलाई पनि बोटबिरुवाका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ जसले गर्दा पानी जमेर फोहर हुन पाउँदैन । फूलबारी र करेसाबारीको तरकारीमा पनि विषादी छर्किने गर्नु हुँदैन । पानी तताउन तथा बत्ती बाल्नका लागि सोलार प्यानल जडान गर्न सकिन्छ । वर्षायामको पानीलाई सङ्कलन गरी भण्डारण गर्न सकिन्छ र सोही पानी घरमा विभिन्न कामका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्ता



कार्यहरू गर्दा विद्यालय र वरपरको वातावरण सफा अनि हरियालीपूर्ण बनाउन सकिन्छ ।

फोहरमैलाको उचित विर्सजन नहुँदा देखापर्ने समस्याहरू :

क) फोहरमैलाले वरपरको वातावरण दुर्गन्धित बनाउँछ ।

ख) भिँगा, लामखुट्टे र भुसुना जस्ता किराहरूले रोगका कीटाणुहरू सार्छन् ।

ग) फोहरमैला पानीको मुहानमा मिसिएर पानी दूषित भई महामारी समेत फैलन सक्छ ।

घ) फोहरमैला जथाभावी फ्याक्दा दुर्घटना पनि हुन सक्छ । जस्तै: बोटल, सिसा, फलामका टुक्रा, आदिले खुट्टा काट्ने, केराको बोकामा चिप्लिएर लड्ने

ड) प्लास्टिक, सिसा, धातुका टुक्रा र रासायनिक पदार्थहरूले माटो प्रदूषण गराउँछन् ।

च) यसले माटाको उर्वराशक्तिमा समेत ह्रास ल्याउँछ ।

फोहरमैला व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू:

क) जथाभावी फोहरमैला नफाल्ने

फोहर तोकिएको स्थानमा मात्र फ्याँक्ने गर्नुपर्छ । घर तथा विद्यालयबाट निस्केको फोहरलाई कुहिने र नकुहिने अलग अलग गरी राख्नुपर्छ र सङ्कलक आउँदा पठाउने गर्नुपर्छ । जथाभावी फोहर फ्याक्नाले वातावरणमा दुर्गन्ध फैलिन्छ र रोगहरू लाग्न सक्छन् ।

ख) ठोस फोहरमैलाको वर्गीकरण गरी व्यवस्थापन गर्ने

ठोस फोहरमैलालाई कुहिने र नकुहिने गरी वर्गीकरण गर्नुपर्छ । कुहिने फोहरहरू सङ्कलन गरी कम्पोस्ट मल बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ । नकुहिने फोहरहरू पुनः प्रयोग गर्न वा पुनः चक्रणका लागि पठाउन सकिन्छ । पुनः प्रयोग भन्नाले एउटै वस्तुलाई फेरि प्रयोग गर्नु हो,

जस्तै: पुराणा कागज, पत्रपत्रिका, पम्प्लेट, पुस्तक आदिलाई सामान राख्न प्रयोग गर्ने, दुधको प्लास्टिकलाई माटो भरेर गमलाका रूपमा प्रयोग गर्ने, पेयपदार्थका प्लास्टिकका बोटललाई काटेर गमला बनाई प्रयोग गर्ने जस्ता कार्य पुनः प्रयोगका उदाहरण हुन् । प्रयोग गरिसकेका पुराना सामग्रीहरूलाई पुनः कच्चा पदार्थका रूपमा प्रयोग गरी नयाँ सामग्री तयार गर्ने कार्यलाई पुनः चक्रण भनिन्छ, जस्तै : धातुका पुराना टुक्राहरू पगालेर पुनः नयाँ भाँडा बनाउनु पुनः चक्रणको उदाहरण हो ।

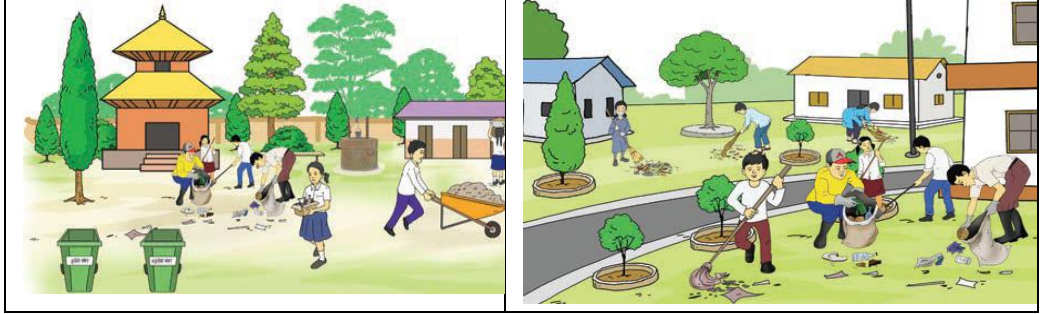


ग) वातावरणीय प्रदूषण हुने वस्तुहरूको उपयोग न्यूनीकरण गर्ने

प्लास्टिक, रासायनिक मल, कीटनाशक औषधी लगायतका प्रदूषण गर्ने सामग्रीलाई सकेसम्म कम प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ । यसो गर्दा वातावरण संरक्षण गर्न सहयोग पुग्छ । त्यसै गरी कृषिमा रासायनिक मलको अनावश्यक प्रयोग गर्नु लगायत कीटनाशक विषादीको प्रयोग घटाउँदै लैजानुपर्दछ । यसको सट्टामा कम्पोस्ट मल र जैविक औषधी प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप :

१) चित्र अवलोकन गरेर छलफल गर्नुहोस् ।



क) चित्रमा विद्यार्थीले के के कार्य गरेका छन् ?

ख) स्थानीय स्तरको फोहरमैला व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिने रहेछ ?

अभ्यास

१. ठिक वाक्यमा ठिक (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

- (क) भिँगा, लामखुट्टे र भुसुनाको टोकाइबाट बच्न वरपरको वातावरण सफा राख्नुपर्छ ।
- (ख) विद्यालयको फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने कार्य कार्यालय सहयोगीको हो ।
- (ग) विद्यालयको फोहरमैलालाई एउटै डस्टबिनमा राख्नुपर्छ ।
- (घ) सरसफाइ गरेपछि साबुनपानीले हातखुट्टा सफा गर्नुपर्छ ।
- (ङ) कृहिने फोहरबाट मल बनाउन सकिन्छ ।
- (च) खेर गएका फोहरलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- (छ) प्लास्टिकजन्य वस्तुको प्रयोग गर्नु फोहरमैला व्यवस्थापनको मुख्य उपाय हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) फोहरमैला भनेको के हो ?

- (ख) फोहरमैला हुने कारणहरू लेख्नुहोस् ।
- (ग) फोहरमैला व्यवस्थापनका उपायहरू के के हुन् ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
- (घ) फोहरमैला व्यवस्थापनले वातावरण स्वच्छ बनाउन मदत गर्छ । तर्क दिनुहोस् ।
- (ङ) विद्यालयको फोहरमैला व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (च) गाउँटोलको फोहरमैला व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

सिर्जनात्मक/परियोजना कार्य :

- १) शिक्षकको सहयोगमा कक्षाका विद्यार्थीहरूको तपसिलको समूह बनाउनुहोस् । तपसिलको ठाउँमा सफा रहे नरहेको चेकलिस्ट प्रयोग गरी अवलोकन गर्नुहोस् । सफा नभएमा हातमा पञ्जा लगाई विद्यालय परिसरमा सफा गर्नुहोस् । सफा गर्दा निस्केका कुहिने र नकुहिने फोहरहरूलाई छुट्टाछुट्टै भाँडोमा राख्नुहोस् । फोहोर सफा गरिसके पश्चात साबुनपानीले हातखुट्टा सफा गर्नुहोस् ।

समूह	सफा छ	सफा छैन	सफा नभए सफा गर्न के के गरियो ?
कक्षाकोठाको सफाइ			
खेलमैदानको सफाइ			
बगैँचाको सरसफाइ			
धारा			
शौचालय			
विद्यालय नजिकको बाटो			

सामाजिक चुनौती र बिपद् व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि

- सामाजिक विसङ्गतिको रूपमा रहेका जातीय भेदभाव, छुवाछुत, अपाङ्गता भएका प्रतिको नकारात्मक धारणा र लैङ्गिक हिंसाको कारण समाजमा परेका असर र उक्त असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि आवश्यक उपायहरू अपनाउन ।
- प्राकृतिक बिपद् र मानव सिर्जित विपद्को प्रभाव वा असरहरू बताउन ।
- चाडपर्व र मेलाको समयमा हुने जोखिमहरू जस्तै: चङ्गा, पिड, रड, पटका, खाना, झैझगडा, भागदौड आदिबाट हुने व्यवहार आदिबाट सावधान हुन ।
- सडक दुर्घटनाका कारण र बच्ने उपायहरू बताउन ।
- वन्यजन्तुबाट बच्ने र वन्यजन्तुबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्ने उपायहरूको पहिचान गर्न ।
- हावाहुरी, भूमी, चट्याड, भूकम्प नदी र खोलामा हुने डुबान र पहिरोबाट बच्नका लागि पूर्व तयारी वा सावधानी अपनाउन ।
- विभिन्न विपद्बाट आफूभन्दा साना बालबालिकाको संरक्षण र सुरक्षा गर्न ।
- कृत्रिम घटना अभ्यास (Simulation) प्रस्तुत गर्न ।



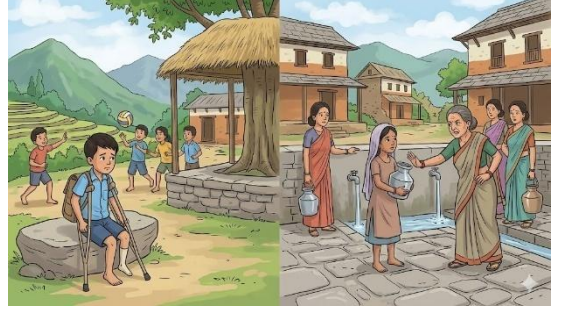
भेदभाव, अपाङ्गता र लैङ्गिक हिंसा

भेदभाव र अपमान

तिलक र विनिता दुवै पाँच कक्षामा पढ्थे । तिलकको घर नाखिरामा थियो । उनको एउटा खुट्टा कमजोर भएकाले वैशाखी टेकेर हिँड्थे । विनिता कालीमाटीमा बस्थिन् । उनी एक गरिब दलित परिवारमा हुर्केकी थिइन् ।

