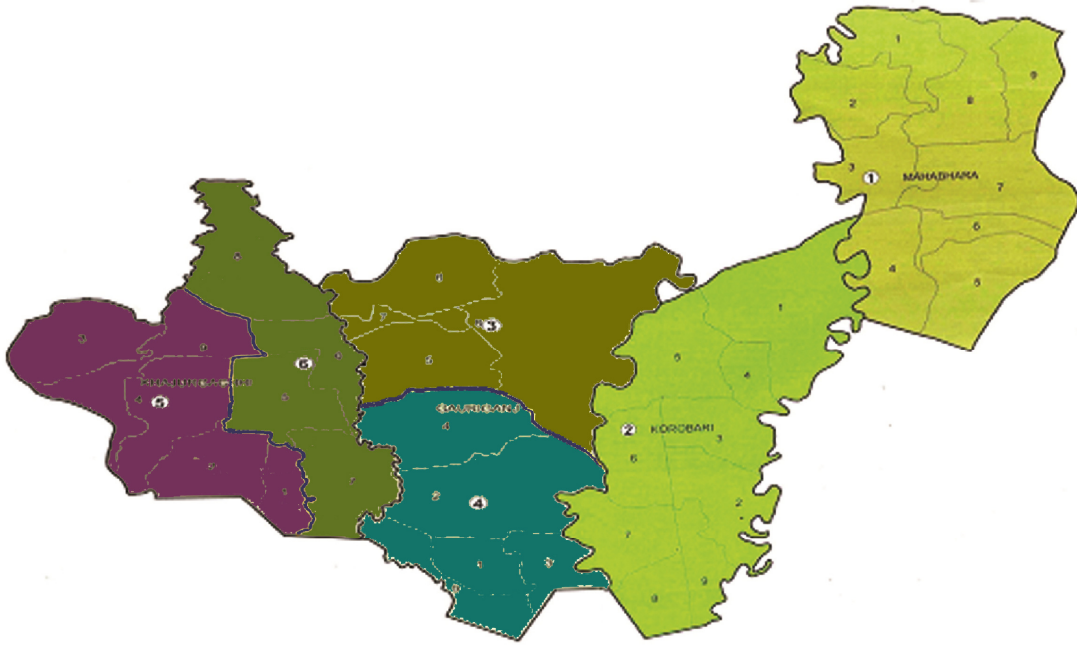


एकाइ : एक

पाठ : एक

हामी र हाम्रो स्थानीय तह

गौरीगञ्जको चिनारी



सुचना तथा प्रविधि विभाग

गौरीगञ्ज गाउँपालिका, पूर्वी नेपालको भ्वापा जिल्लामा अवस्थित छ । यो २०७३ सालमा स्थानीय तह पुनर्संरचनाको क्रममा स्थापित भएको हो । गाउँपालिकामा ६ वटा वडा रहेका छन् । यो कोशी प्रदेशमा पर्दछ । २०७३ सालमा सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयले महाभारा, कोरोबारी, खजुरगाछी र गौरीगञ्ज गाउँ विकास समितिहरूलाई मिलाएर गौरीगञ्ज गाउँपालिका बनाइएको थियो । यस गाउँपालिकाको क्षेत्रफल १०३.३५ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको पूर्वमा भ्वापा गाउँपालिका,

दक्षिणमा भारतको बिहार राज्य, पश्चिममा मोरङको रतुवामाई नगरपालिका र उत्तरमा गौरादह नगरपालिका, कमल गाउँपालिका र शिवसताक्षी नगरपालिका रहेका छन् ।

पहिलेका चारवटा गाउँ विकास समितिहरू मिलेर गौरीगञ्ज गाउँपालिका बनेको छ । साविक गौरीगञ्ज गाविसलाई र खजुरगाछी गाविसलाई २/२ वटा वडामा बाँडिएको छ भने महाभारा र कोरोबारी गाविसलाई १/१ वटा वडा गरी ६ वटा वडामा विभाजन गरिएको छ ।

● वडा नम्बर १

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ महाभारा हो । यसको क्षेत्रफल १८.३६ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस वडाको उत्तरमा शिवसताक्षी नगरपालिका, पूर्वमा भापा गाउँपालिका रहेका छन् । दक्षिणमा भारतको बिहार, पश्चिममा हाम्रो वडा नम्बर २ अनि कमल गाउँपालिका र गौरादह नगरपालिका रहेका छन् ।

● वडा नम्बर २

गाउँपालिकाको वडा नम्बर २ कोरोबारी हो । वडा नम्बर २ को क्षेत्रफल १३.८५ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस वडाको उत्तरमा गौरादह नगरपालिका, पूर्वमा वडा नम्बर १ र भारतको बिहार राज्य रहेका छन् । पश्चिममा वडा नम्बर ३ र ४ रहेका छन् । दक्षिणमा भारतको बिहार राज्य पर्दछ ।

● वडा नम्बर ३

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको वडा नम्बर ३ गौरीगञ्ज हो । यस वडाको क्षेत्रफल १२.०४ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । वडा नम्बर ३ को उत्तरमा गौरादह नगरपालिका, दक्षिणमा वडा नं. ४ रहेको छ । पूर्वमा वडा नम्बर २ कोरोबारी अनि गौरादह नगरपालिका र पश्चिममा वडा नम्बर ५ सँग सिमाना जोडिएको छ ।

● वडा नम्बर ४

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको वडा नम्बर ४ भवानीपुर हो । यस वडाको क्षेत्रफल १८.३२ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । उत्तरमा वडा नम्बर ३, दक्षिणमा भारतको बिहार पर्दछ । पूर्वमा वडा नम्बर २ र पश्चिममा वडा नम्बर ५ रहेको छ ।

● वडा नम्बर ५

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको वडा नम्बर ५ चिल्हारा हो । यस वडाको क्षेत्रफल १७.१६ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस वडाको उत्तरमा गौरादह नगरपालिका, दक्षिणमा भारतको बिहार राज्य पर्दछ । पूर्वमा वडा नम्बर ६ पर्दछ । पश्चिममा मोरङको रतुवामाई नगरपालिका रहेको छ ।

● वडा नम्बर ६

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको वडा नम्बर ६ खजुरगाछी हो । यस वडाको क्षेत्रफल २१.६२ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस वडाको पूर्वमा वडा नम्बर ३, ४ र गौरादह नगरपालिका रहेको छ । उत्तरमा गौरादह नगरपालिका रहेको छ । पश्चिममा वडा नं. ५ र गौरादह नगरपालिका रहेको छ । दक्षिणमा भारतको बिहार राज्य पर्दछ ।

भौगोलिक अवस्था

गौरीगञ्ज गाउँपालिका झापा जिल्लाको दक्षिण पश्चिममा पर्दछ । यस पालिकाको सम्पूर्ण भूभाग समथर रहेको छ । पूर्वमा कन्काई नदी र पश्चिममा रतुवा नदीले यसको सिमाना छुट्याएको छ । उत्तरमा गौरादह नगरपालिका, कमल गाउँपालिका र शिवसताक्षी नगरपालिका रहेकाछन् । दक्षिणमा भारतको बिहार राज्य पर्छ । यस पालिकाभित्र ठुलासाना गरी आठवटा खोला तथा नदीहरू रहेका छन् । जसमा बनियानी नदी, कमलखोला, किस्ने

खोला, लेहेरा खोला, गौरिया खोला, रामचन्द्रे खोला, कन्काई नदी र रतुवा नदी पर्दछन् । यी नदीमा वर्षायाममा आउने बाढीले धेरै जग्गा कटान गर्ने गरेको पाइन्छ ।

अर्थव्यवस्था

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको अर्थव्यवस्था मुख्यतः कृषिमा आधारित छ । यहाँका प्रमुख बालीहरूमा धान, मकै, गहुँ, तोरी, आलु, खोर्सानी, भन्टा र उखु रहेका छन् । व्यावसायिक रूपले चिया खेती, च्याउ खेती, ड्र्यागन फ्रुट र खरबुजा खेती पनि थालिएको छ । व्यापारिक केन्द्रको रूपमा गौरीगञ्ज, खजुरगाछी, बघा चौधरी र कुन्जीबारी मुख्य बजार रहेका छन् ।

पर्यटन

हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्त्वका थुप्रै पर्यटकीय स्थलहरू निम्नअनुसार रहेका छन् ।

- ❖ गौरीगञ्ज वडा नम्बर १ कादगाउँमा रहेको शिवालय मन्दिर
- ❖ गौरीगञ्ज वडा नम्बर १ देवीघरामा रहेको औल्याजीमहाराजको मन्दिर
- ❖ गौरीगञ्ज वडा नम्बर १ हक्कलवाडीमा रहेको सिमसार
- ❖ राजघाट मेला, गौरीगञ्ज मेला, खजुरगाछी मेला
- ❖ कोरोबारीमा रहेको चौनी सिमसार
- ❖ गौरीगञ्ज वडा नम्बर २ मा रहेको बघाचौधरी महाराजको मन्दिर
- ❖ गौरीगञ्ज वडा नम्बर ३ मा रहेको दन्तकाली मन्दिर र दुर्गा मन्दिर
- ❖ वडा नम्बर ६ खजुरगाछीमा रहेको शिवालय मन्दिर, कृष्ण मन्दिर र दुर्गा मन्दिर

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

- (क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकालाई.....वटा वडामा बाँडिएको छ ।
- (ख) चौनी सिमसार वडा नं.....मा पर्दछ ।
- (ग) कोरोबारीमा सिमसार रहेको छ ।
- (घ) यस पालिकाको दक्षिणमा भारतकोराज्य पर्दछ ।
- (ङ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको अर्थव्यवस्था मुख्यतःमा आधारित छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- (क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति वर्ग किलोमिटर रहेको छ ?
- (ख) तपाईंको वडाको क्षेत्रफल कति वर्ग किलोमिटर रहेको छ ?
- (ग) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको सिमाना छुट्याउने नदीहरू कुन कुन हुन् ?
- (घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा रहेका पाँचवटा धार्मिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ?
- (ङ) आफ्नो वडाको सिमाना लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको आफ्नो वडा भएर बग्ने नदीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

४. गौरीगञ्ज गाउँपालिका साविकका कुन कुन गा.वि.स. मिलेर बनेको हो ?

