एकाइ : एक

पाठ : एक

हामी र हाम्रो स्थानीय तह

हाम्रो वडा

१. हेरौँ र छलफल गरौँ ।

★ माथिको चित्र कुन ठाउँको होला ?

★ तपाईंले चित्रमा के के देख्नुभयो ?

★ हाम्रो गाउँपालिकाको भवन कहाँनेर छ ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

२. पढौँ र दीपकले भने जस्तै भन्ने प्रयास गरौँ ।

मेरो नाम दीपक गिरी हो । गाउँपालिकामा कम्तिमा पाँचदेखि नौवटासम्म वडा हुन्छन् । हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा जम्मा ६ वटा वडा रहेकाछन् । म गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा न. ३ हुक्कागाछीमा बस्छु । मेरो वडाको वडा कार्यालय गौरीगञ्ज बजारमा छ । मेरो वडाको सिमाना पूर्वमा वडा न.२ कोरोबारी रहेकोछ । पश्चिममा वडा न. ६ खजुरगाछी पर्छ । उत्तरमा गौरादह नगरपालिका र दक्षिणमा वडा न. ४ भवानीपुर रहेको छ । मेरो वडामा १ जना वडा अध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँ वडा कार्यालय सधैँ जानुहुन्छ । उहाँले वडाबाट गरिने सबैका काम गरिदिनुहुन्छ । मेरा वडामा चारजना वडा सदस्य हुनुहुन्छ । चारजना वडा सदस्यमा दुईजना महिला र दुईजना पुरुष हुनुहुन्छ । वडाले हामीलाई विभिन्न सुविधा दिएकोछ । हाम्रो वडाका विकास निर्माणका काममा उहाँहरू धेरै मिहिनेत गर्नुहुन्छ । हामीलाई वडाका काम सजिलो बनाइदिनका लागि एक जना वडा सचिव हुनुहुन्छ । उहाँले हाम्रा काम सजिलै गरिदिनुहुन्छ । हाम्रा जनप्रतिनिधिले हामीलाई सुविधा दिइरहनु भएको छ । मेरो जन्म दर्ता वडा कार्यालयमा नै भएको हो । यस कामबाट म खुसी भएको छु ।

३. माथिको पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ ।

(क) गाउँपालिकामा कम्तिमा............. देखि .... वटासम्म वडा हुन्छन् ।

(ख) हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा .... वटा वडा रहेकाछन् ।

(ग) मेरो वडामा ...... जना वडा अध्यक्ष हुनुहुन्छ ।

(घ) मेरो वडामा .... जना वडा सदस्य हुनुहुन्छ ।

(ङ) वडाले हामीलाई विभिन्न..........दिएको छ ।

(च) हाम्रो वडामा ...... जना महिला सदस्यहरू हुनुहुन्छ ।

(छ) मैले जन्म दर्ता .... मा गरेको छु ।

४. चित्र हेरेर जोडा मिलाऔँ ।

सडक   विद्यालय   वडाकार्यालय   गाउँपालिकाको भवन

५. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंका वडा अध्यक्षको नाम के हो ?

(ग) तपाईंका वडामा कतिजना वडा सदस्य हुनुहुन्छ ?

(घ) तपाईंको वडा कार्यालय कहाँ छ ?

(ङ) तपाईंको वडाका २ जना वडा सदस्यको नाम भन्नुहोस् ।

(च) हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा कतिवटा वडा रहेकाछन् ?

(छ) एउटा गाउँपालिकामा बढीमा कतिवटासम्म वडा हुन्छन् ?

६. समूहमा उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंका वडामा वडा सदस्य र वडा अध्यक्ष गरी कति जना हुनुहुन्छ ?

(ख) दीपकको जन्म दर्ता कसले बनाइदिनुभयो ?

७. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ ।

शिक्षकसँग आफ्नो वडाको भ्रमण गर्नुहोस् । वडाबाट हामीले पाउने सुविधाका बारेमा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. तपाईंको वडाका वडा अध्यक्ष तथा वडा सदस्यमध्ये कुनै एक जनाको जीवनी बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

   नामः ....

   वडा नं...

   जन्मस्थान :..................................

   बुबाको नाम :.................................

   आमाको नाम :...............................

   शिक्षा :...

   निर्वाचित मिति :............................

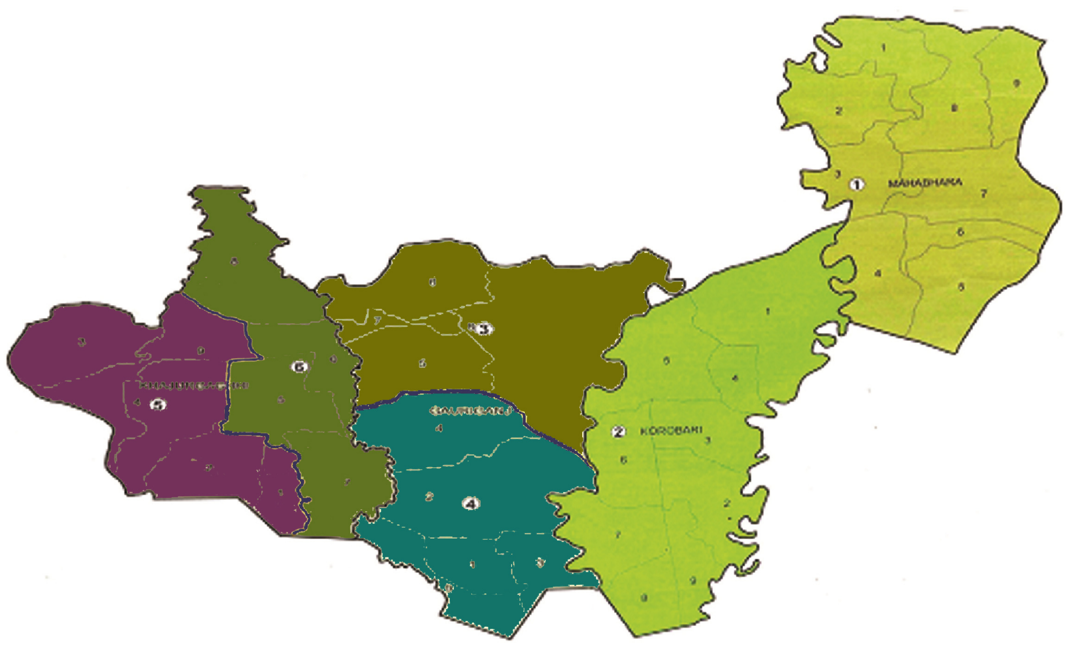
२. शिक्षक साथीहरू आफ्नो वडाको नक्साको फोटोकपी विद्यार्थीहरूलाई उपलब्ध गराएर नक्सा बनाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

हाम्रो बाटो

....

गौरीगन्ज गाउँपालिका



सुचना तथा प्रविधि विभाग

तलको संवाद अध्ययन गरेर क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।

बटुवा: (एकजना बटुवा मोटरसाइकल रोकेर हुक्कागाछी चोकको फलैँचामा बसेर खेलिरहेको बालकलाई सोध्छन्) बघाचौधरी जाने बाटो कुन हो नानी, मत अलमल्ल परेँ ।

बालक: (पूर्वतर्फ देखाउँदै) त्यता हो अङ्कल सिधै जानुपर्छ । अलिकपर गएपछि किस्ने खोलाको पुल आउँछ । पुल पार गरेपछि बघाचौधरी बजार पुगिहालिन्छ नि । मेरो मावल पनि त त्यहीँ हो । अनि अङ्कल कहाँबाट आउनुभयो तपाईं ?

बटुवाः म त गौरादहबाट आएको । (दक्षिणतिर देखाउँदै) नानी अनि यो बाटो कहाँ जान्छ नि ?

बालकः त्यता त, कदमगाछी, अल्ताबारी अनि नयाँ बजार भन्ने ठाउँमा जाने बाटो हो अङ्कल ।

बटुवाः (फलैँचामा बस्दै) अनि नानीको नाम चाहिँ के हो नि ?

बालकः मेरो नाम प्रदीप यादव हो । हजुरको पनि परिचय दिनुहोस् न ।

बटुवाः मेरो नाम दीपक थापा हो । बघाचौधरीमा सँगै पढेको मेरो एकजना साथी हुनुहुन्छ । उहाँलाई नै भेट्न हिँडेको । अनि घरमा को को हुनुहुन्छ ?

प्रदिपः घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, काका अनि एकजना दाजु र दिदी हुनुहुन्छ । हाम्रो परिवारमा जम्मा हामी सातजना छौँ ।

दीपकः बुबाआमा चाहिँ के गर्नुहुन्छ ?

प्रदीपः बुबा पुलिस हुनुहुन्छ र आमा घरकै कामहरू गर्नुहुन्छ ।

दीपकः अनि तिमी कति कक्षामा पढ्छौ त नानी ?

प्रदीपः हजुर, म गौरीगञ्ज प्रा.वि.मा कक्षा ३ मा पढ्छु ।

दीपकः अनि नानी यहाँ त राजवंशी जातिका मानिसहरू धेरै बसोबास गर्छन् होला, होइन त ?

प्रदीपः यहाँ सबै जातिका मान्छेहरू बस्छन् । राजवंशी, ताजपुरिया, यादव, गिरी, बाहुन, क्षेत्री, नेवार, गनगाईं, महतो, सन्थाल जातिका मानिसहरू बस्छन् । अरू पनि छन् तर अहिले बिर्सें अङ्कल । राजवंशीहरूको सङ्ख्या चैं अलिक बढी होला ।

दीपक : पर एउटा मदरसा पनि देखिँदैछ । के यहाँ मुसलमानहरू पनि बसोबास गर्छन् त ?

प्रदीपः हजुर अङ्कल, यहाँ हिन्दु, इस्लाम, क्रिश्चियन, बौद्धधर्म मान्ने मानिसहरू मिलेर बस्छन् । हामी हिन्दु धर्म मान्छौँ । स्कुलमा मेरा साथीहरू कोही क्रिश्चियन र कोही बौद्ध धर्म मान्दछन् ।

दीपकः अनि कति वर्ष पुग्यौ नानी तिमी ?

प्रदीपः म नौ वर्षको भएँ ।

दीपकः हजुरबुबा र हजुरआमा के गर्नुहुन्छ ?