एकदिन केही साथीहरूले तिलकलाई "यस्ता लङ्गडोले किन हेर्नु पर्‍यो हामीले फुटबल खेलेको ? उता जा ।" भन्दै दुर्व्यवहार गरे । त्यही दिन बिहान विनिताले पानी भर्न जाँदा छिमेककी आमाले "अलि पर बस् । हाम्रो गाग्री छोड्देलिस् नि फेरि ?" भन्दै अपमान गरिन् । त्यस्ता घटनाले दुवैजनाको मनमा गहिरो चोट परेको थियो । दुवै निकै निरास थिए ।

अर्को दिन ती सबै कुरा गुरुले थाहा पाउनु भएछ । त्यो दिन कक्षामा गुरुले भेदभाव र छुवाछुतको बारेमा धेरै कुरा सम्झाउनु भयो । नोट पनि लेखाउनु भयो । व्यक्तिको जात, वंश वा भाषा आधारमा अन्यायपूर्ण भेदभाव गर्नु नै **जातीय भेदभाव** हो । जात, पेसा, लिङ्ग, शारीरिक अवस्था आदिका आधारमा गरिने अर्को भेदभाव **छुवाछुत** हो । यस्ता कुप्रथाका अवशेष हाम्रो चौरजहारीका केही समाजहरूमा अझै रहनु दुःखको कुरा हो । हरेक मानिसले जन्मसिद्ध रूपमा सबै अधिकार बराबर पाउने हक छ । नेपालमा जातीय भेदभाव विरुद्धमा थुप्रै कानुनी उपचार गर्न सकिन्छ ।



भेदभावले पार्ने असरहरू

- आपसी सम्मानमा कमी आउने र द्वन्द्व उत्पन्न हुन सक्छ ।
- व्यक्तिमा हीनताबोध, चिन्ता र प्रतिशोध उत्पन्न हुन सक्छ ।
- प्राप्त सुविधा र अवसरमा भेदभाव हुन सक्छ ।
- सामाजिक विभाजन र विग्रहको अवस्था बन्न सक्छ ।

न्यूनीकरणका उपायहरू

१. आपसी सहयोग, सहकार्य र सद्भाव बढाउने कार्यक्रम गर्ने ।
२. सामाजिक तथा कानुनी जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने ।
३. वैज्ञानिक दृष्टिकोण र तथ्यगत सचेतना कार्यक्रमहरू गर्ने ।
४. भएको कानूनलाई कडाइका साथ लागू गर्ने ।
५. सकारात्मक विभेदको उचित व्यवस्था गर्ने ।

अभ्यास

१) तलका वाक्यहरू ठिक वा बेठिक के छन् ? छुट्याउनुहोस् :

- क) अपाङ्गता भएका साथीहरूलाई खेलमा समावेश गर्नु हुँदैन ।
- ख) कुनै पनि मानिसलाई जातको आधारमा भेदभावको व्यवहार गर्नु हुँदैन ।
- ग) नेपालको नियम कानून सबै व्यक्तिहरूलाई बराबर लागू हुन्छ ।

२) तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- क) कुन कुन आधारमा मानिसहरू बिच भेदभाव हुने गरेको पाइन्छ ?
- ख) आफ्नो कक्षामा वा बाहिर अपाङ्ग व्यक्तिलाई तपाईंले कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ?

लैङ्गिक हिंसा

हिंसा भनेको कसैलाई चोट पुऱ्याउने, गाली गर्ने, तर्साउने वा दुःख दिने काम हो । हिंसा शब्दले हामीले बोल्ने तरिकादेखि कसैलाई हानेर चोट पुऱ्याउने कामसम्म जनाउँछ । हिंसा विभिन्न थरिका हुन्छन् । ती हिंसाभिन्न पनि लैङ्गिक हिंसाले धेरै ठाउँ ओगाटेको पाइन्छ ।

लिंगका आधारमा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक तथा यौनिक रूपमा असर पर्ने गरी हुने हिंसालाई लैङ्गिक हिंसा भनिन्छ । हाम्रो समाजमा धेरै महिलाहरू लैङ्गिक हिंसामा परेका छन् । कतिपय घरमा पुरुषहरू पनि हिंसामा परेका हुन सक्छन् ।

महिला वा पुरुष वा तेस्रो लिङ्गी भएकै कारणले कुनै व्यक्तिलाई हेयको दृष्टि लगाउन पाइँदैन । हाम्रा सामाजिक मूल्य मान्यता, बोली, व्यवहारले कुनै व्यक्तिलाई चोट पुग्छ भने त्यसलाई सुधार गरेर लैजानु हामी सबैको कर्तव्य हो ।



लैङ्गिक हिंसा हुनुका मुख्य कारणहरू

- विभिन्न प्रथा चलाउनु जस्तै: बालविवाह प्रथा ।
- छोरी वा छोरो भएर 'यो गर्ने पर्छ, त्यो गर्नु हुँदैन' जस्ता दबाबले ।
- उस्तै काममा स्रोत तथा साधनको वितरण बराबर नहुनु ।
- महिलालाई कमजोर ठान्नु ।
- घरायसी कामको खासै मूल्याङ्कन नगरिनु ।

लैङ्गिक हिंसा कम गर्ने उपायहरू

- 'मेरो शरीर मेरो अधिकार' भन्ने मान्यता राखेर छोरीहरू बलियो हुने ।
- दुर्व्यवहारको शङ्का लागेमा 'नाइँ, हुन्न ! खबरदार !' भन्न सिक्ने, सिकाउने ।
- वडास्तर देखि केन्द्रसम्म हिंसाविरुद्ध लड्न प्रयास गर्ने ।
- समाजसेवी, छोरी-बुहारी समूह र क्लव आदि मार्फत हिंसा अन्त्य गर्न पहल गर्ने ।
- हिंसाका पीडितहरूलाई सामाजिक रूपमा सक्षम बनाउन योजना बनाई लागू गर्ने ।

- 'हिंसा रोकावट र पीडित पुनस्थापना कोष' को स्थापना गरी सहयोग गर्ने ।
- पिडितलाई आवश्यक कानुनी परामर्श र उपचार निःशुल्क गर्ने व्यवस्था गर्ने ।

अभ्यास :

१) तल सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- क) लैङ्गिक हिंसा भन्नाले के बुझिन्छ ? कुनै २ ओटा उदाहरणहरू दिनुहोस् ।
- ख) हाम्रो समाजमा महिलाहरूलाई परेका कुनै २ ओटा हिंसाजन्य गतिविधि लेख्नुहोस् ।
- ग) बालक वा बालिकालाई यौन हिंसाबाट जोगिनका के के गर्नुपर्छ ? कुनै २ ओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- १) चौरजहारी नगरपालिकाको समाजमा कुन प्रकृतिका हिंसाजन्य घटना बढी हुने गरेको पाइन्छ ? उक्त घटनाले कुन पक्षमा बढी असर पार्छ ? उक्त घटना हुनाका मुख्य कारण पहिचान गरी त्यसको समाधान गर्न के कस्ता उपायहरू अपनाउनु पर्ला ? एउटा ठुलो चार्ट कागजमा तल तालिकामा दिएको नमुनाअनुसार आवश्यक विवरण भर्नुहोस् र कक्षाको भित्तामा टाँस गर्नुहोस् ।

घटना वा गतिविधि	असर / हिंसाको किसिम	मुख्य कारण	समाधानको उपाय
नग्न फोटो देखाउनु	यौनिक / मानसिक	दायित्व/नैतिकता कमी	सचेतना जगाएर
१.			
२.			
३.			
४.			

पाठ २ विपद्का प्रभावहरू

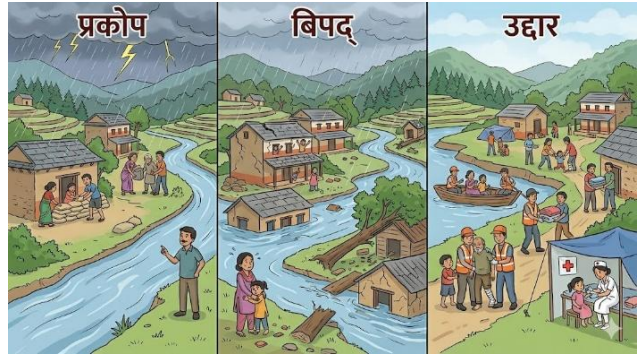
प्रकोप

झट्ट सुन्दा प्रकोप र बिपद् उस्तै ठाने पनि यिनीहरूको अर्थ एउटै होइन । कुनै खास समयावधि र भौगोलिक क्षेत्रभित्र प्राकृतिक कारणले हुन सक्ने घटना क्रियाकलाप वा स्वरूपलाई प्रकोप भनिन्छ । प्रकोपले मानिसको जीवन, भौतिक संरचना, वातावरण आदिमा अनेक बिपद् निम्त्याउन सक्छ । प्रकोपको असर सामाजिक तत्त्व बनेमा, पूर्वतयारीको क्षमता कमजोर भएमा, सडकटावस्था उच्च भएमा मात्र प्रकोपहरू विपद्मा परिणत हुन्छन् ।

विपद्का किसिमहरू

जीवनको सामान्य दैनिक क्रियाकलापलाई अवरुद्ध गर्ने गरी अचानक जीवनमा आईपर्ने घटनालाई बिपद् भनिन्छ । प्रकृतिले सिर्जना गरेको बिपद्लाई प्राकृतिक बिपद् भनिन्छ भने मानवीय क्रियाकलापका कारणले सिर्जना भएको बिपद्लाई मानव सिर्जित बिपद् भनिन्छ ।

विपद्ले पारिवारिक तथा सामाजिक जीवनमा निकै प्रभाव पार्छ । यसले वातावरण, भौतिक संरचना र जीविकोपार्जनमा पनि असर गर्दछ । त्यसैले बिपद्को समयमा मानिसलाई सुरक्षा, खाना, औषधी, लत्ताकपडा, बास जस्ता आधारभूत



आवश्यकताहरू पूरा गराउनुपर्ने हुन्छ । विपद्को सुरु भएसँगै मानिसहरू विपद्सँग सङ्घर्ष गर्दै आइरहेका छन् । विपद्सँग लड्ने क्रममा मानिसहरूले वर्षा मापक यन्त्र, भूकम्प मापक यन्त्र, आद्रता मापन यन्त्र, गहिराइ मापन यन्त्र आदि आविष्कार गरेका हुन् ।

हाम्रो चौरजहारी नगरपालिकामा हुने मुख्य प्राकृतिक विपद्हरूमा भूकम्प, बाढी, पहिरो, खडेरी, शीतलहर, हुरी बतास, भूमरी, चट्याङ, असिना वर्षा, लू आदि पर्दछन् । त्यसै गरी मानव सिर्जित विपद्हरूमा सडक दुर्घटना, जीवजन्तु आक्रमण, औद्योगिक दुर्घटना, आगलागी, महामारी, मरुभूमीकरण, रासायनिक दुर्घटना, सामाजिक द्वन्द्व, युद्ध आदि पर्दछन् ।

