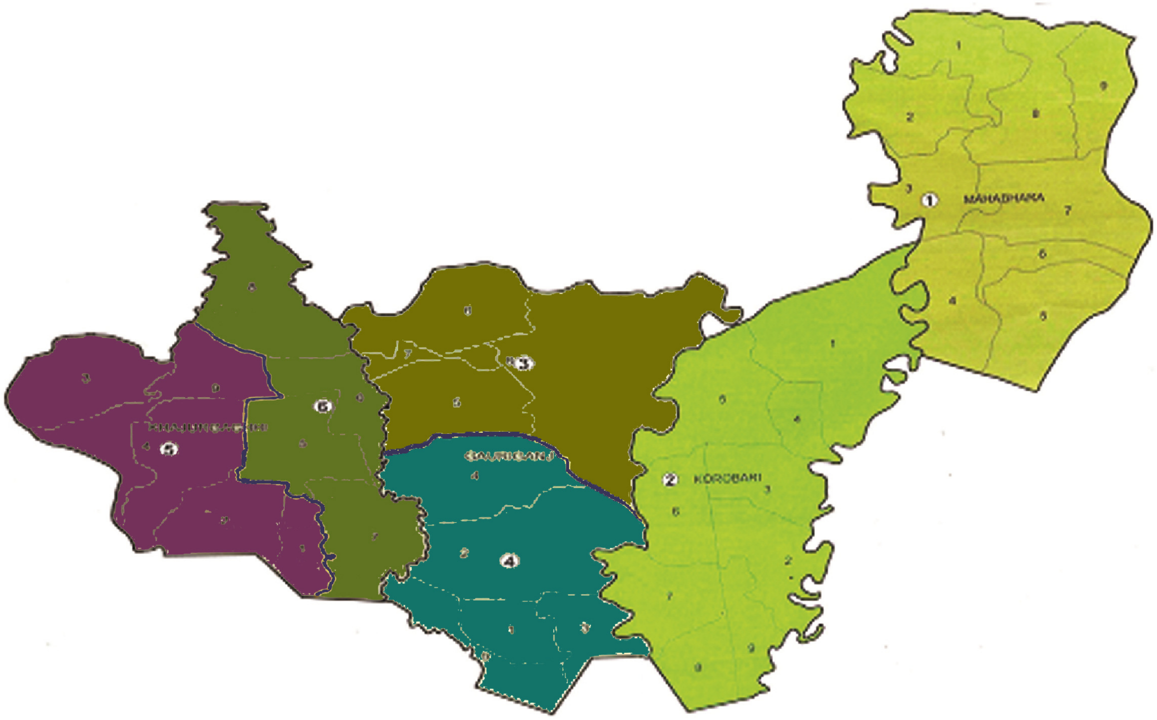
एकाइ : एक

पाठ : एक

हामी र हाम्रो स्थानीय तह

हाम्रो पालिका



सुचना तथा प्रविधि विभाग

(ललितसिंह गन्गाई कक्षा ४ मा पढ्छन् । उनको विद्यालयको नाम श्री जनता बालविकास प्राथमिक विद्यालय हो । उनको साथीको नाम सामवती ताजपुरिया हो । उनीहरू आफ्नो गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्था र वडाको जनसङ्ख्याको बारेमा कुराकानी गरिरहेका छन् ।)

सामवती: ललित, तिमीलाई हाम्रो पालिकाको बारेमा के के थाहा छ ?

ललित: सामवती, हाम्रो पालिकाको नाम गौरीगञ्ज गाउँपालिका हो । हाम्रो पालिका झापा जिल्लामा र झापा जिल्ला कोशी प्रदेशमा पर्दछ ।

सामवती: के तिमीले हाम्रो गाउँपालिकाको भ्रमण गरेका छौ ? गरेका छौ भने भौगोलिक अवस्थाको बारेमा बताइदेऊ न ।

ललित: हो, मैले बुवासँग मोटरसाइकलमा गाउँपालिकाको भ्रमण गरेको छु । हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिका तराईमा पर्दछ । यहाँ मिलेका खेतहरू छन् । हाम्रो पालिका भएर बग्ने नदीहरूसम्म मिलेका खेतहरूको बीचबाट बग्दछन् । वडा नं २ कोरोबारीमा चौनी सिमसार पनि रहेछ । मेरो हजुरबुवाले भन्नु भएको, यहाँ पहिले ठुलो जङ्गल थियो रे । जङ्गललाई कटान गरेर खेतीगर्ने लायकको बनाएको रे ।

सामवती: हाम्रो पालिकाको क्षेत्रफल र हावापानी चाहिँ कति र कस्तो छ ?

ललित: हाम्रो पालिकाको क्षेत्रफल १०३.३५ वर्गकिलोमिटर रहेको छ । यसैगरी हावापानी गर्मीमा अत्याधिक गर्मी र जाडोमा अति जाडो हुन्छ । यहाँ वर्षात्को समयमा विशेष गरी असार, साउन र भदौमा बढी पानी पर्छ ।

सामवती: हाम्रो पालिकामा कतिवटा वडा छन् नि ?

ललित: हाम्रो पालिकामा जम्मा ६ वटा वडाहरू रहेका छन् । वडा नम्बर १ महाभारा, वडा नम्बर २ कोरोबारी, वडा नम्बर ३ गौरीगञ्ज, वडा नम्बर ४ भवानीपुर, वडा नम्बर ५ चिल्हारा र वडा नम्बर ६ खजुरगाछी हुन् ।

सामवती: तिमीलाई हाम्रो पालिकाको सिमानाका बारेमा थाहा छ ?

ललित: हजुर, थाहा छ त मलाई । हाम्रो पालिकाको पूर्वमा झापा गाउँपालिका पर्दछ । पश्चिममा मोरङ जिल्लाको रतुवामाई नगरपालिका पर्दछ । उत्तरमा शिवसताक्षी नगरपालिका, गौरादह नगरपालिका र कमल गाउँपालिका पर्दछन् भने दक्षिणमा भारतको बिहार राज्यसँग सिमाना जोडिएको छ ।

सामवती: हाम्रो पालिकामा जनसङ्ख्या त निकै होला नि है ?

ललित: हो नि ! हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा २०७८ को जनगणनाअनुसार ३५,५०६ जनसङ्ख्या रहेको छ ।

सामवती: अनि यहाँ कुन कुन जातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन् त ?

ललितः यहाँ राजवंशी, ताजपुरिया, गनगाई, सन्थाल, बाहुन, क्षेत्री, राई, लिम्बू, तामाङ, शेर्पा, यादव, साह, हलवाई, महतो, नेवार, मोची, मुसहर, दमाई, ठाकुर, कामी, मुस्लिम आदि थुप्रै जातजातिहरू बसोबास गर्छन् । धेरै जातजाति भए पनि सबै मिलेर बसेकाले हाम्रो गाउँपालिकामा विकासको सम्भावना राम्रो छ ।

सामवतीः अहिले हाम्रो पालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष को को हुनुहुन्छ, नि ?

ललितः हाम्रो पालिका अध्यक्ष फूलवती राजवंशी हुनुहुन्छ भने उपाध्यक्ष पुजन न्यौपाने कुँवर हुनुहुन्छ ।

सामवतीः धन्यवाद साथी, आज तपाईंबाट धेरै जानकारीहरू पाएँ । खुसी लाग्यो, फेरि भेटौँला है ।

अभ्यास

१. माथिको पाठका आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) हाम्रो पालिकाको नाम ....हो ।

(ख) झापा जिल्ला ....प्रदेशमा पर्छ ।

(ग) उत्तरमा ...., ...र ....पालिका रहेका छन् ।

(घ) हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा...........वटा वडा रहेका छन् ।

ङ) हाम्रो पालिकाको पूर्वमा........र पश्चिममा...........रहेकाछन् ।

२. पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईं गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ख) चौनी सिमसार कहाँ रहेको छ ?

(ग) गौरीगञ्ज गाउँपालिका अध्यक्षको नाम के हो ?

(घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिका उपाध्यक्षको नाम के हो ?

(ङ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने कुनै छवटा जातजातिको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको वडाले कुन कुन वडालाई छोएको छ ? आफ्नो वडाको नक्सा हेरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. पढौँ र जानौँ ।

हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँ पालिकाको २०७८ को राष्ट्रिय जनगणनाअनुसारको वडागत जनसंख्या विवरण निम्न अनुसार रहेको छ ।

वडा नं.	पुरुष	महिला	जम्मा
१	३,४०२	३,८०६	७,२०८
२	३,०२७	३,२२३	६,२५०
३	३,३०८	३,७७७	७,०८५
४	२,३४९	२,४९३	४,८४२
५	२,०९४	२,२६२	४,३५६
६	२,८०७	३,०३८	५,८४५
जम्मा	**१६,९०७**	**१८,५९९**	**३५,५०६**

१. तल दिइएका प्रश्नहरूका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको वडाको जनसंख्या कति छ ?

ख) सबैभन्दा बढी जनसंख्या कुन वडामा रहेको छ ?

ग) सबैभन्दा कम जनसंख्या भएको वडा कुन हो ?

घ) तपाईंको वडामा महिला र पुरुष मध्ये कसको जनसंख्या बढी छ ?

४. परियोजना कार्य

तपाईंको वडाको नक्सा निर्माण गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

हाम्रा सम्पदा

नानीबाबु हो, तपाईंहरू गौरीगञ्ज गाउँपलिकामा बस्नु हुन्छ । यहाँ के कस्ता सम्पदाहरू छन्, देख्नुभएकै छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिका झापा जिल्लाको समथर हरियालीले भरिपूर्ण सुन्दर ठाउँ हो । यो विभिन्न जाति, जनजाति र समुदायहरूको बसोबास रहेको बहुसांस्कृतिक पालिका हो । यहाँको हरेक समुदायको आफ्नै विशिष्ट संस्कृति, रीतिरिवाज, भाषा, भेषभूषा, चाडपर्व, लवाइखवाइ, बाजाहरू, नृत्य, गीतसङ्गीत, पर्व र मेला रहेकाछन् । यी हाम्रा अमूल्य सम्पदाहरू हुन् । यिनैका आधारमा गौरीगञ्ज गाउँपालिका सम्पदामा धनी छ ।

गौरीगञ्जका प्रमुख सम्पदा

- धार्मिक सम्पदा

गौरीगञ्ज धार्मिक सम्पदाहरूले भरिपूर्ण छ । यहाँ हिन्दू, बौद्ध, किराँत, मुस्लिम, क्रिश्चियन, जैनलगायत विभिन्न धर्मका मानिसहरू बसोबास गर्छन् । बैजेश्वर शिवालय, दुर्गामन्दिर, चर्च, मस्जिद, बघा चौधरी महाराज मन्दिर, औल्याजी महाराज मन्दिर, ठुली पाथिभाराको मन्दिरलगायत पालिका भरिरहेका ग्रामथान, माझीथान, साकेलाथान यस पालिकाका प्रसिद्ध धार्मिक सम्पदा हुन् । विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरू आफ्नो आस्थाका केन्द्रमा गएर पूजा, ध्यान, प्रार्थना आदि कार्य गर्छन् ।

- प्राकृतिक सम्पदा

प्रकृति आफैँले सिर्जना गरेका वस्तुहरूलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ । हाम्रा गाउँघरमा विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक सम्पदाहरू रहेका छन् । यसअन्तर्गत

कन्काइमाई नदी, चौनी सिमसार, हकलबाडी सिमसार, पुठ्ठीमारीको जंगल र रतुवा नदी आदि पर्दछन् । यी प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी हामी सबैको हो ।

● सांस्कृतिक सम्पदा

एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै आएका भाषा, ज्ञान, भौतिक कलाकृति आदिलाई सांस्कृतिक सम्पदा भनिन्छ । सांस्कृतिक सम्पदाहरूमा नेपाली, राजवंशी, ताजपुरिया, मैथिली, तामाङ, सन्थाली, नेवारी र शेर्पा आदि भाषाहरू पर्छन् । नृत्यहरूमा सन्थाल नाच, साकेला नाच, बठना गाउन, हुदुरधुरा नाच, तामाङ सेलो, धान नाच आदि पर्दछन् । बाजाहरूमा मृदङ, ढोलक, पन्चेबाजा, मादल, डफली, बाँसुरी आदि पर्छन् ।

भेषभूषामा गौरीगञ्जमा बसोबास गर्ने जातजातिका विभिन्न पहिरनहरू पर्दछन् । सांस्कृतिक सम्पदाले आआफ्नै जात र धर्मको विशेषता बोकेका हुन्छन् । यी सांस्कृतिक सम्पदाले गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको पहिचान गराउँछन् । हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदा जोगाउन यिनीहरूको धेरैभन्दा धेरै प्रयोग गर्नु पर्छ । भाषा, गीत, नृत्य, भेषभूषा र संस्कारको संरक्षण गर्न आफ्नो जातिअनुसारका भाषा बोल्नु पर्दछ । यसका साथै गीत र नृत्यमा सहभागी हुनु पर्दछ । सांस्कृतिक पहिरनहरू लगाउन पर्दछ । यसबाट हाम्रा संस्कार र संस्कृतिहरूलाई जर्गेना हुन्छ । यी सांस्कृतिक सम्पदाहरू गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको मात्र होइन राष्ट्रका गौरव पनि हुन् । यी सम्पदाहरूको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

गौरीगञ्जका सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणका लागि स्थानीय सरकारले विभिन्न प्रयासहरू गरिरहेको छ । ऐतिहासिक सम्पदाहरूको जीर्णोद्धार, नयाँ पुस्तालाई सांस्कृतिक सम्पदाको बारेमा जानकारी गराउने, मेलापर्व र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्ने जस्ता कार्यक्रमहरू स्थानीय सरकारले सञ्चालन गरिरहेको छ ।

हामी सबै मिलेर सम्पदाको सरसफाइ गर्ने, भत्केका ठाउँको पुनर्निर्माण तथा मर्मत गर्ने, जिर्णोद्धार गर्ने र सम्पदाहरूको प्रचारप्रसार गर्नुपर्दछ । यदि हामीले यी सम्पदाहरूको संरक्षण गरेनौं भने सम्पदाको नास हुन्छ । हाम्रो परिचय हराएर जान्छ । कलासंस्कृतिको लोप हुन्छ । यसरी हाम्रा सम्पदाको संरक्षण र संवर्धनका लागि यी सम्पदाको तस्बिर र भिडियोहरू इन्टरनेटमा राखेर, स्थानीय व्यक्तिहरूलाई सम्पदाको महत्त्वका बारेमा जानकारी गराएर, लेखरचना तयार

गरेर, सडक नाटक र जनचेतना बिस्तार गरेर, रेडियो तथा टिभीमार्फत प्रचारप्रसार गर्नुपर्दछ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

चर्च

मन्दिर

गुम्बा

ग्रामथान

साकेला थान

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा ……… सिमसार रहेको छ ।

(ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा……….वन रहेको छ ।

(ग) प्रकृतिले बनाएको विभिन्न किसिमका सम्पत्तिहरूलाई ....सम्पदा भनिन्छ ।

(घ) माझी थानमन्दिर ....समुदायको पूजा स्थल हो ।

(ब) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको सिमाना भएर बग्ने नदीहरू..........र.........हुन् ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) प्रकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

(ख) सांस्कृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

(ग) सिमसार भनेको के हो ?

(घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसले मान्ने कुनै चारवटा धर्मको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) सांस्कृतिक सम्पदालाई जोगाइ राख्न के गर्नुपर्छ ?

४. तपाईंको गाउँपालिकाभित्र रहेका सम्पदाहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क. तपाईंको विद्यालयमा रहेको सरसस्वतीको मन्दिर परिसर के कसरी सरसफाइ गर्ने गर्नु भएको छ ? लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

ख. तपाई बसोबास गर्नुभएको नजिकैको कुनै धार्मिक स्थलको अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकनका आधारमा मन्दिरको अवस्था कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ग. तलको तालिकामा दिइएका शब्दहरूलाई शिक्षक, अभिभावक वा साथीको सहयोगमा तपाईंको वा साथीको मातृभाषामा लेख्नुहोस् ।

क्र.सं	नेपाली भाषामा	भाषाको नाम	भाषिक शब्द (आफ्नो वा साथीको मातृभाषामा)
१.	भात	सन्थाल	दका
२.	ाकिताब		
३.	क्लम		
४.	साथी		
५.	तपाईं		
६.	मेरो नाम अनिश न्यौपाने हो ।		

क्रियाकलाप

तपाईंको गाउँमा भएका विद्यालय, फलैंचा, खेल्ने चउर वरपर वृक्षारोपण एवम् बगैंचा निर्माण कार्यमा सहभागी हुनुहोस् । आफूले गरेका कामहरू टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : दुई
पाठ : एक

स्थानीय पर्यावरण

जैविक र अजैविक

वातावरण भनेको हाम्रा वरिपरिका सबै कुरा हो । यसमा जैविक र अजैविक गरी दुई तत्त्वहरू मिलेर बनेको हुन्छ । यी तत्त्वहरू एकआपसमा निर्भर छन् । यिनीहरूले वातावरणको सन्तुलन कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

१. जैविक तत्त्वहरू

जैविक तत्त्वहरू भनेको जीवन वा जीवका सबै रूपहरू हुन् । जसमा वनस्पति, जनावर र सूक्ष्मजीवहरू पर्दछन् । यी तत्त्वहरू जीवित हुन्छन् । यिनीहरू विभिन्न प्रक्रियाहरूमार्फत एक अर्कासँग निर्भर रहेकाहुन्छन् ।

उदाहरणहरू

वनस्पति : बोटबिरुवा, रुखहरू, झारहरू आदि

जनावर : जनावरहरू, चराहरू, कीराहरू आदि

सूक्ष्मजीव : ब्याक्टेरिया, फङ्गस, प्रोटोजोआ आदि

विशेषताहरू

आफैँ जन्मन्छन् र मर्छन् ।

सास फेर्छन्, खाना खान्छन् र सन्तान वृद्धि गर्छन् ।

२. अजैविक तत्त्वहरू

अजैविक तत्त्वहरू भनेको जीवन नभएका तत्त्वहरू हुन् । जसले जैविक तत्त्वहरूलाई बाँच्न र बढ्न सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

उदाहरणहरू

पानी : ताल, खोला, पिउने पानी आदि
माटो : खेतको माटो, बालुवा आदि
हावा : अक्सिजन, कार्बन डाइअक्साइड आदि
प्रकाश : सूर्यको प्रकाश आदि
तापमान : गर्मी र चिसो आदि

विशेषताहरू

जीवन हुँदैन ।
खानेकुरा चाहिँदैन ।
जैविक तत्त्वहरूको बाँच्ने आधार हुन् ।
वातावरणीय प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

अभ्यास

१ तल दिइएका वस्तुहरूलाई जैविक र अजैविक समूहमा वर्गीकृत गर्नुहोस् ।

चराचुरुङ्गी, नदी, रुख, चट्टान, माछा, सूर्यको प्रकाश, माटो, हावा, किराफट्याङ्ग्रा, भैँसी

जैविक तत्त्वहरू	अजैविक तत्त्वहरू

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क. जैविक तत्त्व भनेको के हो ?

ख. अजैविक तत्त्व केलाई भनिन्छ ?

ग. जैविक र अजैविक वस्तुहरूबिचको दुईवटा फरक लेख्नुहोस् ।

घ. जैविक र जैविक वस्तुहरूको दुई दुईवटा विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

ङ. आफ्नो वरिपरि रहेका जैविक र अजैविक ५/५ वटा तत्त्वहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. हाम्रो गाउँमा भएका कुनै दुईदुईवाट जैविक र अजैविक तत्त्वहरूको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. विद्यालय नजिक रहेका विभिन्न क्षेत्रहरूको भ्रमण गर्नुहोस् र जैविक र अजैविक तत्त्वहरूको ७/७ नाम सङ्कलन गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

२. विभिन्न गाउँहरूमा समूह विभाजित हुनुहोस् । आफ्नो गाउँको वातावरणलाई सुधार गर्न के के कार्य गर्नु हुन्छ, लेखेर कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

पानीका स्रोत

पानी मानिसलगायत सबै जीवजन्तु र बोटविरुलाई नभई नहुने एक तरल पदार्थ हो । नदी, खोला, ताल, जमिनमुनिको पानी आदि पानीका विभिन्न स्रोतहरू हुन् । अर्थात् जहाँबाट हामी पानी प्राप्त गर्छौं तिनीहरूलाई पानीका स्रोत भनिन्छ । यी स्रोतहरू प्राकृतिक वा कृत्रिम हुन सक्छन् । प्राकृतिक रूपमा पाइने स्रोतहरूमा वर्षा, नदी, ताल, झरना, समुद्र, र जमिनमुनिको पानी (जसलाई कला वा इनारबाट निकालिन्छ) पर्दछन् । कृत्रिम स्रोतहरूमा बाँध र जलाशयहरू समावेश हुन्छन्, जसलाई मानिसहरूले पानी सङ्कलन गर्न बनाएका हुन्छन् । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पानीका विभिन्न स्रोतहरू पाइन्छन् । केही स्रोतहरू निम्नअनुसार रहेकाछन् :

पोखरी

पोखरी पानी जमेका साना दहहरू हुन् । अर्थात् जहाँ वर्षातको पानी सङ्कलन हुन्छ ।

नदी वा खोला

नदी पानीको ठुलो प्रवाह हो भने खोला सानो प्रवाह हो । जुन गाउँको विभिन्न भाग भएर बगेका हुन्छन् । यिनीहरूले जीवनलाई जीवित राख्नको लागि पानीको आपूर्ति गर्छन् ।

कल वा बोरिङ्ग

जमिन मुनिबाट पानी निकाल्न कल वा बोरिङ्गको प्रयोग गरिन्छ । यिनीहरूले ग्रामीण क्षेत्रमा खानेपानी र सिँचाइको मुख्य स्रोतको रूपमा काम गर्छन् ।

पानीको स्रोत संरक्षण

हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पानीका विभिन्न स्रोतहरू उपलब्ध छन् । हाम्रो पालिकाभित्र बृद्धि भइरहेको जनसङ्ख्या, विभिन्न किसिमका प्रदूषण र जलवायु परिवर्तनको कारणले पानीको स्रोतहरूमा कमी हुँदैछन् । तसर्थ, निम्न कारणहरूले गर्दा पानीका स्रोतहरूको संरक्षण गर्न आवश्यक छ ।

- जीवनको आधार : पानी बिना हामी बाँच्न सक्दैनौं ।

- कृषि र खाद्य सुरक्षा : पानीको अभावले कृषि उत्पादनमा असर गर्छ ।

- पर्यावरणीय सन्तुलन : पानीले वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्छ ।

- प्रदूषण रोकथाम : पानीका स्रोतहरूको संरक्षणले सरसफाइ गर्दै प्रदूषणलाई कम गर्छ ।

संरक्षणका उपायहरू

हामीले हाम्रो गाउँमा पानीका स्रोतहरू संरक्षण गर्न निम्न उपायहरू अपनाउन सक्छौं :

१. पानीको समुचित प्रयोग

- दाँत माझ्दा वा भाँडा धोइ सकेपछि पानीको धारा बन्द गरेर ।

- सिँचाइको लागि टपकन विधि प्रयोग गरेर ।

२. वर्षातको पानी सङ्कलन

- घरको छतमा वर्षातको पानी सङ्कलन गर्नका लागि ट्याङ्की स्थापना गरेर

- खेतीका लागि पोखरी र तालहरूमा पानी सङ्कलन गरेर

३. नदी र पोखरीको सफाइ

- नदी र पोखरीहरूमा फोहोर नफ्याँकेर

- स्थानीय सामुदायिक समूहहरूको सहयोगमा सफाइ अभियान चलाएर

४. वृक्षारोपण

- नदी र पोखरीका किनारामा वृक्षारोपण गरेर

हाम्रो गाउँपालिकामा हामी निम्न उपायहरू अपनाएर पानीका स्रोतहरूको संरक्षण गर्न सक्छौँ ।

- पोखरी संरक्षण अभियान : पोखरीहरूको सरसफाइ र मर्मत गरेर
- नदीको किनारामा वृक्षारोपण : नदी किनारामा वृक्षारोपण गरेर माटोको कटान रोकेर
- शिक्षा र जनचेतना : विद्यालय र गाउँमा पानीको महत्त्व र संरक्षणको बारेमा जनचेतना फैलाएर

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क) जमिन मुनिबाट पानी निकाल्न............को प्रयोग गरिन्छ । (पोखरी, कल, नदी)

ख) पानीको अभावले........... उत्पादनमा असर गर्छ । (कृषि, जनसङ्ख्या, खोला)

ग) जीवजन्तु र बोटविरुलाई नभई नहुने तरल पदार्थ............ हो । (पानी, जङ्गल, धारा)

घ) पानीले................ सन्तुलन कायम राख्छ । (जनसङ्ख्याको, जमिनको, वातावरणीय)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क. पानीका स्रोतहरू के के हुन् ?

ख. पानीका स्रोतहरूको संरक्षण किन आवश्यक छ ?

ग. पोखरीको सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?

घ. वृक्षारोपणले पानीको संरक्षणमा कसरी मद्दत गर्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँटोलमा पानीका स्रोतहरू कसरी संरक्षण गर्ने उपायहरू गरिएको छ ? अभिभावक वा छिमेकीलाई सोधेर कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

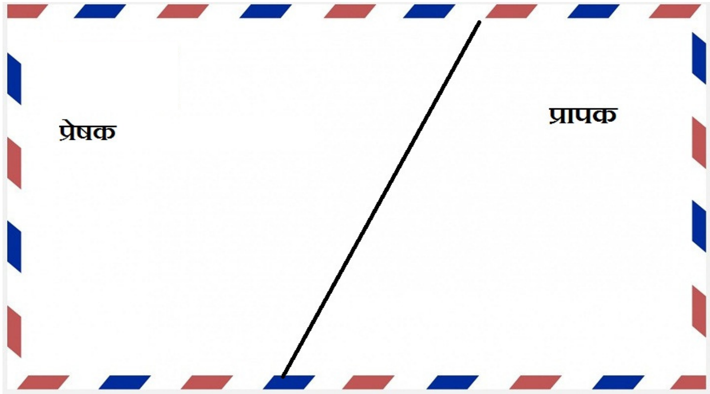
वातावरण प्रदूषण

(हामी वरिपरी भएको हावा, पानी वा जमिनलाई फोहोर पार्नु भनेको वातावरण प्रदुण हुनु हो भन्दै वातावरण प्रदूषणका बारेमा सन्तलाललाई उनको बाबाले लेख्नु भएको चिठी अध्ययन गरौँ ल ।)

प्यारो छोरा सन्तलाल

शुभ आशीर्वाद

प्यारो छोरा आज म तिमीलाई गौरीगञ्जको बारेमा केही कुरा लेख्दैछु । वातावरण शब्दले मूल रूपमा पृथ्वी वरिपरिको हावालाई जनाउँछ । वातावरणलाई मानिस, वनस्पति र जीव जन्तुहरूको घर मान्न सकिन्छ । हामी सबै प्राणी र वनस्पतिको जीवन वातावरणमा निर्भर हुन्छ । मानिस वातावरणमै बाँच्छ । वातावरणलाई मानिसले नै बचाउन वा बिगार्न सक्छ । पहिला वातावरण प्रदूषण भनेको के हो त ? छोरा यो बुझ ल, हामी वरिपरी भएको हावा, पानी वा जमिनलाई फोहोर पार्नु भनेको नै वातावरण प्रदूषण हुनु हो । वायु प्रदूषण मानवीय क्रियाकलाप र प्राकृतिक दुवै कारणले हुन सक्दछ । सवारीका साधन, उद्योग कलकारखाना, फोहोर जलाउने कार्य, कृषिजन्यवस्तुहरू जस्तैः पराल, प्लाष्टिक, चकलेट वा बिस्कुटका खोलहरू जलाउने कार्य, वन डढेलो, मरुभूमिबाट हावाले उडाउने धुलो आदि वायु प्रदूषणका स्रोत हुन् ।



छोरा, अहिले गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा निकै प्रदूषण बढेको छ । गाडीहरूको बढ्दो चाप, फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा यहाँको वातावरण प्रदूषित हुन पुगेको छ । जथाभावी फालिएको फोहोरहरूले जल र जमिन प्रदूषित भएको छ । त्यसैले म अब गाउँमा योजना तर्जुमा गर्दा वातावरण प्रदूषण नियन्त्रणका लागि आवश्यक पर्ने खाका पक्कै पनि पेश गर्ने नै छु । जल, जमिन, वायु र ध्वनि जस्ता प्रदूषणले जस्तोसुकै सुन्दर नगरीलाई पनि कुरुप बनाइदिने रहेछ । यसको नियन्त्रणको लागि सम्बन्धित निकाय र स्थानीय समुदाय मिलेर काम गर्नुपर्ने रहेछ ।

अँ साँच्ची, तिमीहरूको बाल क्लबले पनि वातावरणको सरसफाइमा राम्रै कामहरू गर्दै होला । त्यसको बारेमा लेखेर पठाऊ है । आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख । सरसफाइमा ध्यान देऊ । विद्यालयमा नियमित उपस्थित हुनू ल । पढाइमा नआएका कुराहरू सरहरूसँग सोधेर पनि राम्ररी पढ । यसपालि राम्रो जिपीए ल्यायौ भने म तिमीलाई साइकल किनेर छिट्टै भेट्न आउँछु । अहिलेलाई यति नै ।

उही तिमीलाई माया गर्ने बाबा

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

ख. पानी प्रदूषण हुनुको कारण लेख्नुहोस् ।

ग. तपाईंको गाउँ वा सहरलाई अझ सुन्दर बनाउन के के गर्नुपर्छ ?