प्रदीपः उहाँहरू काम गर्न सक्नुहुन्न । बृद्ध भइसक्नु भयो ।

दीपकः अनि हजुरबुबा, हजुरआमाले भत्ता खाँदै हुनुहुन्छ ।

प्रदीपः हजुर, खाँदै हुनुहुन्छ । उहाँहरू ७० वर्ष पुगिसक्नु भयो । त्यसैले सरकारले उहाँहरूलाई भत्ता दिएको अरे ! हजुरबुबाले भत्ताको पैसाबाट मलाई कपी र कलम किनिदिनुहुन्छ । अस्ति विद्यालय ब्याग पनि किनिदिनुभयो ।

दीपक: ल त नानी, बाटो देखाएकोमा तिमीलाई धेरै धेरै धन्यवाद ! म पनि अब बघाचौधरीतिर लाग्छु ।

प्रदीप: हवस्त अङ्कल नमस्कार मेरो पनि होमवर्क गर्ने बेला भयो । म पनि घर गएर होमवर्क गर्छु अब ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) माथिको कुराकानी कसकसका बिचमा भएको हो ?

(ख) माथिको कुराकानी कुन विषयमा भएको हो ?

(ग) प्रदीपको गाउँमा कुनकुन जातिका मानिसहरू बसोबास गर्दारहेछन् ?

(घ) प्रदीपको उमेर कति वर्ष हो ?

(ङ) हुक्कागाछीबाट दक्षिणतिर कुनकुन गाउँहरू रहेछन् ?

२. तलका भनाइ ठिक भए (✔) र बेठिक भए (X) चिनो लगाउनुहोस् ।

(क) प्रदीपको घर बघाचौधरी हो । (   )

(ख) बटुवाको घर चिल्हारा हो । (   )

(ग) कदमगाछी भन्ने ठाउँ हुक्कागाछीबाट पूर्वतर्फ पर्छ । (   )

(घ) बटुवा आफूसँगै पढेको साथी भेट्न जाँदैथिए । (   )

(ङ) बटुवाका बुबा पुलिसमा जागिर खान्छन् । (   )

३. तलका खाली ठाउमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) .... खोलामा पुल छ ।

(ख) वृद्धभत्ता पाउन ....वर्ष पुगेको हुनुपर्छ ।

(ग) दीपक थापाको साथीको घर............हो ।

(घ) प्रदीपको विद्यालयको नाम ....हो ।

(ङ) हजुरबुबाले प्रदीपलाई .... किनिदिनुभयो ।

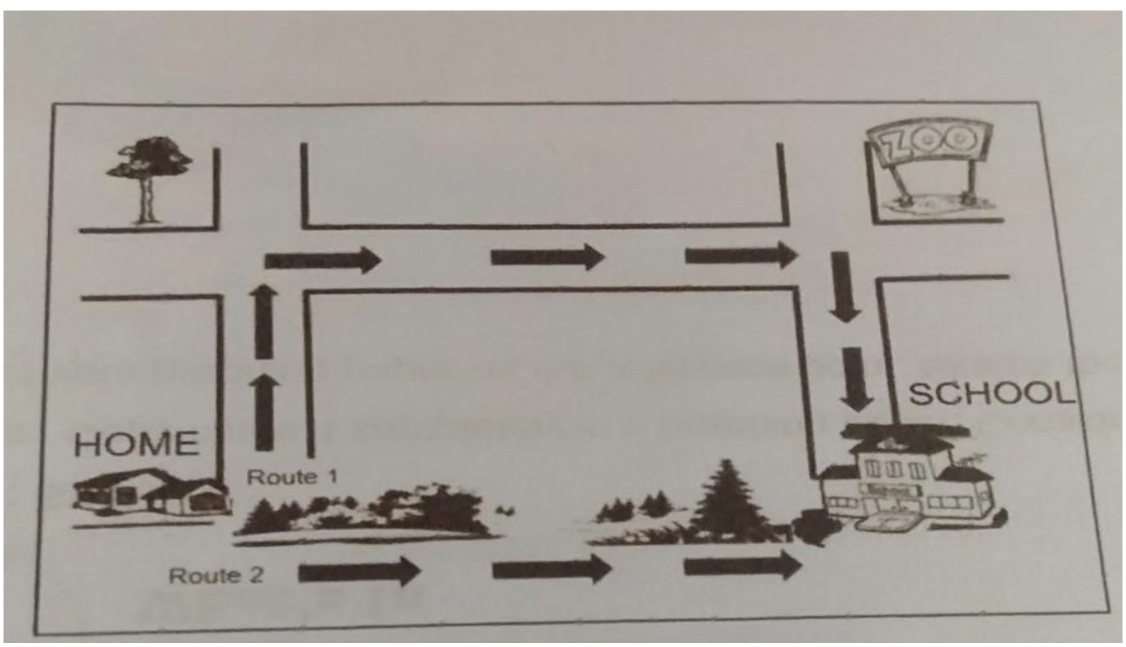
३. तल दिइएका चित्र हेरी कोठामा चित्रसँग सम्बन्धित धर्मको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. तपाईंका परिवारका सदस्यहरूको नाम र उमेर तालिकामा लेखी विद्यालयमा देखाउनुहोस् ।

क.सं.	नाम	उमेर

२. शिक्षक साथी, विद्यालयबाट तपाईंको घरसम्म जाने बाटोको नक्सा बनाएर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पनि विद्यालयबाट आफ्नो घरसम्म जाने बाटोको नक्सा बनाउन सिकाउनुहोस् ।



पाठ : तीन

हाम्रो भाषा

....

१. कक्षामा पालैपालो उठेर आफ्नो मातृभाषामा परिचय दिनुहोस् ।

नमस्कार गरेर दौरासुरुवाल लगाएको उभिएको फोटो

नमस्कार, मेरो नाम राजिव हो । म गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. २ मा बस्छु । म दौरासुरुवाल र ढाकाटोपी लगाउँछु । मेरो मातृभाषा नेपाली हो । म दसैँमा टिका लगाउँछु ।

नमस्कार गरेर हाकुपटासी लागएको उभिएको फोटो

जोजलपा, जिगु नां सारिका खः जि गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा ल्याः ५य् च्चंच्वनागु दः । जी हाकुपटासी लं फिगु खः । जिगु मांभाग्य नेपाल भाषा खः ।

नमस्कार गरेर पेटानी र छिट लागएर उभिएको फोटो

बन्दगी, मोर नाँअ धनबती राजवँशी हए । मोर घर गौरीगँजत् हए । मोर मातृभाषा राजबँशी हए। मुइ पाटानी पिन्हेचु आर काङत् छिट उर्हेचु । भाक्का हामार बिशेष खाजा हए जेइड अघन मासे खाबार शुरु करेची ।

नमस्कार गरेर पेटानी र छिट लगाएर उभिएको फोटो

बन्दगी, मोर नाव खुशी ताजपुरिया हय । मुइ गौरीजञ्ज पाँचत रहसी । मोर अप्नार भाषा ताजपुरिया हय । मुइ पेटानी आर कमरत टि पिनेसी । पावुनलात् घुम्नी मुरि कदमार, कुम्हार भाजी, डालेर बोरी आरसे दहि चुरा खासी ।

नमस्कार गरेर पेटानी र छिट लगाएर उभिएको फोटो

मोर नाम सुरज कुमार गन्गाई छेय् । मि गौरीगञ्ज गाउँपालिका वार्ड नं. ५ झापा, नेपाल भित्रत चिल्हारा नामेर गाउँरत रहछिन् । मि सुरजापुरी भाषा बोलेछिन् । गन्गाई जातेर लोकला महिलाला सारी, चोलो आर पुरुषला कुर्था धोती लगाछेके । हाम्रा हरला पावन तिहारलात घुमनी भुजा आछिन् ।

नमस्कार गरेर लुँगी, पन्ची लागएको उभिएको फोटो

इञाञ् नितुम सन्तोष मुर्मु काना । इञ् गौरीगञ्ज ५ रेन् ताहेन् काना । आलेयाञ् मातृभााषा दो सन्थाली काना । आले दो माघ कुनामी (पूर्णिमा) रे लुँगी, पञ्ची, धोती लगाउ कातेञ् सोहराई परवले मानावा । सोहराई परव रे सुरु हिलोञ् सुड़ा दाका जोमाले ।

नमस्कार गरेर दौरासुरुवाल लागएको उभिएको फोटो

सेवा, उङ्को नङ् सनम । उङ्का गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. ३ दायुङ्ङा । उङका दौरा सरुवाल र ढाका टोपी वोत्ङा । उङको मातृभाषा बान्तवा ।

नमस्कार गरेर कुर्ता पैजामा टोपी लागएको उभिएको फोटो

अस्सलामु अलैकुम व रहमतुल्लाही व बरकातुहु मेरा नाम मो. रहिम है । मै गौरीगञ्ज गाउँपालिका वार्ड नम्बर ४ मे रेहता हुँ । मै कुर्ता पैजामा और टोपी पहनता हुँ । मेरा मादरी जुबान उर्दू है ।

नमस्कार गरेर लिम्बूको पोसाक लगाएकर उभिएकी केटीको फोटो

सेवारो आमिङ सुमी चेम्जोङ । आनिगेन चुक्नारो साआङ नेपाली साप्ला निमा फुसिङनारो हेकेआङ । आम्बारे पामा हुराङ आङ याक्थुङबा पोखिगेरो । आङगाआङ याक्थुङबा पामा लेसुङ ।

(नमस्कार मेरो नाम सुमी चेम्जोङ हो । हामीले सानैदेखि नेपाली भाषा सुन्दै र बोल्दै आएका हौँ । बुबाले भन्नु भएको हाम्रो भाषा लिम्बू हो रे । मलाई पनि लिम्बू भाषा बोल्न आउँछ ।)

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको कक्षामा कुन कुन भाषा बोल्ने साथीहरू हुनुहुन्छ ?

ख) लक्ष्मनियाको मातृभाषा कुन हो ?

ग) बबी चेम्जोङले कुन मातृभाषा बोल्नुहुन्छ ?

२. तपाईंको गाउँघरमा कुन कुन भाषा मानिसहरू हुनुहुन्छ ? छिमेकी तथा अभिभावकको सहयोगमा तलको तालिका भर्नुहोस् ।

क.सं.	जाति	मातृभाषा

३. कक्षामा विभिन्न भाषा र समुदायका साथीहरू हुनुहुन्छ । आआफ्नो भाषामा माथिको जस्तै परिचय खेल खेल्नुहोस् ।

एकाइ : दुई

पाठ : एक

स्थानीय पर्यावरण

....

स्वच्छ वातावरण

(कक्षा ३ का विद्यार्थी र गुरुआमाबिचको कुराकानी)

गुरुआमा : नमस्ते भाइबहिनीहरू ।

विद्यार्थीहरू : नमस्कार गुरुआमा ।

गुरुआमा : सबैले माथिका दुई चित्र हेर्नुहोस् र मैले सोधेका प्रश्नको जवाफ दिने कोसिस गर्नुहोस् है ।

विद्यार्थीहरू : हुन्छ गुरुआमा ।

गुरुआमा : तपाईंहरूलाई पहिलो चित्रमा के के राम्रो लाग्यो नि ?