बिपद्का असरहरू

बिपद्ले सबैजसो क्षेत्रमा प्रभाव पारेको हुन्छ । बिपद्ले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा समाजमा धेरै असर परेको हुन्छ । बिपद्ले विकास निर्माणमा प्रत्यक्ष असर पार्दछ । बिपद्ले जीवन जिउनमै ठूलो बाधा पुऱ्याउँछ । यसले पार्ने केही प्रभाव वा असरहरूका उदाहरणहरू तल दिइएको छ :

- घर, पुल, बाटो आदि भत्कनु ।
- आगलागी तथा विस्फोट हुनु ।
- अनपेक्षित मौसम परिवर्तन हुनु ।
- निर्माणका कार्यहरू रोकिनु ।
- उर्वर जमिन मासिनु ।
- अनावृष्टि, अतिवृष्टि हुनु ।
- घरबार सरसामान विहीन हुनु ।
- मानसिक रोगी हुनु ।
- अङ्ग भङ्ग हुनु ।
- गरिबी बढ्दै जानु ।
- धनजनको क्षति हुनु ।
- महामारी रोगहरू फैलिनु ।

पाठ ३ चाडपर्व र मेलाका जोखिम

हाम्रो समाज बहुजाति र बहुसांस्कृतिक परम्पराले भरिपूर्ण छ । यहाँ धेरै किसिमका पर्व र मेला मनाउने चलन छ । ती मेला पर्व मनाउने क्रममा आफूले नसोचेका जोखिमहरू आइलाग्न सक्छन् । त्यसैले सावधानी नअपनाएमा ठुलो मानवीय क्षति पनि हुन सक्दछ ।

फागु पूर्णिमा

फागु पूर्णिमा रङहरूको पर्व हो । यसलाई कतै कतै **फागु** वा **होरी** वा **होली** पनि भनिन्छ । परम्पराअनुसार सामान्य टिका लगाएर आशीर्वाद लेनदेन गर्दै हर्ष उल्लासका साथ फागु मनाउनु पर्छ । उच्चैङ्खल भएर अनेक रङहरू र रसायन मिसाई विकृत तरिकाबाट होली खेल्न हुँदैन । ती मिश्रित रङले शरीरको छाला तथा कोमल अङ्गहरूमा नराम्रोसँग असर पार्दछ।



सावधानीका उपायहरू

- आफन्त बिच अविरको मात्र प्रयोग गरेर होली खेल्ने ।
- आँखा, कान, नाक र मुखभित्र रङ नजाने गरी खेल्ने ।
- लोला हान्ने, पिच्चारी हान्ने, रङ, हिलो छ्याप्ने गतिविधि नगर्ने ।
- जबरजस्ती रङ लगाउन खोजेमा प्रहरीलाई खबर गर्ने ।

झैझगडा र भागदौड

विभिन्न पर्व उत्सवहरू मनाउने क्रममा अनेक नाँचगान, खानपानका साथै विभिन्न खेलहरू हुने गर्छन् । त्यस्ता भिडभाडहरूमा अनेक खालका सोच भएका मानिसहरू हुने गर्छन् । कुलतमा लागेका व्यक्तिहरू, लागुपदार्थ दुर्व्यसनीमा फसेका व्यक्तिहरू हुन सक्छन् । झगडा गर्ने, प्रतिशोध लिने मनस्थितिले कोही व्यक्तिहरू आएका हुन सक्छन् । नकारात्मक सोचका त्यस्ता व्यक्तिको

विचार साँघुरो हुन सकछ । तिनिहरू आफ्नो समूह, घरटोल, विद्यालय, पार्टी, संस्था आदिका नाममा झैँझगडा गर्न सकछन् । आपसी असमझदारी बढ्दै जाँदा ठुलो द्वन्द्व सिर्जना हुनसकछ । जथाभावी हानाहान पछि भागाभाग हुन्छ । कैयौँ व्यक्तिहरू घाइते तथा अपाङ्ग हुन सकछन् । कतिको त मृत्यु नै हुन सकछ । यस्ता घटनामा प्रायः बालबालिका र बुढापाकाहरू मर्कामा परेका हुन्छन् ।

मेला पर्वहरूमा पिड खेल्दा, तानातान गर्दा डोरी चुड्ने, पिर्का फुत्कने जोखिम हन्छ । उत्तेजनामा पिड मच्चाउदा, रोक्दा र ओर्लिदा पनि चोट लाग्ने जोखिम हुन्छ । झुक्याएर समूहमा पटका पडकाउँदा मानिसहरू तर्सिदै, भाग्दै गर्दा कैयौँ घटनाहरू घट्छन् । चङ्गाको पछिपछि आकाशतिर हेरेर दौड्दै गर्दा खाल्डोमा पर्ने, रुख, ढुङ्गाहरूमा ठोकिने हुनसकछ । त्यसैले



सकभर आफ्ना घर परिवारभित्र रही हर्षोल्लासका साथ चाड मनाउनु राम्रो हुन्छ । मानिसहरूको भीडभाड हुने ठाउँमा ढुङ्गा सुरु भएमा वा कुनै बिपद् आएमा भाग दौड हुने गर्दछ । भागदौडमा मानिसहरू एक आपसमा च्यापिएर, थिचिएर वा कुल्चिएर विपत्तिमा पर्न सकछन् । कुनै पनि विपद्को बेला आफू सुरक्षित स्थानमा बस्नुपर्छ । बिपद् सकिएपछि मात्र पालैपालो विस्तारै निस्कनु पर्दछ । सडक आन्दोलन हेर्ने नाममा आफूलाई असुरक्षित बनाउनु हुँदैन ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- फागु पर्व मनाउँदा के कस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ ? कुनै तीन ओटा वुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
- चाडपर्व वा मेलामा हुन सक्ने दुर्घटना वा जोखिमबाट बच्न तपाईंले के कस्ता उपायहरू अपनाउनु हुन्छ ? कुनै चारओटा वुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
- भागदौड भनेको के हो ? यसमा आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्नु पर्छ ?

परियोजना कार्य

- तल दिएको बालगीतलाई विभिन्न भाकामा पालैपालो गाएर सुनाउनुहोस् । यस्तै अर्को कुनै जोखिममा आधारित एउटा गीत लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

म पटाका हूँ

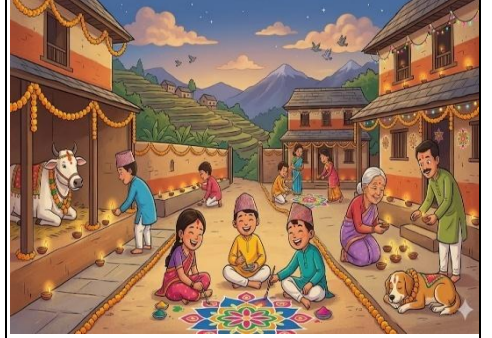
बद्री ढकाल हिरामणि

पुच्छरमा आगो दिए, म त प्याट्ट पट्की दिन्छु
हातै पोल्छु, आँखै पोल्छु, घाइते बनाई दिन्छु ।
आलु भन्छन् रकेट भन्छन् सुतली भन्छन् कोही
एकैछिनमा बड्याड् बुडुड आगो बन्छु त्यहीं ।



हावा दुषित् पार्छु मैले, जीवजन्तु तर्साउँछु
अङ्ग भङ्ग पार्छु मैले, खर्च बढाउँछु ।

मेरै कारण गाउँघरमा आगलागी हुन्छ
स्वच्छ त्यो वातावरण फोहोर दुषित हुन्छ ।
तिहारमा लुकीलुकी आउँछु कहिलेकाहीं
पुलिस आए भाग्छु म त सबलाई बाइ बाइ ।



पाठ ४

सडक दुर्घटना र सावधानी

सडक दुर्घटना

हामीले विद्यालय आवतजावत गर्न र कहीं कतै जान सडक वा बाटो प्रयोग गरेका हुन्छौं। सवारी साधनमा चढ्दा, सडक पार गर्दा, साइकल वा अन्य साधनसँग ठोकीएर दुर्घटना हुनसक्छ। व्यक्ति गम्भीर घाइते भई समयमा उपचार नपाएमा मृत्यु पनि हुन सक्छ। दुर्घटनापछि उपचार गर्नुभन्दा दुर्घटना हुनै नदिनु नै उत्तम उपाय हो। दुर्घटनाबाट बच्न अपनाइने सतर्कता वा सावधानी नै बचाउको एउटै उपाय हो। गुड्ने यातायात साधनको गडबडी, खराब सडक र सवारी चालकको लापरवाहीका कारणले सडक दुर्घटना हुने गरेका छन्।



सावधानीका उपायहरू

सडक दुर्घटना विशेष गरी मानिसको लापरवाहीले हुने गर्छ। एउटा व्यक्तिले सयौंको ज्यान बच्न वा जान पनि सक्छ। जुनसुकै दुर्घटनाका घाइतेलाई उपचार गर्न सघाउनु हामी सबैको कर्तव्य हो। सडक दुर्घटनाबाट बच्न गर्नुपर्ने केही सावधानीका उपायहरू तल दिइएको छ :



- साइकल भित्री बाटोमा चलाउने।
- सवारी साधनमा पालैपालो चढ्ने।
- यात्रामा सधैं गाडीभित्र बस्ने।
- ट्राफिक नियम सधैं पालना गर्ने।

- बाटोमा पैदल हिँड्दा बाटोको दायाँतर्फ किनाराबाट हिँड्ने ।
- हेल्मेट, हर्न, ब्रेक, सिटको पेटी आदिको सही ढङ्गले प्रयोग गर्ने ।
- ब्रेक, टायर, पाटपूजा, बाटोको अवस्था बुझेर गाडी चलाउने ।

अभ्यास

१) तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- क) सडक दुर्घटना भनेको के हो ? यो हुनुका कुनै दुई ओटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।
- ख) सडक दुर्घटनाबाट बच्ने कुनै चार ओटा सावधानीका उपायहरू लेख्नुहोस् ।
- ग) 'सवारी साधन परिक्षण र ट्राफिक नियम सधैं पालना गर्नुपर्छ ।' यो भनाईलाई आफ्ना तर्कहरूसहित छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१) चौरजहारी नगरपालिकामा हुने गरेका सडक सवारी दुर्घटनाहरू धेरैजसो के कारणबाट हुने गरेका छन् ? यो विषयमा कक्षामा खोजी गर्नुहोस् । उक्त दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न अपनाउन सकिने कुनै चारओटा उपायहरूलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