परियोजना कार्य

१. आफ्नो वडाको नक्सा बनाएर भौगोलिक अवस्थाको बारेमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. अभिभावकसँग सोधखोज गरी आफ्नो वडामा रहेका नदीहरूले पारेको असरका बारेमा एउटा प्रतिविदेन तयार पार्नुहोस् ।
३. आफ्नो वडामा रहेका ऐतिहासिक एवम् धार्मिक स्थलहरूको बारेमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विद्यार्थी भाइबहिनी हो, जनसङ्ख्याको अर्थ के होला ? एकछिन विचार गरौं त । कुनै निश्चित भूभागमा बसोबास गर्ने मानिसको सङ्ख्या नै जनसङ्ख्या हो । तपाईंको घरमा भएका सबै परिवारका सदस्य तपाईंको घरको जनसङ्ख्या हो ।

तपाईंको गाउँमा कति मानिसहरू बसोबास गर्छन् भनी गणना गर्यो भने त्यो गाउँको जनसङ्ख्या हुन्छ । यसै गरी वडा वा गाउँपालिकाभरि बसोबास गर्ने मानिसको गणना गर्यो भने त्यो वडा वा गाउँपालिकाकै जनसङ्ख्या हुन्छ । देशभरिकै मानिसको सङ्ख्या गणना गर्दा देशभरि कै जनसङ्ख्या आउँछ ।



पहिला पहिला परम्परागत रूपमा कुनै क्षेत्र वा देशको भूभागमा कति मानिस बस्दछन् भनी गणना गरिन्थ्यो । आधुनिक अवस्थामा जनसङ्ख्याअन्तर्गत विभिन्न पक्षहरू पर्दछन् । देशभित्र बसोबास गर्ने मानिसको सङ्ख्यालाई विविध दृष्टिकोणले विश्लेषण गरिन्छ । क्षेत्रगत रूपमा, भाषागत रूपमा, जनजातिगत रूपमा, शैक्षिक वा साक्षरताको अवस्था, रोजगारी,

बेरोजगारीको अवस्था, उमेर समूहअनुसारको वर्गीकरण, भाषा, धर्म, विवाहको अवस्था, आय आर्जनलगायतका विषयमा गणना गरिन्छ । जनसङ्ख्यालाई जन्म, मृत्यु र बसाइसराइले घटबढ गर्ने गर्दछ ।

यसरी नेपाल सरकारले हरेक दश दश वर्षमा देशभरिका जनसङ्ख्या गणना गर्छ । जनसङ्ख्या भनेको मानिसहरूको सङ्ख्यात्मक अवस्था र त्यसको विविध विश्लेषण पनि हो । मानिसको अवस्था, अवस्थिति नै जनसङ्ख्या हो । जनसङ्ख्याले देशको समग्र आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक अवस्थालाई चित्रण गर्दछ । साथै जनसङ्ख्या विश्लेषणको माध्यमबाट भविष्यको नीति निर्माणमा समेत सघाउ पुग्दछ । नेपालमा वि.सं. १९६८ देखि जनसङ्ख्याको गणना हुन थालेको हो । नेपालको जनगणना २०७८ अनुसार गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा रहेको वडागत जनसङ्ख्या निम्नानुसार 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

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

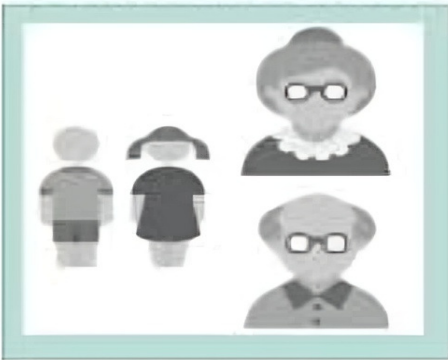


अरूको भर पर्ने र आफ्नो जीविका आफैँ चलाउन नसक्ने जनसङ्ख्यालाई आश्रित जनसङ्ख्या भनिन्छ । १५ वर्ष मुनिका केटाकेटी र ६० वर्षभन्दा माथिका जेष्ठ नागरिकहरूलाई आश्रित जनसङ्ख्या भनिन्छ । जो व्यक्तिहरू आत्मनिर्भर छन्, आफ्नो र आफ्नो परिवारको पालनपोषण आफैँ गर्न सक्छन्, उनीहरूलाई अनाश्रित (सक्रिय) जनसङ्ख्या भनिन्छ ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा १४ वर्ष मुनि ५,०७९

पुरुष र ४,९१८ महिला गरी ९,९९७ रहेको छ । त्यसरी नै ६० वर्षभन्दा माथि जनसङ्ख्या १,८५० पुरुष र १,९६५ महिला गरी जम्मा ३,८१५ रहेको छ । यस गाउँपालिकामा १५ वर्षदेखि ६० वर्षका ९,९७८ पुरुष र ११,७१६ महिला गरी २१,६९४ रहेको छ ।

अब भन्नुहोस् त, हाम्रो पालिकामा आश्रित र अनाश्रित जनसङ्ख्या कति रहेछन् ?



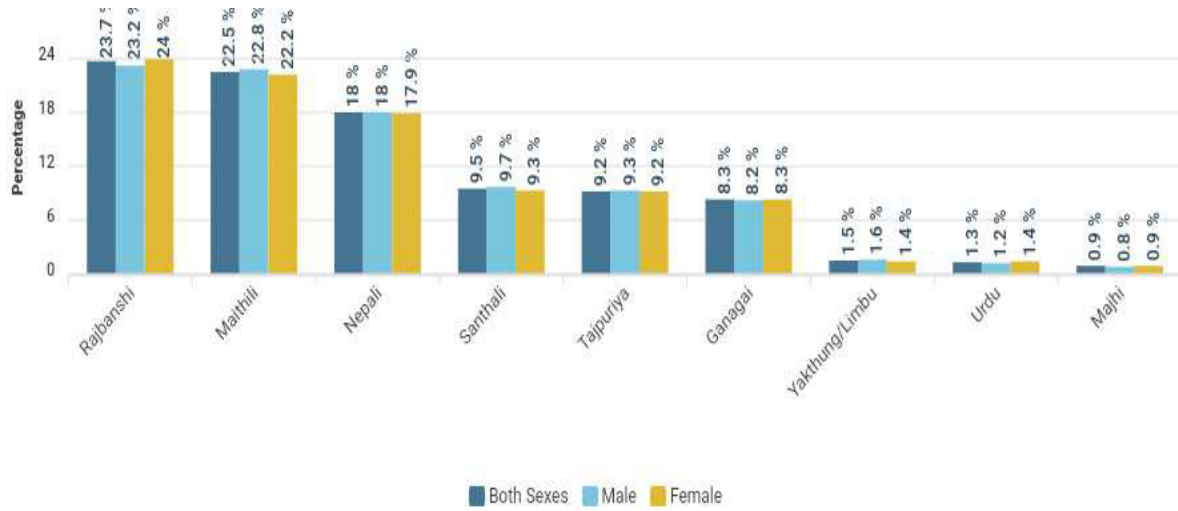




भाषा

हाम्रो पालिकामा भाषागत विविधता रहेको छ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार स्थानीय भाषा (राजवंशी, ताजपुरिया, गन्गाई) बोल्ने मानिसहरूको १४,६१५ जनसङ्ख्या, नेपाली भाषा बोल्ने मानिसहरूको सङ्ख्या ६,३७७ सन्थाल भाषा बोल्ने मानिसहरूको सङ्ख्या ३,३७१ मैथिली भाषा बोल्ने मानिसहरू सङ्ख्या ७,९७४ छ । त्यसै गरी उर्दू भाषा बोल्ने मानिसको सङ्ख्या ४७१ रहेको छ । यहाँ अन्य भाषाहरू राई, लिम्बू, मगर, नेवारी, हिन्दी, बङ्गाली भाषा बोल्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ।

अब पालिकाभित्रको केही भाषिक सङ्ख्यालाई तालिकामा हेरौं ।



क्र.सं.	भाषा	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
१.	राजवंशी	८,४००	२३.७
२.	मैथिली	७,९७४	२२.५
३.	नेपाली	६,३७७	१८
४.	सन्थाल	३,३७१	९.५
५.	ताजपुरिया	३,२७९	९.२
६.	गन्नाई	२,९३६	८.३
७.	याक्थुङ/लिम्बू	५३७	१.५
८.	उर्दू	४७१	१.३
९.	माभी	३१२	०.९

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

- (क) नेपाल सरकारले हरेक वर्षमा देशभरिका जनसङ्ख्या गणना गर्छ ।
- (ख) नेपालमा वि.सं. देखि जनसङ्ख्याको गणना हुन थालेको हो ।
- (ग) मेरो वडा नं. मा जनसङ्ख्या रहेको छ ।
- (घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको जम्मा जनसङ्ख्या रहेको छ ।
- ङ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको सबैभन्दा बढीभाषीको जनसङ्ख्या रहेको छ ।
- च) गौरीगञ्ज.....भाषा बोल्ने ६ हजार ३ सय ७७ जना रहेकाछन् ।

२. तल दिइएका ठाउँका नाम र मिल्दो जनसङ्ख्याबिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

ठाउँको नाम

जम्मा जनसङ्ख्या

- | | |
|--------------------------|---------------|
| (क) महाभारा (वडा नं. १) | (क) ४,३५६ जना |
| (ख) भवानीपुर (वडा नं. ४) | (ख) ६,२५० जना |
| (ग) खजुरगाछी (वडा नं. ६) | (ग) ४,८४२ जना |
| (घ) कोरोबारी (वडा नं. २) | (घ) ७,२०८ जना |
| (ङ) चिल्हारा (वडा नं. ५) | (ङ) ५,८४५ जना |
| | (च) ७,०८५ जना |

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) जनसङ्ख्या भनेको के हो ?

(ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा अनाश्रित जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?

(ग) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा सबभन्दा धेरै मानिसले बोल्ने भाषा कुन हो ?

(घ) तपाईंको आफ्नो वडाको महिलाको जनसङ्ख्या कति हो ?

४. तपाईंको पालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूले बोल्ने भाषाको सूची तयार पार्नुहोस् ।

५. तपाईंको पालिकामा रहेका वडागत जनसङ्ख्याको तालिका निर्माण गर्नुहोस् ।

६. तपाईंको आफ्नो वडा र छिमेकी एक वडाको जनसङ्ख्याको तुलना गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको वडामा रहेका धार्मिक व्यक्तित्वहरूसँग वा अभिभावकसँग सोधखोज गरी आफ्नो

वडामा रहेका मानिसहरूले बोल्ने भाषाको बारे एउटा प्रतिविदेन तयार पार्नुहोस् ।



नाटकका पात्रहरू

- लुखी हास्दा : जिज्ञासु युवती
- हरिभक्त : शिक्षक
- कृष्ण : हिन्दू धर्मावलम्बी
- साइस्ता : मुस्लिम धर्मावलम्बी
- दावा : बौद्ध धर्मावलम्बी
- पावेल : ख्रीष्टियन धर्मावलम्बी
- शेशेहाड : किराँत धर्मावलम्बी

नाटक

दृश्य १ :

(लुखी हास्दा, आफ्नै घरको पिँढीमा बसेर, आकाशतिर हेर्दै गहिरो सोचमा डुबेकी छिन् ।)

लुखी हास्दा : (आफैसँग) किन मान्छेहरूले फरक फरक धर्म मान्छन् ? के सबै धर्मको सार एउटै होइन र ?

हरिभक्त : (लुखी हास्दालाई देखेर) के सोचिरहेकी छौ ? लुखी !

लुखी हास्दा : नमस्कार सर ! आउनुहोस् न, बस्नुहोस् । (मुढा अगाडि सार्दै) म सोचिरहेकी थिएँ, किन मान्छेहरूले फरक फरक धर्म मान्छन् होला ?

हरिभक्त : (मुस्कुराउँदै) एकदमै राम्रो प्रश्न, लुखी । धर्म भनेको एउटा आस्था हो, जसले मान्छेलाई जीवनको अर्थ र उद्देश्य प्रदान गर्छ । विभिन्न संस्कृति र इतिहासबाट धेरै धर्महरू विकसित भएका छन्, प्रत्येकको आफ्नै अनौठो विश्वास र परम्पराहरू छन् ।

लुखी हास्दा : तर के सबै धर्मको सार एउटै होइन र, सर ?

हरिभक्त: हो, लुखी । धेरै धर्ममा समानताहरू छन् । प्रेम, करुणा, क्षमा, सत्य र न्याय जस्ता मूल्यहरू सबै धर्ममा पाइन्छन् । एकपल्ट आफ्नो साथीहरूसँग पनि धर्म बारे कुरा गरन है । के भन्दा रहेछन् तिम्रा साथीहरूले, मलाई पनि सुनाउनु ल !

दृश्य २ :

लुखी हास्दा गाउँका विभिन्न धर्मावलम्बी साथीहरूसँग कुरा गर्न जान्छिन् । उनका साथीहरू एकै ठाउँ भेला भएर गृहकार्य गरिरहेका रहेछन् ।

लुखी हास्दा : साथीहरू तिमिले मान्ने धर्मको बारेमा बताउन ल ?

(सबै हुन्छ भन्छन् ।)

कृष्ण : म हिन्दू धर्म मान्छु । हामी हिन्दूहरू भगवान विष्णु, शिव र अन्य देवीदेवताहरूको पूजा गर्छौं । हामी मान्छौं, आत्मा अमर छ र मृत्यु पछि पनि जीवनको चक्र जारी रहन्छ ।

साइस्ता : हामी मुस्लिमहरू एक मात्र ईश्वर अल्लाहमा विश्वास गर्छौं । हामी त कुरान ईश्वरको पवित्र वचन हो, यसको शिक्षा पालन गर्नुपर्छ भन्ने विश्वास गर्छौं ।

दावा : हामी बौद्धहरू बुद्धको शिक्षामा विश्वास गर्छौं । हामी दुःखको अन्त्य र निर्वाण प्राप्तिको मार्ग खोज्छौं ।

पावेल : हामी ख्रीष्टियनहरू यीशु ख्रीष्टलाई ईश्वरको पुत्रको रूपमा विश्वास गर्छौं । हामी उहाँले हाम्रा पापको लागि बलिदान दिनुभयो र हामीलाई अनन्त जीवन प्रदान गर्नु भयो भन्ने विश्वास गर्छौं ।

शेशेहाड : किराँत धर्म नेपालको पूर्वी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने किराँत समुदायको एक प्राचीन धर्म हो । यो धर्म मुन्धुम नामक ग्रन्थमा आधारित छ, जसमा ब्रह्माण्ड, जीवन र मृत्युको बारेमा ज्ञान रहेको छ । किराँत धर्म प्रकृति पूजा, आत्मावाद र पूर्वज पूजामा आधारित छ ।

दृश्य ३ :

(लुखी हास्दा हरिभक्त सरतर्फ फर्किएर आफ्ना साथीहरूसँग भएको कुराकानीको भाव सुनाउँछिन् ।)

लुखी हास्दा : हो सर ! मैले हिन्दू, मुस्लिम, बौद्ध र ख्रीष्टियन धर्म मान्ने साथीहरूसँग कुरा गरें । तिनीहरू सबैको विश्वास फरक फरक छ, तर तिनीहरू सबै प्रेम, करुणा र न्याय जस्ता समान मूल्यहरूमा विश्वास गर्छन् ।

हरिभक्त : तिमीले ठिक भन्यौ लुखी । धर्मको सार प्रेम, करुणा, क्षमा, सत्य र न्याय हो ।
जुनसुकै धर्म मानौं, हामीले यी मूल्यहरूलाई आफ्नो जीवनमा उतार्नुपर्छ ।

लुखी हास्दा : हो सर, धर्मको नाम फरक फरक भए पनि, सबै धर्मको सार एउटै रहेछ ।
प्रेम, करुणा र न्याय जस्ता मानवीय मूल्यहरू सबै धर्मका एउटै हुँदा रहेछन् ।
अर्थात् धर्मको सारभित्र नैतिक चरित्र, असल व्यवहार, सदाचार, परोपकार, सद्भाव, अहिंसा, शान्ति, सत्कर्म, मेलमिलाप, न्याय, समान व्यवहारलगायत पर्दा रहेछन् नि । मलाई धर्मको बारेमा बुझ्न मद्दत गर्नु भएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद सर हजुरलाई ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	समूह 'ख'
दावा	मुस्लिम
हिन्दु	ईश्वरको पुत्र
शेशेहाड	अमर आत्मा
अल्लाह	निर्वाण प्राप्ति
ख्रीष्टियन	किराँत

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) धर्महरूमा के के समानताहरू पाइन्छन् ?

ख) तपाईं कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

- ग) साइस्ताले मान्ने धर्मको बारेमा लेख्नुहोस् ?
- घ) ख्रीष्टियनहरू यीशु ख्रीष्टलाई के को रूपमा विश्वास गर्छन् ?
- ङ) कुन धर्ममा आत्मा अमर छ भनेर विश्वास गरिन्छ ?
- ३) तपाईंले कहिलै धार्मिक ग्रन्थ वा कथा पढ्नुभएको छ ? पढ्नु भएको छ भने तपाईंलाई के मन पर्यो ? तपाईंले के सिक्नुभयो ? लेख्नुहोस् ।
- ४) तपाईंका छिमेकीहरू कुन कुन धर्म मान्नु हुन्छ ? धार्मिक क्रियाकलापमा सहभागी हुनु भएको छ ? तपाईंको र साथीको धर्ममा भएको सार लेख्नुहोस् ।

सामूहिक कार्य

माथिको नाटक अभिनय गरेर प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ : दुई
पाठ : एक

स्थानीय पर्यावरण

हाम्रो वातावरण



हाम्रो वरपरका सबै प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित परिवेश नै वातावरण हो । खोला, पैनी, पोखरी, वनजङ्गल, माटो आदि प्राकृतिक वातावरण हुन् । बाटो, धार्मिक केन्द्र, घर,

विद्यालय आदि मानव निर्मित वातावरण हुन् । वातावरण सबैको चासोको विषय हो । प्राकृतिक र सांस्कृतिक, सामाजिक प्रणाली, आर्थिक तथा मानवीय क्रियाकलापबिच अन्तर सम्बन्ध रहेको छ ।

हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र विभिन्न विकास निर्माणका कार्य भइरहेको छन् । जसले प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा वातावरणलाई असर गर्दछ । तसर्थ मानवीय कार्य गर्दा हाम्रो वरपर भएको वातावरण स्वच्छ हुन आवश्यक छ । तर के हाम्रो पालिकाभित्रको वातावरण स्वच्छ छ त ?