प्रमिला : फराकिलो बाटो र बोटबिरुवाहरू भएको सबै सफा ठाउँहरू मन पर्यो, गुरुआमा ।

गुरुआमा : ल राम भन्नुस् त, तपाईंलाई कुन कुरा राम्रो लाग्यो ?

राम : मलाई पनि पहिलो नै मनपर्यो । ढल वा नाला व्यवस्थित छ । बाटोको छेउछाउ दुवैतिर दुवैतर्फ बिरुवा छन् । फोहोर फाल्ने भाँडाहरू राखिएको छ । मनोरञ्जनका लागि बालउद्यान पनि रहेछ ।

गुरुआमा : आहा ! कति राम्रो भन्नुभयो । स्याबास सबैलाई पहिलो चित्र नै मनपर्छ होला !

सबै विद्यार्थी : हो गुरुआमा ।

गुरुआमा : ल त अब अभ्यासतिर लागौँ है त ।

अभ्यास

१. माथिको पाठका आधारमा दुई चित्रबिच पाँचपाँचवटा फरक लेख्नुहोस् ।

क्रसं.	पहिलो चित्र	दोस्रो चित्र

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुस् ।

क. कस्तो वातावरणलाई स्वच्छ वातावरण भनिन्छ ?

ख. तपाईंको वडामा वातावरण प्रदूषण हुनाका चारवटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।

ग तपाईंको विद्यालयलाई स्वच्छ बनाउन के गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप

क. तपाईंको गाउँ वा टोलमा स्वच्छ वातावरण निर्माणका निम्ति भएका कुनै दुई प्रयासहरू के के हुन् ?

ख. स्वच्छ वातावरण झल्किने चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

मेरो घरायसी वातावरण र सरसफाइ

लुकीराम र रिनिया एउटै टोलमा बस्नुहुन्छ। उहाँहरू एउटै कक्षामा पढ्ने र मिल्ने साथीभित्र पर्नुहुन्छ।

रिनियाको घर सानो सफा र चिटिक्क परेको एक तले टिनको छाना लगाएको छ। ससाना कोठा भएपनि राम्रोसँग रङ्गरोगन गरिएको छ। कोठामा सबै सामग्री व्यवस्थित रूपले राखिएका छन्। रिनियाले आफ्ना पुस्तकलगायत कपीकलम र लुगासमेत मिलाएर राख्नुहुन्छ। उहाँको घर वरिपरि बोटबिरुवाहरू लगाइएको छ। राम्रो र सुन्दर फूलबारी छ। फोहोर फाल्ने निलो र पहेँलो रङका दुईवटा डस्टबिन राखिएका छन्। निलो डस्टबिनमा सड्ने खालको फोहोर हाल्ने गरेको छ। पहेँलो डस्टबिनमा नसड्ने खालको फोहोर हाल्ने गरेको छ। निलो डस्टबिनको फोहोरबाट अर्गानिक मल बनाउनुहुन्छ। यो मल सागसब्जीमा लगाउनुहुन्छ। त्यसैले रिनियाको घरमा विषादीमुक्त सागसब्जी खानुहुन्छ। रिनियाको घरायसी वातावरण किटाणुरहित र स्वास्थ्यकर छ।

बेलाबेला बाहिरबाट आउने पर्यटकले रिनियाको घर र वरिपरिको वातावरणको फोटो खिच्ने गरेका छन्। विभिन्न टेलिभिजन कार्यक्रमहरू तथा चलचित्र सुटिङ गर्न पनि रिनियाको घरमा आउँछन्। रिनियाको घरले त त्यस गाउँलाई नै प्रसिद्ध बनाएको छ। रिनियाको घरलाई गाउँपालिकाले पुरस्कारसमेत दिएको छ।

रिनियाको साथी लुकीरामको घर पक्की दुई तले छ । ठुलठुला कोठाहरू छन् । उपयुक्त प्रकाश र हावा लाग्ने व्यवस्था छ । उहाँको धन सम्पत्ति प्रशस्त छ । जग्गाजमिन धेरै छ । बारी पनि प्रशस्त छ । कमाइ राम्रो हुन्छ । तर घरमा रङरोगन गरेको छैन । कोठामा राखेका सामानहरू अस्तव्यस्त छन् । घर वरिपरि बोटबिरुवा लगाएको छैन । फूलबारी पनि छैन । घरको वातावरण राम्रो र स्वास्थ्यकर छैन । सागसब्जीलगायत सबै वस्तु बजारबाट नै किनेर ल्याउनुहुन्छ । सरसफाइको क्षेत्रमा भएको कमजोरीका कारणले लुकीरामको घरमा प्रायः सबै बिरामी भइरहनुहुन्छ ।

अभ्यास

१ तल दिएका मिल्ने शब्द प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(टोलमा, पुरस्कृत, सफा र चिटिक्क, फोटो)

क. लुकीराम र रिनिया एउटै.........मा बस्नुहुन्छ ।

ख. रिनियाको घर सानो भएपनि........ परेको छ ।

ग. बाहिरबाट आउने पर्यटकले रिनियाको घरको........ खिच्छन् ।

घ. उत्कृष्ट वातावरण भएकाले रिनियाको घरलाई गाउँपालिकाले........ गरेको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क. रिनियाको घरको वातावरण कस्तो छ ?

ख. रिनियाको घरको फोटो खिचेर कसले लैजान्छ ?

ग. रिनियाको फुलबारी कस्तो छ ?

घ. रिनियाको घरमा फोहोर फाल्ने दुईवटा डस्टबिन किन राखिएको होला ?

ङ. तपाईं घरको वातावरण कस्तो छ ?

च. स्वच्छ वातावरणको फाइदा लेख्नुहोस् ।

छ. तल दिएका चित्रहरूमध्ये तपाईंलाई कुन मन पर्यो र किन ?

क्रियाकलाप

१ विद्यार्थीका दुई समूह बनेर छलफल गरी माथिका दुईवटा फरक फरक वातावरण भएका घरको अवस्था लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. घरको वातावरण स्वच्छ हुन के के कुरा आवश्यक पर्छ, लेख्नुहोस् ।

३. नराम्रो वातावरणबाट पर्नसक्ने प्रभावको बारेमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क. तपाईं भान्साबाट निस्कने फोहोरलाई तलको तालिकामा कुहिने र नकुहिने छुट्याएर लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क.सं.	कुहिने	नकुहिने

ख. घरायसी वातावरण सफा राख्नका लागि प्रयोगमा आउने सामग्रीको नाम तल तालिकामा दिएअनुसार लेख्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

क्र.सं.	स्थान	सामग्रीको नाम
१.	घर वरिपरि सफा राख्न	
२.	फोहोर सङ्कलन गर्न	
३.	फोहोर फाल्न	
४.	हावा र प्रकाशको व्यवस्था गर्न	

ग. राम्रो वातावरण भएको घरको चित्र बनाई विद्यालयको भित्ते पत्रिका टाँस्ने ठाउँमा टाँस्नुहोस् ।

घ. तपाईंले आफ्नो घर वरिपरिको वातावरण राम्रो बनाउन के के गर्नुपर्ला ?

पाठ : तीन

पानीका स्रोत

मेरो नाम कन्काई हो । मलाई धेरैले कन्काई माई पनि भन्दछन् । हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा भएका पानीका स्रोतहरू पोखरी, खोला, भूमिगत पानी जस्तै म पनि एउटा पानीको स्रोत नदी हुँ । मेरो उत्पत्ति इलाम जिल्लाको सन्दकपुर गाउँपालिकाको उत्तरी भूभागबाट भएको छ । म गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. १ र २ को पूर्वी भागबाट बग्दै गर्दा कमल र बनियानी खोला मसँग मिसिन्छन् र हामी भारतको अर्को ठुलो नदीमा मिसिन्छौँ ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाका मानिसहरू मलाई पवित्र खोलाको रूपमा लिन्छन् । पहिले पहिले मेरो पानी अति नै सफा र स्वच्छ थियो । यहाँका मानिसहरू मेरै पानीले नुहाउने र पौडी खेल्ने गर्थे । अहिले मानिसहरूले मेरो पानीमा लुगा धुने, राँगा र भैँसीलाई आहाल बसाउने गर्छन् । गाउँबजारबाट निस्किएको फोहोर ममाथि नै फालिदिन्छन् । उद्योग तथा कलकारखानाबाट निस्किएका फोहोरमैला पनि यहीँ आएर मिसिन्छन् । किसानले खेतबारीमा प्रयोग गरेको रासायनिक मल, विषादी आदि पनि पानीको माध्यमबाट चुहावट भएर मलाई नै दुषित बनाउँछन् । वर्षाद्का बेलामा बाढीले र जमिन कटान भएर पनि म फोहोर भएकी

छु । त्यसैले अहिले म धेरै दुःखी छु । गौरीगञ्ज गाउँपालिका भएर बग्ने नदीहरूमा सबैभन्दा ठुलो नदी म कन्काई नदी नै हुँ । भाइबहिनीहरू, तपाईंहरू चाहिँ मलाई फोहोर नगरिदिनुस् र अरूलाई पनि नगर्न भन्दिनुहोस् है ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भरी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क. कन्काई खोलाको अर्को नाम................हो ।

ख. गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं १ र २ को........ भागबाट कन्काई नदी बग्छ ।

ग. पोखरी, खोला, नदी, भूमिगत पानी आदि पानीका........... हुन् ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. कुनै चारवटा पानीका स्रोतहरू लेख्नुहोस् ?

ख. कन्काई नदीको उत्पत्ति स्थल कहाँ रहेछ ?

ग. खोला सफा भए हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

घ. पानीका स्रोतहरू सफा राख्न हामीले के के गर्नुपर्छ ?