सवारी दुर्घटना	दुर्घटनाको कारण	दुर्घटनामा भएको क्षति	न्यूनीकरणका उपाय

पूर्व तयारी र सुरक्षा

हावाहुरी

हावालाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानका लागि रोक्न वा बन्द गर्न सकिँदैन । यो यताउता बहिरहन्छ । ३० देखि ५० कि.मी. प्रतिघण्टाको गति भएको हावा जसले मानवीय जीवनमा प्रत्यक्ष असर पार्छ त्यसलाई **हावाहुरी** भनिन्छ । ठूलो हावाहुरी चलेको समयमा हावा घुमेर एकै ठाउँमा गोलाकार बनेको अवस्थालाई **भूमरी** भनिन्छ । भूमरी परेको समयमा मान्छेलाई नै उडाउने, पछार्ने, घाइते बनाउने र मृत्यु समेत हुन सक्छ । हावाहुरी, भूमरीले गर्दा अमूल्य धनजनको क्षति गर्न सक्छ । सकभर टिन, टायल, खर र खपडाका छानाहरू हटाउँदै जानु पर्दछ । त्यस्ता वस्तुबाट घरको छाना वा बार आदि बनाउनै पर्ने भएमा बलियो गरी बाँध्नुपर्छ ।



पूर्व तयारी र सावधानी

- हुरी, भूमरी चल्दा बाहिर ननिस्कने
- हुरीको बेला सुरक्षित ठाउँमा बस्ने
- घरभित्र र बाहिर आगो निभाउने ।
- बार र छाना बलियोसँग बाँध्ने ।
- टिनको छाना किला ख्याल गर्ने ।
- हावाहुरीमा झ्यालढोका बन्द राख्ने ।

चट्याड

बादल र जमिन बिचको वायुमण्डलमा रहेको बादल बिच टकराव हुँदा ठुलो मात्रामा विद्युतीय चार्ज उत्पन्न भई ठुलो आवाजसहित एक्कासी आकाश चम्किनुलाई चट्याड भनिन्छ । यसलाई चिको परेको पनि भनिन्छ । हरेक वर्ष चट्याडका कारणले कोही न कोही व्यक्तिको मृत्यु भएको खबर सुन्ने गरिन्छ । चट्याड परेको बेलामा बलियो घर वा संरचना मुनि ओत लगाउनुपर्छ । घरका झ्यालहरू बन्द गर्नुपर्छ । विद्युतीय पोल, काँडे तारको बार आदि मुनि बस्नु हुँदैन । ट्याक्टर र मोटरसाइकल आदिको यात्रा रोक्नु राम्रो हुन्छ । रूखमुनि बस्नु, ओत लगाउनु राम्रो होइन । पौडी खेल्वै गरेको भए रोकेर बाहिर सुख्खा ठाउँमा बस्नु राम्रो हुन्छ । घरमा विद्युतीय उपकरणहरू चलेको भए बन्द गर्नु राम्रो हुन्छ । घर अर्थिड गरेर चट्याडबाट धेरै हदसम्म जोगिन सकिन्छ ।

भूकम्प

भूकम्प कहिले र कुन बेला आउँछ भन्ने पनि पत्ता लगाउन सकिँदैन । भूकम्प एउटा प्राकृतिक बिपद् हो । मानिसले चाहेर पनि भूकम्पलाई रोक्न तथा छेक्न सकिँदैन । भूकम्पलाई रेक्टर स्केलमा मापन गर्ने गरिन्छ । विगतलाई हेर्ने हो भने प्रत्येक ७० देखि ८० वर्षमा नेपालमा ठूला भूकम्पहरू आएको पाईन्छ । नेपालमा वि. सं. १९९० सालमा र वि. सं. २०७२ सालमा निकै विनाशकारी भूकम्प आएको थियो । वि. सं. २०८० सालमा जाजरकोटमा केन्द्र बनाएर ठुलो भूकम्प आएको थियो । यी सबै भूकम्पबाट हाम्रो चौरजहारी अछुतो रहेन । यसले धनजनको धेरै क्षति गरायो ।

तसर्थ, भूकम्पबाट बच्ने एउटै उपाय भनेको पूर्व तयारी नै हो । उचित तरीकाले पूर्व तयारी गरेमा मात्र संरचनाहरू सुरक्षित हुन सक्छन् । संरचना सुरक्षित भए धनजन जोगिन्छ । भूकम्प आउँदा सकेसम्म बाहिर खुला ठाउँमा बस्नुपर्छ । यदि कोठाभित्र भएमा खाट, टेबलजस्ता बलिया संरचना वा ढोकामुनि भुइँमा घुँडा टेकेर टाउकोलाई हातले छोपेर बस्नुपर्छ । भूकम्प रोकिएपछि बिस्तारै बाहिर निस्कनुपर्छ । बाहिर निस्कन नसकेको अवस्थामा अरूको सहयोग



लिनुपर्छ । भूकम्पबाट बच्ने तरिका सिक्नका लागि सबैले कृत्रिम घटना अभ्यास गर्नु, सिक्नु र सिकाउनु अति जरूरी छ ।

बाहिर छँदा भूकम्प आएमा

- घर वा भवनको नजिक भए टाढा जाने ।
- सवारी साधनमा भए खुला स्थानमा रोक्ने र सुरक्षित बस्ने ।
- पुल, रूख, पोल, बोर्ड, आकाशे पुल, नहर आदिबाट टाढा रहने ।
- माथिबाट खस्ने ढुङ्गा, माटो, रूख आदिबाट होसियार हुने ।

घरभित्र छँदा भूकम्प आएमा

- मूल ढोका नजिकै भएमा बाहिरको खुला सुरक्षित ठाउँमा पुग्ने ।
- झ्याल, शिशा, पर्खाल, छत तथा बार्दलीका गहाँ वस्तुबाट जोगिँदै निस्कने ।
- सुत्ने खाटमा भए सिरानीले टाउको सुरक्षित राख्ने ।
- हलमा भए अगाडिको सिट समाती गुँडुल्लिकएर गर्दन, टाउको जोगाइ बस्ने ।
- डेस्क, बेन्च, टेबल आदि फर्निचर भए त्यसको तल घुँडा टेकी टाउको जोगाउने ।
- हिलचियरमा भए ब्रेक बन्द गरी चियरमै गुँडुल्लिकी परेर टाउको जोगाएर बस्ने ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- क) हावाहुरी र भूमरी बिचको दुइओटा फरक लेख्नुहोस् । तिनीहरूले गर्न सक्ने कुनै तीन ओटा क्षतिहरू पनि लेख्नुहोस् ।
- ख) हावाहुरीको क्षतिबाट बच्न गर्न सकिने कुनै दुई ओटा पूर्व तयारी र दुई ओटा सावधानीका उपायहरू लेख्नुहोस् ।
- ग) चट्याङ भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?
- घ) चट्याङले गर्न सक्ने क्षतिलाई कम गर्न कुनै २ ओटा सावधानीका उपायहरू लेख्नुहोस् ।
- ड) भूकम्पबाट बच्न के कस्तो पूर्व तयारी गर्नुपर्छ ? तीनओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१) हावाहुरी, चट्याड र भुकम्पको समयमा के कस्ता गतिविधि गर्ने भन्ने बारेमा तीनओटा समूह बनाई कृत्रिम घटना अभ्यासको परिकल्पना गर्दै कक्षामा नाटक प्रदर्शन गर्नुहोस् र सोको भिडियो बनाई समीक्षा गर्नुहोस् ।

पाठ ६

जनावरबाट हुने क्षति न्यूनीकरण

वन्यजन्तु आक्रमण

चौरजहारी नगरपालिकाको जङ्गली क्षेत्रमा पाइने बनेल, बाँदर, दुम्सी, स्याल, चितुवा, सर्प, बाज, बारुलो, अरिङ्गाल आदि जन्तुले विभिन्न तरिकाले क्षति पुऱ्याएको पाइन्छ । तिनीहरूले कहिले खेतीबाली नष्ट गरेर, कहिले जीवजन्तुलाई डसेर त कहिले आक्रमण गरेर दुःख दिइरहेका हुन्छन् । त्यस्ता वन्यजन्तु आक्रमणबाट बच्न र अन्य क्षति न्यूनीकरण गर्न हामी सबै सचेत र सावधान हुनुपर्छ ।



क्षति न्यूनीकरणका उपायहरू

कुनै पनि प्रकोपको असर कम गर्न अपनाइने सबै प्रकारका उपायहरूलाई क्षति न्यूनीकरण भनिन्छ । विभिन्न प्रकोपहरूबाट अनेक किसिमका क्षतिहरू हुने गर्छन् । क्षति न्यूनीकरणका केही उपायहरू तल दिइएको छ :

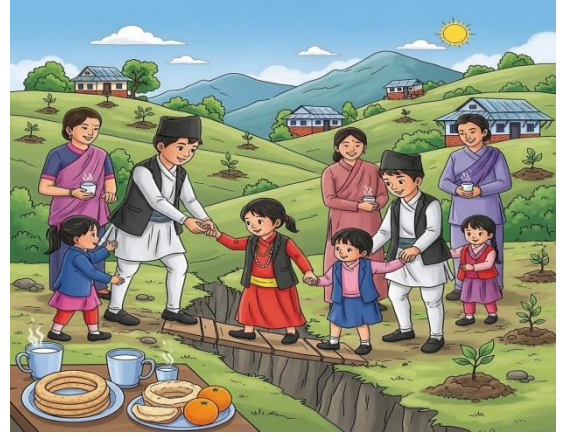
- साइरन, सौर्य करेन्ट प्रयोग गर्ने ।
- अझ बढी हिंस्रक जन्तुको आवाजको प्रयोग गर्ने ।
- बुख्याचा (मानिस, बाघ, आदि) बनाई तर्साएर भगाउने ।
- कुरुवा राखेर हल्ला खल्ला गर्ने ।
- अल्ट्रासोनिक यन्त्रको प्रयोग गर्ने ।
- कृत्रिम बुद्धिमत्ता यन्त्र प्रयोग गर्ने ।
- सकभर राती बाहिर ननिस्कने ।
- चिच्याउने, ढ्याङ्ग्रो ठोक्ने ।
- रातमा जुत्ता र टर्च प्रयोग गर्ने ।
- वरपर सफा र उज्यालो बनाउने ।

- आरक्षण वा घना जङ्गल सिमानामा तारजाली लगाउने ।
- आगो फुक्ने व्यवस्था गर्ने ।
- समूहमा विपत् सामना गर्ने ।