घ. हामीले विद्यालय वरिपरि कसरी सफा राख्न सक्छौँ ?

सिर्जनात्मक कार्य

आफू बसेको ठाउँमा रहेका सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ कार्यक्रममा उपस्थित भएर सहयोग गर्न अनुरोध गर्दै आफ्नो साथीलाई एउटा चिठी लेख्नुहोस् ।

पाठ : चार

फोहोरमैलाको वर्गीकरण र व्यवस्थापन

फोहोरमैलाको वर्गीकरण

फोहोरमैला भनेको दुर्घन्धित वस्तुहरूको समूह हो । अर्थात् तुरुन्त प्रयोगमा ल्याउन नसकिने वा अनावश्यक ठानेर फालिने चीजहरूलाई फोहोरमैला भनिन्छ । जस्तै घीन लाग्दा वस्तु, मलमूत्रलगायतका दुर्गन्धित वस्तु, काम नलाग्ने, कालो धमिलो र मैला भएका वस्तु आदि । फोहोर ठोस र तरल दुवै प्रकारको हुन सक्छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा फोहोरको व्यवस्थापन चुनौतीका रूपमा देखिन थालेको छ ।

उत्पादन, प्रशोधन तथा उपभोगका लागि गरिने औद्योगिक, व्यापारिक, कृषिजन्य, सामुदायिक तथा घरायसी क्रियाकलापको नतिजा स्वरूप फोहोरमैला उत्पन्न हुन्छ । फोहोरमैलालाई विभिन्न प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । जस्तै कुहिने र नकुहिने फोहोरमैला र अन्य फोहोरमैला ।

१. कुहिने र नकुहिने फोहोरमैला

कुहिने फोहोरमैला

कुहिने खालका सागसब्जी, फूलफल खाद्यवस्तु केलाउदा वा काट्दा निस्कने बोक्रा वा टुक्रा, झुत्रा आदि फोहोर, सामान्य कसिङ्गर, झारपात, पातपतिङ्गर, सडेगलेको तरकारी, सागसब्जीका रूपमा निस्कने फोहोर मलखाद योग्य फोहोरमैला हुन् । यस्ता फोहोरमैलालाई सामान्यतः कुहिने फोहोरमैला वा जैविक फोहोरमैला भनिन्छ ।

नकुहिने फोहोरमैला

आजभोलि प्लास्टिक तथा धातुका अनेक प्रकारका सामान प्रयोगमा छन् । जस्तै खानेपानीको पाइप, ट्याङ्कीदेखि लिएर अनेक भाडाँवर्तन, निर्माण सामग्री, विभिन्न चिजका बट्टा वा खोल आदि मलखाद बनाउन नसकिने वा नकुहिने सामग्री हुन् । यिनीहरूलाई नकुहिने फोहोरमैला भनिन्छ । यस्ता फोहोरमैला गालेर, पगालेर वा रासायनिक प्रक्रिया पूरा गरेर मात्र अर्को काम वा प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

२. अन्य फोहोरमैला

घरेलु फोहोरमैला

घरव्यवहारमा उपभोग गरिने उपभोग्य वस्तु, औजारसाधन र कामकाजबाट उत्पन्न हुने फोहोरमैला घरेलु फोहोरमैला हुन् । सागसब्जीका बोक्रा, सागपातका सडेगलेका टुक्रा, च्यातिएका लत्ताकपडा र कागजपत्र, टुटेफुटेका भाँडावर्तन, किलाकाँटी, सावुनको खोल, दुध वा तेलका खाली भएका थैला, सडेगलेका सागसब्जी वा खानेकुराको जुठो, टुटेफुटेका सिसा, गीलास आदि घरेलु फोहोरमैलाका रूपमा चिनिन्छन् ।

औद्योगिक फोहोरमैला

उद्योगहरूबाट उत्पादित तर प्रयोगमा नआउने रासायनिक तत्त्व मिसिएका सामग्रीहरू औद्योगिक फोहोरमैला हुन् । जस्तै चकलेट, विस्कुट र चाउचाउका खोल, विभिन्न सामग्रीका बट्टा, लेदो तथा पानी, कवाडी सामग्री आदि ।

रछ्यान फोहोरमैला

घरको भान्छाको निकास, नुहाइधुवाइको निकास र बग्ने खालको मैला, घुऱ्यानको निकास, ढलपानीवाला फोहोरमैला नै रछ्यान फोहोरमैला हुन् । सरसफाइका क्रममा सावुन, स्याम्पो वा अन्य रासायिनिक पदार्थ मिसिएमा यस्तोफोहोरमैला मलखादयोग्य हुँदैनन् । सामान्य भाँडावर्तन वा सागसब्जी सफा गरेको वा पखालेको पानी मात्र रहने फोहोरमैला पनि सड्ने मलखाद योग्य हुन्छ ।

मलखाद अयोग्य सडियल फोहोरमैला

फर्निचर वा अन्य घरेलु उपयोगमा ल्याइएका बहुवर्षीय जीवन भएका काठ, बाँस, चोया, बेतबाट उत्पादन गरिएका थोत्रिएर, भत्केर, मक्किएका उपयोग गर्न नसकिने अवस्था भएका वस्तुबाट उत्पन्न भएका फोहोरमैला मलखाद अयोग्य सडेका फोहोरमैला हुन् ।

कवाडी फोहोरमैला

धातुका भाँडावर्तन फुटेटुटेर वा खिइएर काम नलाग्ने भएका फोहोरमैलालाई कवाडी फोहोरमैल भन्न सकिन्छ । धातुजन्य र पुनः उपयोग हुन सक्ने काँटी, तार, फलामका टुक्रा, च्यातिएका जाली कवाडी फोहोरमैलामा पर्दछन् ।

प्लास्टिकजन्य फोहोरमैला

प्लास्टिक एक दमै बहुउपयोगी वस्तु हो । आजभोलि प्लास्टिकका अनेक प्रकारका सामान प्रयोग हुन्छन् । खानेपानीको पाइप, ट्याङ्कीदेखि लिएर अनेक भाडाँवर्तन पनि प्लास्टिकका

प्रयोग गरिन्छन् । यस अतिरिक्त, निर्माण सामग्री, झोला र बचावटका लागि खोलका रूपमा प्लास्टिकको प्रयोग अत्यधिक हुने गर्दछ ।

सिसाजन्य फोहोरमैला

काँच पनि बहुउपयोगी वस्तु भएकाले यसका अनेक थरी सामान हुन्छन् । काँचको प्रकृति आफूभन्दा कडा वस्तुसँगको ठक्करबाट फुट्नेटुट्ने मात्र होइन वातावरणको तापमानमा हुने चर्को उतारचढावले पनि यो टुट्नेफुट्ने हुन्छ । काँचका सामान फुटेपछि अर्को रूपले प्रयोग हुने सम्भावना ज्यादै कम रहन्छ । सिसाजस्तै सेरामिक, टायल आदिका सामानको टुटफुटले पनि यस्तै खालको फोहोर उत्पन्न हुन्छ । यसैले तिनलाई सिसाजन्य फोहोरको रूपमा हेर्न सकिन्छ ।

फोहोरमैलाको व्यवस्थापन

फोहोरलाई सही ढङ्गले नराम्रो असर नपर्ने गरी हटाउनु नै फोहोर व्यवस्थापन हो । फोहोर व्यवस्थापन गर्न फोहोरको उत्पत्तिबारे ध्यान दिनुपर्छ । गाउँघरतिर फोहोर व्यवस्थापनको धेरै समस्या नभएपनि बजार क्षेत्रमा यसको समस्या विकराल रूपमा छ । सही तरिका नअपनाई जथाभावी फोहोर फ्याँक्ने, फोहोर जम्मा गर्ने गर्नाले वातावरण प्रदूषित हुन्छ । प्रदुषित वातावरणले विभिन्न किसिमका रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

राष्ट्रिय नीतिमा स्थानीय तहले कानुन निर्माण गर्दा फोहोरमैला व्यवस्थापन, वर्गीकरण न्यूनीकरण, पुनः प्रयोग र प्रशोधनलाई प्रोत्साहन गर्नु पर्ने कुरासमेत उल्लेख गरिएको छ ।

फोहोरमैला विसर्जनको मापदण्ड निर्धारण गरी नदी, ताल, सिमसार, वन्यजन्तुको बासस्थान, धार्मिक, सम्पदा क्षेत्रका सडक तथा अन्य सार्वजनिक स्थानमा फोहोरमैला विर्सजन गर्न पूर्ण रूपमा प्रतिबन्ध गरिनु पर्छ ।

फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिका

क) फोहोर घटाउने

फोहोरलाई कुहिनेर नकुहिने गरी छुट्याएर कुहिने फोहोरलाई कुवाएर मल निर्माण गर्न सकिन्छ। तरकारी र फलफुलका बियाँ बोक्रा आदिलाई खुवाएर मल निर्माण गर्न सकिन्छ। यसरी निर्माण गरिएको मल गमला तथा करेसाबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यस्तै नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग वा प्रसोधन गर्न सकिन्छ। यसरी फोहोर घटाउन सकिन्छ।

ख) पुनः प्रयोग

प्लास्टिक, सिसा र धातुका बोतल, बट्टा र बाकस आदिलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। कतिपय यस्ता फोहोरबाट सजावटका सामानहरू पनि बनाउन सकिन्छ। यो फोहोर व्यवस्थापनको राम्रो तरिका हो।

ग) प्रशोधन

प्लास्टिक र धातुजन्य फोहोरलाई पुनः अर्को वस्तु निर्माण गर्नु प्रशोधन हो। जस्तैः फोहोरका प्लास्टिकले पाइप र खेलौना बनाउनु, धातुका फोहोरले भाँडाकुँडा र मूर्ति बनाउनु आदि।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस्।

क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

ख) फोहोरमैला उत्पन्न हुनुका कुनै दुईवटा कारण लेख्नुहोस्।

ग) तपाईं रछ्यानेे फोहोरमैला भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

घ) घरेलु फोहोरमैला केलाई भनिन्छ ?

ङ) फोहोरमैला मुख्य रूपमा कति प्रकारका छन् ? नामसहित लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) फोहोरमैला व्यवस्थापन भनेको के हो ?

ख) कुहिने फोहोरमैला व्यवस्थापनको तरिकाबारे उल्लेख गर्नुहोस् ।

ग) नकुहिने फोहोरमैला व्यवस्थापनको तरिकाबारे उल्लेख गर्नुहोस् ।

घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा फोहोर व्यवस्थापन प्रमुख चुनौती बनिरहेको छ, किन ? कारणसहित लेख्नुहोस् ।

ङ) अन्य फोहोरमैलाका प्रकारहरू उल्लेख गरी कुनै दुईवटाको परिचयसमेत लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको विद्यालय तथा घरबाट निस्कने फोहोरको नाम तालिकामा भर्नुहोस् ।

कुहिने	नकुहिने

परियोजना कार्य

क) तपाईंको घरमा भएका कुहिने र नकुहिने फोहोरमैलाको सूची तयार गरी कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) विद्यार्थीहरूका समूह बनाएर गौरीगञ्ज गाउँपालिकाका वा विद्यालय आसपासका विभिन्न स्थानहरूको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ भएको फोहोरमैलालाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ? लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : तीन
पाठ : एक

संस्कार र संस्कृति

चाडपर्व र संस्कृति

(गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा न. २ मा रहेको श्री आधारभूत जनकल्याण प्रा.वि. का विद्यार्थीहरूसँगै गुरुआमा कुराकानी गर्दै विद्यालय जाँदै हुनुहुन्छ ।)

गुरुआमा : रामबहादुर, तपाईं दुई दिन कहाँ जानुभएको थियो, विद्यालय आउनु भएन त ?