हामीले गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा वायु, ध्वनि, माटो र पानी प्रदूषणको सामना गरिरहेका छौं । यसरी नै अव्यवस्थित सहरीकरण र विकास निर्माण,

फोहोरमैला, जलवायु परिवर्तन, प्राकृतिक विपत् लगायतका समस्याहरूलाई पनि सामना गरिरहेका छौं । वातावरणमा परेको यी समस्याका कारण नागरिकको जीवन जोखिममा परेको छ ।

वातावरण प्रदूषण



वातावरण प्रदूषणका प्रकार

वायु प्रदूषण

वायु मण्डलमा बाह्य तत्व तथा दूषित तत्व मिसिन गएर हावाको अवस्था बिग्रनुलाई वायु प्रदूषण भनिन्छ । जस्तै धुलो, धुवाँ, बिषादी र अन्य अनावश्यक वस्तु हावामा मिसिनुलाई पनि वायु प्रदूषण भनिन्छ ।

वायु प्रदूषणको असर

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरू देखापर्नु,
छाला, आँखासम्बन्धी रोगहरू देखापर्नु,

ओजोन तह क्षय भएर जानु,

जल प्रदूषण



पानीमा अनावश्यक तत्त्व मिसिन गई यसको भौतिक तथा रासायनिक गुणमा परिवर्तन आउनु जल प्रदूषण हो । अर्थात् पानीको मुहानमा विभिन्न प्रकारका दूषित एवम् हानीकारक कण मिसिनुलाई जल प्रदूषण भनिन्छ ।

जल प्रदूषणको असर

जल र जमिनको पारिस्थितिक पद्धतिमा असर पर्नु,

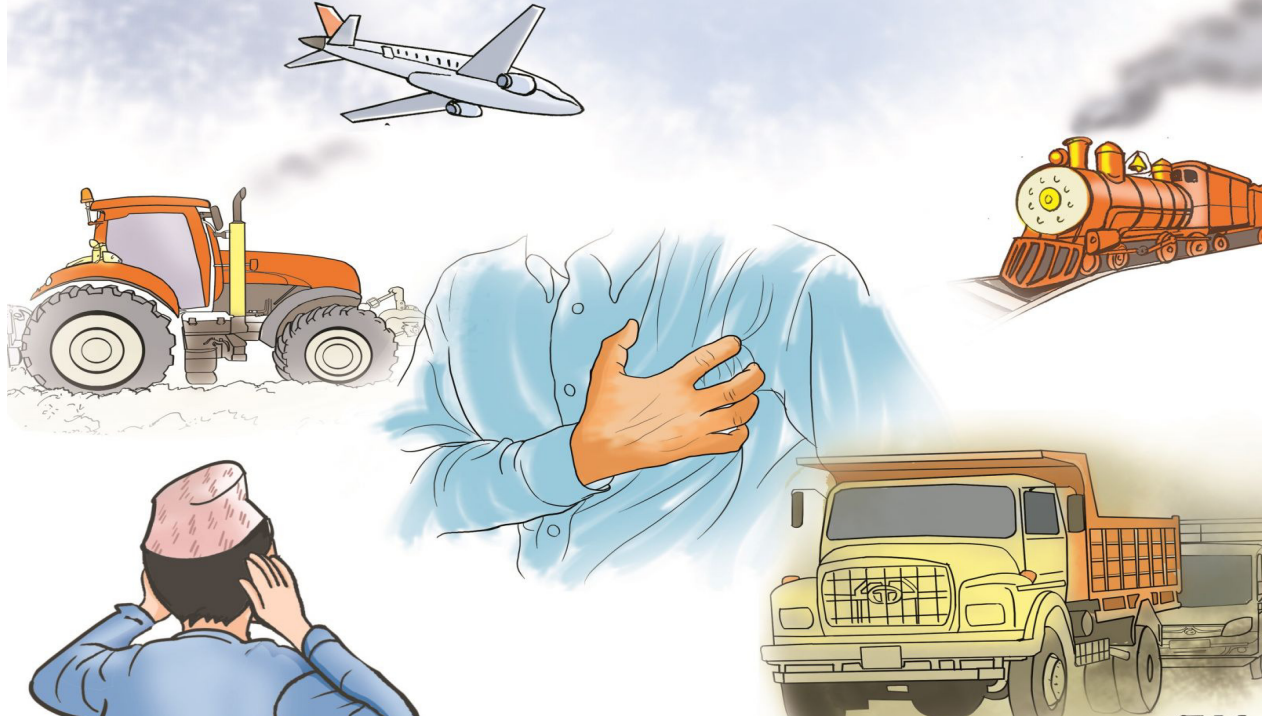
जमिनको उर्वराशक्ति घट्नु,

मानिसमा विभिन्न प्रकारका रोग लाग्नु,

प्राकृतिक सौन्दर्यमा कमी आउने,

ध्वनि प्रदूषण

मानिसको सहन सक्ने क्षमताभन्दा बढी वा चर्को आवाजलाई ध्वनि प्रदूषण भन्ने गरिन्छ ।



ध्वनि प्रदूषण असर

सामान्य कुराकानीमा अवरोध सिर्जना हुनु,
मानिसमा रिसाउने, झर्कनेलगायतका समस्या हुनु,
कानको जाली फुट्न सक्ने,
श्रवण तथा स्मरण शक्ति ह्रास आउने,
थकान बढी लाग्ने समस्या,
गर्भवती महिलामा गर्भपतन र अपाङ्गता भएका शिशु जन्मन सक्ने,
उच्च रक्तचाप, हृदय रोग हुन सक्ने,
जङ्गली जीवजन्तुले आफ्नो आश्रय स्थल परिवर्तन गर्न सक्ने,

माटो प्रदूषण

मानवीय कारणबाट माटामा जैविक तथा अजैविक पदार्थ मिसिन गई हुने प्रदूषण माटो प्रदूषण हो ।

माटो प्रदूषणका असर

माटो प्रदूषणले जल प्रदूषणलाई बढावा दिन्छ,
जमिनको उर्वरा शक्ति घटने गर्दछ,
स्थलीय पारिस्थितिक पद्धतिलाई असर पर्छ,
वातावरणको सौन्दर्यलाई घटाउने गर्दछ,

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

- क) हावाको अवस्था बिग्रनुलाईप्रदूषण भनिन्छ ।
ख) पानीको मुहानमा हानीकारक कण मिसिनुप्रदूषण हो ।
ग) जमिनमा अनावश्यक वस्तु मिसिएर जमिनको अवस्था बिग्रनुलाई
भनिन्छ ।
घ)प्रदूषणले सामान्य कुराकानीमा अवरोध सिर्जना हुन्छ ।
ङ) हाम्रा वरपर रहेका घर, बाटो, विद्यालय आदि.....वातावरणमा पर्दछन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क) मानव निर्मित वातावरण भनेको के हो ?
ख) प्राकृतिक वातावरण केलाई भनिन्छ ?
ग) तपाईंको वरपर रहेका वातावरणसँग सम्बन्धित कुनै पाँचवटा समस्याहरू
लेख्नुहोस् ।

घ) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

ड) प्रदूषण कति प्रकारका हुन्छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

३. तल दिइएको अनुच्छेद पढेर सोधिएको प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

हाम्रो वरपरको फोहोरमैला व्यवस्थित हुन नसक्दा प्राणीको जीवनमा ठूलो असर पर्छ । पर्यटन आगमनमा असर पुऱ्याउँछ । जनस्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या उत्पन्न गराउँछ । विभिन्न प्रकारका महामारी ल्याउँछ । जमिनको उर्वराशक्ति घटाउँछ । समग्र वातावरणमा असर पुग्छ । तसर्थ हाम्रो वरपरको फोहोरमैला व्यवस्थापनको दीर्घकालीन समाधान खोज्न जरुरी छ । त्यसका लागि जनस्तरबाट पनि सम्बन्धित निकायलाई सहयोग हुनुपर्छ । फोहोरले पुऱ्याउने हानी बारे जनचेतना फैलाउन सकियो भने अति सुन्दर ढङ्गले फोहोरमैला व्यवस्थापन हुन सक्छ ।

प्रश्नहरू

क) फोहोरमैला व्यवस्थित हुन नसक्दा जनजीवनमा के कस्ता असर देखापर्छन् ?