विपद्को बेला बालबालिकाहरूको मृत्यू हुने, घाइते हुने र अङ्गभङ्ग हुने जोखिम हुन्छ । उनीहरूको अपहरण, बेचबिखन, बलात्कार तथा श्रमशोषण हुने खालका खतराहरू हुन्छन् । त्यसैले बालकेन्द्रित विपद् व्यवस्थापन अवधारणाको आवश्यकता बढ्न गएको हो ।

यदि ठुला बालबालिकालाई सचेत पार्न सकियो भने जोखिम चिन्न, बुझ्न र कार्यान्वयन गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले ठुला बालबालिकाहरूलाई ज्ञानसिप दिन सकेमा सानाको रक्षा गर्न सकिनेछ ।

अभिभावक, बालबालिकाको क्षमता वृद्धि गर्ने र विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन गर्न गरिने कार्य नै **बाल केन्द्रित विपद् जोखिम न्यूनीकरण** हो । जोखिम न्यूनीकरण हुनु नै बाल सुरक्षाको मुख्य आधार हो । हाम्रो यो चौरजहारी नगरपालिकामा बालबालिका संरक्षणका लागि निम्न काम गर्न हामी सबैले हातेमालो गर्नुपर्ने देखिन्छ :



- आधारभूत मातृशिशु स्याहार गर्न ।
- सन्तुलित खाना, स्वस्थ हुर्काईको सुनिश्चित गर्न ।
- समावेशी र समानतामा गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गर्न ।
- सफा खानेपानीको सुविधा दिन र खुलादिसाको उन्मुलन गर्न ।
- बालबालिकालाई हिंसा, शोषण, दुर्व्यवहारबाट जोगाउन ।
- पूर्ण खोप कार्यक्रम सम्पन्न गर्न ।

महत्त्वपूर्ण निःशुल्क सम्पर्क नम्बरहरू



अभ्यास

१) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- वन्यजन्तुबाट हामीले कसरी दुःख पाइरहेका हुन्छौं ? चारओटा वाक्यमा लेख्नुहोस् ।
- बाँदेलबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्ने कुनै तीन उपायहरू लेख्नुहोस् ।
- बाल केन्द्रित विपद् जोखिम न्यूनीकरण भनेको के हो ?
- आजभोलि बालबालिकाहरू के कस्ता किसिमका खतरामा परिरहेका हुन्छन् ?
- साना बालबालिकालाई जोगाउन कसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- बालबालिका संरक्षण सुनिश्चित गर्न गर्नुपर्ने कुनै चारओटा बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- कुनै ३ ओटा आपतकालीन निःशुल्क नम्बर र २ ओटा आफ्ना अभिभावकको सम्पर्क नम्बर कापीमा लेख्नुहोस् र कक्षामा शिक्षकको अगाडि कापी नहेरी सुनाउनुहोस् ।
- तपाईं बस्ने चौरजहारी क्षेत्र वरपर के कस्ता जीवजन्तुहरूले के क्षति पुऱ्याएका छन् ? आफ्ना अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधेर सूची तयार पार्नुहोस् ।

क्र.स.	क्षति पुऱ्याउने जनावर	पुऱ्याएको क्षति विवरण
१.	बाँदर	घरमा पसेर मकै ,केरा खाएको

एकाइ ६

सामाजिक चुनौती र बिपद् व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि

- सामाजिक विसङ्गतिको रूपमा रहेका जातीय भेदभाव, छुवाछुत, अपाङ्गता भएका प्रतिको नकारात्मक धारणा र लैङ्गिक हिंसाको कारण समाजमा परेका असर र उक्त असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि आवश्यक उपायहरू अपनाउन ।
- प्राकृतिक बिपद् र मानव सिर्जित बिपद्को प्रभाव वा असरहरू बताउन ।
- चाडपर्व र मेलाको समयमा हुने जोखिमहरू जस्तै: चङ्गा, पिड, रड, पटका, खाना, झैझगडा, भागदौड आदिबाट सावधान हुन ।
- सडक दुर्घटनाका कारण र बच्ने उपायहरू बताउन ।
- वन्यजन्तुबाट बच्ने र वन्यजन्तुबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्ने उपायहरूको पहिचान गर्न ।
- हावाहुरी, भूमी, चट्याड, भूकम्प नदी र खोलामा हुने डुबान र पहिरोबाट बच्नका लागि पूर्व तयारी वा सावधानी अपनाउन ।
- विभिन्न विपदबाट आफूभन्दा साना बालबालिकाको संरक्षण र सुरक्षा गर्न ।
- कृत्रिम घटना अभ्यास (Simulation) प्रस्तुत गर्न ।



पाठ १

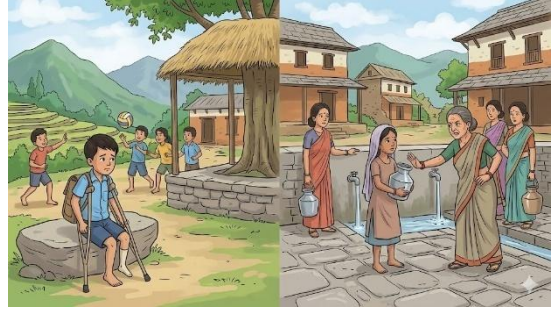
भेदभाव, अपाङ्गता र लैङ्गिक हिंसा

भेदभाव र अपमान

तिलक र विनिता दुवै पाँच कक्षामा पढ्थे । तिलकको घर नाखिरामा थियो । उनको एउटा खुट्टा कमजोर भएकाले वैशाखी टेकेर हिँड्थे । विनिता चाँहि कालीमाटीमा बस्थिन् । उनी एक गरिब दलित परिवारमा हुर्केकी थिइन् ।

एकदिन केही साथीहरूले तिलकलाई "यस्ता लड्गडोले किन हेर्नु प्यो हामीले फुटबल खेलेको ? उता जा ।" भन्दै दुर्व्यवहार गरे । त्यही दिन बिहान विनिताले पानी भर्न जाँदा छिमेककी आमाले "अलि पर बस् । हाम्रो गाग्री छोड्देलिस् नि फेरि ?" भन्दै अपमान गरिन् । त्यस्ता घटनाले दुवैजनाको मनमा गहिरो चोट परेको थियो । दुवै निकै निरास थिए ।

अर्को दिन ती सबै कुरा गुरुले थाहा पाउनु भएछ । त्यो दिन कक्षामा गुरुले भेदभाव र छुवाछुतको बारेमा धेरै कुरा प्रस्ट्याउनु भयो । व्यक्तिको जात, वंश वा भाषा आधारमा अन्यायपूर्ण भेदभाव गर्नु नै जातीय भेदभाव हो । जात, पेसा, लिङ्ग, शारीरिक अवस्था आदिका आधारमा गरिने अर्को भेदभाव छुवाछुत हो । यस्ता कुप्रथाका अवशेष हाम्रो चौरजहारीका केही समाजहरूमा अझै रहनु दुःखको कुरा हो । हरेक मानिसले जन्मसिद्ध रूपमा सबै अधिकार बराबर पाउने हक छ । नेपालमा जातीय भेदभाव विरुद्धमा थुप्रै कानुनी उपचार गर्न सकिन्छ भन्दै उदाहरणहरू तथा सन्दर्भहरू सुनाउनु भयो ।



भेदभावले पार्ने असरहरू

- आपसी सम्मानमा कमी आउने र द्वन्द्व उत्पन्न हुन सक्छ ।
- व्यक्तिमा हिनताबोध, चिन्ता र प्रतिशोध उत्पन्न हुन सक्छ ।
- प्राप्त सुविधा र अवसरमा भेदभाव हुन सक्छ ।
- सामाजिक विभाजन र विग्रहको अवस्था बन्न सक्छ ।

न्यूनीकरणका उपायहरू

६. आपसी सहयोग, सहकार्य र सद्भाव बढाउने कार्यक्रम गर्ने ।
७. सामाजिक तथा कानुनी जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने ।
८. वैज्ञानिक दृष्टिकोण र तथ्यगत सचेतना कार्यक्रमहरू गर्ने ।
९. भएको कानूनलाई कडाइका साथ लागू गर्ने ।
१०. सकारात्मक विभेदको उचित व्यवस्था गर्ने ।

अभ्यास

१) तलका वाक्यहरू ठिक वा बेठिक के छन् ? छुट्याउनुहोस् :

- क) अपाङ्गता भएका साथीहरूलाई खेलमा समावेश गर्नु हुँदैन ।
- ख) कुनै पनि मानिसलाई जातको आधारमा भेदभावको व्यवहार गर्नु हुँदैन ।
- ग) नेपालको नियम कानून सबै व्यक्तिहरूलाई बराबर लागू हुन्छ ।

२) तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कुन कुन आधारमा मानिसहरू बिच भेदभाव हुने गरेको पाइन्छ ?

(ख) आफ्नो कक्षामा वा बाहिर अपाङ्ग व्यक्तिलाई तपाईंले कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ?

लैङ्गिक हिंसा

हिंसा भनेको कसैलाई चोट पुऱ्याउने, गाली गर्ने, तर्साउने, वा दुःख दिने काम हो । हिंसा शब्दले हामीले बोल्ने तरिकादेखि कसैलाई हानेर चोट पुऱ्याउने कामसम्म जनाउँछ । हिंसा विभिन्न थरिका हुन्छन् । ती हिंसाभिन्न पनि लैङ्गिक हिंसाले धेरै ठाउँ ओगाटेको पाइन्छ ।

लिङ्गका आधारमा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक तथा यौनिक रूपमा असर पर्ने गरी हुने हिंसालाई लैङ्गिक हिंसा भनिन्छ । हाम्रो समाजमा धेरै महिलाहरू लैङ्गिक हिंसामा परेका छन् । कतिपय घरमा पुरुषहरू पनि हिंसामा परेका हुन सक्छन् ।

महिला वा पुरुष वा तेस्रो लिङ्गी भएकै कारणले कुनै व्यक्तिलाई हेयको दृष्टि लगाउन पाइदैन । हाम्रा सामाजिक मूल्य मान्यता, बोली, व्यवहारले कुनै व्यक्तिलाई चोट पुग्छ भने त्यसलाई सुधार गरेर लैजानु हामी सबैको कर्तव्य हो ।



लैङ्गिक हिंसा हुनुका मुख्य कारणहरू

- विभिन्न प्रथा चलाउनु जस्तै: बालविवाह प्रथा ।
- छोरी वा छोरो भएर 'यो गर्ने पर्छ, त्यो गर्नु हुँदैन' जस्ता दबाबले ।
- उस्तै काममा स्रोत तथा साधनको वितरण बराबर नहुनु ।
- महिलालाई कमजोर ठान्नु ।
- घरायसी कामको खासै मूल्याङ्कन नगरिनु ।