रामबहादुर : नमस्कार गुरुआमा, हिजोअस्ति हाम्रो गाउँमा माघी पर्वमा लाग्ने भाकुरमारी मेला गएको थिएँ ।

गुरुआमा : हो र ! अनि भाकुरमारी मेला कस्तो मेला रहेछ ? भन्नुहोस् त ।

रामबहादुर : गुरुआमा भाकुरमारी मेला गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको वडा न. २ मा माघ १ गते माघे सङ्क्रान्ति पर्वमा लाग्ने मेला हो । उक्त दिन मानिसहरू बिहानै गएर मेला नजिक रहेको कन्काई नदीमा नुहाएर पुजा आजा गर्ने चलन छ । उक्त दिन नुहाएमा पुराना रोगहरू निको हुने साथै घाऊ खटिराहरू शरीरबाट हटेर जाने विश्वास छ ।

गुरुआमा : हो रामबहादुर, तपाईंले ठिक भन्नु भयो । सबै चाडपर्वका आआफ्नै विशेषता हुन्छन् । यस्ता चाडपर्वले हाम्रो संस्कृति झल्काउने गर्छन् । रामबहादुर अनि यो माघीमा कुन कुन परिकारहरू खाने गरिन्छ, भन्नुहोस् त ।

रामबहादुर : माघी मेलाको दिन नुहाएर मानिसहरू लड्डुका विभिन्न परिकारहरू खान्छन् । जस्तै तिलको र चिउराको लडडु, भुजा, तरुल, भक्का, मासु, चना, भुजा, आदि खाने गरिन्छ ।

गुरुआमा : रामबहादुर भक्का चाहिँ कस्तो खालको परिकार हो, यो कसरी बनाइन्छ ? केही तपाईंलाई यसको बारेमा जानकारी छ भने भन्नुहोस् त ।

रामबहादुर : गुरुआमा, भक्का चामलको पिठोबाट बनाइने हो । भक्का बनाउन चामलको पिठो, सुती कपडा, माटोको भाँडो र पानी चाहिन्छ । भक्का बनाउन चामलको पिठोलाई बटुका र कपडासहित भाँडोमा उम्लिएर पानीको बाफमाथि राखेर पकाइन्छ ।

गुरुआमा : हो र रामवहादुर, यो परिकारको त विशेषता र महत्त्व धेरै रहेको छ है ।

रामबहादुर : हो गुरुआमा, भक्का राजवंशी, ताजपुरिया र गन्गाई जातिको विशेष परिकारमा पर्छ । यो परिकार जाडो महिनाभरि खाने गरिन्छ ।

गुरुआमा : जातजातिका विशेषताहरूको बारेमा थाहा छ भने बताउनुहोस् त ।

रामबहादुर : म बसोबास गर्ने समुदायमा सन्थाल, राजवंशी, ताजपुरिया, गन्गाई, नेवार, शेर्पा, मुस्लिम, राई, लिम्बू आदि जातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन् । राजवंशी, ताजपुरिया र गन्गाईले लगाउने पोसाकमा कुर्था, लुङगी, पाइजामा, कमिज, धोती, साडी, पेटानी आदि पर्छ । यहाँका महिलाहरू हसुकी, मङ्गलसुत्र, कल्ली, पाउजु, टिका नथिया, बाला आदि गरगहना लगाउँछन् । त्यस्तै सन्थाल जातिले लुङगी, पँछी आदि पोसाक लगाउँछन् । सन्थाल जातिको सोहराई पर्व ठुलो पर्वका रूपमा मानिन्छ । यिनीहरूको बाजागाजामा बासुरी, ढोलबाटा, राहाड, तुम्बा, टामक, कुरताल आदि पर्दछ ।

अनि गुरुआमा, शेर्पा जातिले ग्याल्पो ल्हासोर, राईले चण्डी नाच त्यस्तै मुस्लिमहरूले ईद पर्व मनाउँछन् । ईद पर्वमा मुस्लिम समुदायका मानिसहरू नमाज पढ्न मस्जिद जाने गर्छ । यिनीहरू अल्लाहको लागि नमाज पढ्छन् ।

गुरुआमा : रामबहादुर, तपाईंलाई धेरै जातजातिको बारेमा थाहा रहेछ । अब विद्यालय पनि पुग्न लागियो । कुनै दिन यस्ता विषयवस्तुमा कुराकानी गरौँला । हस् त तपाईंलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।

अभ्यास

(१) जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) ग्याल्पो ल्होसार	राई
(ख) चण्डी नाच	सन्थाल
(ग) सोहराई	ताजपुरिया, गन्गाई
(घ) भक्का	मुस्लिम
(ङ) इद	शेर्पा

(२) ठिक भए (√) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) सन्थाल जातिको नाचलाई चण्डी नाच भनिन्छ ( )

(ख) भक्का जाडोमा खाने परिकार हो । ( )

(ग) मुस्लिम समुदायका मानिसहरू मात्र नमाज पढ्छन् । ( )

(घ) ग्याल्पो ल्होसार राजवंशी, ताजपुरिया जातिले मनाउने गर्छन् । ( )

(ङ) इदमा शिव भगवानको पूजा गरिन्छ । ( )

(३) तलका प्रशनको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) माघी पर्वमा खाने परिकारहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) सन्थाल जातिको बाजागाजाको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) माघे सङ्कान्ति पर्वको विशेषता लेख्नुहोस् ।

(घ) भक्का कसरी बनाइन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ङ) कनै ५ जातिको चाडपर्वको नामको सूची तयार पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क) तपाईंको गाउँघरमा मनाइने स्थानीय चाडपर्व र भेषभूषासम्बन्धी चित्र सङ्कलन गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

ख) तपाईंको समुदायमा बस्ने कुनै ५ वटा जातजातिको चाडपर्व र पोसाकको सूची तयार पार्नुहोस् ।

ग) अभिभावक वा छिमेकीको सहयोगमा दुईवटा तपाईंको घरमा र दुईवटा छिमेकीको घरमा मनाइने चाडपर्व, बनाइने परिकार र आवश्यक सामग्रीको बारेमा तलको तालिकामा भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क.सं.	चाडपर्वको नाम	कसकामा	बनाइने परिकार	आवश्यक सामग्री
१.				
२.				
३.				
४.				

पाठ : दुई हाम्रो कला

कलाभित्र नृत्य, सङ्गीत र नाटक आदि पर्छन् । नृत्यलाई नाच पनि भनिन्छ । यो एउटा कला हो । यसले लयबद्ध वा सङ्गीतको तालमा शरीरको चाललाई दर्शाउँछ । विभिन्न मेला, पर्व, जात्रा आदिका अवसरमा जीवनका दुःखसुख समेटेर सङ्गीतको तालमा गीतको हाउभाउमा नाच्ने गरिन्छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिका विभिन्न समुदायको सङ्गम स्थाल हो । त्यसैले यहाँ विभिन्न गीत, सङ्गीत र नृत्यहरू प्रचलनमा रहेकाछन् ।

सङ्गीनीलाई सङ्गिनी नृत्य पनि भनिन्छ । सङ्गिनी भनेको साथी हो । आफ्ना दुःखसुखका कुराहरू गीतको भाकामा साथीहरूलाई सुनाइने भएकाले यसलाई सङ्गीनी भनिएको हो । महिलाहरू गोलो घेरामा घुम्दै ताली बजाएर गीतको तालमा नाच्छन् ।

मारुनी नाच हाम्रो परम्परागत नृत्य हो । भर्खरका कलिला केटालाई केटीका परम्परागत लुगाहरू लगाएर मारुनी बनाइन्छ । यो नाच मादलको तालमा पुराना पौराणिक कथाहरूमा आधारित गीतहरू गाएर नाचिन्छ । यो नाच सबै ठाउँमा सबै जातिले अपनाएको देखिन्छ । परम्परागत रूपमा नाचिने यो नाच प्रायः दसैं, तिहारमा नाच्ने गरिन्छ । धान काटेर थन्काइ सकेपछि मारुनी नाच फुकाउने परम्परागत प्रचलन रहेको छ । कुनै ठाउँमा मारुनी नाच

तीजको दिनमा सुरु गरिन्छ भने कुनै ठाउँमा दसैँको कालरात्रीको दिन सुरु गरिन्छ । मारुनी नाच सुरु गर्नुलाई नाच बाँध्ने भनिन्छ । नाच बन्द गर्नुलाई नाच फुकाउने भनिन्छ ।

त्यसै गरी नयाँ वर्षसँगै गौरीगञ्ज गाउँपालिका क्षेत्रमा बसोबास गर्ने राजवंशी, थारु, गनगाई, ताजपुरिया, माझीलगायतका आदिवासी समुदायले धुमधामसँग सिरुवा पर्व मनाउने गर्छन् । यो पर्व तीन दिनसम्म मनाउने प्रचलन छ । जसमध्ये पहिलो दिन (वैशाख १ गते) जल सिरुवा, २ गते काद सिरुवा र ३ गते रङ्ग सिरुवा खेल्ने गरिन्छ भने गाजीमुरी (काँचो चना र भुजा) र वोरी (चनाको दालले बनेको परिकार) खाने चलनसमेत रहेको छ । सिरुवा पर्वमा ठाकुरविसरी, ठाकुरब्रम्हानी, विषहरी, काली देवीदेवताको पूजा गरिन्छ ।

१. अभिभावक वा शिक्षकको सहयोगमा कोष्ठकबाट उपयुक्त शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) हाक्कीहुक्का...............समुदायको नाच हो । (आदिवासी, नेवार, क्षेत्री)

ख) ब्राम्हण क्षेत्री समुदायमा प्रचलित ....नाच हो । (सेलो, बालन, धान नाच)

ग) ....लिम्बू जातिको प्रसिद्ध लोक नृत्य हो । (धान नाच, संगिनी नाच, दाँसाय)

घ) हुर्रा नाच...............को लोकप्रिय नाच हो । (मगर, सन्थाल, राई)

ङ) ....ले जात्राको अवसरमा नाच्ने लाखे नाच हो । (नेवार, सन्थाल, आदिवासी)

२. सोधखोज गरी तलका शब्दहरूबिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

'क'	'ख'
मजिथान	थारू
मन्दिर	बौद्ध
ठाकुरघरा	सन्थाल
बिहार	हिन्दु
मस्जिद	राजवंशी
	मुस्लिम

३. तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) नाच भनेको के हो ?

ख) सङ्गिनी नृत्य केलाई भनिन्छ ?

ग) मारुनी नाच कस्तो नाच हो ?

घ) सिरुवा पर्व कति दिनसम्म मनाइन्छ ?

ङ) मारुनी नाच सुरु गर्नुलाई के भनिन्छ ?

च) सिरुवा पर्वमा ककसको पूजा गरिन्छ ?

४. तपाईंका गाउँघरमा गाइने कुनै तीनवटा गीतहरूको बारेमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. अभिभावकको सहयोगमा लेखेर आआफ्नो धार्मिक स्थलको बारेमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहास् ।

परियोजना कार्य

क) पाठको अन्त्यमा कुनै एक दिन कक्षामा आआफ्नो समुदायको भेषभूषा लगाएर आउनुहोस् । आफूले लगाएको भेषभूषाको बारेमा कक्षामा पालैपालो बताउनुहोस् ।

ख) तपाईंको गाउँघरमा बसोबास गर्ने जाति, उनीहरूका धार्मिक स्थल र उनीहरूले लगाउने पोसाकका बारेमा अभिभावक तथा छिमेकीको सहयोगमा तलको तालिका भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	जाति	धार्मिक स्थल	पोसाक	
			महिला	पुरुष
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

एकाइ : चार
पाठ : एक

हाम्रा मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

पारिवारिक सद्भाव

(सोराही र दीक्षा एउटै कक्षाका सहपाठी हुन् । सोराहीलाई नजिकबाट दीक्षाले जस्तो अरूले बुझेका छैनन् । दुवैजनाको पढाइ राम्रो छ । आज सोराही धेरै दिनपछि विद्यालय आइन् । उनको हाउभाउ सधैँको जस्तो देखिदैन ।)

दीक्षा : सोराही, तिमी धेरै दिनपछि विद्यालय आयौ । तिमी त विरामी जस्तै देखिन्छ्यौ, के भयो ?

सोराही : विरामी त हैन । काकाको घरमा झगडा भयो अनि ।

दीक्षा : ओहो ! अस्ति तिमी आइनौ । हाम्रो कक्षामा शिवनारायण सर आउनु भएको थियो । उहाँले हामीलाई आफू कसरी असल र परिवारलाई कसरी राम्रो बनाउने ? भन्ने विषयमा पढाउनु भएको थियो । उहाँले पारिवारिक सद्भाव शीर्षक लेखेर तिमीले भने जस्तै कुरा गर्नु भएको थियो ।

सोराही : ए हो र ! घरमा यस्तो भयो भने के गर्ने भन्नु भएको थियो ?

दीक्षा : उहाँले घर वा परिवारमा झगडा हुनु भनेको पारिवारिक सद्भावको कमीले भन्नु भयो ।

सोराही : पारिवारिक सद्भाव बनाउन के गर्नु पर्छ भन्नु भएको थियो ?

दीक्षा : पख है । मैले लेखेको छु । म उहाँले लेखाइदिनु भएको तिमीलाई पढेर सुनाउछु ल ।

(दीक्षा कपी निकालेर पढ्न थाल्छिन् ।)

परिवारको एक व्यक्तिले अर्कोप्रति गरिने असल व्यवहार र सहयोगी भावनालाई पारिवारिक सद्भाव भनिन्छ । पारिवारिक सद्भाव बनाउने उपायहरू मध्ये पहिलो हो परिवारको सबै सदस्यहरूलाई सम्मान र प्रेम दिनु हो । त्यसै गरी सम्झौता र समझदारीले पारिवारिक सद्भावमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । हामीले पारिवारिक सद्भावका लागि परिवारका सबैले सबैका भावनाहरूलाई बुझ्ने कोसिस गर्नु पर्छ । परिवारमा आएका समस्यालाई शान्तिपूर्वक समाधान गर्नु पर्छ । पारिवारिक सद्भावको निर्माणमा संवाद र सम्बन्ध महत्त्वपूर्ण छ । सबै सदस्यहरूले आफ्ना भावनाहरू साझा गर्न र अरूका समस्या र खुसीमा सहयोग गर्नु पर्छ । त्यसै गरी पारिवारिक सद्भावको लागि समर्थन र समानता महत्त्वपूर्ण छ । सबै सदस्यहरूले सबैका रुचि र सबैका इच्छाको सम्मान र समर्थन गर्नु पर्छ । पारिवारिक सद्भाव बनाउनका लागि परिवारसँग समय बिताउनु पर्छ । परिवारका सबै सदस्यहरूका साथीभाइ बढाउन र पारिवारिक बनाउन सबैसँग मिलेर र मिलाएर समय बिताउनु पर्छ । समग्रमा पारिवारिक सद्भाव बनाउन कसैले कसैको भेदभाव नगर्ने, एकअर्कामा सहयोग आदानप्रदान गर्ने, सबैले सबैलाई आदर सम्मान गर्ने, सबै अनुशासनमा रहने र सबैले आफ्नो उमेर, क्षमता र योग्यताअनुसार सबै कार्यमा समान सहभागी हुने गर्नु पर्छ ।

(टिनिनी....... नि......... नि...... नि.....प्रार्थना सभाको घण्टी बज्छ ।)

दीक्षा : ला, घण्टी बज्यो ।

सोराही : अरू पनि थियो होला नि ?