ख) फोहोरमैला व्यवस्थापनको लागि के के गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

क) तपाईंको घर वरपरको वातावरणको अवलोकन गर्नुहोस् । त्यहाँको अवस्थाको बारेमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) तपाईंको विद्यालय वरपर रहेको फोहोरमैलालाई व्यवस्थापन गर्न के के गर्न सकिन्छ ? लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

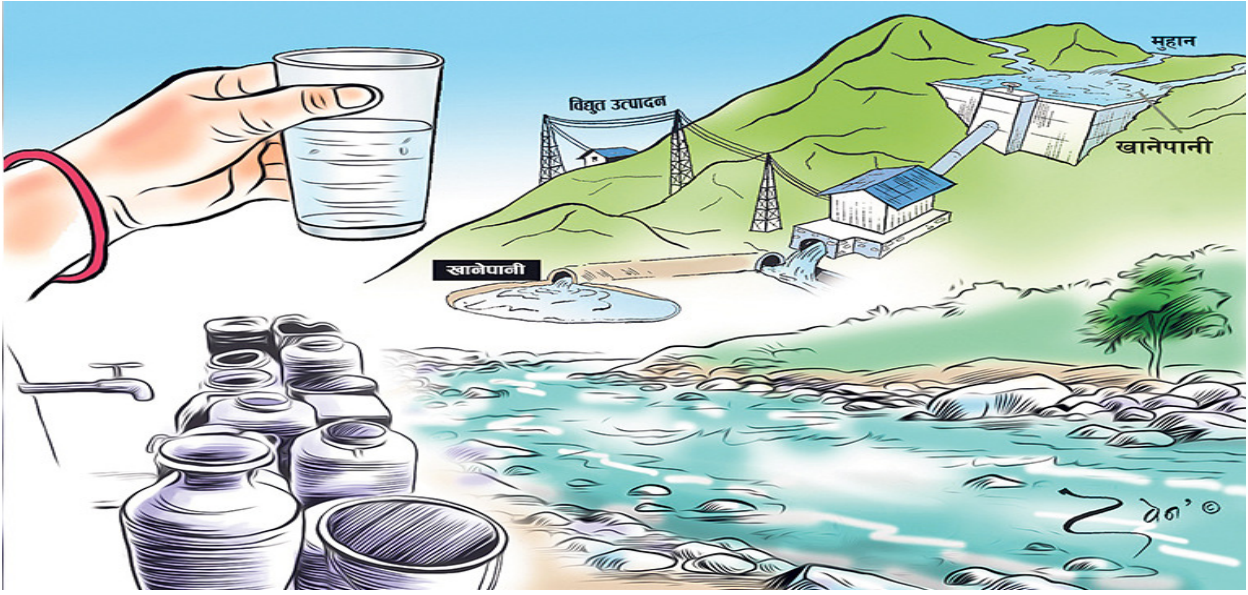
पानी

पानी जीवन रक्षाका लागि अत्यावश्यक तरल पदार्थ हो । त्यसैले पानीलाई अमृत मानिन्छ । स्वच्छ, तथा सफा पानीले जीवन रक्षा गर्छ । त्यही पानी भने कतिपय अवस्थामा प्राणघातकसमेत भइदिन्छ । दूषित पानीले व्यक्तिको ज्यानसमेत जाने जोखिम हुन्छ ।



हाम्रो गाउँपालिका दूषित पानीको जोखिमबाट बच्नका लागि ढल, पोखरी, सार्वजनिक धारा, खानेपानी आदिको व्यवस्थापनमा लागेको छ । यति हुँदाहुँदै पनि विभिन्न स्थानमा अव्यवस्थित फोहोरमैला थुपार्ने, जथाभावी निर्माणका सामग्री राख्ने तथा ढल र पानीका स्रोतको उचित व्यवस्थापनको अभावले पानी दूषित हुने क्रम रोकिएको छैन । अझै पनि खुल्ला दिशापिसावका कारणले पानी दूषित हुने जोखिम त्यतिकै छ । विशेषगरी वर्षाको मौसममा इनार, कल, बोरिड, पम्पको पानी सङ्क्रमित हुनेगर्छ । पालिकाभिन्न रहेका कतिपय बोरिडका पानीमा कोलिफर्म भेटिन्छन् । जारको पानी तथा मिनरल वाटर पनि सुरक्षित छन् भन्ने छैन ।

आकासे पानी जमिनभित्र रसाएर जान्छ । यसरी पानी रसाएर जमिनभित्र जाँदा पानीसँगसगैँ दूषित पानी पनि जान्छ । त्यसैले विशेषगरी इनार, पम्प, बोरिङको पानी शुद्धीकरण नगरी पिउँदा सङ्क्रमणको जोखिम हुन्छ । पानीका मुहानमा भैंसीराँगालाई आहाल बसाउँदा, लुगा धुँदा, दिसापिसाब गर्दा पानी दूषित हुन्छ । वर्षाको पानीसँगै जथाभावी फालिएको फोहोरमैला खानेपानीको मुहानसम्म पुग्दा पनि पानी दूषित हुनेगर्छ । त्यसैले यस्तो पानी परीक्षण गरेर खान योग्य छ वा छैन भन्ने जाँच गरेर मात्रै पिउनुपर्छ ।



पानी पिउन योग्य छ कि छैन भनेर कोलिफर्म किटाणुको जाँच गरिन्छ । एमुनिया, आर्सेनिक, आइरन, कोबाल्टजस्ता पानीमा हुने हानिकारक रासायनिक तत्वको परीक्षण गरेर पानी पिउनुपर्ने हुन्छ । पानीमा यी तत्वको मात्रा आवश्यकताभन्दा बढी भए स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुग्छ ।

माटोको बनोटअनुसार पानीमा रासायनिक तत्व हुने भए पनि सङ्क्रमण भने वर्षाको पानीसँगै बाहिरबाट बगेर पानीको मुहानमा पुग्छ । मुहानै फोहोर भएको अवस्थामा पानीमा सङ्क्रमणको जोखिम हुन्छ । 'जहाँ मानवबस्ती धेरै हुन्छ, त्यहाँ पानी बढी दूषित भएर

सङ्क्रमण हुने जोखिम हुन्छ ।' त्यसैले पानी प्रयोग गर्दा विशेष ख्याल गर्नुपर्छ । दूषित पानीकै कारण छालामा दाद, लुतो आउने, एलर्जी हुने जोखिम हुन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर भर्नुहोस् ।

- क) दूषित पानीले व्यक्तिको जाने जोखिम हुन्छ ।
- ख) विकास निर्माणका सामग्री जाथाभावी राख्दा पनि पानी.....हुन सक्छ ।
- ग) पानी गरी पिउनु पर्छ ।
- घ) पानीका मुहानमा.....आहाल बसाउँदा पानी दूषित हुन्छ ।
- ङ) मानव बस्ती भएको ठाउँमा.....दूषित भएर सङ्क्रमण हुने जोखिम हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क) पानीलाई किन अमृत मानिएको हो ?
- ख) तपाईं के के काममा पानी प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
- ग) कस्तो अवस्थामा पानी प्राण घातक भइदिन्छ ?
- घ) कुन मौसमको पानी त्यसै पिउनु जोखिम हुन्छ ?
- ङ) पानीको मुहान फोहोर भएमा के को जोखिम हुन्छ ?
- च) पानी दूषित हुनुका पाँचवटा कारण लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको घर वरपर रहेका पानीका मुहानहरूको अवलोकन गर्नुहोस् । त्यहाँको पानीको अवस्था उल्लेख गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



हामी पिउने पानीलाई विभिन्न तरिका अपनाएर शुद्ध गर्न सक्छौं । पानी शुद्ध गर्ने केही तरिकाहरू निम्नानुसार छन् :

(क) उमाल्ने

कम्तीमा तीन मिनेटसम्म पानी उमालेर सफा भाँडामा छोपेर राख्नुपर्दछ । पानी उमाल्दाखेरी जीवाणुहरू नष्ट हुन्छन् र पिउन योग्य हुन्छ ।

(ख) फिल्टर गर्ने

पानीलाई फिल्टर गर्न मिल्ने भाँडामा राखेर शुद्ध गरेर पिउन सकिन्छ । आजभोलि विद्युतीय प्रणालीबाट पनि पानी फिल्टर गर्न सकिन्छ ।

(ग) क्लोरिन औषधी हालेर

बजारमा पाइने विभिन्न क्लोरिन औषधी (जस्तै: पियूष, पियूर आदि) निर्देशनअनुसार प्रयोग गरेर शुद्ध गर्न सकिन्छ ।

(घ) सोडिस

पानीलाई सफा पारदर्शी प्लाष्टिकको बोटलमा हाली चहकिलो घाममा राखी सौर्य उर्जा (बैजनीकरण) द्वारा पानी शुद्धीकरण गर्ने विधिलाई सोडिस विधि भनिन्छ । सोडिसका लागि निम्न विधि अपनाउनु पर्दछ ।

- केही सफा प्लाष्टिक बोटलहरूमा तीन चौथाइ पानी भर्ने र पानीमा प्रशस्त हावा (अक्सिजन) प्रवेश गराउन बोटलहरू हल्लाउनुपर्छ । यसले शुद्धीकरण प्रक्रियालाई सहयोग गर्छ । त्यसपछि बोटलहरूमा बाँकी पानी भर्ने र बिको लगाउनुपर्दछ ।
- पानी धेरै धमिलो (बाक्लो) छ भने सुती कपडालाई चारपटक दोबारेर पानी छान्नुपर्छ । सोडिस विधिले ज्यादै धमिलो (बाक्लो) पानीको उपचार राम्ररी नहुन सक्छ र बैजनीकरणले यस्ता पानीमा हुने परजीवी तथा विषाणु नष्ट नहुन सक्छन् ।
- यसपछि भरिएका बोटललाई कम्तीमा ६ घण्टासम्म सूर्यको प्रत्यक्ष प्रकाशमा राख्नुपर्छ । बोटललाई घामतिर ढल्काएर राख्नाले (घरको छतमा) वा घाममा राख्दा पानीको तापमान बढाउन मद्दत गर्ने हुनाले यो प्रक्रिया प्रभावकारी हुन्छ ।
- चर्को घाम नलाग्ने वा बादल लागेको ठाउँमा पानीलाई शुद्ध पार्न दुई दिन लाग्न सक्छ ।



अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर भर्नुहोस् ।

- क) क्लोरिनले पानीमा भएका..... मार्ने गर्छ ।
- ख) पानी शुद्धीकरण गर्ने औषधि हो ।
- ग) कम्तीमासम्म पानी उमालेर सफा भाँडामा छोपेर राख्नुपर्दछ ।
- घ) पानीमा पाउडर हालेर पानी शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ ।
- ङ) सौर्य उर्जा (बैजनीकरण) द्वारा पानी शुद्धीकरण गर्ने विधिलाई भनिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क) सोडिस विधिद्वारा पानीलाई कसरी शुद्ध बनाइन्छ ?
- ख) पानी शुद्ध गर्ने तीनवटा तरिकाको नाम लेख्नुहोस् ।
- ग) तपाईंलाई पानी शुद्ध बनाउने कुन तरिका सजिलो लाग्यो र किन ?
- घ) तपाईंको गाउँघरमा कुन कुन तरिकाले पानी शुद्ध बनाउने गरिएको छ ?
- ङ) गाउँमा बस्ने साथीलाई पानी शुद्ध बनाएर मात्र पिउन अनुरोध गर्दै एउटा चिठी लेख्नुहोस् ।