लैङ्गिक हिंसा कम गर्ने उपायहरू

- 'मेरो शरीर मेरो अधिकार' भन्ने मान्यता राखेर छोरीहरू बलियो हुने ।
- दुर्व्यवहारको शङ्का लागेमा 'नाइँ, हुन्न ! खबरदार !' भन्न सिक्ने, सिकाउने ।
- वडास्तर देखि केन्द्रसम्म हिंसाविरुद्ध लड्न प्रयास गर्ने ।
- समाजसेवी, छोरी-बुहारी समूह र क्लव आदि मार्फत हिंसा अन्त्य गर्न पहल गर्ने ।
- हिंसाका पीडितहरूलाई सामाजिक रूपमा सक्षम बनाउन योजना बनाई लागू गर्ने ।

- 'हिंसा रोकावट र पीडित पुनस्थापना कोष' को स्थापना गरी सहयोग गर्ने ।
- पिडितलाई आवश्यक कानुनी परामर्श र उपचार निःशुल्क गर्ने व्यवस्था गर्ने ।

अभ्यास :

१) तल सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- क) लैङ्गिक हिंसा भन्नाले के बुझिन्छ ? कुनै २ ओटा उदाहरणहरू दिनुहोस् ।
- ख) हाम्रो समाजमा महिलाहरूलाई परेका कुनै २ ओटा हिंसाजन्य गतिविधि लेख्नुहोस् ।
- ग) बालक वा बालिकालाई यौन हिंसाबाट जोगिनका के के गर्नुपर्छ ? कुनै २ ओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- १) चौरजहारी नगरपालिकाको समाजमा कुन प्रकृतिका हिंसाजन्य घटना बढी हुने गरेको पाइन्छ ? उक्त घटनाले कुन पक्षमा बढी असर पार्छ ? उक्त घटना हुनुका मुख्य कारण पहिचान गरी त्यसको समाधान गर्न के कस्ता उपायहरू अपनाउनु पर्ला ? एउटा ठुलो चार्ट कागजमा तल तालिकामा दिएको नमुना अनुसार आवश्यक विवरण भर्नुहोस् र कक्षाको भित्तामा टाँस गर्नुहोस् ।

घटना वा गतिविधि	असर / हिंसाको किसिम	मुख्य कारण	समाधानको उपाय
नग्न फोटो देखाउनु	यौनिक / मानसिक	दायित्व/नैतिकता कमी	सचेतना जगाएर
१.			
२.			
३.			
४.			

पाठ २ विपद्का प्रभावहरू

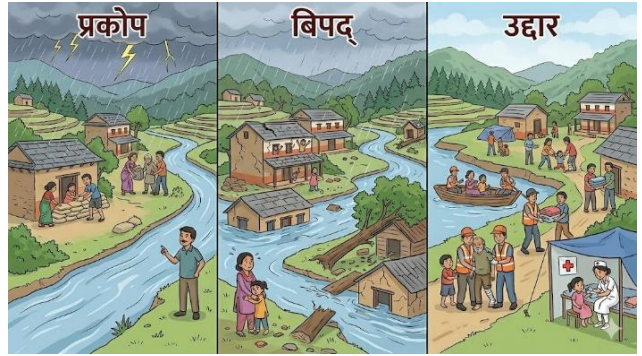
प्रकोप

झट्ट सुन्दा प्रकोप र बिपद् उस्तै ठाने पनि यिनीहरूको अर्थ एउटै होइन । कुनै खास समयावधि र भौगोलिक क्षेत्रभित्र प्राकृतिक कारणले हुन सक्ने घटना क्रियाकलाप वा स्वरूपलाई प्रकोप भनिन्छ । प्रकोपले मानिसको जीवन, भौतिक संरचना, वातावरण आदिमा अनेक बिपद् निम्त्याउन सक्छ । प्रकोपको असर सामाजिक तत्त्व बनेमा, पूर्वतयारीको क्षमता कमजोर भएमा, सडकटावस्था उच्च भएमा मात्र प्रकोपहरू विपद्मा परिणत हुन्छन् ।

विपद्का किसिमहरू

जीवनको सामान्य दैनिक क्रियाकलापलाई अवरुद्ध गर्ने गरी अचानक जीवनमा आईपर्ने घटनालाई बिपद् भनिन्छ । प्रकृतिले सिर्जना गरेको बिपद्लाई प्राकृतिक बिपद् भनिन्छ भने मानवीय क्रियाकलापका कारणले सिर्जना भएको बिपद्लाई मानव सिर्जित बिपद् भनिन्छ ।

विपद्ले पारिवारिक तथा सामाजिक जीवनमा निकै प्रभाव पार्छ । यसले वातावरण, भौतिक संरचना र जीविकोपार्जनमा पनि असर गर्दछ । त्यसैले बिपद्को समयमा मानिसलाई सुरक्षा, खाना, औषधी, लत्ताकपडा, बास जस्ता आधारभूत



आवश्यकताहरू पूरा गराउनुपर्ने हुन्छ । बिपद्को सुरु भएसँगै मानिसहरू बिपद्सँग सङ्घर्ष गर्दै आइरहेका छन् । बिपद्सँग लड्ने क्रममा मानिसहरूले वर्षा मापक यन्त्र, भूकम्प मापक यन्त्र, आद्रता मापन यन्त्र, गहिराइ मापन यन्त्र आदि आविष्कार गरेका हुन् ।

हाम्रो चौरजहारी नगरपालिकामा हुने मुख्य प्राकृतिक बिपद्हरूमा भूकम्प, बाढी, पहिरो, खडेरी, शीतलहर, हुरी बतास, भूमरी, चट्याङ, असिना वर्षा, लू आदि पर्दछन् । त्यसै गरी मानव सिर्जित बिपद्हरूमा सडक दुर्घटना, जीवजन्तु आक्रमण, औद्योगिक दुर्घटना, आगलागी, महामारी, मरुभूमीकरण, रासायनिक दुर्घटना, सामाजिक द्वन्द्व, युद्ध आदि पर्दछन् ।

बिपद्का असरहरू

बिपद्ले सबैजसो क्षेत्रमा प्रभाव पारेको हुन्छ । बिपद्ले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा समाजमा धेरै असर परेको हुन्छ । बिपद्ले विकास निर्माणमा प्रत्यक्ष असर पार्दछ । बिपद्ले जीवन जिउन मै ठूलो बाधा पुऱ्याउँछ । यसले पार्ने केही प्रभाव वा असरहरूका उदाहरणहरू तल दिइएको छ :

- घर, पुल, बाटो आदि भत्कनु ।
- आगलागी तथा विस्फोट हुनु ।
- अनपेक्षित मौसम परिवर्तन हुनु ।
- निर्माणका कार्यहरू रोकिनु ।
- उर्वर जमिन मासिनु ।
- अनावृष्टि, अतिवृष्टि हुनु ।
- घरबार सरसामानविहीन हुनु ।
- मानसिक रोगी हुनु ।
- अङ्ग भङ्ग हुनु ।
- गरिबी बढ्दै जानु ।
- धनजनको क्षति हुनु ।
- महामारी रोगहरू फैलिनु ।

अभ्यास

२) तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- ड) कस्तो अवस्थामा प्रकोप बिपद्मा परिणत हुन्छ ?
- च) बिपद्लाई कति भागमा बाँड्न सकिन्छ ? तिनीहरूको परिचय दिनुहोस् ।
- छ) प्राकृतिक बिपद् र मानवसिर्जित बिपद् बिच हुने कुनै ३ ओटा फरकहरू लेख्नुहोस् ।
- ज) बिपद्ले निम्त्याउन सक्ने कुनै ४ ओटा असरहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ ३ चाडपर्व र मेलाका जोखिम

हाम्रो समाज बहुजाति र बहुसांस्कृतिक परम्पराले भरिपूर्ण छ । यहाँ धेरै किसिमका पर्व र मेला मनाउने चलन छ । ती मेला पर्व मनाउने क्रममा आफूले नसोचेका जोखिमहरू आइलाग्न सक्छन् । त्यसैले सावधानी नअपनाएमा ठुलो मानवीय क्षति पनि हुन सक्दछ ।

फागु पूर्णिमा

फागु पूर्णिमा रङहरूको पर्व हो । यसलाई कतै कतै **फागु** वा **होरी** वा **होली** पनि भनिन्छ । परम्पराअनुसार सामान्य टिका लगाएर आशीर्वाद लेनदेन गर्दै हर्ष उल्लासका साथ फागु मनाउनु पर्छ । उच्चृङ्खल भएर अनेक रङहरू र रसायन मिसाई विकृत तरिकाबाट होली खेल्न हुँदैन । ती मिश्रित रङले शरीरको छाला तथा कोमल अङ्गहरूमा नराम्रोसँग असर पार्दछ ।



सावधानीका उपायहरू

- आफन्त बिच अविरको मात्र प्रयोग गरेर होली खेल्ने ।
- आँखा, कान, नाक र मुखभित्र रङ नजाने गरी खेल्ने ।
- लोला हान्ने, पिच्चारी हान्ने, रङ, हिलो छ्याप्ने गतिविधि नगर्ने ।
- जबरजस्ती रङ लगाउन खोजेमा प्रहरीलाई खबर गर्ने ।

झैझगडा र भागदौड

विभिन्न पर्व उत्सवहरू मनाउने क्रममा अनेक नाँचगान, खानपानका साथै विभिन्न खेलहरू हुने गर्छन् । त्यस्ता भिडभाडहरूमा अनेक खालका सोच भएका मानिसहरू हुने गर्छन् । कुलतमा लागेका व्यक्तिहरू, लागुपदार्थ दुर्व्यसनीमा फसेका व्यक्तिहरू हुन सक्छन् । झगडा गर्ने, प्रतिशोध लिने मनस्थितिले कोही व्यक्तिहरू आएका हुन सक्छन् । नकारात्मक सोचका त्यस्ता व्यक्तिको विचार साँघुरो हुन सक्छ । तिनीहरू आफ्नो समूह, घरटोल, विद्यालय, पार्टी, संस्था आदिका

नाममा झैँझगडा गर्न सक्छन् । आपसी असमझदारी बढ्दै जाँदा ठुलो द्वन्द्व सिर्जना हुन सक्छ । जथाभावी हानाहान पछि भागाभाग हुन्छ । कैयौँ व्यक्तिहरू घाइते तथा अपाङ्ग हुन सक्छन् । कतिको त मृत्यु नै हुन सक्छ । यस्ता घटनामा प्रायः बालबालिका र बुढापाकाहरू मर्कामा परेका हुन्छन् ।