दीक्षा : (कपी पल्टाउँदै) यी हेर न । मान्यजनको सम्मान र प्रेरणा, हाम्रा मूल्यमान्यता र प्रचलनको पहिचान अनि सम्मान पनि छन् ।

सोराही : यो कपी मलाई देऊ न ल । म घरमा लगेर पढ्छु र काकालाई पनि पढ्न दिन्छु ।

अभ्यास

१. तलदिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पारिवारिक सद्भाव भनेको के हो ?

ख) पारिवारिक सद्भाव कायम गर्ने उपायहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

ग) तपाईंलाई शिवनारायण सरका कुरा कस्तो लाग्यो ?

घ) परिवारका सबै सदस्यहरूलाई सम्मान र प्रेम गर्नु किन आवश्यक छ ?

ङ) परिवारका सदस्य सबै अनुशासनमा नरहँदा के हुन्छ ?

च) साथीको परिवारमा मेलमिलाप छैन भने तपाईं साथीलाई के सल्लाह दिनुहुन्छ ?

पाठ : दुई

कथा

पछुतो

दीपक सुवेदी

दिउँसो एक बजेको थियो । विद्यार्थीहरू खाजा खाने र खेल्ने काममा व्यस्त थिए । कोही भकुण्डो, कोही छुर त कोही कपर्दी खेल्दै थिए । प्रभुनाथ सर अफिसबाट बाहिर निस्कनु भयो । अफिसको छेउमा बाहिरपट्टि रोशनी, अनुपा, विमला, पुष्पा, राजिब, अनोज, सृष्टि, अदिप बम ब्लाष्ट खेल्दै थिए ।

मङ्सिरको महिना घाम पारिला थिए । विद्यालयको **परिसर**भन्दा बाहिर तर नजिकै ठुला-ठुला पोखरीहरू थिए । पोखरीका डिलैभरि आँप, कटहर, लिच्ची, कदमका रुखहरू थिए । ती रुखका हाँगाहरूमा विद्यार्थीहरू मच्चिदै सोइ...सोइला...हु..र...हा...हा......कराएको आवाज आइरहेको थियो ।

"..पर...ती रुखका हाँगामा मच्चिने को को हुन् ?" प्रभुनाथ सरले छेउमा खेल्दै गरेका विद्यार्थीहरूलाई सोध्नु भयो ।

"इन्द्र, पवन, मदन, प्रदीप, आदित्य अनि अरू पनि थुप्रै छन् सर ।" रोशनीले जवाफ दिइन् ।

प्रभुनाथ सर आत्तिनु भयो र भन्नु भयो "रोशनी, गएर सबैलाई रुखबाट उत्रन लगाऊ, म तुरुन्तै आउँछु ।"

रोशनी दीक्षा र अनुपालाई लिएर दौडदैं गइन् ।

खबर पाएर कोही विद्यार्थी उत्रिएर भागे । कोही भागे तापनि धर नपाइने हुनाले त्यहीँ बसे । तर पनि उनीहरू डराएका देखिन्थे । अब प्रभु सरले कुटुनु हुन्छ होला भनेर उनीहरूको मुटु काँप्न थाल्यो । प्रभुनाथ सर **बैसाखी** टेक्दै आउनु भयो । विद्यार्थीहरू सबैले प्रभुनाथ सरलाई पुलुक्क हेरे ।

केही क्षणमा सबै छक्क परे । सरले त सबैका गाला र टाउकोमा हात राखेर मुसार्दै माया पो गर्न थाल्नु भयो र भन्नु भयो "ल यता आओ, म केही कुरा गर्छु । मेरा कुरा सुनेपछि के मन लाग्छ त्यही गर्नु ।"

सँयलबाट अलिपर घाममा गएर गोलोघेरामा सबैलाई बस्न लगाउनु भयो । आफू पनि बैशाखीका सहायताले बिस्तारै बस्नु भयो ।

“मलाई सबैले सधैँ देखिरहेका छौ । तर, ल आज मेरो यो खुट्टोलाई हेर ।” उहाँले देब्रे खुट्टोलाई देखाउँदै भन्नु भयो ।

सबै ट्वाल्ल परी हेर्न थाले ।

सर ! तपाईंको यो खुट्टो के भएको ? अनुपाले सोधिन् ।

कोदालाले काटेर विग्रेको हो सर ? सुरेशले सोध्यो ।

तिमीहरूले देखेको सत्य हो । विग्रेको पनि हो । तर काटेको भने होइन ।

कसरी यस्तो भयो त सर ? विवेकले भन्यो ।

प्रभुनाथ सरले सुस्केरा हाल्नुभयो र भन्नु भयो “नानीहरू हो ! यसको कारक म आफैँ हुँ । बगेको खोला फर्कंदैन रहेनछ । समयमा सही र गलत छुट्याउन नसक्दा अनि अभिभावकहरूले भनेको नमान्दा मैले आज पनि यस्तो भोग्नु परिरहेको छ । म पनि यसै विद्यालयमा पढेको हुँ । म तेह्र बर्षको थिएँ । यसरी नै हामी पनि त्यसबेला खेल्दै थियौँ ।”

सरले सम्भ्केजस्तै गरी देखाउँदै भन्नु भयो “यस्तै टिफिन भएको थियो । त्यतिखेर दाल कि भात भन्ने खेल विद्यार्थीहरू खुब खेल्थे । यहीँ नै हो, हामीहरूले पनि भ्कोलाहरू राख्यौँ । रुखमा चढ्यौँ । अनि हामीले पनि दाल कि भात खेल्न थाल्यौँ ।” सबै विद्यार्थीहरू प्रभुनाथ सरका अनुहारमा हेर्दै मुग्ध भए ।

“सर यो खेल कसरी खेलिन्छ ?” सुरेशले भन्यो ।

सर भन्दै हुनुहुन्थ्यो- “यो खेलमा एउटा डुम हुन्छ । डुम हुनेले तल भुईंमा एउटा लट्ठी राखेर रुङ्छ । अरू रुखमा चढ्छन् । डुमहुनेले रूखमा चढेर अरूलाई छोई, डुम बनाउन खोज्छ भने रुखमा चढ्नेले डुमलाई छक्याएर त्यो लट्ठीलाई छुन खोज्छन् यदि रुखबाट ओर्लिएर डुमलाई छक्याएर लट्ठीलाई छोयो भने त्यही व्यक्ति फेरी डुम बन्छ । होइन, डुम हुनेले रुखमा चढेर लट्ठीलाई बचाउँदै अरूलाई छोयो भने जसलाई छुन्छ त्यो व्यक्ति डुम हुन्छ । यसरीनै पालैपालो खेलिरहिन्छ ।”

अनि सर के भयो ? असाध्यै **कौतुहलता**का साथ आकासले सोध्यो ।

“अनि हामी रुखका हाँगामा चढेर डुमबाट बाँच्न भाग्दै, लट्ठी छुन खोज्दै, रुखमा चढ्दै ओर्लदै थियौँ । खेल्नको सुरमा कसैले याद नै गरेनछौँ । डुम हुनेले खेदाउँदा, हामी हाँगामा

भाग्दा भाग्दै सबै एउटै हाँगामा परिएछ । अनि .. प्रभुनाथ सर रुखका हाँगातिर हेर्दै भन्दै हुनुहुन्थ्यो । त्यसपछि म बेहोस भएछु, ब्यूझँदा अस्पतालको बेडमा थिएँ । नजिकै मेरा बुबाआमा बसेर रोइरहनु भएको रहेछ । बुबाआमालाई देखेर मलाई नरमाइलो लाग्यो । बिस्तारै उठ्न खोजें, उठ्न सकिन । म पनि रुन थालेँ । मेरो देब्रे खुट्टो भाँचिएछ ।"

"तिमीलाई ठीक हुन्छ, नआत्तेऊ ।" डाक्टरले सान्त्वना दिनुभयो ।

तर, खुट्टो कसरी...... सर ? विनोदले सोध्यो ।

"हामी चढेको हाँगो भाँचिएछ । म सबैभन्दा तल परेछु । ममाथि अरू साथीहरू परेछन् ।" प्रभुनाथ सर भन्दै हुनुहुन्थ्यो- "मलाई विद्यालय आउन जान समस्या पर्‍यो । मेरो त्यस वर्षको पढाई त्यसै बित्यो । आखिर डाक्टरले त हुनेसम्म न गर्दा रहेछन् । मेरो खुट्टो ठिक भएन । जसलाई दुःख आइपर्छ, खेप्नु र सहनु पर्ने त त्यसैले रहेछ । एउटाको समस्यामा अर्कोले सधैँ साथ दिन कहाँ सक्दो रहेछ र ! दिने त त्यही सान्त्वना मात्रै रहेछ । त्यस पछिको मेरा सहारा भनेको नै यही वैशाखी बन्यो । यो खुट्टोको कारण मेरो जीवनको लक्ष्य सपना जस्तै भयो । मैले आफूलाई साह्रै **अभागी** ठाने ।"

कस्तो लक्ष्य सर ?

"म सिपाही बनेर देशको सेवा गर्न चाहन्थेँ ।"

अनि सर ?

"त्यसपछि मेरो खुट्टोका कारणले खेल्न नसक्ने भएँ । आफू नसक्ने भएपनि साथीहरूले खेलेको देख्दा रमाइलो लागेर आउँथ्यो । तर पनि हरेस खाइन । पढ्न भने छाडिन । पछि शिक्षक बनेर यहीँ....." सरले भन्नु भयो ।

"भाइबहिनी हो ! मैले समयलाई चिन्न नसक्दा, गर्न हुने र नहुने कामहरू के के हुन् छुट्याउन नसक्दा म यस्तो भएँ । हाम्रो समाजलाई इमान्दार व्यक्तिको खाँचो छ । साथीहरूको मन जितेको हुनुपर्छ । वैयक्तिक लोभ, लालच र स्वार्थबाट अलग रहनुपर्छ । उदाहरणीय बन्नुपर्छ । उदाहरणीय बन्नु भनेको अभिव्यक्ति दिएर हुँदैन । आदर्श भएर, नैतिक आचरण लिएर, ठिक रहेर, मानवीय बनेर, निष्पक्षता देखाएर, स्वयम् क्रियाशील बनेर, योग्यताप्रति सम्मान गरेर र उपयुक्त रहेरै उदाहरणीयता पुष्टि हुने हो । अरूको गल्ती देखाएर होइन, आफ्नो कार्यव्यवहारबाट नै तिमीहरू उदाहरणीय बन्न सक्छौ । अब तिमीहरू आफैं निर्णय गर । यसरी यस्तो काम गर्न हुन्छ कि हुँदैन ?" प्रभुनाथ सरले भन्नु भयो ।

“यस्तो काम अबदेखि हामी कसैले गर्दैनौं । अरूले गरेको देख्यौं भने पनि उनीहरूलाई सम्झाउँछौ, आफूले आफ्नै जीवन बर्वाद पार्नु हुन्न रहेछ, सर ।” सबै विद्यार्थीले एउटै स्वरमा भने ।

टिङ.. टिङ.. टिङ.. टिङ.. टिङ..पाँच घण्टी लाग्यो ।

प्रभुनाथ सर अफिसतिर लाग्नु भयो । सबै विद्यार्थीहरू पनि आ-आफ्ना कक्षाकोठातर्फ लागे ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) डाक्टरले केसम्म गर्दा रहेछन् ?

(घ) विद्यार्थीहरू कुन खेल खेल्दै थिए ?

(ङ) प्रभुनाथ सरको चाहना के बन्ने थियो ?

(च).विद्यार्थी चढेको हाँगो के भएछ ?

छ) समाजलाई कस्ता व्यक्तिको खाँचो छ ?

२. तलका प्रश्नका संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) प्रभुनाथ सरका कुरा सुनेर विद्यार्थीले एउटै स्वरमा के भने ?

(ख) ‘पछुतो’ कथा पढेर के शिक्षा पायौ ?

(ग) समयलाई चिन्न नसक्दा के हुँदो रहेछ ?

घ) समाजमा कस्ता व्यक्तिलाई सबैले मन पराउँछन् ?

३. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको कुनै दुई साथीका असल बानीहरू लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईंलाई आफ्नो गाउँघरमा मनपर्ने व्यक्ति को हुनुहुन्छ र किन ?

ग) शिक्षकहरूले के के काम गर्नुहुन्छ ?

घ) तपाईं भविष्यमा के बन्न चाहनु हुन्छ र किन ?

ङ) समाजमा उदहरणीय व्यक्ति बन्न के के गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप

शिक्षकको सहयोगमा पछुतो कथालाई कक्षमा हाउभाउसहित नाटकीकरण गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तल दिइएका बुँदाका आधारमा तपाईंको गाउँघरमा रहनु भएको तपाईंलाई मनपर्ने कुनै एकजना व्यक्तिको बारेमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नाम :

ठेगाना :

जन्ममिति :

जन्म स्थान :

बुबाआमा :

उहाँको पेसा वा व्यवसाय :

तपाईंलाई मनपर्ने कारण :

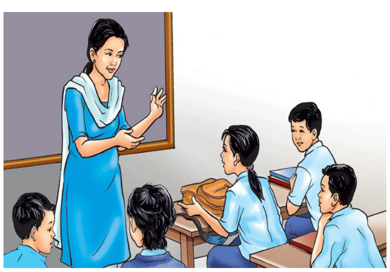
उहाँले गर्नुभएको असल कार्य वा योगदान :

एकाइ : पाँच
पाठ : एक

पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

छिमेकीका पेसा र व्यवसाय

१. चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।



छलफलका लागि प्रश्नहरू

क) माथिका चित्रमा के के काम भइरहेको छ ?