ङ. पानी फोहोर हुनुका चारवटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

एउटा सफा खोलाको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ : तीन
पाठ : एक

संस्कार र संस्कृति

हाम्रा चाडपर्व र परिकार

हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । ती जातजातिहरूका चाडपर्व र खाने परिकारहरू पनि फरक फरक छन् । यस गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा गन्गाई, ताजपुरिया, राजवंशी, राई, लिम्बू, सन्थाल, मुस्लिम, बाहुन, क्षेत्री आदि जातजातिका मानिसहरू बस्दछन् । गौरीगञ्जको स्थानीय चाडपर्वहरूमा सिरुवा पर्व, माघी पर्व, होली, जितिया पर्व, सोहराय पर्व आदि पर्दछन् ।

यस क्षेत्रका ताजपुरिया, राजवंशी र गन्गाई जातिले सिरुवा, माघी र जितिया पर्व मनाउँछन् । माघी पर्वमा मानिसहरू बिहानै उठेर नदीहरूमा गएर नुहाउने र पूजाआजा गर्ने गर्छन् । उक्त दिन मानिसहरू भक्का, खिचडी, लड्डु आदि परिकारहरू खाने गर्दछन् ।

यहाँको प्रसिद्ध परिकारमा भक्का पर्दछ । भक्का चामलको पिठोबाट बनाइन्छ । भक्का बनाउनको लागि चामलको पिठो, भाँडो, सुतीको कपडा र बटुका आदि सामग्रीहरूको आवश्यक्ता पर्दछ । बटुकामा चामलको पिठो राखेर भाँडामा पानी तताएर वाफबाट भक्का बनाइन्छ । यस परिकारलाई दिवसको रूपमा समेत मनाइन्छ । त्यसैगरी यस क्षेत्रको लोकप्रिय परिकार कान्जी हो । यो परिकार पकाउनका लागि पाटाको कलिलो सागसँग अमलिया (बेलचना) को अमिलो मिसाएर खासगरी गर्मी मौसममा खाने गर्दछन् ।

सिरुवा पर्वमा सातु, कचौडी, पकौडा जस्ता परिकारहरू बनाएर खाने गर्दछन् । तिहारको लक्ष्मी पूजाको दिन पिठ्ठ बगिया बनाउँछन् । हुक्काहुक्की खेलसमेत खेलेर पिठ्ठ पनि खाने गर्दछन् ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा सन्थाल जातिको बाक्लो बसोबास रहेको छ । यस जातिले हिउँद याममा सोहराय पर्व धुमधामसँग मनाउँछन् । मुस्लिम जातिले ईद, लिम्बू जातिले चासोक तङ्नाम र राई जातिले साकेला पर्व मनाउने गर्दछन् ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा उपयुक्त शब्द राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) सोहराय पर्व...............जातिले मनाउने गर्दछ ।

(ख) राईले जातिले..............मनाउने गर्दछन् ।

(ग) हुक्काहुक्की..................पर्वमा खेल्ने गर्दछन् ।

(घ) भक्का......................पर्वमा खाने गरिन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

माघी	अबिर
छठ	सन्थाल
होली	गन्गाई, ताजपुरिया
सोहराय	लड्डु
जितिया	ठेकुवा

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंको परिवारमा मनाउने कुनै ४ वटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) भक्का पकाउन आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) तपाईंको परिवारमा पकाउने कुनै एक परिकारका लागि आवश्यक सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) कुनै चाडपर्व वा मेलाको समूहगत रूपमा भ्रमण गर्नुहोस् र त्यसका बारेमा पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईंलाई मनपर्ने कुनै चाडपर्व वा मेलाको बारेमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) तल दिइएको चित्रका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ : दुई

हाम्रो कला र संस्कृति

संस्कृति भनेको अरूसँग व्यवहार गर्ने तरिका हो । साथै हामीले पालन गर्ने रीतिरिवाजहरू, कला, धर्म, भेषभूषा आदिलाई संस्कृति भनिन्छ । हामी गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा बसोबास गर्दछौँ । यहाँ हिन्दू, बौद्ध, इस्लाम, इसाई धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । विभिन्न जातजातिका आआफ्नै नाचगान, गीत, बाजागाजा र भेषभूषा छन् । केही जातजातिको संस्कृति बारेमा हामी छलफल गरौँ ।

राजवंशी, ताजपुरिया, गन्गाईलगायत आदिवासी जनजातिमा पर्दछन् । पुरुषहरू धोती गन्जी, पाइजामा लगाउँछन् । महिलाहरू पेटानी लगाउँछन् । यिनीहरू दधिकादो सिरुवा माघी पर्व, जितिया आदि मनाउने गर्दछन् । यस क्षेत्रमा रहेको सन्थाल जातिले सोहराई पर्व मनाउँछन् । यिनीहरू लुँगी, पँछी जस्ता पोसाक लगाउने गर्छन् ।

सन्थाल जातिले गर्ने दसैँ नाच यहाँको प्रसिद्ध नाचमा पर्दछ । त्यस नाचमा ढोलक, घुँघरु, करताल आदिसहित आफ्नै सन्थाल भाषाको गीत सङ्गीतमा रमाउने गर्दछन् । गौरीगञ्जमा राई जातिको चण्डी नाच पनि खुबै लोकप्रिय रहेको छ । यसमा करताल, ढोलक, मादल आदिको प्रयोग हुन्छ । ब्राहमण क्षेत्रीको सङ्गिनी नाच, सन्थाल जातिको सोहराय पर्व र सन्थाल नाच यहाँ लोकप्रिय छन् ।

यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने गन्गाई, ताजपुरिया, राजवंशी, महतो, यादव, गिरी जातिले नटुवा, ढोलसना जस्ता नाचहरू आफ्नै भाषामा नाच्ने गर्छन् । यी पर्वहरूमा ढोलक, मृदँग, करताल आदिको प्रयोग गर्छन् । माघे सङ्क्रान्ति पर्वमा गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. २ को भाकुरमारी स्थित कन्काई नदीको किनारमा ठुलो मेला लाग्ने गर्दछ । छठ पर्वमा गौरीगञ्ज बजारमा रहेको गौरिया खोलामा भक्तजनको मेला लाग्दछ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) पेटानी............जातिले लगाउँछन् ।

(ख) चण्डी नाच..........जातिको नाच हो ।

(ग) पँक्षी लुँगी............जातिको पोसाक हो ।

(घ) सोहराय पर्व...........जातिको पर्व हो ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) ताजपुरिया, गन्गाई	चण्डी नाच
(ख) इस्लाम	सोहराय
(ग) राई	सङ्गिनी
(घ) सन्थाल	सिरुवा
(ङ) ब्रहामण, क्षेत्री	इद

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) संस्कृति भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको परिवारमा लगाउने कुनै २ वटा भेषभूषाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको छिमेकीले गाउने गीतमा प्रयोग हुने कुनै २ वटा बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

४. कुनै २ वटा बाजाहरूको चित्र बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

क. तपाईंको गाउँघरमा रहेका जातिअनुसारका धर्म र भेषभूषा तल दिइएको तालिकामा भरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क.सं.	जाति	धर्म	भेषभूषा

ख. तपाईंको गाउँघरमा रहेका जातिअनुसारका गीत सङ्गीत र बाजा तल दिइएको तालिकामा भरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क.सं.	जाति	गीतसङ्गीत	बाजा

एकाइ : चार

पाठ : एक

हाम्रा मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

....

सहयोग

क) तल दिइएका चित्रहरूमा के के भइरहेको छ ? हामी के के गर्न सक्छौँ ? छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) तलको संवाद पढ्नुहोस् र अन्त्यमा सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् ।

(राजु र रेहान टिफिन भएपछि छिटोछिटो खाजा खाएर एकछिन गफ गर्छन् ।)

राजु : रेहान, हेर त । पवन किन खेल्दाखेल्दै उठेन ? हात पनि समाइरहेको छ ।

रेहान : हो त राजु, हैन अघिसम्म त ऊ साथीसँग खल्दै थियो । जाऔँ न उहीँ गएर हेरौँ ।

राजु : पवन ! ए पवन ! किन के भयो हँ तिमीलाई ?

पवन : खाजा खाएर खेल्दै थिएँ । चिप्लिएर आफैँ लडेँ ।

(राजु र रेवतले हातमा समाएर उठाउन खोज्छन् तर पवन ऐया भन्दै रुन थाल्छ । उनीहरूले उठाउन नसकेपछि राजु सरलाई बोलाउन जान्छ ।)

राजु : (सरका सामु गएर) सर, पवन त हात दुख्यो भनेर रुँदैछ । हिड्नुहोस् न छिटो ।

सर : के भयो पवन ? किन रोएको ?

पवन : सर मेरो हात धेरै नै दुख्दै छ ।

(सरले पवनको हात छाम्नु हुन्छ । पवन ऐया भन्दै रुन्छ । अनि सरले पवनको घरमा फोन गर्नु भयो र पवनलाई लिएर अस्पताल जानुभयो ।)

भोलि पल्ट शनिबार थियो । पवन पर्सीबाट विद्यालय आउन थाल्यो । उसको हातमा बेन्डेज थियो । सबै साथीले उसलाई सहानुभूति प्रदान गर्थे । उसको खाजा खान खाजाको बट्टा खोलीदिन्थे । उसलाई अप्ठयारो परेको बेलामा सहयोग गर्थे । विद्यालय जाँदा अनि विद्यालयबाट घर फर्कंदा पनि उसका छिमेकका साथीले उसलाई नछोडीसँगै ल्याउने लाने गर्दथे । उसका साथीको यो बानी देखेर उसका बुबाआमा पनि धेरै खुसी हुनुभयो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नु होस् ।

(क) राजु र रेहान कस्ता साथी हुन् ?

(ख) पवन किन रोएको हो ?

(ग) साथीहरूले पवनलाई के गर्थे ?

(घ) पवन रुनुको कारण के हो ?

(ङ) आफूभन्दा ठुला र साना व्यक्तिलाई के कस्तो व्यवहार गर्नु पर्छ ?

२. तपाईंहरूलाई विद्यालयमा के कस्ता समस्या आउँछन् ? लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंलाई आइपरेको कुनै एउटा समस्याको बारेमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको विद्यालयमा विगतमा के कस्ता समस्या आएका (घटना घटेका) थिए प्रधानाध्यापकसँग सोध्नुहोस् । उक्त समस्यामा विद्यार्थी, शिक्षक र विद्यालयको तर्फबाट के कस्ता सहयोग गरियो सोधेर लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

असल आचरण

....