मेला पर्वहरूमा पिड खेल्दा, तानातान गर्दा डोरी चुड्ने, पिर्का फुत्कने जोखिम हन्छ । उत्तेजनामा पिड मच्चाउदा, रोक्दा र ओर्लिदा पनि चोट लाग्ने जोखिम हुन्छ । झुक्याएर समूहमा पटका पडकाउँदा मानिसहरू तर्सिँदै, भाग्दै गर्दा कैयौँ घटनाहरू घट्छन् । चङ्गाको पछिपछि आकाशतिर हेरेर दौड्दै गर्दा खाल्डोमा पर्ने, रुख, ढुङ्गाहरूमा ठोकिने हुनसक्छ । त्यसैले



सकभर आफ्ना घर परिवारभित्र रही हर्षोल्लासका साथ चाड मनाउनु राम्रो हुन्छ । मानिसहरूको भीडभाड हुने ठाउँमा दङ्गा सुरु भएमा वा कुनै बिपद् आएमा भाग दौड हुने गर्दछ । भागदौडमा मानिसहरू एक आपसमा च्यापिएर, थिचिएर वा कुल्चिएर विपत्तिमा पर्न सक्छन् । कुनै पनि बिपद्को बेला आफू सुरक्षित स्थानमा बस्नुपर्छ । बिपद् सकिएपछि मात्र पालैपालो विस्तारै निस्कनु पर्दछ । सडक आन्दोलन हेर्ने नाममा आफूलाई असुरक्षित बनाउनु हुँदैन ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- फागु पर्व मनाउँदा के कस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ ? कुनै तीन ओटा बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
- चाडपर्व वा मेलामा हुन सक्ने दुर्घटना वा जोखिमबाट बच्न तपाईंले के कस्ता उपायहरू अपनाउनु हुन्छ ? कुनै चारओटा बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
- भागदौड भनेको के हो ? यसमा आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्नु पर्छ ?

परियोजना कार्य

- तल दिएको बालगीतलाई विभिन्न भाकामा पालैपालो गाएर सुनाउनुहोस् । यस्तै अर्को कुनै जोखिममा आधारित एउटा गीत लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

म पटाका हूँ

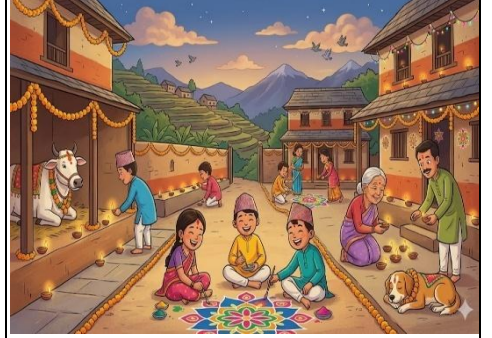
बद्री ढकाल हिरामणि

पुच्छरमा आगो दिए, म त प्याट्ट पट्की दिन्छु
हातै पोल्छु, आँखै पोल्छु, घाइते बनाई दिन्छु ।
आलु भन्छन् रकेट भन्छन् सुतली भन्छन् कोही
एकैछिनमा बड्याड् बुडुड आगो बन्छु त्यहीं ।



हावा दुषित् पार्छु मैले, जीवजन्तु तर्साउँछु
अङ्ग भङ्ग पार्छु मैले, खर्च बढाउँछु ।

मेरै कारण गाउँघरमा आगलागी हुन्छ
स्वच्छ त्यो वातावरण फोहोर दुषित हुन्छ ।
तिहारमा लुकीलुकी आउँछु कहिलेकाहीं
पुलिस आए भाग्छु म त सबलाई बाइ बाइ ।



पाठ ४

सडक दुर्घटना र सावधानी

सडक दुर्घटना

हामीले विद्यालय आवतजावत गर्न र कहीं कतै जान सडक वा बाटो प्रयोग गरेका हुन्छौं। सवारी साधनमा चढ्दा, सडक पार गर्दा, साइकल वा अन्य साधनसँग ठोकिएर दुर्घटना हुन सक्छ। व्यक्ति गम्भीर घाइते भई समयमा उपचार नपाएमा मृत्यु पनि हुन सक्छ। दुर्घटनापछि उपचार गर्नुभन्दा दुर्घटना हुनै नदिनु नै उत्तम उपाय हो। दुर्घटनाबाट बच्न अपनाइने सतर्कता वा सावधानी नै बचाउको एउटै उपाय हो। गुड्ने यातायात साधनको गडबडी, खराब सडक र सवारी चालकको लापरवाहीका कारणले सडक दुर्घटना हुने गरेका छन्।



सावधानीका उपायहरू

सडक दुर्घटना विशेष गरी मानिसको लापरवाहीले हुने गर्छ। एउटा व्यक्तिले सयौंको ज्यान बच्न वा जान पनि सक्छ। जुनसुकै दुर्घटनाका घाइतेलाई उपचार गर्न सघाउनु हामी सबैको कर्तव्य हो। सडक दुर्घटनाबाट बच्न गर्नुपर्ने केही सावधानीका उपायहरू तल दिइएको छ :



- साइकल भित्री बाटोमा चलाउने ।
- सवारी साधनमा पालैपालो चढ्ने ।
- यात्रामा सधैं गाडीभित्र बस्ने ।
- ट्राफिक नियम सधैं पालना गर्ने ।
- बाटोमा पैदल हिँड्दा बाटोको दायाँतर्फ किनाराबाट हिँड्ने ।
- हेल्मेट, हर्न, ब्रेक, सिटको पेटी आदिको सही ढङ्गले प्रयोग गर्ने ।
- ब्रेक, टायर, पाटपुर्जा, बाटोको अवस्था बुझेर गाडी चलाउने ।

अभ्यास

१) तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) सडक दुर्घटना भनेको के हो ? यो हुनुका कुनै दुई ओटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।
- (ख) सडक दुर्घटनाबाट बच्ने कुनै चार ओटा सावधानीका उपायहरू लेख्नुहोस् ।
- (ग) 'सवारी साधन परीक्षण र ट्राफिक नियम सधैं पालना गर्नुपर्छ ।' यो भनाइलाई आफ्ना तर्कहरूसहित छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- १) चौरजहारी नगरपालिकामा हुने गरेका सडक सवारी दुर्घटनाहरू धेरैजसो के कारणबाट हुने गरेका छन् ? यो विषयमा कक्षामा खोजी गर्नुहोस् । उक्त दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न अपनाउन सकिने कुनै चारओटा उपायहरूलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

सवारी दुर्घटना	दुर्घटनाको कारण	दुर्घटनामा भएको क्षति	न्यूनीकरणका उपाय

पूर्व तयारी र सुरक्षा

हावाहुरी

हावालाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानका लागि रोक्न वा बन्द गर्न सकिदैन । यो यताउता बहिरहन्छ । ३० देखि ५० कि.मी. प्रतिघण्टाको गति भएको हावा जसले मानवीय जीवनमा प्रत्यक्ष असर पार्छ त्यसलाई **हावाहुरी** भनिन्छ । ठूलो हावाहुरी चलेको समयमा हावा घुमेर एकै ठाउँमा गोलाकार बनेको अवस्थालाई **भूमरी** भनिन्छ । भूमरी परेको समयमा मान्छेलाई नै उडाउने, पछार्ने, घाइते बनाउने र मृत्यु समेत हुन सक्छ । हावाहुरी, भूमरीले गर्दा अमूल्य धनजनको क्षति गर्न सक्छ । सकभर टिन, टायल, खर र खपडाका छानाहरू हटाउँदै जानु पर्दछ । त्यस्ता वस्तुबाट घरको छाना वा बार आदि बनाउनै पर्ने भएमा बलियो गरी बाँध्नुपर्छ ।



पूर्व तयारी र सावधानी

- हुरी, भूमरी चल्दा बाहिर ननिस्कने
- हुरीको बेला सुरक्षित ठाउँमा बस्ने
- घरभित्र र बाहिर आगो निभाउने ।
- बार र छाना बलियोसँग बाँध्ने ।
- टिनको छाना किला ख्याल गर्ने ।
- हावाहुरीमा झ्यालढोका बन्द राख्ने ।

चट्याङ

बादल र जमिन बिचको वायुमण्डलमा रहेको बादल बिच टकराव हुँदा ठुलो मात्रामा विद्युतीय चार्ज उत्पन्न भई ठुलो आवाजसहित एककासी आकाश चम्किनुलाई **चट्याङ** भनिन्छ । यसलाई **चिको परेको** पनि भनिन्छ । हरेक वर्ष चट्याङका कारणले कोही न कोही व्यक्तिको मृत्यु भएको

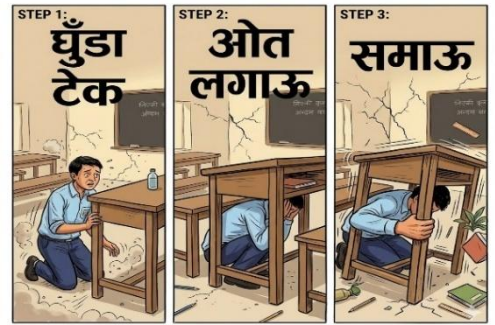


खबर सुन्ने गरिन्छ । चट्याङ पारेको बेलामा बलियो घर वा संरचना मुनि ओत लगाउनुपर्छ । घरका झ्यालहरू बन्द गर्नुपर्छ । विद्युतीय पोल, काँडे तारको बार आदि मुनि बस्नु हुँदैन । ट्याक्टर र मोटरसाइकल आदिको यात्रा रोक्नु राम्रो हुन्छ । रूखमुनि बस्नु, ओत लगाउनु राम्रो होइन । पौडी खेलै गरेको भए रोकेर बाहिर सुख्खा ठाउँमा बस्नु राम्रो हुन्छ । घरमा विद्युतीय उपकरणहरू चलेको भए बन्द गर्नु राम्रो हुन्छ । घर अर्थिङ गरेर चट्याङबाट धेरै हदसम्म जोगिन सकिन्छ ।

भूकम्प

भूकम्प कहिले र कुन बेला आउँछ भन्ने पनि पत्ता लगाउन सकिदैन । भूकम्प एउटा प्राकृतिक बिपद् हो । मानिसले चाहेर पनि भूकम्पलाई रोक्न तथा छेक्न सकिदैन । भूकम्पलाई रेक्टर स्केलमा मापन गर्ने गरिन्छ । विगतलाई हेर्ने हो भने प्रत्येक ७० देखि ८० वर्षमा नेपालमा ठूला भूकम्पहरू आएको पाइन्छ । नेपालमा वि. सं. १९९० सालमा र वि. सं. २०७२ सालमा निकै विनाशकारी भूकम्प आएको थियो । वि. सं. २०८० सालमा जाजरकोटमा केन्द्र बनाएर ठूलो भूकम्प आएको थियो । यी सबै भूकम्पबाट हाम्रो चौरजहारी अछुतो रहेन । यसले धनजनको धेरै क्षति गरायो ।