३. तल दिइएको अनच्छेद पढी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

पानी शुद्धीकरण गर्ने विभिन्न विधि छन् । पानीमा क्लोरिनको भोल र ब्लिचिड पाउडर हालेर पानी शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ । क्लोरिनले पानीमा भएका ब्याक्टेरिया मार्ने गर्छ । बजारमा पीयूष, वाटरगार्डजस्ता पानी शुद्धीकरण गर्ने औषधी पाइन्छन् । एक लिटर पानीमा

२/३ थोपा क्लोरिन हाल्न सकिन्छ । पीयूष भने पाँच थोपासम्म हाल्न सकिन्छ । यस्ता पानी शुद्धीकरण गर्ने औषधीको मात्रा कम भए किटाणु नमर्ने र बढी भए स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्ने हुँदा मात्रा मिलाएर हाल्नु पर्छ । फिल्टर गरी पानी शुद्धीकरण गरेर पिउनसमेत सकिन्छ । फिल्टर भने गुणस्तरीय हुन आवश्यक छ ।

प्रश्नहरू

- क) पानी पिउन योग्य बनाउने पाउडरको नाम लेख्नुहोस् ।
- ख) पानी शुद्धीकरण गर्ने कुनै दुईवटा औषधीको नाम लेख्नुहोस् ।
- ग) पानी शुद्धीकरणको लागि कस्तो फिल्टरको आवश्यकता पर्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईंको कुनै पाँचजना छिमेकीको घरमा पानी के कसरी शुद्धीकरण गरेर पिउने गर्नु भएको छ, अवलोकन गरी लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : तीन
पाठ : एक

संस्कार र संस्कृति

हाम्रो मेलापर्व र परिकार

(शिक्षकले हिजो कक्षामा हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा विभिन्न स्थानमा मनाइने मेलापर्व र विभिन्न जातजातिसँग सम्बन्धित चाडपर्व र उक्त चाडपर्वहरूमा खाइने परिकारहरूको बारेमा छलफल गराउनु भयो । विद्यार्थीहरूले आफ्ना अनुभवहरू पालैपालो कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नु भएको थियो । ती मध्ये सुमित र ज्ञानुको प्रस्तुति यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।)

सुमित गन्गाई : गुरुआमा, गतहप्ता हाम्रो घरमा आमा, काकी र छरछिमेकी काकीहरूले जितिया पर्व मनाउनु भएको थियो । यो पर्व विवाहित महिलाले मनाउनु हुन्छ । यस पर्वमा देवीदेवताको पूजाआजा गरिन्छ । यस पर्वको बिहानका राती १२ बजे पछि सबैजना उठेर घुमनीमुरी (चनाभुजा), दहीच्युरा, पकौडा, चामलको खिर र मासु खाने गर्छन् । उक्त दिन यस पर्वमा आमाकाकीहरू गीतहरू गाएर रातभरि जाग्राम बस्नुहुन्छ ।



गुरुआमा : हो, सुमित, समुदायमा मनाइने यस्ता चाडपर्वले आपसमा मित्रता, माया र सहकार्य गर्न मद्दत पुग्छ ।

ज्ञानु हेमरम : गुरुआमा, दसैँमा गौरीगञ्जमा विभिन्न ठाउँमा लाग्ने मेलाहरूमा हाम्रो समुदायका मानिसहरू नाच्ने गर्छन् । म पनि बुवाआमाहरूसँग मेला गएर नाच हेर्दै रमाउने गर्छु । यस नाचमा सहभागी हुन गौरीगञ्जका विभिन्न वडामा रहेका र छिमेकी पालिकाहरूबाट सन्थाल जातिहरूको भिड लाग्ने गर्दछ । सटामक, कुरताल, बाटा, राहड बजाएर नाच्ने गर्छन् ।



गुरुआमा : तपाईंले ठिक भन्नु भयो ज्ञानु, यो नाच म पनि गत वर्ष हेर्न गएको थिएँ । यस नाचले हाम्रो सामाजिक सद्भाव बढाउन ठुलो सहयोग गरेको छ । ल सुमित, अरू तपाईंको जातिले मनाउने कुनै एउटा पर्वको बारेमा फेरि भन्नुहोस् त ।

सुमित गन्गाई : गुरुआमा, गन्गाई, ताजपुरिया र राजवंशी जातिले मनाउने अर्को पर्व सिरुवा हो । यो पर्व नयाँ वर्षमा मनाउने गरिन्छ । नयाँ वर्षको पहिलो दिन लोटापा पानी लिएर आफूभन्दा ठुला मान्यजनहरूको खुट्टामा पानी हालेर आशिर्वाद लिने गर्छौं । यस पर्वमा हामी कादो सिरुवा र रड सिरुवा खेल्ने गर्छौं ।



गुरुआमा : सुमित, कादो सिरुवा र रड सिरुवामा के के गर्छन् ? यो पर्वमा कुन कुन परिकारहरू आमाले बनाउनुहुन्छ ।



सुमित गन्गाई : गुरुआमा, कादो सिरुवामा हिलो र रड सिरुवामा विभिन्न रडहरू साथीभाइ छरछिमेकीलाई दलेर खेल्ने चाड हो । यस चाडले आपसी सहयोग, सदभाव, माया बढाउन ठुलो सहयोग गर्दछ । यस पर्वमा हामी मौलिक परिकारहरू जस्तै: गाजीमुरी (चना भुजा), वोरी (चना दालले बनेको परिकार), , मासु, सजिउनको तरकारी, पोय साग, पटुवा साग आदि खाने गर्छौं । यस पर्वमा घाटोसरीको पूजाआजा पनि गर्ने गरिन्छ । घाटोसरीलाई हामी देवी देवताको रूपमा पुज्ने गर्छौं । उक्त दिन घाटोसरीलाई रातिको समयमा पोखरी, नदीनालामा गीत गाउँदै विसर्जन गर्ने गरिन्छ ।

अभ्यास

(१) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) टामकजातिको बाजा हो ।

(ख) घाटोसरीको पूजाआजा.....पर्वमा गरिन्छ ।

(ग) जितियाजातिले मनाउँछन् ।

(घ) हिलो र रङ्ग.....पर्वमा खेल्ने गरिन्छ ।

(ङ) लुंगी पंछी.....जातिको पोसाक हो ।

(२) जोडा मिलाउनुहोस् ।

नयाँ वर्ष	गन्नाई
कुरताल	कादो र रंग
घाटोसरी	सन्थाल
जितिया	सिरुवा

(३) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) सिरुवा पर्व कसरी मनाइन्छ ?

(ख) सन्थाल जातिले प्रयोग गर्ने बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) जितिया पर्वमा के के गरिन्छ ?

(घ) तपाईंले मनाउने कुनै पाँचवटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

(४) तपाईंको स्थानीय समुदायमा कुन कुन मेलापर्व कहिले लाग्ने गर्छन् ? तल दिइएको सूचीमा भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	समुदाय	मेलापर्वको नाम	लाग्ने समय
१.			
२.			
३.			
४.			

(५) तपाईंको समुदायमा मनाउने चाडपर्व र उक्त चाडपर्वमा खाने परिकारहरू तलको तालिकामा भरेर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	समुदाय	चाडपर्वको नाम	खाने परिकारहरू
१.			
२.			
३.			
४.			

(६) तपाईंको समुदायले मनाउने कुनै मेलापर्वमा सहभागी भएको अनुभव कक्षाकोठामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

(७) **परियोजना कार्य**

तपाईंको समुदायमा मनाउने मेलापर्वमा लगाउने पोसाकहरू के के हुन् ? अभिभावक तथा छिमेकीलाई सोधेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	जात वा धर्म	मेलापर्वमा लगाइने पोसाक
१.		
२.		
३.		
४.		

पाठ : दुई

धार्मिक स्थान

खुसी दिने चाडपर्व

विष्णु न्यौपाने

छैन गर्मी हिलो वर्षा
घाम न्याना लाग्दैछन् है
दर्शै तिहार छठ पर्वले
हाँसो खुसी ल्याउँदैछन् है ।



नयाँ नाना मिठो खाना
मामाघरको सम्भरना भो
लिङ्गेपिडमा भुल्दै खेल्दै
मेला घुम्ने बेला आयो ।



मजिमथान ठाकुरघरा
चर्च मन्दिर आपनै हाम्रा
सन्थाल नाच माघी मेला
सबै जाति भाषा राम्रा ।

पँछी धोती पेटानीभैँ
ढोल भयाली प्यारा लाग्छन्
दाल रोटी पन्ताभात
साग सिस्नो प्यारा लाग्छन् ।

उँधौलीमा उँभौलीमा
चण्डी च्याबुड नाचौँ लाग्छ
सँगिनी र बालन खेल्दा
मायाप्रीति गासौँ लाग्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क) हाम्रा पर्वहरूले के ल्याउँछन् ?
- ख) तपाईँ मामा घर कुन कुन पर्वहरूमा जानुहुन्छ ?
- ग) तपाईँको अभिभावक कुन ठाउँमा गएर पूजा गर्नुहुन्छ ?
- घ) तपाईँको गाउँघरमा लाग्ने कुनै तीनवटा मेलाको नाम लेख्नुहोस् ।
- ङ) उँधौलीमा उँभौली कुन समुदायले मनाउने पर्व हुन् ?
- च) पेटानी र दोरासुरुवाल कुन कुन समुदायका मानिसले लगाउँछन् ?