आचरण भन्नाले मानिसको बानीबेहोरा भनेर पनि बुझ्न सकिन्छ । असल बानीबेहोरालाई असल आचरण भनिन्छ । असल सोचको विकासले चरित्र निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । व्यक्ति र व्यक्तित्वको विकासका लागि चरित्र निर्माणले अति महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । शिक्षाले चरित्र निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । शिक्षाको लक्ष्य व्यक्ति र व्यक्तित्वको विकास गरी असल आचरण निर्माण गर्नु हो ।

चरित्र असल छ भने आर्थिक पक्ष पनि राम्रो भएर जान्छ । यदि चरित्र खराब छ भने आर्थिक पक्ष पनि कमजोर भएर जान्छ । धन त आउँछ, जान्छ तर चरित्र कमजोर हुने व्यक्ति पतन हुन्छ । त्यसैले आफ्नो चरित्र अर्थात् आचरणलाई राम्रो बनाउनुपर्छ । अनुशासन र असल बानीको विकासबाट मात्र चरित्रको निर्माण गर्न सकिन्छ ।

असल आचरणका लागि असल सोच हुन आवश्यक छ । सधैँ असल काम गर्नका लागि सोच्ने र तयार हुने कार्य असल सोच हो । असल सोचाइअनुरूपको व्यवहार नै आदर्श व्यवहार हो । यही आदर्श सोचाइ र व्यवहार नै सकारात्मक सोच हो । सकारात्मक सोचाइको प्रतिफल स्वरूप सकारात्मक विचार उत्पन्न हुन्छ । नकारात्मक सोचाइको प्रतिफल नकारात्मक नै हुन्छ । नकारात्मक सोचाइले मनलाई थकाउँछ र शरीरलाई गलाउँछ । जसले सकारात्मक सोच राख्छ, उसले कुनै पनि अवस्थालाई सहर्ष स्वीकार गर्छ । अतः रोग, द्वेष, रिस, घृणा र चिन्ता त्यागेर सकारात्मक सोचको विकास गर्न सकिन्छ । यसले शरीरमा शक्ति, बल, तेज र स्वस्थता प्राप्त हुन्छ ।

असल आचरण निर्माणका लागि स्वास्थ्यमा ध्यान दिने, नियमित व्यायाम गर्ने, बिहान चिसो हावामा हिँड्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ । बिहानको समयमा दिमागलाई शान्त बनाउने, स्वस्थ खानपानमा ध्यान दिने, पानीको मात्रा मिलाएर पिउने गर्नुपर्छ । ससाना काम गर्दा

पनि त्यस काममा आनन्द लिने, कसैको ईर्ष्या र डाहा नगर्ने आफ्नो काममा आनन्दित हुने हुनुपर्छ । आफ्नो क्षमताको आधारमा बाँच्न सिक्ने, देखासिकीमा आफ्ना आवश्यकता नबढाउने, आफूसँग भएका र रहेका चिजबाट थप केही सिर्जना गर्ने जस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

असल आचरण निर्माणका लागि योग, स्वाध्ययन वा अध्ययन, समाजसेवा, राष्ट्रभक्ति, असल सङ्गत, माता, पिता र गुरुको आज्ञापालन गर्नुपर्छ । यसै गरी झुटो नबोल्ने, स्वस्थ आहारविहार र बोली व्यवहार राम्रो हुनुपर्छ । सफलतामा नमात्तिने र असफलतामा नआत्तिने, आफ्नो काम आफैँ गर्ने, मधुर र हितकारी वचन, सेवा भाव आदि कुरा आवश्यक हुन्छन् ।

गौतम बुद्ध, झमक घिमिरे, डा. सन्दुक रुइतलगायतका मानिसहरू असल आचरण भएकै कारणले राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा चिनिएका हुन् । त्यसैले माथि उल्लेखित असल आचरणलाई जीवनमा लागु गर्न सक्यौँ भने हाम्रो जीवन सफल बन्छ ।

अभ्यास

१. 'असल आचरण' पाठ कुनै एक जना साथीले पढ्नुहोस् । साथीले पढेको सुनेर असल आचरणबारे आफूले बुझेको कुरा अरू साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) आदर्श सोचाइ र व्यवहार सकारात्मक सोच होइन ।

(ख) असल बानी बेहोरा असल चरित्र हो ।

(ग) आफ्नो काम आफैँ गर्नुपर्छ ।

(घ) स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु पर्दैन ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) असल आचरण भनेको के हो ?

(ख) असल सोच भनेको के हो ?

(ग) असल आचरणका कुनै दुईवटा उदारण दिनुहोस् ।

(घ) असल आचरण निर्माण गर्न के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ङ) हाम्रो जीवनमा शिक्षा किन आवश्यक छ ?

परियोजना कार्य

१. कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर असल आचरणबारे छलफल गर्नुहोस् अनि कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. कक्षामा चारवटा समूहमा विभाजित भएर असल आचरणका मुख्य बुँदा लेखी चार्ट बनाउनुहोस् र बनाएको चार्ट कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : पाँच

पाठ : एक

पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

....

पेसा र व्यवसाय

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ ।

मेरो नाम महावीर राजवंशी हो । मेरो बुबा किसान हो । उहाँ खेतीपातीको काम गर्नु हुन्छ । मेरी आमा झल्ला बनाउने काम गर्नु हुन्छ । झल्ला बनाउन आवश्यक पर्ने सनपाट बुबाले आफ्नै बारिबाट उत्पादन गरिदिनुहुन्छ । हाम्रो खेतीबाट धान, गहुँ, मकै आदि उत्पादन हुन्छ । हाम्रो मुख्य पेसा भनेकै कृषि हो साथै थप आम्दानीको स्रोत झल्ला उत्पादन पनि हो ।

मेरो नाम पुनम गन्गाई हो । मेरी आमा भुजा भुट्ने काम गर्नु हुन्छ । घरको लागि पुग्ने भुजा राखेर अरू भुजा बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ । करेसाबारीमा तरकारी पनि लगाउनु हुन्छ । हाम्रो घरको आम्दानीको स्रोत भुजा र तरकारी उत्पादन गरेर बिक्री गर्नु हो ।

मेरो नाम राम थापा हो । मेरो बुबा पशुपालन गर्नु हुन्छ । बुबाले कुखुरा पाल्नुको साथै माछा र बाखा पनि पाल्नुहुन्छ । कुखुरा, माछा र बाखा पालनबाट राम्रो आम्दानी हुन्छ । हाम्रो मुख्य पेसा नै पशुपालन हो ।

मेरो नाम सलिना यादव हो । मेरो बुबा गौरीगञ्ज- ६ मा रहेको चामल उद्योगमा काम गर्नु हुन्छ भने आमा गार्मेन्ट उद्योगमा काम गर्नु हुन्छ । उहाँहरू दुवै जनाको ज्यालाले हाम्रो घरपरिवार चल्नुको साथै बचत पनि हुने गर्छ । हाम्रो मुख्य पेसा नै उद्योगमा मजदुरी गर्नु हो ।

मेरो नाम रकिव आलम हो । मेरो बुबा र आमा गाउँमा रहेको चिया बगानमा मजदुरी गर्नु हुन्छ । उहाँहरू चिया खेतीको नियमित कामदार भएको हुनाले प्राय: उहाँहरू चियाखेतीमा दिन बिताउनु हुन्छ । हाम्रो घरको आम्दानीको स्रोत नै चिया खेतीबाट मजदुरी गरेर कमाएको रकम हो ।

☐ पेसा व्यवसायबाट हुने फाइदाहरू

- आफ्नै गाउँघरमा रोजगारीको अवसर मिल्ने
- आयआर्जनमा सहयोग हुने
- जीविकोपार्जनमा सहयोग हुने

- शरीर तन्दुरुस्त हुने
- छोराछोरीको शिक्षामा साथै आवश्यकता प्राप्तिमा सहयोग पुग्ने
- फुर्सदको समय सदुपयोग हुने
- देश विकासमा सहयोग हुने

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) खेतीपातीको काम गर्ने मानिसलाई ....भनिन्छ । (किसान/सिकर्मी)

ख) चिया खेतीबाट ....उत्पादन हुन्छ । (चामल/चिया)

ग) नियमित काम गर्ने मानिसको शरिर ....हुन्छ । (रोगी/ तन्दुरुस्त)

घ) झल्ला ....बाट बन्दछ । (सनपाट/पराल)

ङ) पेसा व्यवसायबाट.............मा सहयोग पुग्छ । (आयआर्जन/काम)

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) रामको बुबा कुन पेसा गर्नु हुन्छ ?

ख) तपाईंको घरको मुख्य पेसा कुन हो ?

ग) पशुपालनअन्तर्गत के के पाल्न सकिन्छ ?

घ) तपाईंको गाउँघरमा अपनाउने पेसाहरूको नाम लेख्नुहोस् ?

ङ) पेसा व्यवसायबाट हुने कुनै चारवटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ?

च) तपाईंको गाउँघरमा रहेका कुनै पाँचवटा पेसाको नाम लेख्नुहोस् ।

३. परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँ वरपर भएका उद्योग, कलकारखनाको अवलोकन गर्नुहोस् र शिक्षकको सहयोगमा सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

स्थानीय प्रविधि

....

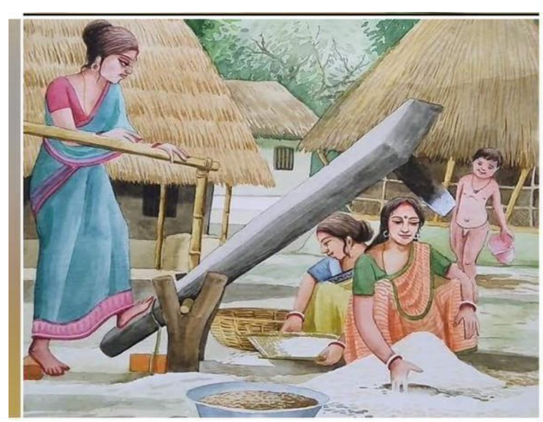
(शनिबारको दिन थियो । विद्यालय छुट्टी भएको कारण रमेश आफ्नो हजुरबुबासँग गाउँ घुम्न जानुभएको थियो । जाँदाजाँदै एकजना आमाले ढिकीमा धान कुट्दै गरेको देखेर रमेशलाई खुल्दुली लाग्यो । रमेशले आफ्नो हजुरबुबालाई सोध्न थाल्नुभयो ।)

रमेश- हजुरबुबा यो के हो ? आमाले के गरिरहनु भएको छ ?

हजुरबुबा- यो ढिकी हो बाबु । उहाँले धान कुट्दै हुनुहुन्छ । यसमा धान साथै चामललाई कुटेर पिठो पनि बनाउन सकिन्छ ।

रमेश- अनि यसलाई त मिलमा कुटाउनु पर्ने हैन र ?

हजुरबुबा- हो बाबु, अहिले कामलाई छिटो र सहज तरिकाले सम्पन्न गर्नका लागि मिलमा कुटाइन्छ । पहिले मिल थिएन । त्यसैले गाउँघरमा यस्तै स्थानीय प्रविधिहरूको प्रयोग गरिन्थ्यो ।



रमेश- यो स्थानीय प्रविधि भनेको के हो नि हजुरबुबा ?

हजुरबुबा- सुन बाबु, कुनै पनि काम, पेसा, व्यवसाय चलाउनका लागि उपकरणहरूको प्रयोग गरिन्छ । ढिकी, जाँतो, कोल, बेलना, हलो, कोदालो, पस्नी, ढेरा, ओख्ली, डोको, गुर्ङ्गा, सिकिया आदि सम्बन्धी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई नै स्थानीय प्रविधि भनिन्छ ।

रमेश- हाम्रो गाउँघरमा भएका स्थानीय प्रविधिको बारेमा अझ सुनाउनुहोस् न हजुरबुबा ।

हजुरबुवा- हुन्छ बाबु सुन । पहिले धान, मकै, गहुँ, बेसार आदिलाई ओख्ली, ढिकी र जाँतोमा कुटिन्थ्यो । तोरीलाई कोलमा राखेर तेल पेलिन्थ्यो । अहिले मिलमा कुटाउने गरिन्छ ।

रमेश- ए साँच्चै पहिले हलोले खेत जोतिन्थ्यो । अहिले त ट्याक्टरको प्रयोग गरिन्छ हैन र हजुरबुबा ?