तसर्थ, भूकम्पबाट बच्ने एउटै उपाय भनेको पूर्व तयारी नै हो । उचित तरिकाले पूर्व तयारी गरेमा मात्र संरचनाहरू सुरक्षित हुन सक्छन् । संरचना सुरक्षित भए धनजन जोगिन्छ । भूकम्प आउँदा सकेसम्म बाहिर खुला ठाउँमा बस्नुपर्छ । यदि कोठाभित्र भएमा खाट, टेबल जस्ता बलिया संरचना वा ढोकामुनि भुइँमा घुँडा टेकेर टाउकोलाई हातले छोपेर बस्नुपर्छ । भूकम्प रोकिएपछि बिस्तारै बाहिर निस्कनुपर्छ । बाहिर निस्कन नसकेको अवस्थामा अरूको सहयोग लिनुपर्छ । भूकम्पबाट बच्ने तरिका सिक्नका लागि सबैले कृत्रिम घटना अभ्यास गर्नु, सिक्नु र सिकाउनु अति जरूरी छ ।



बाहिर छँदा भूकम्प आएमा

- घर वा भवनको नजिक भए टाढा जाने ।
- सवारी साधनमा भए खुला स्थानमा रोक्ने र सुरक्षित बस्ने ।
- पुल, रूख, पोल, बोर्ड, आकाशे पुल, नहर आदिबाट टाढा रहने ।

- माथिबाट खस्ने ढुङ्गा, माटो, रूख आदिबाट होसियार हुने ।

घरभित्र छँदा भूकम्प आएमा

- मूल ढोका नजिकै भएमा बाहिरको खुला सुरक्षित ठाउँमा पुग्ने ।
- झ्याल, शिशा, पर्खाल, छत तथा बार्दलीका गह्रौं वस्तुबाट जोगिँदै निस्कने ।
- सुत्ने खाटमा भए सिरानीले टाउको सुरक्षित राख्ने ।
- हलमा भए अगाडिको सिट समाती गुँडुल्किएर गर्दन, टाउको जोगाई बस्ने ।
- डेस्क, बेन्च, टेवल आदि फर्निचर भए त्यसको तल घुँडा टेकी टाउको जोगाउने ।
- ह्वीलचियरमा भए ब्रेक बन्द गरी चियरमै गुँडुल्की परेर टाउको जोगाएर बस्ने ।

अभ्यास

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- च) हावाहुरी र भूमी बिचको दुइओटा फरक लेख्नुहोस् । तिनीहरूले गर्न सक्ने कुनै तीन ओटा क्षतिहरू पनि लेख्नुहोस् ।
- छ) हावाहुरीको क्षतिबाट बच्न गर्न सकिने कुनै दुई ओटा पूर्व तयारी र दुई ओटा सावधानीका उपायहरू लेख्नुहोस् ।
- ज) चट्याङ भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?
- झ) चट्याङले गर्न सक्ने क्षतिलाई कम गर्न कुनै २ ओटा सावधानीका उपायहरू लेख्नुहोस् ।
- ञ) भूकम्पबाट बच्न के कस्तो पूर्व तयारी गर्नुपर्छ ? तीनओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

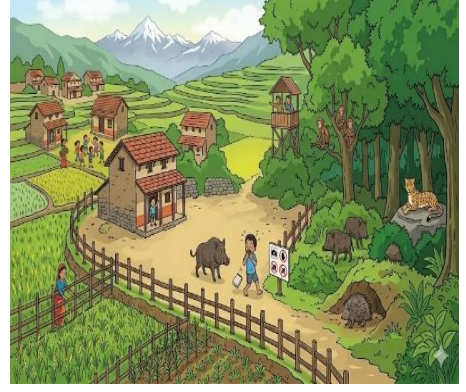
- १) हावाहुरी, चट्याङ र भूकम्पको समयमा के कस्ता गतिविधि गर्ने भन्ने बारेमा तीनओटा समूह बनाई कृत्रिम घटना अभ्यासको परिकल्पना गर्दै कक्षामा नाटक प्रदर्शन गर्नुहोस् र सोको भिडियो बनाई समीक्षा गर्नुहोस् ।

पाठ ६

जनावरबाट हुने क्षति न्यूनीकरण

वन्यजन्तु आक्रमण

चौरजहारी नगरपालिकाको जङ्गली क्षेत्रमा पाइने बनेल, बाँदर, दुम्सी, स्याल, चितुवा, सर्प, बाज, बारुलो, अरिङ्गाल आदि जन्तुले विभिन्न तरिकाले क्षति पुऱ्याएको पाइन्छ। तिनीहरूले कहिले खेतीबाली नष्ट गरेर, कहिले जीवजन्तुलाई डसेर त कहिले आक्रमण गरेर दुःख दिइरहेका हुन्छन्। त्यस्ता वन्यजन्तु आक्रमणबाट बच्न र अन्य क्षति न्यूनीकरण गर्न हामी सबै सचेत र सावधान हुनुपर्छ।



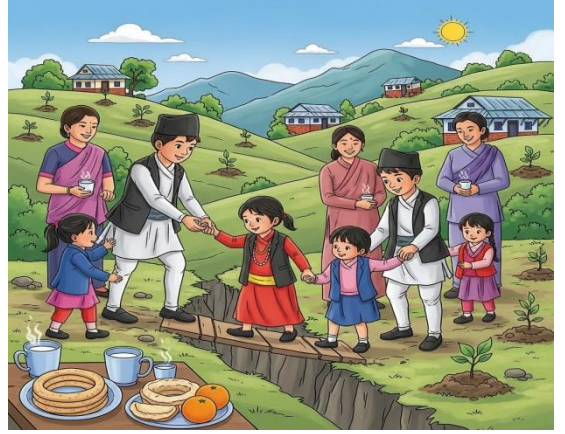
क्षति न्यूनीकरणका उपायहरू

कुनै पनि प्रकोपको असर कम गर्न अपनाइने सबै प्रकारका उपायहरूलाई क्षति न्यूनीकरण भनिन्छ। विभिन्न प्रकोपहरूबाट अनेक किसिमका क्षतिहरू हुने गर्छन्। क्षति न्यूनीकरणका केही उपायहरू तल दिइएको छ :

- साइरन, सौर्य करेन्ट प्रयोग गर्ने।
- अझ बढी हिंस्रक जन्तुको आवाजको प्रयोग गर्ने।
- बुख्याचा (मानिस, बाघ, आदि) बनाई तर्साएर भगाउने।
- कुरुवा राखेर हल्ला खल्ला गर्ने।
- अल्ट्रासोनिक यन्त्रको प्रयोग गर्ने।
- कृत्रिम बुद्धिमत्ता यन्त्र प्रयोग गर्ने।
- सकभर राती बाहिर ननिस्कने र समूहमा विपत् सामना गर्ने।
- चिच्याउने, ढ्याङ्ग्रो ठोक्ने।
- रातमा जुत्ता र टर्च प्रयोग गर्ने।
- वरपर सफा र उज्यालो बनाउने।
- आरक्षण वा घना जङ्गल सिमानामा तारजाली लगाउने।
- आगो फुक्ने व्यवस्था गर्ने।

बिपद्को बेला बालबालिकाहरूको मृत्यु हुने, घाइते हुने र अङ्गभङ्ग हुने जोखिम हुन्छ । उनीहरूको अपहरण, बेचबिखन, बलात्कार तथा श्रमशोषण हुने खालका खतराहरू हुन्छन् । त्यसैले बालकेन्द्रित बिपद् व्यवस्थापन अवधारणाको आवश्यकता बढ्न गएको हो । यदि ठुला बालबालिकालाई सचेत पार्न सकियो भने जोखिम चिन्न, बुझ्न र कार्यान्वयन गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले ठुला बालबालिकाहरूलाई ज्ञानसिप दिन सकेमा सानाको रक्षा गर्न सकिनेछ ।

अभिभावक, बालबालिकाको क्षमता वृद्धि गर्ने र बिपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन गर्न गरिने कार्य नै बालकेन्द्रित बिपद् जोखिम न्यूनीकरण हो । जोखिम न्यूनीकरण हुनु नै बाल सुरक्षाको मुख्य आधार हो । हाम्रो यो चौरजहारी नगरपालिकामा बालबालिका संरक्षणका लागि निम्न काम गर्न हामी सबैले हातेमालो गर्नुपर्ने देखिन्छ :



- आधारभूत मातृशिशु स्याहार गर्न ।
- सन्तुलित खाना, स्वस्थ हुर्काईको सुनिश्चित गर्न ।
- समावेशी र समानतामा गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गर्न ।
- सफा खानेपानीको सुविधा दिन र खुलादिसाको उन्मुलन गर्न ।
- बालबालिकालाई हिंसा, शोषण, दुर्व्यवहारबाट जोगाउन ।
- पूर्ण खोप कार्यक्रम सम्पन्न गर्न ।

महत्त्वपूर्ण निःशुल्क सम्पर्क नम्बरहरू



अभ्यास

२) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- वन्यजन्तुबाट हामीले कसरी दुःख पाइरहेका हुन्छौं ? चारओटा वाक्यमा लेख्नुहोस् ।
- बनेलबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्ने कुनै तीन उपायहरू लेख्नुहोस् ।
- बाल केन्द्रित विपद् जोखिम न्यूनीकरण भनेको के हो ?
- आजभोलि बालबालिकाहरू के कस्ता किसिमका खतरामा परिरहेका हुन्छन् ?
- साना बालबालिकालाई जोगाउन कसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- बालबालिका संरक्षण सुनिश्चित गर्न गर्नुपर्ने कुनै चारओटा बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- कुनै ३ ओटा आपतकालीन निःशुल्क नम्बर र २ ओटा आफ्ना अभिभावकको सम्पर्क नम्बर कापीमा लेख्नुहोस् र कक्षामा शिक्षकको अगाडि कापी नहेरी सुनाउनुहोस् ।
- तपाईँ बस्ने चौरजहारी क्षेत्र वरपर के कस्ता जीवजन्तुहरूले के क्षति पुऱ्याएका छन् ? आफ्ना अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधेर सूची तयार पार्नुहोस् ।

क्र.स.	क्षति पुऱ्याउने जनावर	पुऱ्याएको क्षति विवरण
१.	बाँदर	घरमा पसेर मकै, केरा खाएको