पढौं, बुझौं र गरौं ।

धार्मिक स्थल भनेको धर्मप्रति आस्था राख्ने वा धर्मसँग सम्बन्धित क्रियाकलाप गर्ने ठाउँ हो । सहिष्णुता भनेको अरूको विचार, धर्म र संस्कृतिलाई सम्मान गर्नु हो । धार्मिक सहिष्णुता भन्नाले धार्मिक गुण वा अवस्थामा रहनु भन्ने हुन्छ । त्यसैले धार्मिक सहिष्णुता भनेको विभिन्न धर्मका बिचमा हुने आपसी सहयोग, सद्भाव र सम्मान हो । जहाँ धर्म छ त्यहाँ सहिष्णुता हुन्छ । जहाँ धर्म हुँदैन, त्यहाँ असहिष्णुता हुन्छ, अराजकता अनि द्वन्द्व हुन्छ । हाम्रो समाजमा रहेका यस्तै आस्थाका केन्द्रहरू मध्ये महाराजथान पनि एक हो ।

महाराजथान **राजवंशी** र **ताजपुरिया** समुदायको धार्मिक स्थल हो । महाराजथान ताजपुरिया र राजवंशीको प्रत्येक वस्ती वा गाउँमा हुन्छ ।



यो स्थल बनाउँदा उत्तरभिटामा महाराजथान, पश्चिम भिटामा बघासरी, पूर्व भिटोको बाहिरतिर हनुमानको प्रतिमा राखिन्छ भने दक्षिण भिटो खाली छोडिन्छ । नानाक्चन बाबा, हनुमान, बघासरी रहने यस स्थानमा नयाँ वर्षमा विशेष पूजा गरिन्छ । यी समुदायका कोही केटाकेटी धेरै रोए भने बघासरी अगाडि राखेर भाकल गरेमा निको हुने जनविश्वाससमेत रहेको छ । महाराजथान भएको ठाउँ फराकिलो भए मेलासमेत लगाउने परम्परा रहेको छ । प्रत्येक वर्ष सिरुवा पर्वको उपलक्ष्यमा बगाहा चौधरी, देवीघारा जस्ता महाराज थान भएका स्थानहरूमा मेला लाग्ने गरेको छ । बैशाखको पहिलो मंगलबार देवीगाडामा मेला लाग्ने गरेको छ । महाराजथानमा पूजा गर्दा आफ्नो हैसियतअनुसार बोका, परेवाको बली दिइन्छ ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा गौरीगञ्ज, कुञ्जबारी, महाभारालगायतका क्षेत्रमा विशेष गरी ताजपुरिया र राजवंशीको बसोबास बढी पाइन्छ । यी स्थानहरूमा ठाकुरघरा र महाराजथान प्रशस्तै निर्माण गरिएका छन् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क) धार्मिक स्थल भनेको के हो ?
- ख) महाराजथानमा ककसको पूजा गरिन्छ ?
- ग) सहिष्णुता भनेको के हो ?
- घ) धार्मिक सहिष्णुता केलाई भनिन्छ ?
- ङ) देवीघारामा कहिले मेला लाग्छ ?

२. शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा तल दिइएको निर्देशनअनुसार तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	गाउँ टोलको नाम	धार्मिक स्थल	सम्बन्धित धर्म वा जाति	मेला वा पर्व लाग्ने समय
१.	देवीघारा	महाराजथान	ताजपुरिया, राजवंशी	सिरुवा पर्वमा
२.				
३.				
४.				

३. तपाईंको समुदाय वा टोलमा विभिन्न पर्व वा अवसरमा खाइने खानेकुरा पकाउने तरिका तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.सं	समुदाय वा जाति	अवसर/ समय	खाइने कुरा	पकाइने तरिका
१.	आदिवासी	जाडोको मौसममा बिहानको खाजा	भक्का	मात्रा अनुसार चामललाई लगभग दुई घण्टासम्म पानीमा भिजाउनु पर्छ । पानीबाट निकालेर थिग्राउनु पर्छ । ओखली, ढिकी वा मिलमा कुट्नुपर्छ । पीठोलाई मसिनो चाल्नीले चाल्नुपर्छ । त्यसपछि थोरै पानी हालेर मुछ्नु पर्छ । पानीले मुछ्ने पीठोलाई नरम बनाउनुपर्छ । एउटा भाँडामा पानी उमाल्नुपर्छ । भाडामाथि माटोबाट बनाइएको दुलो परेको ढाकन राख्नुपर्छ । उक्त ढाकनलाई भाँडाभित्रको वाफ कतैबाट ननिस्कने गरी टाल्नु पर्छ । माटोको हन्डीमा उम्लिएको पानीबाट निस्कने वाफमाथि भक्का पकाइन्छ । पानीले मुछ्ने नरम बनाएको पीठोलाई बटुकामा हालेर नरम सुतीको कपडाले बेरेर वाफ निस्कंदै गरेको ढाकनमा राखेपछि भक्का पाक्छ । वाफमा भक्का पाक्न दुई मिनेट जति समय लाग्छ ।
२.				
३.				
४.				

४. तपाईंको समुदाय वा टोलमा विभिन्न पर्व वा अवसरमा गाइने गीतका बारेमा तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	समुदाय वा जाति	अवसर/समय	गाइने गीतको नाम
१.	ब्राह्मण/क्षेत्री	विवाह	खाँडो जगाउने
२.			
३.			
४.			

पाठ : एक

हाम्रा मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

स्थानीय विविधता



समाज विविधताको सम्मिश्रण हो । यी विविधताहरू आफैँमा विशेषतायुक्त हुन्छन् । समाजका यी विशेषताहरू प्रत्येक राष्ट्रको मौलिक पहिचान र गर्वको विषय हुने गर्दछ । बहुजातीय, बहुभाषिक एवम् लामो ऐतिहासिक पृष्ठभूमि भएको समाजमा संस्कृतिको पनि विविधता रहन्छ ।

जातीय परम्पराहरू अलग-अलग हुन सक्छन् । उनीहरूको रीतिरिवाज, लवाइखवाइ, मूल्यमान्यता, धर्म र सांस्कृतिक क्रियाकलापमा विविधता रहन्छ । यी सबै पक्षहरूको पहिचान एवम् सम्मान गर्ने र कुनै विभेद नहुने अवस्थाको सिर्जना गर्नु नै विविधता व्यवस्थापन हो ।

गौरीगञ्ज आफैँमा विविधतायुक्त पालिका हो । यहाँ विभिन्न जातजाति र भाषाभाषी, विविध धर्मावलम्बी र संस्कृति छन् । गौरीगञ्जमा सांस्कृतिक र सामाजिक विविधता विद्यमान रहेको

छ । यो विविधतामा अनेकौँ सौन्दर्यता पनि लुकेकोछ । विविधतामा एकता गौरीगञ्ज पालिकाको विशेषता हो । विविधता यो पालिकाको मौलिक पहिचान पनि हो ।

पालिकावासीबिच प्रेम, सद्भाव, स्नेह, साभा स्वार्थ सामाजिक एकताको प्रतिबिम्ब हो । जनजनमा यस किसिमको भावनाको विकास हुनुपर्छ । विभिन्न वर्ग र समुदायका मानिसमा हुने समाजप्रतिको संवेगात्मक भावनाले सामाजिक न्याय र राष्ट्रिय एकताको सन्देश दिन्छ ।



विविधता व्यवस्थापनले सामाजिक, सांस्कृतिक, रहनसहन, जातजातिका बिचमा सद्भाव र सहिष्णुता खोज्छ । यसका अतिरिक्त आर्थिक, शैक्षिक, विकासका दृष्टिले पछाडि पारिएका वर्गहरूको अस्तित्व र स्थायित्व अभिवृद्धि गर्ने क्रियाकलापमा जोड दिने गर्दछ ।

विविधता व्यवस्थापनको आधारभूत पक्ष सामाजिक सद्भाव र सामाजिक न्यायका अवधारणा हुन् । यसका लागि समाजमा रहेका सबै वर्ग, समूह, समुदाय र सम्प्रदायका बिचमा सामाजिक सद्भाव र सम्मानको संस्कृति विकास गर्नु आवश्यक हुन्छ । सामाजिक समावेशीकरण विविधता व्यवस्थापनको प्रमुख आधार हो । समावेशीकरणले पालिका संयन्त्रमा सबै वर्ग समूह र क्षेत्रको समानुपातिक प्रतिनिधित्वलाई सुनिश्चित गरेको हुन्छ ।

नेपालको वर्तमान संविधानले पालिकाको विविधतायुक्त संरचनालाई राम्रोसँग आत्मसात गरेको छ । नेपालको संविधानले बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक विशेषतालाई प्रवर्द्धन गर्ने अपेक्षा लिएको छ ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाले समुदायमा आधारित पुनर्स्थापना कार्यक्रम, आर्थिक, सामाजिक समावेशीकरणका कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । जसमा पूर्ण अशक्त र अति अशक्तहरूका लागि सामाजिक सुरक्षा भत्ता एवम् व्यवसायिक तथा सीपमूलक तालिमलगायतका कार्यक्रमहरू रहेकाछन् । पालिकाले समावेशी पालिकाको परिकल्पना यसै सन्दर्भमा गरेको हो । यसर्थ विविधताको सम्मान र समानताको अवधारणाको अवलम्बन गर्नु विभेदको न्यूनीकरणको प्रस्थानविन्दु पनि हो । त्यसै पनि धर्म, संस्कार र संस्कृतिहरू गौरीगञ्ज पालिकाका अमूल्य निधि हुन् । यस्ता अमूल्य निधिको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हो ।

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सामाजिक एकताको प्रतिबिम्ब भनेको के हो ?