हजुरबुबा- ठिक भन्यौ बाबु ! हेर न भुजाकै कुरा गर्ने हो भने पहिले घरमै ओख्लीमा र ढिकीमा धान कुटेर चामल बनाइन्थ्यो । अनि चामललाई खला, भाज्नाती र चालनीको प्रयोग गरेर भुजा बनाइन्थ्यो । घरमा बनाएको भुजा खान आहा ! कति

स्वादिलो हुन्थ्यो । हिजोआज त मेसिनले भुजा भुट्न थालेको छ । यो सबै प्रविधिको विकास हो बाबु ।

रमेश- हजुरबुबा अनि, पहिले भारी चाहिँ कसरी बोक्थे नि ? अहिले त ट्याक्टरमा कति सजिलै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लान्छन् त ।

हजुरबुबा- पहिले ट्याक्टर कहाँ थियो र बाबु । हाम्रो पालामा त हामी डोको गुर्ङ्गा र सिकियाले भार बोक्ने गर्थ्यौं । त्यस्तै गोरु गाडीको समेत प्रयोग गर्थ्यौं नि ।

रमेश- परम्परागत स्थानीय प्रविधि र आधुनिक प्रविधिहरूको बारे पनि बताइदिनुहोस् न हजुरबुबा ?

हजुरबुबा- हेर बाबु ! हाम्रो परम्परागत स्थानीय प्रविधिहरू धेरै छन् । जस्तै ढिकी, जाँतो, कोल, डोको, सिकिया, गुर्ङ्गा, ताक्री, हलो, कोदालो, सिलौटो आदि हुन् । त्यसैगरी ट्याक्टर, मिल, मिस्चर, ग्याँस चुलो, चर्खा आदि आधुनिक प्रविधिहरू हुन् ।

रमेश- पहिलेको प्रविधि हुँदाहुँदै पनि किन आधुनिक प्रविधिको बढी प्रयोग भइरहेको छ हजुरबुबा ?

हजुरबुबा- परम्परागत प्रविधि सँगसँगै आधुनिक प्रविधिको विकासले गर्दा हो । यसको प्रयोगबाट दैनिक जीवनमा यसको उपयोगको महत्त्व र फाइदा बढ्दै गएकाले हो बाबु ।

रमेश- के के महत्त्व र फाइदा छन् त हजुरबुबा बताइदिनुहोस् न ?

हजुरबुबा- सुन बाबु, यसले काममा सहजता ल्याउँछ । उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ । समयको बचत हुन्छ । कठिन कामलाई सरल र सहज तरिकाले गर्न सकिन्छ । छोटो समयमा धेरै उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

रमेश- ओहो ! हजुरबुबा आज छुट्टी भए तापनि तपाईंबाट धेरै कुरा सिक्न पाएँ, धन्यवाद छ हजुरबुबा । अब भोलि म यी सबै कुरा गुरुआमा र साथीहरूलाई सुनाउँछु ।

हजुरबुबा- हुन्छ बाबु, साथीभाइमा ज्ञान बाड्नु राम्रो कुरा हो । तिमीलाई पनि धन्यवाद । मेरो कुरा ध्यानपूर्वक सुनिदिएकोमा, अब अबेर पनि भयो घर जाऊँ है बाबु ।

रमेश- हुन्छ, हजुरबुबा जाऊँ ।

शब्दार्थ

गुर्दा - भारी बोक्ने भाटा

सिकिया- सामान बोक्ने डोरी

ताक्री- धागो कात्न प्रयोग गरिने घुम्ने औजार

साज- झल्ला बनाउने उपकरण

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

ढिकी	तेल पेल्न
कोल	धान कुट्न
खला र भाजनाती	डोरी बाट्न
हलो	भुजा भुट्न
ढेरा	खेत जोत्नन

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय प्रविधि भनेको के हो ?

ख) तिम्रो घरमा स्थानीय प्रविधिहरू के के छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

ग) तिमीले जानेका कुनै ४ वटा परम्परागत प्रविधिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) स्थानीय प्रविधिको महत्त्व तथा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँघरमा भएका परम्परागत र आधुनिक स्थानीय प्रविधिहरूको खोजी गरी सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परम्परागत		आधुनिक	
प्रविधि	काम	प्रविधि	काम

एकाइ : ६

पाठ : एक

विपद् व्यवस्थापन

....

विपद्

१. चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. माथिका चित्रहरूका आधारमा तलका प्रश्नहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

क) चित्रहरूमा तपाईंले कुन कुन प्राकृतिक विपद्का अवस्थाहरू देख्नु भयो ।

ख) आजको तपाईं बसेको वरपरको मौसमको अवस्था कस्तो छ ?

ग) हावाहुरी र चट्याङबाट बच्न हामीले कस्तो ठाँउमा जानुपर्छ ?

घ) भूकम्प आएको बेला सुरक्षित हुन हामी के के गर्न सक्छौँ ?

२. पढौँ र अभ्यास गरौँ ।

हाम्रो जीवनलाई असर वा प्रभाव पार्ने गरी घटेका घटनालाई विपद् भनिन्छ । विपद् भनेको एक प्रकारको कठिन अवस्था हो । यो हानीकारक हुन्छ । विपद् प्राकृतिक र गैरप्राकृतिक गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । प्राकृतिक विपद् भन्नाले भूकम्प, शीतलहर, महामारी, हावाहुन्डरी, बाढी जस्ता प्रकृति आफैँले सिर्जना गरेका घटना हुन् । गैरप्रकृतिक विपद् भन्नाले युद्ध, दुर्घटना, आगलागी, सर्पदंश आदिलाई बुझिन्छ ।

हाम्रो वरपर घट्ने केही विपद्हरूको नाम तपाईंहरूले थाहा पाउनु भयो । तपाईंहरूलाई थाहा छ, किन त्यस्ता घटनाहरूलाई विपद् भनिएको होला ? बाढी आउदा खोलाको पानी बस्तीतिर पसेको हुन्छ । पहिरो जाँदा भिरालो जमिनको माटो तथा ढुङ्गा तल खस्छ । ठुलो हावाहुरी चल्दा बाटोमा हिड्न गाह्रो हुन्छ । अचानक जमिन हल्लिएर भूकम्प आउँदा भवनहरू ढल्न सक्छन् । सडकमा सवारी साधन जुध्ने वा मानिसलाई ठक्कर दिई दुर्घटना हुन्छन् । वनमा डढेलोले धेरै बोटबिरुवा तथा जनावरहरूको मर्दछन् । विश्वभरि फैलिएको कोरोना (कोभिड १९) को महामारीले धेरै मानिस सङ्क्रमित भए । यस्ता घटनाहरूले धनजनमा हानीनोक्सानी पुग्दछ । यस्ता घटनाहरूलाई विपद् भनिन्छ । हामी यस्ता घटनाहरूलाई नराम्रा घटनाहरू पनि भन्छौँ । यस्ता विपद्का कारणले हाम्रो दैनिक जीवनमा असर पुग्न सक्छ ।

अभ्यास

अ. दिइएका मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाँउमा भर्नुहोस् :

(भिरालो, भूकम्प, घाइते, बाढी, विपद्)

(क) प्रकोपले ठुलो मात्रामा धनजनको क्षति पुऱ्याएमा .... को अवस्था भनिन्छ ।

(ख) नदीमा पानीको सतह बढ्नुलाई...........आएको भनिन्छ ।

(ग) पहिरो........ जमिनमा जान्छ ।

(घ) अचानक जमिन हल्लिनुलाई........ आएको भनिन्छ ।

(ङ) बाटोमा हिड्दा लड्यौँ भने.......... हुन सक्छौँ ।

आ. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) प्राकृतिक विपद् भनेको के हो ?

ख) गैरप्राकृतिक भन्नाले के बुझिन्छ ?

ग) प्राकृतिक विपद्का कुनै चारवटा उदाहरण दिनुहोस् ।

घ) विपद्बाट बच्ने कुनै पाँचवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) कोरोना (कोभिड १९) लाई किन विपद् भनिएको हो ?

च) तपाईंले आफूलाई सुरक्षित राख्नका लागि अपनाउनु भएका कुनै पाँचओटा कार्य लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँघरमा विपद्बाट जोगिन के कस्ता कार्य गरिएको छ, अभिभावक वा छिमेकीसँग सोधेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. पढ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् ।

हामी वरपरको वातावरणमा फेरबदल भइरन्छ । कहिले चर्को घाम लाग्छ र गर्मी धेरै हुन्छ । कहिले ठुलो हावा हुन्डरी आउँछ र उडाउन सक्ने वस्तुहरू उडाएर लान्छ । कहिले आकासमा कालो बादल लाग्छ । बादलसँगसँगै गड्याङगुडुङको आवाज निकालेर चट्याङ पर्छ । त्यसपछि ठुलो वर्षा हुन्छ । वर्षाले खोला नालामा बाढी आउँछ । बाढीले खोला किनारमा रहेका बस्तीहरू डुवानमा पार्छ साथै किनारका वस्तुहरू बगाएर लान्छ । कहिले धेरै जाडो हुन्छ र जाडोको कारणले रोगी, केटाकेटी, बुढाबुढीको मृत्यु हुन सक्छ । धेरै

जाडो हुनुलाई शीतलहर पनि भनिन्छ । कहिले हाम्रो वरपरको मौसम सफा हुन्छ । आनन्द हुन्छ । यी सबै अवस्थालाई मौसममा आएको परिवर्तनको अवस्था भनिन्छ । छिटो छिटो परिवर्तन हुने वातावरणको अवस्थालाई मौसम भनिन्छ ।

हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पनि धेरै खोला नालाहरू छन् । ती खोला नालामा बाढी आएर वर्षैपिच्छे खोला नजिक रहेका बस्तीहरू डुवानमा पर्छन् । घरहरू खोलाले बगाएर लान्छ । हावाहुन्डरीको कारण, शीतलहरूको कारण, चट्याङको कारण, भूकम्पको कारण प्रत्येक वर्ष जनधनको ठुलो क्षति हुने गरेको छ । यसरी जनधनको क्षति हुने गरी प्रकृतिले एक्कासी लिएर आएको विपद्लाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ ।

अभ्यास

अ. उपयुक्त शब्द राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) वर्षाको समयमा धेरै पानी पऱ्यो भने खोला ....। (बढ्छ/घट्छ)

ख) हावाहुरी आउँदा घर .... बस्नु पर्छ । (भित्र/बाहिर)

ग) शीतलहरको बेला ....लुगा लगाउनुपर्छ । (बाक्लो/पातलो)

घ) शीतलहरको बेला बढी जोखिममा ....पर्छन् । (बुढाबुढी/युवा)

आ. ठिक भए [√] बेठिक भए [×] चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) बर्षाको समयमा बाढी आउने डर हुन्छ । [ ]

ख) बाढी आयो भने पौडी खेल्न जानुपर्छ । [ ]

ग) भूकम्पले धन जनको क्षति हुन्छ । [ ]

घ) हावाहुरी चल्दा बाहिर निस्कनुपर्छ । [ ]

ङ) आकासमा गड्याङ्गुडुङ भएर चट्याङ पर्दा घरभित्र बस्नुपर्छ । [ ]

च) शीतलहरको बेला बाक्ला र न्याना लुगा लगाउनुपर्छ । [ ]

इ. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मौसम भनेको के हो ?