ख) तपाईंले चित्रमा भएका कुन कुन काम गरेको देख्नु भएको छ ?

ग) तपाईंको छिमेकीले माथिका कुनै काम गर्नु हुन्छ ?

घ) चित्रमा दिइएकाबाहेक अन्य कुन कुन काम गरेको देख्नु भएको छ ?

ङ) तपाईंलाई मनपर्ने काम कुन हो ?

च) तपाईं भविष्यमा कुन काम गर्न चाहनु हुन्छ ?

२. पेसा र व्यवसायको परिचय

पेसा भन्नाले कुनै व्यक्तिद्वारा लाभ लिनका लागि गरिने कार्य हो । यसमा कुनै निश्चित दक्षता, सिप वा अनुभवको आवश्यकता पर्छ । जस्तै कृषि, चिकित्सा, इन्जिनियरिङ आदि । व्यवसाय भनेको नाफा कमाउने उद्‌देश्यले मानिसद्वारा गरिने आर्थिक क्रियाकलाप हो । यसमा फाइदा लिने उद्‌देश्य राखिन्छ । यसका लागि पूजीँ वा लगानी, विशिष्ट योजना, व्यवस्थापन र संसाधनहरूको आवश्यकता पर्छ । जस्तै व्यापार, निर्माण, उद्योग, होटल आदि ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पेसा भनेको के हो ?

ख) व्यवसायका लागि के के आवश्यकता पर्छ ?

३. पढौँ, बुझौँ र गरौँ ।

मेरो नाम आदित्य हो । मेरा धेरै छिमेकीहरू हुनुहुन्छ । माथिल्लो घरको ठुलो बुवा घर बनाउने काम गर्नु हुन्छ । उहाँ डकर्मी हुनुहुन्छ । तल्लो घरको दाइ काठको काम गर्नु हुन्छ । उहाँ सिकर्मी हुनुहुन्छ । पल्लो घरको काकी लुगा सिलाउनुहुन्छ । उहाँ सूचीकार हुनुहुन्छ । वल्लो घरकी दिदी अस्पतालमा काम गर्नु हुन्छ । उहाँ डाक्टर हुनुहुन्छ । आदित्यको साथीको नाम सुमाई हो । सुमाईको बुबाले व्यापार गर्नुहुन्छ । त्यसैले उहाँलाई व्यापारी भनिन्छ ।

अभ्यास

अ. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

डकर्मी, सिकर्मी, नर्स, सूचीकार, चालक

क) काठको काम गर्नेलाई............. भनिन्छ ।

ख) घरको गारो लगाउनेलाई.............. भनिन्छ ।

ग) लुगा सिउने मानिसलाई............... भनिन्छ ।

घ) बिरामीको हेरचाह गर्ने मानिसलाई.......... भनिन्छ ।

ङ) गाडी चलाउने मानिसलाई................. भनिन्छ ।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँघरमा बसोबास गर्ने छिमेकीको पेसा वा व्यवसायको सूची बनाउनुहोस् ।

क.सं.	छिमेकीको नाम	पेसा वा व्यवसायको नाम
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		

४. पेसाको महत्त्व

हाम्रो समाजमा मानसिहरूका विभिन्न पेसाहरू छन् । सबै पेसाका फाइदा हुन्छन् । सबै पेसा आफ्नो जीवनका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । कृषकहरूले बाली लगाउँछन् । उनीहरूले अन्न उत्पादन गरेर हामीलाई अन्न खुवाउने काम गर्छन् । डकर्मीहरू

भएनन् भने हामी बस्ने घर कसले बनाउने ? यसरी डाक्टर, इन्जिनियरका पनि आफ्नै विशेषता रहेका हुन्छन् । हामीले सबै पेसाको सम्मान गर्नुपर्दछ । सबै पेसामा मानसिहरूले उत्तिकै मिहिनेत गररिहेका हुन्छन् । आफ्नो पेसा सबैलाई राम्रो र प्यारो लाग्छ । आफ्नो पेसाबाट मानसिहरूले जीवन चलाइरहेका हुन्छन् ।

अभ्यास

क) समूह 'क' र समूह 'ख' बिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

'क'	'ख'
बजारमा सामान बेच्ने मानिस	सिकर्मी
कृषिसम्बन्धी काम गर्ने मनिस	डकर्मी
फलामको काम गर्ने मनिस	व्यापारी
काठको काम गर्ने मानिस	कृषक
घर बनाउने मनिस	नकर्मी

ख) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोसु ।

अ) हामीले सबै पेसालाई के गर्नु पर्छ ?

आ) पेसा आफ्नो लागि के हुन्छ ?

इ) आफ्नो पेसाबाट मानिसहरूले के गरिरहेका हुन्छन् ?

ई) तपाईंको परिवारले गर्दै आएको पेसाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

पाठ : दुई

प्रविधिको संरक्षण र महत्त्व

हाम्रो गाउँघरमा हरेक मानिस कुनै न कुनै काम वा पेसामा संलग्न रहेको हुन्छन् । कोही खेतीपातीको काम गर्छन् भने कसैले पशुपालन गरेका हुन्छन् । कोही आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न दैनिक रूपमा मजदुरीको काम गर्छन् । कोही गाउँघरकै उद्योग तथा फ्याक्ट्रीहरूमा ज्यालादारीको काम गरी आफ्नो जीविकोपार्जन गरिरहेका हुन्छन् ।

यसरी हरेक कार्य गर्नका लागि पेसासँगसँगै प्रविधि पनि एक आपसमा जोडिएको पाइन्छ । किनकि प्रविधिबिना कुनै पनि पेसा गर्न सकिदैन । पेसा र प्रविधि एक आपसमा नङ र मासुको सम्बन्ध जस्तै जोडिएर रहेको पाइन्छ ।

प्रत्येक काम तथा पेसा गर्नका लागि विभिन्न उपकरणहरूको प्रयोग भएको पाइन्छ । घरकै सानोतिनो काममा हँसिया, चुलेँसी, जाँतो, ढिकी, सिलौटो, मिक्चर आदि विभिन्न उपकरणहरू प्रयोग भएको पाइन्छ ।

त्यसैगरी कृषि अर्थात् खेतीपातीको काममा हलो, कोदालो, कुटो र ट्याक्टरको प्रयोग गरिन्छ । झल्ला बनाउने काममा विभिन्न उपकरणहरूको प्रयोग गरिन्छ, जस्तै कुग्जा, दोदलोङ, बेअँ, खुप्नी, नेत्कुर, खाटी आदि । त्यसै गरी दोकान वा व्यापार गर्नका लागि ढक, तराजु, तथा नापजोखका उपकरणहरू प्रयोग भएको पाइन्छ । सिलाइबुनाइको काममा सिलाइ मेसिन, इस्त्री (आइरन) आदिको प्रयोग गरिन्छ भने भुजा भुट्नको लागि खला, भाजनाती, चाल्नी आदिको प्रयोग हुन्छ ।

गाउँघरमा रहेका साना उद्योग तथा फ्याक्ट्रीहरूमा विभिन्न मेसिनहरूको प्रयोग भएको हुन्छ । जस्तै गार्मेन्ट तथा जुत्ता, फ्याक्ट्रीमा सिलाइमेसिन, इस्त्रीदेखि लिएर विभिन्न मेसिनहरूको प्रयोग भएको पाइन्छ । त्यसैगरी चामल, उद्योग, साबुन उद्योग र भुजिया फ्याक्ट्रीमा समेत विभिन्न मेसिन तथा उपकरणहरूको प्रयोग भएको पाइन्छ ।

त्यसकारण पेसा व्यवसायमा विभिन्न प्रविधिहरूको प्रयोग भएकाले यिनीहरूलाई एकअर्काको परिपूरकको रूपमा मान्न सकिन्छ । त्यसैले स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गर्नुका साथसाथै यसलाई संरक्षण गर्न पनि अति आवश्यक हुन्छ ।

प्रविधिहरूको संरक्षण गर्ने तरिका वा उपायहरू

- उपकरण प्रयोग गरिसकेपछि सफा गरेर राख्ने
- केटाकेटीले नभेट्ने ठाउँमा राख्ने
- खोजेको बेला सजिलै भेट्टाउने ठाउँमा राख्ने
- नभिज्ने र सुरक्षित ठाउँमा राख्ने
- उपकरणहरूको बेलाबेलामा मर्मत गर्ने
- केटाकेटीलाई चलाउन वा खेलाउन नदिने
- उपकरणहरूको जथाभावी प्रयोग नगर्ने आदि

पेसाव्यवसायको महत्त्वहरू

- आय आर्जनमा सहयोग
- जीविकोपार्जनमा सहयोग
- घरव्यवहार चलाउन सहज
- देश विकासमा सहयोग
- स्थानीय रोजगारीको अवसर
- विदेश पलायनमा कमी
- स्थानीय स्तरमा गुणस्तरीय वस्तु उत्पादन र उपभोग गर्न पाउनु
- स्थानीय श्रमको प्रयोग
- स्थानीय प्रविधिहरूको प्रयोग आदि

अभ्यास

१) कुन पेसामा कुन प्रविधिको प्रयोग हुन्छ ? जोडा मिलाउनुहोस् ।

'क'	'ख'
कृषि	सिलाइ मेसिन, सियो, इस्त्री
व्यापार	हतो, कोदालो, ट्याक्टर
सिलाइबुनाइ	ढक, तराजु
कपाल काट्न	बेअँ, दोद, लोड., खाटी, भुग्जा
झल्ला बनाउन	खला, भाजनाती, चाहनी
भुजा भुट्ने	कैची, ब्लेट, मैसिम हसिया, चुलेली

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) स्थानीय पेसा भनेको के हो ?

(ख) घरायसी काममा प्रयोग हुने प्रविधिहरू के के हुन् ?

(ग) स्थानीय पेसाको कुनै दुईवटा महत्त्व लेख्नुहोस् ?

(घ) कृषि पेसामा कुन कुन प्रविधिको प्रयोग हुन्छ ?

३) पेसा व्यवसाय र प्रविधिबिचको सम्बन्धलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।

४) स्थानीय प्रविधिहरूको संरक्षण गर्ने उपायहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँ वरपर रहेका उद्योग तथा फ्याक्ट्रीको अवलोकन गरी तलको तालिका भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	उद्योग वा फ्याक्ट्री	प्रयोग भएको प्रविधिको नाम	उत्पादित वस्तु
१.			
२.			
३.			

एकाइ : ६
पाठ : एक

विपद् व्यवस्थापन

....

प्राकृतिक विपद्

नानीहरू हो ! आज हामी एउटा कथा पढौँ है ! आजको कथाको विषय चाहिँ प्राकृतिक प्रकोपको बारेमा छ ।

एकदेशमा एउटा सुन्दर गाउँपालिका थियो । त्यो गाउँपालिकामा पूर्वतिर कन्काई खोला थियो । पश्चिमतिर रतुवा खोला थियो । बिचबिचमा किस्ने, बनियानी, गेउरिया, रामचन्द्रे र लेहरा खोला जस्ता ससाना खोलाहरू पनि थिए । त्यो गाउँपालिकाभित्र सबै जातजातिका मानिसहरूको बसोबास थियो । सबै एकदमै मिलेर बसेका थिए । गाउँपालिका साँच्चै सुन्दर थियो । त्यो गाउँपालिकाभित्र रतनलाल भन्ने व्यक्तिको परिवार कन्काई खोलाको नजिकै घर बनाएर बसेका थिए । दुःखसुख उनले एक छोरा, एक छोरी र श्रीमतीलाई दिनभर मेहनत गरेर पालेका थिए ।

एक दिनको कुरा हो । रतनलाल बिहानै उठे । उठ्दा झलमल्ल घाम लागिरहेको थियो । उनले मनमनै सोचे आजको मौसम कति आनन्दको । त्यो घामसँगसँगै उनी चिया खाजा खाएर आफ्नो कामतिर घरभन्दा केही टाढा लागे । जब दिन बित्दै गयो मौसममा परिवर्तन

आउँदै गयो । एक्कैछिनमा आकासमा कालो बादल लाग्यो । हावाहुरी चल्न थाल्यो । आकासमा गड्याङगुडुङ आवाज आउँदै चट्याङ पर्न थाल्यो । चट्याङसँगै मुसलधारे पानी पर्न सुरु गऱ्यो । त्यसैबिचमा साना साना भूकम्पका धक्काहरू पनि जान थाले । काम गर्न गएका रतनलाल एकदमै चिन्तित भए । परिवार के गर्दैछन् डराए होलान, आत्तिए होलान्, भन्ने सोचे तर पनि उनी घरसम्म पुग्ने अवस्था थिएन । उता परिवारका सदस्य पनि चिन्तामा परेर आत्तिएका थिए । त्यो प्राकृतिक विपद्सँग जुध्न सक्ने आँट कसैको थिएन । जतिजति दिन ढल्दै गयो मौसम झन् झन् डरलाग्दो हुँदै गयो ।

कन्काई खोलामा बाढी आयो । बाढीले गर्दा गाउँमा घर र बाटाहरू डुबानमा परे । स्वास्थ्य चौकी, प्रहरी कार्यालय, विद्यालय भवनहरू डुबान परे । रतनलालको घर पनि कन्काई खोलामा आएको बाढीले बगाएर लग्यो । घरसँगै एक मात्र छोरीलाई पनि बाढीले बगायो । जब घटना घटेर जनधनको क्षति भइसक्यो तब मौसममा परिवर्तन भएर पानी रोकियो । गड्याङ्गुडुङ सबै रोकियो । फेरी मौसम सफा भयो । रतनलाल हस्याङफस्याङ गर्दै घर आए । घर आउँदा सबै विनास भइसकेको थियो । घर बगाइसकेको थियो । घरसँगसँगै छोरीलाई

पनि बाढीले बगाएको र श्रीमती अचेत अवस्थामा रहेको देखे । उनले चिच्याउँदै गुहार मागे । सबै छरछिमेकी जम्मा भए तर सान्त्वना दिनु बाहेक केही विकल्प थिएन । जनधनको नै क्षति भइसकेको थियो । सबैले मिलेर तत्कालको समस्या समाधान गरे । रतनलाल र उनको परिवारलाई सान्त्वना दिए । रतनलाल त्यसरी खोलाको नजिकै घर बनाएर बसेकोमा पछुतो मान्दै टाउकोमा हात लगाएर बसे ।

भाइबहिनीहरू हो ! यसरी मौसममा परिवर्तन भएर प्रकृतिले विभिन्न खालका विपद्हरू ल्याउन सक्छ । त्यो विपद्ले जनधनको क्षति भयो भने त्यो क्षति हुनुलाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । प्राकृतिक विपद्मा शीतलहर पनि पर्छ । शीतलहर प्रायः हिउँदमा पर्ने गर्छ । धेरै हुस्सु लाग्नु, आकासबाट पानीका थोपा खसे जस्तो सानासाना शीतका थोपा खसेर धेरै जाडो हुनुलाई शीतलहर भनिन्छ ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) प्राकृतिक विपद् केलाई भनिन्छ ?