ख) प्राकृतिक विपद् केलाई भनिन्छ ?

ग) प्राकृतिक विपद्का कुनै चारवटा उदाहरण दिनुहोस् ।

घ) आजको मौसम कस्तो छ ? लेख्नुहोस् ।

ङ) तपाईंले देखेका वा भोगेका कुनै तीनवटा प्राकृतिक विपद्हरूको नाम लेख्नुहोस् ।

समूहकार्य

कक्षा कोठामा चारवटा समूहमा छलफल गरी तलको तालिका भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	मौसमको अवस्था	फाइदा	बेफाइदा
१.	पानी पर्दा		
२.	हावा चल्दा		
३.	घाम लाग्दा		
४.	बादल लाग्दा		

सिर्जनात्मक कार्य

क) तल दिइएका मौसमी अवस्थाको चित्र कोर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

घाम लागेको चित्र	
बादल लागेको चित्र	
पानी परेको चित्र	
जाडो मौसममा आगो तापेको चित्र	

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू हो ! हामी सबैलाई थाहा छ, आगो के के कामका लागि प्रयोग गर्छौं ? हो ! आगो धेरै कामको लागि प्रयोग गर्छौं । जस्तै खानेकुरा पकाउन, फोहोरहरू डढाउन, जाडो भएको बेला शरीर तातो बनाउन आदि कामहरूको लागि आगो चाहिन्छ । आगो नभई नहुने वस्तु हो । तर यही आगोलाई हेलचेक्राइँ गरियो भने यसले ठुला ठुला विपद्हरू ल्याउन सक्छ ।

आगोको हेलचेक्राइँ गर्यौं भने आगलागीको धेरै डर हुन्छ । आगोले घरहरू, कलकारखानाहरू, वनजङ्गलहरू डढाएर सखाप बनाउँछ । त्यससँगै जनधनको क्षति पनि गर्न सक्छ । आगोको धुवाँ धुलोबाट वातावरण प्रदूषण बढ्न जान्छ । वातावरण दूषित भयो

भने हामी मानिसलाई विभिन्न खालका रोग लाग्छ । ती रोगहरू महामारीको रूपमा पनि फैलन सक्छन् । माहामारीबाट पनि धनजनको क्षति हुन्छ । यस्ता क्षतिहरू हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पनि हुने गरेका छन् ।

हाम्रो गाउँपालिकामा सबैभन्दा बढी गैरप्राकृतिक विपद्बाट हुने क्षतिहरूमा आगलागी, सडक दुर्घटना, सर्पदंस आदि हुन् । आगो लाग्दा हामीलाई आगो निभाउन दमकल चाहिन्छ । बिरामी पर्दा, सर्पले डस्दा अस्पतालसम्म पुऱ्याउन एम्बुलेन्स चाहिन्छ । त्यो बेलामा हाम्रा गाउँघरका बाटाहरू साँघुरा भए भने अनेक समस्या हुन सक्छ । हाम्रा बाटा वा सडकहरूमा गाईवस्तुहरू बाँध्ने चलन छ । त्यो चलनले हतारमा हिँडेको दमकल, एम्बुलेन्स जस्ता अति आवश्यक सवारी साधनहरू दुर्घटनामा पर्न सक्छन् । चालक वा यात्री घाइते हुन्नसक्छ । कसैको मृत्युसमेत हुन सक्छ । त्यस पछिको डरलाग्दो विपद् सम्झौं त कस्तो हुन्छ ?

घर गोठ डढेर खरानी हुन सक्छ । जङ्गल डढेर सखाप हुन्छ । जङ्गलमा बस्ने जङ्गली जनावर रहँदैनन् । वातावरण प्रदूषणले डरलाग्दा रोग लाग्छ र मान्छे मर्न सक्छ । घर वरपर सफा सुग्घर राखेनौँ भने सर्प आउन सक्छ । सर्पले टोकेर मरिन्छ । बाटोमा

चौपायहरू बाध्यौँ भने दुर्घटना हुन सक्छ । यी सबै घटना हामी मानिसको लापर्वाहीले नै हुने गर्छ । यसरी मानिस आफैँले सृजना गरेको विपद्लाई गैरप्राकृतिक विपद् भनिन्छ । गैरप्राकृतिक विपद्मा होसियारी पुऱ्याउँदा त्यस्तो विपद्बाट जोगिन सकिन्छ । गैरप्राकृतिक विपद्बाट बच्न आगो जन्य वस्तुहरू सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ । सडक दुर्घटनाबाट बच्न बाटा र सडकहरू फराकिलो बनाउनु पर्छ । सडकमा बाटो काट्दा ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ । महामारीबाट बच्न वरपरको वातावरण सफा राख्नु पर्छ । घर वरपर सफा सुग्घर गरेर सर्प निस्कने प्वालहरू बन्द गरेर सर्पको डसाइबाट बच्न सकिन्छ । यी सबै सावधानी अपाउनु जरुरी छ ।

अभ्यास

अ. ठिक भए [√] र बेठिक भए [×] चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) आगो हामीलाई नचाहिने वस्तु हो । [ ]

ख) धुलो धुवाँबाट वातावरण प्रदूषण बढ्छ । [ ]

ग) गाउँमा सडकहरू साना साना बनाउनु पर्छ [ ]

घ) सडकमा हिँड्दा ट्राफिक नियमको पालाना गर्नुपर्छ [ ]

ङ) महामारीबाट बच्न सफा सुग्घर हुनु पर्छ । [ ]

च) सर्पले टोकेमा छिटोभन्दा छिटो अस्पताल लानु पर्छ । [ ]

आ. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गैरप्राकृतिक विपद् केलाई भनिन्छ ?

ख) हाम्रो गाउँपालिकामा हुने गैरप्राकृतिक विपद् कुन कुन हुन् ?

ग) तपाईंले के कस्ता गैरप्राकृतिक विपद्हरू देख्नुभएको छ ? कुनै चारवटाको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) प्राकृतिक विपद् र गैरप्राकृतिक विपद्का चारवटा फरक छुट्याउनुहोस् ।

क.सं.	प्राकृतिक विपद्	गैरप्राकृतिक विपद्

परियोजना कार्य

क) आफ्नो स्थानीय तहमा प्राकृतिक वा गैरप्राकृतिक विपद् आउन सक्ने ठाउँको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यसबाट बच्ने वा सुरक्षित हुने उपाय लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) गैरप्राकृतिक विपद्को चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

विपद्बाट सावधानी

....

हेरौँ, छलफल गरौँ र लेखौँ ।

अभ्यास

१. माथिका चित्रका आधारमा छलफल गर्नुहोस् ।

क) १ नं. चित्रमा तपाईंहरूले के के देख्नुभयो ?

ख) १ नं. चित्रमा कुन कुन प्राकृतिक विपद्का चित्र हुन् ? कुन कुन गैरप्राकृतिक चित्र हुन् ?

ग) २ नं. चित्र हेरेर तपाईंले के बुझ्नुभयो ?

विपद्बाट सावधानी

पढौँ र सिकौँ ।

हाम्रो जीवनलाई असर वा प्रभाव पार्ने गरी घटेका घटनालाई विपद् भनिन्छ । विपद् भनेको एक प्रकारको कठिन अवस्था हो । यो हानीकारक हुन्छ । विपद् प्राकृतिक र गैरप्राकृतिक गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । प्राकृतिक विपद् प्रकृतिले निम्त्याउँछ । जस्तैः बाढी, पहिरो, हावाहुरी, चट्याङ, शीतलहर आदि । गैरप्राकृतिक विपद् हामी मानिसहरूको लापर्वाहीको कारण सृजना हुने गर्दछ । जस्तै आगलागी, सडक दुर्घटना, महामारी, सर्प दंस, विद्युतीय दुर्घटना आदि ।

प्राकृतिक विपद्बाट बच्न हामीले कस्ता कस्ता खालका सावधानी अपनाउन सक्छौँ भन्ने कुरा गरौँ है नानी हो ! विपद् हामीले सोचेर हुँदैन यो एक्कासी आउन सक्छ भने यसबाट जोगिन के गर्न सक्छौँ सुनौँ है ।

खोलानालामा बाढी आयो भने हामी बाढी नआउने स्थानमा जान सक्छौँ । हावाहुरी आयो भने चट्याङ पऱ्यो भने घरभित्र सुरक्षित रहन सक्छौँ । शीतलहर आयो भने तातो वा न्यानो लुगा लगाउछौँ । आगो ताप्छौँ र आफ्नो शरीरलाई न्यानो बनाएर यी विपद्हरूबाट बच्न सक्छौँ ।

गैरप्राकृतिक विपद्बाट बच्न पनि हामीले उपाय लगाउन सक्छौँ । गैरप्राकृतिक विपद् हामी आफ्नै कारणले आउने विपद् हो । जस्तै आगो आफैँ बल्दैन । सडकमा सवारी साधन आफैँ दुर्घटना हुँदैन । वातावरण आफैँ प्रदूषण हुँदैन । महामारी आफैँ आउँदैन । यो सबै हाम्रो हेलचेक्रयाइँले हुने गर्छ । यी विपद्बाट बच्न आगोजन्य साधनहरू सही ठाउँमा राख्ने । सल्काइएका चुरोटका ठुटाहरू जथाभावी नफाल्ने । सडकमा सवारी चलाउदा मादक पदार्थको सेवन नगर्ने । महामारीबाट बच्न सफासुग्घर रहने । आफ्नो वरपरको वातावरण सफा राख्ने आदि सावधानी अपनायौँ भने हामी विपद्बाट सुरक्षित हुन सक्छौँ ।

अभ्यास

१. ठिक भए [√] र बेठिक भए [×] चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) प्राकृतिक विपद् हामी मानिसले निम्त्याएको हो । [ ]

ख) आगलागीबाट बच्न आगोजन्य साधन जथाभावी राख्नुपर्छ । [ ]

ग) सवारी चलाउँदा मादक पदार्थ सेवन गर्न हुँदैन । [ ]

घ) खोलानालामा बाढी आउँदा सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ । [ ]

ङ) नदी किनारमा बस्तीहरू निर्माण गर्न हुन्छ । [ ]

च) वातावरण प्रदूषण मानिसले नै निम्त्याएको विपद् हो । [ ]

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपद् केलाई भनिन्छ ?