ख) रतनलालको घर कहाँ थियो ?

ग) रतनलालले के कुरामा पछुतो माने ?

घ) प्राकृतिक विपद्का कुनै तीनवटा उदाहरण दिनुहोस् ।

ङ) शीतलहर भनेको के हो ?

२) प्राकृतिक विपद्को परिचय दिँदै यसमा कस्ता कस्ता विपद् पर्छन् लेखी कुनै एउटाको वर्णन गर्नुहोस् ।

३. क्रियाकलाप

तपाईले कहिल्यै कुनै प्रकारको प्राकृतिक विपद् देख्नु, सुन्नु वा भोग्नु भएको छ ? कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

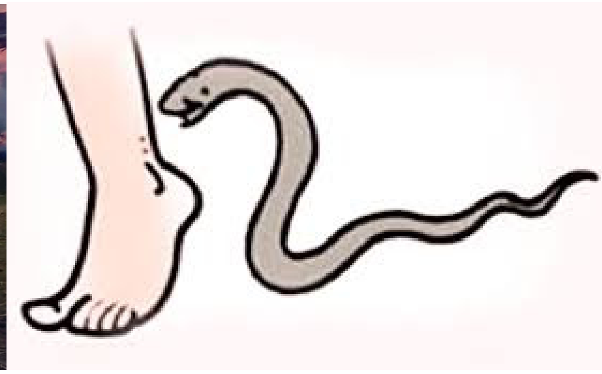
४. परियोजना कार्य

क) एउटा फोटोकपी पेपरको पानामा चारवटा प्राकृतिक विपदको सफा चित्र बनाएर शिक्षकलाई देखाऊ ।

ख) तपाईंको गाउँघरमा रहेका खोलाले ल्याएको विपद्का बारेमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

गैरप्राकृतिक विपद्



(कालु र लालु एकदमै मिल्ने साथी हुन् । उनीहरू विद्यालय छुट्टी भएपछि सँगै घर जान्छन् । आज घर जाँदा बाटामा उनीहरू आगोको विषयमा छलफल गर्दै जाँदैछन् । आज गुरुले कक्षा कोठामा आगोको विषयमा पढाउनु भएको थियो ।)

कालु : लालु ! आज सामाजिक पढाउने गुरुले आगोको बारेमा पढाउनुभएको तिमीले बुझ्यौ ?

लालु : बुझेँ नि ! किन तिमीले बुझेनौ ?

कालु : अलिक प्रष्ट भइनँ ।

लालु : के बुझ्नेनौ ? भन त !

कालु : सबै सरसरती बुझाइदेऊ न ।

लालु : सुन ! आगो हामी मानिसलाई नभइनहुने वस्तु हो । आगोबाट हामी खानेकुरा पकाउछौँ । काम नलाग्ने फोहोर मैला डढाउँछौँ ।

कालु : त्यो त बुझेँ । तर यसले विपद् पनि ल्याउँछ भन्नु भएको थियो नि !

लालु : हो त ! आगोको सही तरिकाले प्रयोग गरेनौँ भने घरगोठहरूमा आगो लाग्छ । जनधनको क्षति हुन सक्छ । आगोले जङ्गलहरू डढाएर सखाप पार्न सक्छ । त्यसबाट जङ्गली जनावरहरू मर्छन् । त्यो पनि विपद् हो नि साथी !

कालु : अर्को कुरा यस्ता खराब किसिमका धुवाँले हाम्रो स्वास्थमा पनि असर गर्छ भन्नुभएको थियो नि ! त्यो कसरी ?

लालु : खराब किसिमका धुवाँ भन्नाले डढेलो, आगलागी, फ्याक्ट्रीहरूबाट निस्किएका धुवाँ खराब हुन्छन् । त्यसले वातावरण प्रदुषण बढाउँछ ।

कालु : अनि स्वास्थ्यमा असर चैँ कसरी बनाउँछ नि !

लालु : हामीलाई सास फेर्न हावा चाहिन्छ । हाम्रो वरपरको हावा दुषित र फोहोर भयो भने विभिन्न किसिमका हैजा, झाडापखाला जस्ता महामारीजन्य रोग लाग्छन् । यी पनि त विपद् हुन् नि ।

कालु : त्यसैमा सरले सडक दुर्घटना र सर्पदंशको कुरा पनि गर्नु भएको थियो नि ?

लालु : त्यो पनि बुझ्नेनौ ?

कालु : बुझिन नि ?

लालु : सुन ! हामीले स्वास्थ्यमा ध्यान दिएनौँ भने बिरामी पर्छौं । हाम्रो हेलचेक्रायाइँको कारणले आगलागी हुन्छ । हो त्यस्तो बेलामा हामीले गाडी गुड्ने सडकहरू साँघुरा बनायौँ । गाडी कुदाउने चालकले ट्राफिक नियम जानेको छैन । सडकमा पैदल यात्री जथाभावी हिँडिरहेकाछन् । यस्तो आपद्को बेलामा एम्बुलेन्स, बारुदयन्त्र लिएर

आउँदा सडक दुर्घटना हुन सक्छ । त्यस्तो दुर्घटनाबाट मानिसको ज्यान जान्छ, हो त्यो पनि विपद् हो ।

कालु : अब चाहिँ मैले प्रष्ट बुझेँ है साथी । अब यसबाट बच्ने सामान्य उपाय पनि भनन साथी ?

लालु : ल सुन ! सबैभन्दा पहिला त आगोबाट बच्न आगोजन्य वस्तुहरूको हेलचेक्राइँ गर्न हुँदैन ।

कालु : अनि वातावरण प्रदुषण जोगाउन नि ?

लालु : दुषित धुवाँको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । जस्तै घर, गोठमा आगो र जङ्गलमा डढेलो लाग्न दिनु हुँदैन । कलकारखानाबाट निस्केने फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्नुपर्छ आदि ।

कालु : ए ! फोहरमैला, वातावरण प्रदुषणबाट हामीलाई माहामारीजन्य रोग लाग्दो रहेछ । त्यसैले यो सबै गर्न भएन त्यसो भा हैन ?

लालु : हो ! अब चाहिँ बुझेछौ ।

कालु : अनि सडक दुर्घटनाबाट बच्न नि ?

लालु : सडक दुर्घटनाबाट बच्न चाहिँ चालकले नै पहिलो होसियारी पुऱ्याउनुपर्छ । मादक पदार्थ, लागुपदार्थको सेवन गर्नु हुँदैन, ट्राफिक नियम जान्नु पर्छ ।

कालु : अब सबै प्रष्ट भएँ साथी । तिमीलाई धन्यवाद ।

लालु : अब छुट्टिने ठाउँ पनि आए छ है साथी ।

कालु : हो त ! गफ गर्दा गर्दै पत्तै भएन छुटिने ठाउँ आए पनि जाँदाजाँदै अब एउटा कुरा बुझाइ देऊ न !

लालु : के बुझेनौ भन त ।

कालु : गैरप्राकृतिक विपद्को बारेमा पनि बुझेँ तर समग्रमा यसको छोटो मिठो तरिकाले परिभाषा गरिदेऊ न ।

लालु : ल सुन ! गैरप्राकृतिक विपद् हामी मानिसको लापर्वाहीको कारण हुनेगर्छ । त्यसैले मानिसको हेलचेक्राइँको कारण विपद्को सृजना भएर जनधनको क्षति हुनुलाई गैरप्राकृतिक विपद् भनिन्छ ।

कालु : ल साथी सबै प्रष्ट भए धन्यवाद छ है ।

लालु : लु अब छुट्टिउँ है ! साथी

कालु : हस् साथी । राम्ररी जाऊ है ।

(दुवै आआफ्नो घरतर्फको बाटो लाग्छन् ।)

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गैरप्राकृतिक विपद् केलाई भनिन्छ ?

ख) सडक दुर्घटना के के कारणले हुने गर्छ ?

ग) हामीले आगलागीबाट बच्न के के गर्न सक्छौँ ?

घ) हामीले वातावरण प्रदुषण हुनबाट जोगाउन के के गर्न सक्छौँ ?

ङ) गैरप्राकृतिक विपद्का कुनै चारवटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

२) गैरप्राकृतिक विपद्को परिचय दिँदै कुनै एकको व्याख्या गरी सावधानीको उपाय पनि लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क) तपाईंले गैरप्राकृतिक विपद् देख्नु भएको छ, यसका कारण र असरहरूका बारेमा साथीसँग छलफल गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३) वातावरण प्रदुषण भनेको के हो ? तपाईंको गाउँघरमा वातावरण प्रदुषण के कसरी भइरहेको छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

विभिन्न विपद्का चित्र बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

विपद्को असर र सावधानी

भाइ बहिनीहरू हो ! विपद् भन्ने वित्तिकै हामी अप्ठ्यारो अथवा हामीलाई आइलाग्ने आपत् भन्ने बुझ्छौँ । विपद् एक्कासी प्राकृतिक रूपमा पनि आउन सक्छ । हामी मानिसको हेलचेक्राइँले पनि आउन सक्छ । प्रकृति वा मानवद्वारा सृजना गरिएका घटनाहरूबाट हुने धनजनसहितको अप्रिय घटनालाई विपद् भनिन्छ ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा प्राकृतिक विपद्मा नदी कटान, डुबान, बाढी, हावाहुरी, चट्याङ पर्नु, असिना, भूकम्प जस्ता विपद्हरू आउँछन् । यहाँ वर्षे पिच्छे ठुलो धनजनको क्षति हुने गरेको छ । यिनीहरूबाट बच्न विपद् पूर्व, विपद्को समयमा र विपद्पश्चात अपनाउने सावधानीका बारेमा हामी सचेत रहनुपर्छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा सबैभन्दा बढी क्षति आगलागी, डुबान र बाढीले हुने गरेको छ । पालिकाको पूर्वी सिमानामा रहेको कन्काई खोला र पश्चिमको सिमानामा रहेको रतुवा खोलाले वर्षेनी धनजनको क्षति गर्दै आएको छ ।

हामीले वर्षात्को बेला ज्वरो, जल तथा छालाजन्य रोग जस्ता स्वास्थ्य समस्याबाट सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ ।

गैरप्राकृतिक विपद्ले पनि हाम्रो गाउँपालिका गौरीगञ्जलाई छोडेको छैन । यहाँ वर्षेनी आगोको कारण किसानले मेहनत गरेर अन्न भित्र्याउने बेलाका धानका कुनिउँ र परालका ढेडीहरूमा साथै विद्युत् प्रवाहमा गडबढी भएर घरमा आगो लाग्ने गरेका घटनाहरू प्रशस्त छन् । हामी बस्ने पालिकामा गैरप्राकृतिक विपद्मा आगलागी, सडक दुर्घटना, माहामारी, करेन्ट लाग्नु, सर्पदंश आदि बढी मात्रामा हुने गरेका छन् । यी विपद्हरूबाट बच्ने धेरै उपायहरू छन् । सावधानीका उपायहरू पनि छन् । भाइबहिनी हो ! हामी एक छिन सोचौँ त विपद्बाट जोगिन के के गर्न सक्छौँ ।

- आवश्यक सामग्रीहरू सबैले भेट्ने ठाउँमा राख्ने ।
- हुरीबतास, चट्याङ, शितलहरको बेला घरबाट बाहिर ननिस्कने ।
- विपद आउनुपूर्व सकेसम्म सुरक्षित ठाउँमा जाने ।
- खोलाका किनारमा घरहरू नबनाउने ।
- आगो उत्पन्न हुने सलाई, लाइटर जस्ता सामान जतनले र सुरक्षित राख्ने ।
- विद्युत् जथाभावी नचलाउने ।
- कोही व्यक्ति विपद्को बेला हराइरहेको छ भने खोजी गर्ने ।
- कुनै विपद्बाट घटनामा परी घाइते भएमा घाइतेलाई अस्पताल लैजाने ।
- शीतलहरको बेलामा न्यानो लुगा लगाउने, आगो ताप्ने ।
- सर्पले टोकेमा टोकेको भागको माथितिर बाँध्ने र छिटो अस्पताल लैजाने ।
- फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गरेर वातावरण सफा बनाउने ।
- सकेसम्म अरूलाई सहयोग गर्ने ।
- प्रहरी, दमकल, एम्बुलेन्सको फोन खोजी गरेर राख्ने ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

घ) विभिन्न विपद्हरूबाट जोगिने तरिकाहरू लेख्नुहोस् ।

२) सबै साथीहरूबिच छलफल गरी पाठमा लेखेदेखि बाहेकका प्राकृतिक विपद् र गैरप्राकृतिक विपद्बाट बच्ने २/२ वटा उपायाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

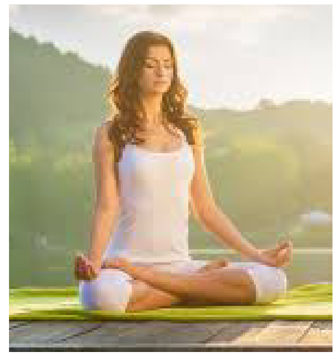
सडक दुर्घटनाबाट बच्न ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ भन्ने कुरालाई चित्रमार्फत चार्ट पेपरमा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : सात
पाठ : एक

योग शिक्षा

....