ख) विपद् कति प्रकारका हुन्छन् ?

ग) प्राकृतिक विपद्बाट बच्न अपनाउनुपर्ने कुनै चारवटा सावधानीहरू लेख्नुहोस् ?

घ) गैरप्राकृतिक विपद्बाट बच्न अपनाउनु पर्ने कुनै चारवटा उपाय लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

तपाईंले अहिलेसम्म सुन्नु, देख्नु वा अनुभव गर्नु भएको कुनै पनि विपद् र त्यसबाट सुरक्षित हुन अपनाउनुपर्ने सावधानीको बारेमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : सात

पाठ : एक

योग शिक्षा

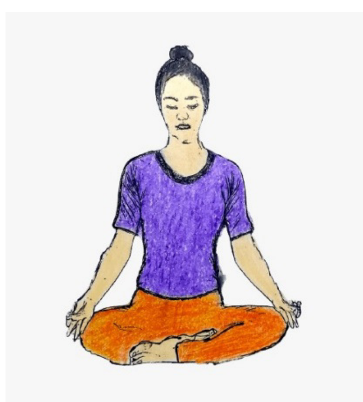
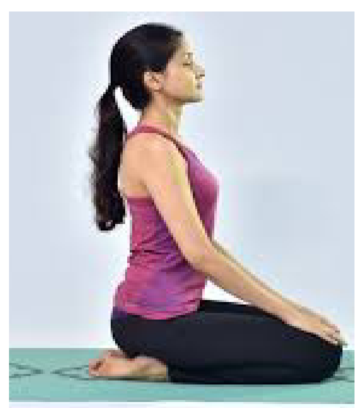
....

योग र ध्यान

योग र सुक्ष्म व्यायाम

सुक्ष्म व्यायामले शरीरलाई गतिशील, चुस्त र फूर्तिलो बनाइराख्छ । योगासन गर्नुभन्दा पहिला हामीले केही सुक्ष्म क्रियाहरू गर्नुपर्ने हुन्छ। सुक्ष्म क्रियामा शरीरका सक्रिय अङ्गहरू जस्तै हात, खुट्टा, घुँडा, टाउको, घाँटी, औँला, गर्दन, कम्मर आदिलाई क्रियाशील बनाउनुपर्दछ । सुक्ष्म क्रिया एवम् सुक्ष्म व्यायामले शरीरका मांशपेशी एवम् जोर्नीहरूलाई खुलाउने काम गर्दछ र योगासन गर्न सजिलो बनाउँदछ ।

योग र आसन

योगमा आसनको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । आसन भनेर. योगासनलाई बुभिन्छ । यो शारीरिक व्यायाम पनि हो । योगमा विभिन्न आसनहरूको प्रयोग गरिन्छ । कुनै क्रिया बसेर, कुनै क्रिया उभिएर, कुनै क्रिया सुतेर पनि गरिन्छ । राम्रो तरिकाले योगासन गर्नाले शरीरका

स्नायुहरू लचिलो भएर हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ बनाइराख्छ । सुखासन, पद्मासन, वज्रासन, नौकासन इत्यादि केही सरल आसनहरू हुन् । केही अन्य आसनहरू यस प्रकार रहेका छन् ।

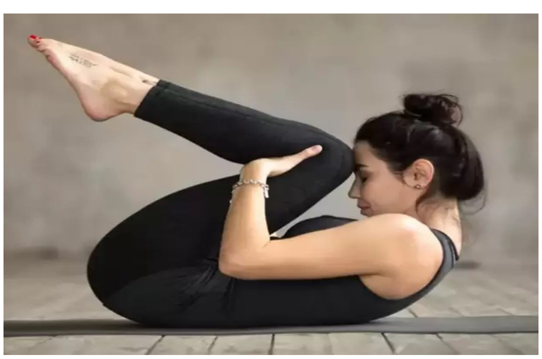
गोमुखासन

गोमुखासन गर्ने तरिका

- सर्वप्रथम सुखासनमा बस्ने
- दाहिने खुट्टालाई देब्रे खुट्टाको तिघ्राभन्दा माथि लगेर घुँडामाथि घुँडा राख्ने
- दाहिने हात दाहिने काँधमा लगेर कुहिनालाई सकेसम्म पछाडि लाने
- बायाँ हातलाई तलबाट सकेसम्म पछाडि लाने
- दुवै हातलाई पछाडि ढाडमा जोडेर औँलाहरू समाउने

यही अवस्थामा १ मिनट जति रहेर आसन परिवर्तन गर्ने

पवनमुक्तासन



पवनमुक्तासन गर्ने तरिका

- सर्वप्रथम ढाड सिधा वनाएर उत्तानो पल्टिने

- शरीरलाई आराम अवस्थामा छोडने

- दुवै घुँडालाई मोड्ने

- घुँडालाई मोडेर छातीको नजिक ल्याउने

- दुवै हातले घुँडालाई समाएर वा बेरेर छातितिर तान्ने

मण्डुकासन

मण्डुकास न गर्ने तरिका

- घुँडालाई मोडेर बज्रासनमा बस्ने

- हातका औँलाहरूलाई हातभित्रै राखी मुठी कस्ने

- दुवै बन्द मुठीलाई नाभीमाथि राख्ने

- लामो श्वास लिने

- श्वासलाई विस्तारै छोड्दै टाउको र शरीरलाई सकेसम्म अगाडि झुकाउने

- केही समय त्यसै बसेर विस्तारै श्वास लिँदै बज्रासन मुद्रामा फिर्ता आउने ।

योग र प्राणायाम

योग र प्राणायामले एकआपसमा गहिरो सम्बन्ध राख्दछन् प्राणायामलाई श्वासप्रश्वासको क्रिया पनि भनिन्छ । श्वासप्रश्वासको गतिलाई सन्तुलित गर्ने पद्दति नै प्राणायाम हो । यसमा श्वासप्रवासलाई रोक्ने, लम्ब्याउने वा नियन्त्रण गर्ने काम गरिन्छ ।

१. अनुलोम विलोम प्राणायाम :

- पद्मासन वा सुखासनमा कमर र पिठ्युलाई सिधा बनाएर बस्ने
- दायाँ हातको बुढी औँलाले दायाँ नाकको प्वाल बन्द गर्ने .र बायाँ नाकको प्वालबाट सकेसम्मसासलाई भित्र तान्ने
- जब फोक्सोमा पूरा सास भरिन्छ तब एक छिन सासलाई भित्र रोकिराख्ने
- फेरी बायाँ नाकको प्वाल साइली औलाले बन्द गरी दायाँ नाकको प्वालबाट सासलाई बिस्तारै बाहिर निकाल्ने
- जब सम्पूर्ण सास बाहिर निस्किसकेपछि एक छिनसास रोक्ने
- त्यसपछि सास फ्यालेकै नाकको प्वालबाट सास लिने र केही बेर सास रोक्ने
- अनि दायाँ नाकको प्वाल बुढी औँलाले बन्द गरी बायाँ नाकको प्वालबाट सासलाई बाहिर फाल्ने

यसमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

एक प्वालबाट सास लिने र अर्कोबाट फाल्ने, सास फालेकै प्वालबाट सास लिने । सास लिइसकेपछि र फालिसकेपछि एकछिन रोक्ने । यही क्रियालाई ११ पटक दोहोऱ्याउने ।

२. कपालभाती प्राणायाम :

कपालभातिको अभ्यास निम्न बिधिले गर्न सकिन्छ :

सुखासन वा कुनै सजिलो आसनमा बस्ने र दुवै हात घुँडामा राख्ने ।

अनुहार सीधा उठाउने र ध्यान पेटको क्षेत्रमा दिने ।

दुवै नाकबाट गहिरोसँग श्वास तानी फोक्सो पूर्णरूपले हावाले भर्ने ।

श्वास लिँदा बिस्तारै र शान्त तरिकाले लिने ।

यतिबेला पेटबाहिर जान्छ ।

पेटलाई धक्का दिदैभित्र धकेल्ने र सुइँय गर्ने आवाजका साथ सास फ्याँक्ने ।

उक्त अवस्थामा शरीरका खराब तत्त्वहरू पेटबाट बाहिर फ्याँकिरहेको अनुभव गर्ने र फोक्सोभित्र हावा भरिएको अनुभव गर्ने ।

सास फाल्दा पेटभित्र धसिन्छ । यस प्रक्रियामा श्वास बलपूर्वक बाहिर फ्याँकिन्छ र श्वास लिएको थाहै हुँदैन वा श्वास लिँदा कुनै बल प्रयोग गरिँदैन । सास आफैंभित्र भरिन्छ । पेटमा

धक्का दिँदै बाहिर फ्याक्ने । यसप्रकार श्वास लिने र श्वास फ्याँक्ने क्रम दोहोऱ्याउँदै जाने र २० पटकसम्म गरेर बिश्राम गर्ने ।

कपालभातिले फोक्सो र मुटुलाई फायदा पुऱ्याउँछ । यसबाट रगत, सास, नसा र मस्तिष्क शुद्ध गर्नुका साथै माइग्रेंन रोगको लागि पनि फाइदा पुग्छ । यो क्रियाले प्राणायाम र ध्यानको लागि मानसिक रूपमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

योग र ध्यान

योगमा ध्यानको महत्त्वपूर्ण स्थान छ । ध्यान एकप्रकारको मानसिक क्रिया हो । ध्यान गर्नाले मनमा सकरात्मक विचारको प्रभाव पर्दछ । यसबाट आत्मविश्वाम, धैर्य, आनन्द र सकारात्मक सोचाइमा वृद्धि हुन्छ । ध्यान गर्दा कुनै वस्तु वा आकृतिमा मनलाई केन्द्रित गरेर त्यसैमा एकोहोरो रूपमा चित्त एकाग्र गरेर आँखा बन्द गरिन्छ । आँखा बन्द गरेर ध्यान गर्नु उत्तम मानिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सुक्ष्म व्यायाम किन आवश्यक छ ?

ख) गोमुखासन र मण्डुकासन गर्ने विधि लेख ।

ग) अनुलोम विलोम प्राणायाम कसरी गरिन्छ ?

घ) ध्यान गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

२. क्रियाकलाप

क) हात, खुट्टा, घुँडा, टाउको, औँला, घाँटी, गर्दन, कम्मरको सुक्ष्म व्यायाम सुखासन, पद्मासन, गौमुखासन, पवनमुक्तासन, वज्रासन, उत्तानपादासन नौकासन, मण्डुकासनमा बस्न लगाउने ।

ख) ध्यान मुद्रा र ध्यानको अभ्यास (वाह्य प्राणायाम, कपालभाती, अनुलोम विलोम) गराउने ।