योगको परिचय

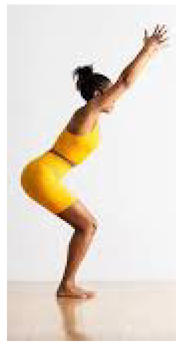


१. योग

'योग' शब्दको शाब्दिक अर्थ 'जोड' भन्ने हुन्छ । विभिन्न आसन, अभ्यास, साधना, ध्यान आदिका माध्यमबाट मन र शरीरलाई जोडने प्रक्रिया नै योग हो । यो विज्ञान पनि हो किनकि यसले शरीर र दिमागलाई नियन्त्रण गर्ने व्यवहारिक तरिकाहरू सिकाउँदछ । योगले शरीर र मनको एक अर्कामा हुने प्रभावलाई ध्यानमा राखी सद्भाव ल्याउँदछ । हामीले आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ राख्न विभिन्न

किसिमका शरीरिक व्यायामहरू, प्राणायाम र योगासन गर्ने गर्दछौँ । यसले हामीलाई शारीरिक र मानसिक दुवै रूपमा बलियो बनाउँछ ।

१) योग र शारीरिक व्यायाम



योगमा शारीरिक व्यायामको ठुलो महत्त्व हुन्छ । योगले शरीर र मन दुवैलाई स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्दछ । स्वस्थ रहनका लागि हामी योगासन गर्दछौँ । योगासन गर्नु अघि शारीरिक व्यायाम गर्नु अति आवश्यक छ । व्यायाम भनेको एउटा व्यवस्थित शारिरिक क्रियाकलाप हो । जसले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूलाई सन्तुलित ढङ्गले सक्रिय बनाउँदछ र योगासनमा मद्दत पुऱ्याउँदछ । योगासन गर्नु अघि शरीरका महत्त्वपूर्ण सक्रिय अङ्गहरू हात, खुट्टा, टाउको, आँखा, घुँडा, औँलाहरू, घाँटी, कम्मर आदिलाई व्यवस्थित रूपले विभिन्न व्यायाम गरेर क्रियाशील बनाउनुपर्दछ ।

२. योग र आसन (योगासन)

योगासन एक प्रकारको शारीरिक व्यायाम हो । यसमा शरीरलाई लयबद्ध तरिकाले अगाडि, पछाडि, दाहिने, देब्रे मोड्ने र सिधा बनाउने क्रिया गरिन्छ ।

अब केही योगासनहरूको अभ्यास गरौँ ।

क) धनुरासन

यो आसन गर्दा धनुषको जस्तो आकार देखिने भएकाले यसलाई धनुरासन भनिएको हो । यो आसनले हाम्रो पाचनशक्ति बढ्छ, मुत्र विकारलाई समाप्त पार्छ, पेटमा बोसो जम्न दिँदैन र मेरुदण्डलाई लचिलो र स्वस्थ बनाउँछ ।

धनुरासन गर्ने विधि

- घोप्टो परेर सुत्ने
- घुँडालाई मोडेर नितम्बमाथि राख्ने प्रयत्न गर्ने
- दुवै हातले कुर्कुच्चा नजिक समाउने र माथि तान्ने
- श्वासभित्र तान्दै टाउको, छाती र ढाडलाई क्रमशः उठाएर माथितिर तान्ने
- नाभी र पेटको भाग भुईंमै राखी अन्य भाग माथि उठाउने
- आधा मिनट जति यही अवस्थामा राखी क्रमशः श्वास छोड्दै खुकुलो बनाउँदै पहिलाकै अवस्थामा आउने

ख) भुजङ्गासन

यो आसन गर्दा फन उठाएको सर्पको भुजङ्ग जस्तो देखिन्छ । योगासनमा यो आसन धेरै लाभदायक मानिन्छ । यसको नियमित अभ्यासले शरीरमा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ, थकान कम गर्छ, मेरुदण्ड बलियो बनाउँछ र ढाडको दुखाइ कम गर्छ ।

भुजङ्गासन गर्ने विधि

- घोप्टो परेर सुत्ने
- दुवै हातको औँलाहरू सटाएर छातीको छेउकिनाराको तल राखी दुवै कुहिनाले भुइँमा छुने
- दुवै खुट्टाको कुर्कुच्चा एक आपसमा जोडेर राख्ने र पैताला माथितर्फ फर्काउने
- नाकले भुइमा छोई टाउको सिधा राख्ने
- सासलाई भित्र तान्दै दुवै हातको बलले छातीलाई माथि उठादै लैजाने
- कमरभन्दा माथिको भागसहित टाउकोलाई माथि उठाई आकाशतिर हेर्ने
- एकै छिन सासलाई रोकेर बिस्तारै सासलाई छोड्दै जमिनमा झुक्दै जाने र दायाँ वा बायाँ गाला जमिनमा हुने गरी टाउको भुइँमा राख्ने
- कम्तिमा यो प्रकिया ५ पटकसम्म दोहोर्‍याउने

ग) नौकासन

यो आसन नाउ जस्तो देखिने भएकाले यसलाई नौकासन भनिएको हो । यस आसनबाट शरीरमा रक्त सञ्चार तीव्र हुने, पाचन प्रणाली राम्रो हुने, मोटोपन घट्ने जस्ता फायदा हुन्छन् ।

यो आसन गर्ने विधि

- उत्तानो परेर लम्पसार परेर सुत्ने
- दुवै हात दुवै तिघ्राको माथि राख्ने
- सास लिँदै, टाउको सहित जिउ र दुवै खुट्टालाई डुङ्गा आकार हुने गरी माथि उठाउने
- खुट्टा तनक्क तन्किएर दुवै हातले घुँडालाई छुने
- बिस्तारै सास छोड्दै पूर्वावस्थामा आउने

घ) हलासन

यो आसन हलोको आकार जस्तो हुन्छ । यसको अभ्यासले पेटसम्बन्धी विभिन्न समस्याहरूबाट छुटकारा पाइन्छ ।

हलासन गर्ने विधि

उत्तानो परेर सुत्ने

दुवै खुट्टाको कुर्कुच्चा र औंलाहरू परस्पर सटाउने

दुवै हातलाई सिधा जमिनमा तन्काएर राख्ने

सास लिँदै दुवै खुट्टालाई माथितर्फ उचाल्दै जाने र सास छोड्दै दुवै खुट्टालाई टाउकोमाथि लगेर भुइँमा छुने प्रयत्न गर्ने

दुवै खुट्टालाई नमोडी कडा बनाइराख्ने

जति समयसम्म रहन सकिन्छ रहने र स्वास प्रस्वास सामान्य गराउने

अब बिस्तारै पूर्व अवस्थामा आउने

यो कम्तिमा ५ पटक गर्न सकिन्छ

ङ) शलभासन

यसको अभ्यासबाट कमर मजबुत हुनुका साथै छाती वरपरका भाग बलियो हुन्छ ।

शलभासन गर्ने विधि

घोप्टो परेर सुत्ने

दुवै हात शरीरसँग सटाएर तल सिधा फैल्याएर मुट्ठी पारी जमिनमा राख्ने

दुवै खुट्टाको कुर्कुच्चा एक आपसमा जोडेर राख्ने

पैताला भने माथितर्फ फर्केको हुनु पर्छ

चिउडोले भुइमा छोई टाउको सिधा राख्ने

बिस्तारै सास लिँदै एउटा खुट्टालाई तन्काउदै सिधा उठाउने र पाँच सेकेण्ड जति राखी सास छोड्दै सिधा तल राख्ने

अर्को खुट्टालाई पनि त्यसै गर्ने

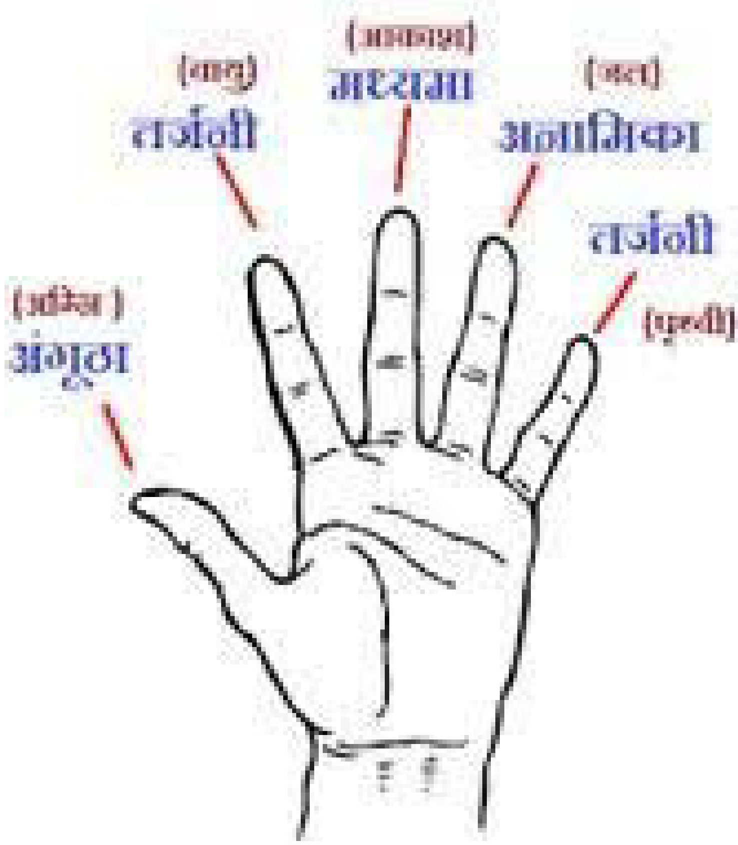
अब सास लिएर रोक्दै दुवै खुट्टालाई कडा गरी एकैसाथ माथि उठाउँदै लैजाने शरीरको वजन दुवै हातमा परेको हुनु पर्दछ

अब टाउको छाती नमोडीकन बिस्तारै सासलाई छोड्दै दुवै खुट्टा जमिनमा तल झार्दै जाने

यो प्रकिया ५ पटक सम्म दोहोऱ्याउने

३) योग र मुद्रा

योगमा हस्तमुद्राको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । हातका विभिन्न औँलाहरू जोडेर बनाइने आकृति वा अवस्थालाई नै हस्तमुद्रा भनिन्छ । हाम्रो शरीर पञ्चतत्त्वले बनेको हुन्छ ।



हाम्रा हातका पाँच औँलाहरूले ती पञ्चतत्त्वहरूको प्रतिनिधित्व गरेको हुन्छ । बुढी औँलाले अग्नि तत्त्व, चोर औँलाले वायु, माझी औँलाले आकाश, साँइली औँलाले पृथ्वी र कान्छी औँलाले जल तत्त्व बताउँछ । विभिन्न हस्तमुद्रा गर्नाले यी पञ्चतत्त्वमा सन्तुलन आउँछ र मानिस स्वस्थ रहन्छ । योगमा प्रयोग हुने महत्त्वपूर्ण मुद्रा अर्थात ज्ञान मुद्राबारे यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

ज्ञानमुद्रा

योग वा ध्यानका लागि बस्दा ज्ञानमुद्रा निकै प्रभावकारी मानिन्छ । यसको अभ्यासका लागि सुखासन, पद्मासन वा वज्रासनमा आरामसित बस्ने । अनि बुढी औँला र चोर औँलाका टुप्पालाई जोड्ने र बाँकी औँलाहरू सिधा राख्ने । यो अवस्था नै ज्ञानमुद्रा हो । यसलाई ध्यानमुद्रा पनि भनिन्छ । प्राणायाम गर्दा, ध्यान गर्दा यो मुद्रामा बस्नु उत्तम मानिन्छ । यसबाट बुद्धि विकास हुने, स्मरणशक्ति बढ्ने, मन प्रशन्न हुने, अनिद्रा हट्ने जस्ता फायदाहरू हुन्छन् ।

४) योग र प्राणायाम

प्राणायामले श्वास-प्रश्वासको गतिलाई नियन्त्रण गरेर स्वस्थ रहन मद्दत पुऱ्याउँदछ । योगासनसँगसँगै अनुलोम विलोम, कपालभाति, भस्त्रिका जस्ता प्राणायाम गर्न सकिन्छ । केही प्राणायामको अभ्यास बारे अघिल्लो कक्षाहरूमा उल्लेख गरिसकिएको छ । यहाँ भस्त्रिका प्राणायामबारे चर्चा गरिएको छ ।

भस्त्रिका प्राणायाम गर्ने तरिका

गर्दन, पिठ्यु सिधा पारेर कुनै सहज आसनमा बस्ने

हातलाई घुँडामाथि राखी ज्ञानमुद्रामा बस्ने

मुख बन्द गरेर नाकबाट श्वास बेगसित लिने र फ्याक्ने गर्ने

श्वास लिँदा र फ्याक्दा आवाज आउने तरिकाले गर्ने

उत्साहका साथ, जागरका साथ र फुर्तीसाथ नथाकुन्जेल यसलाई गरिराख्ने
अन्तमा लामो लामो सास फेर्दै विश्राम गर्ने

अभ्यास

१. तलदिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) योग भनेको के हो ?

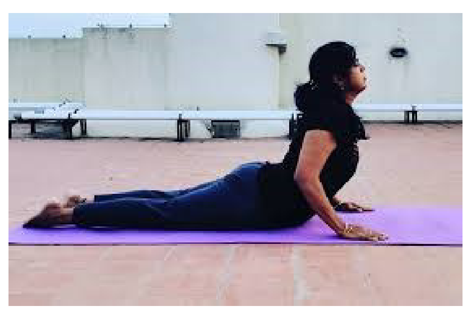
ख) हामीलाई शारीरिक व्यायाम किन आवश्यक छ ?

ग) ध्यानमुद्रा केलाई भनिन्छ ?

घ) भस्त्रिका प्राणयाम गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।

ङ) हलासन गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

२. तल दिइएका योगहरूको अभ्यास गर्नुहोस् ।



४. अहिलेसम्म पढेका र गरेका योगहरूमध्ये कुन कुन योग अभ्यास गर्न सजिलो वा अप्ठ्यारो लाग्यो र किन ? साथीहरूसँग छलफल गरी पालैपालो कक्षामा भन्नुहोस् ।