ख) गौरीगञ्ज पालिकामा समानुपातिक प्रतिनिधित्वलाई सुनिश्चित केले गरेको छ ?

ग) गौरीगञ्ज पालिकाका अमूल्य निधिहरू के के हुन् ?

घ) विभेदको न्यूनीकरणको प्रस्थानविन्दु केलाई मानिन्छ ?

ङ) स्थानीय विविधताको सम्मान कसरी गर्न सकिन्छ ?

२. स्थानीय विविधताको कुनै पाँचवटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

३. 'गौरीगञ्ज पालिका धेरै विविधताको सम्मिश्रण हो ।' भन्ने विषयमा दुई अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ : दुई

सम्मान

१. चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।



छलफलका लागि प्रश्नहरू

- क) आफूभन्दा सानालाई के गर्नु पर्छ ?
- ख) तपाईं आफूभन्दा ठुलालाई भेट्दा के गर्नु हुन्छ ?
- ग) तपाईं शारीरिक रूपमा कमजोर व्यक्ति भेट्दा के गर्नु हुन्छ ?
- घ) विद्यालयमा साथीलाई के भनेर सम्बोधन गर्नुहुन्छ ?
- ङ) माथिका चित्र मध्ये तपाईंलाई सबैभन्दा मन परेको र मन नपरेको चित्र कुन कुन हुन् र किन ?

२. तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् ।

सानालाई माया र ठुलालाई आदर गर्नु भनेको कसैको सम्मान वा कदर गर्नु हो । हामीसँग तँ, तिमी, तपाईं र हजुर चार तहका सम्बोधन छन् । व्यक्तिलाई सम्बोधन गर्दा विशिष्ट आदर, उच्च आदर, सामान्य आदर र अनादर हुने विभिन्न खाले शब्दहरू प्रयोग गरिन्छ । तपाईं, आउनुस्, खानुस् जस्ता आदरार्थी शब्दहरू भने आफूभन्दा उमेरमा जेठा र व्यवहारमा कुशलता भएकाहरूलाई प्रयोग गरिन्छ । आपसी व्यवहारमा सबैभन्दा बढी यस्तै आदरार्थी शब्दहरू प्रयोगमा आउने गर्दछन् । परिचित वरिष्ठसँग मात्रै होइन, अपरिचित कनिष्ठ व्यक्तिहरूलाई समेत यिनै शब्दहरूले पुकार्ने गरिन्छ । आपसमा यस्ता खाले शब्दहरू प्रयोग गर्दा एकले अर्कोलाई सम्मान गरेको बुझिन्छ ।

आफूभन्दा साना, आफ्ना प्रियपात्र र समान तहका साथीभाइहरूका बिचमा भने सामान्य आदरार्थी खालका शब्दहरू प्रयोग हुने गरेका छन् । अर्थात् तिमी, आए, गए, खाएजस्ता शब्दहरूले सम्बोधन गर्ने समान तह र उस्तै उमेरका लागि हो । बाबुआमाले छोराछोरीलाई, दाजुदिदीले भाइबहिनीलाई, एक मित्रले अर्को मित्रलाई यस्तै सामान्य शब्दहरूले बोलाउने गर्नुहुन्छ ।

तँ, आइज, जा, खा जस्ता शब्दहरू अनादर जनाउने शब्दहरू हुन् । अति निकटतामा समेत प्रयोग हुने यस्ता शब्दहरू साह्रै टाढाको या रिस या आवेग या शत्रुता प्रदर्शन गर्न पनि प्रयोगमा आउने गर्दछन् । शब्द उच्चारणलाई हेरेर मित्रता या समीपता दर्शाउन तँ भनिएको हो कि रिसमा भनिएको हो भन्ने छुट्याउन सकिन्छ ।

आजभोलि आफूभन्दा साना वा कम उमेरका व्यक्तिलाई पनि तपाईं, हजुर, आउनुहोस् आदि जस्ता शब्दहरूले सम्बोधन गरेको राम्रो मानिन्छ । त्यसैले कसैले कसैलाई पनि सम्बोधन गर्दा तँ, आइज, जा, खा आदि जस्ता अनादर बुझाउने शब्द प्रयोग गर्नु राम्रो मानिदैन ।

अभ्यास

अ) कोष्ठकबाट मिल्ने शब्द छान्नी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क. म आफूभन्दा ठुला मानिसलाई गर्दछु । (सम्मान, माया)

ख. म आफ्ना मामालाई भेट्दा गर्दछु । (आभार, नमस्कार)

ग. म घरमा आएका पाहुनासँग कुरा गर्दछु । (ठुलो स्वरले, नरम भएर)

घ. म घरमा आमाले बोलाउँदा म भनेर सम्बोधन गर्दछु । (क्या हो, हजुर)

ड. म आफूभन्दा सानालाई गर्दछु । (माया, आदर)

आ) ठिक भए ठिक (√) चिन्ह र बेठिक भए (×) बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) भाग्यमानी, ढोग, दर्शन, नमस्कार आदि शिष्टाचारका शब्द हुन् । ()

ख) म सानी बहिनीलाई ढोग गर्दछु । ()

ग) म शिक्षकहरूलाई दुई हात जोडेर नमस्कार गर्दछु । ()

घ) घरका अभिभावकले बोलाउँदा भर्कैर बोल्नु राम्रो बानी हो । ()

इ) तल दिइएका शिष्टाचारका शब्दहरू नाताअनुसार तालिकामा भर्नुहोस् ।

हजुर, तँ, तिमी, तपाईँ

क्र.सं.	नाता	सम्बोधनको शब्द
१.	आमाबुबा	
२.	मामामाइजू	
३.	साथी	
४.	भाइबहिनी	
५.	दाजुभाउजू	
६.	काकाकाकी	
७.	भिनाजु	

दुर्व्यवहार



विद्यालयमा सरोकारवालाबाट एकअर्कामा गरिने हिंसालाई विद्यालयमा हुने दुर्व्यवहार भनिन्छ । यसमा समकालीन साथी, माथिल्लो कक्षाका दाजुदिदी, तल्लो कक्षाका भाइबहिनी, शिक्षक वा कर्मचारीबाट एकअर्कालाई गरिने हिंसा दुर्व्यवहारअन्तर्गत पर्दछन् ।

बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक विकासमा दीर्घकालीन असर पुऱ्याउने गरी गरिने व्यवहारलाई बाल दुर्व्यवहार भनिन्छ । विद्यालयमा बालबालिकालाई मनोवैज्ञानिक आक्रोश पोख्नु वा भौतिक रूपमा सजाय दिनु पनि विद्यालयमा हुने दुर्व्यवहार हो ।

विद्यालयमा रहँदा अर्काको शरीरलाई अनावश्यक रूपमा छुनु, थपथपाउनु, छाम्नु, चिमोड्नु, सुम्सुम्याउनु, चुम्बन लिनु, अड्गालो मार्नु आदि विद्यालयमा हुने दुर्व्यवहार हुन् । यस्ता खालका व्यवहारले पढाइ पूरा गर्न नसक्ने, व्यवहारजन्य विकृतिहरू र उदासीनताजस्ता दीर्घकालीन प्रकृतिका परिणाम ल्याउने गरेका छन् ।

विद्यालयमा हुने दुर्व्यवहारहरू प्रकृतिका आधारमा पाँच प्रकारका छन् ।

भावनात्मक दुर्व्यवहार

बालबालिकाको भावनामा चोट पुग्ने गरी अर्थात् बोलीचालीको भाषामा उनीहरूको मन दुख्ने गरी गरिने कुनै पनि क्रियाकलाप वा व्यवहारलाई भावनात्मक दुर्व्यवहार भनिन्छ । कुनै पनि व्यक्तिलाई हेला गर्नु, नकारात्मक रूपमा अरूसँग तुलना गर्नु, सधैं खराब वा नराम्रो मान्छे भन्नु, सजाय स्वरूप उसलाई बेवास्ता गर्नु, आफ्ना बालबालिकालाई माया नदर्शाउनु, बालबालिकाका अगाडि हिंसात्मक गतिविधि गर्नु आदि भावनात्मक दुर्व्यवहार हुन् ।

शारीरिक दुर्व्यवहार

बालबालिकामाथि कुनैपनि बहानामा कुनैपनि ढड्ले शारीरिक क्षति पुग्ने वा घाउचोट, निलडाम हुने किसिमले गरिएका कार्य शारीरिक दुर्व्यवहारभित्र पर्दछन् । कुनैपनि व्यक्तिको उमेर, क्षमता तथा शारीरिक अवस्था अनुकूल नहुनेगरी कुनै पनि रूपले शरीरलाई असर पर्ने क्रियाकलाप जसले बालबालिकालाई पीडा दिन्छ, भने ती सबै शारीरिक दुर्व्यवहार हुन जान्छन् ।



मौखिक दुर्व्यवहार

कसैमाथि दुर्व्यवहार हुनका लागि प्रत्यक्ष रूपमा छुनै पर्छ वा बोलीचालीको भाषामा हात हाल्ने पर्छ भन्ने छैन । मौखिक रूपमा भनिने गरिने क्रियाकलापहरूबाट पनि दुर्व्यवहार हुन सक्दछन् । बालबालिकालाई सरापु, अपशब्द बोल्नु, नराम्रो नाम काढेर बोलाउनु, जिस्काउनु जस्ता कुराहरू मौखिक दुर्व्यवहारभित्र पर्दछन् ।

बेवास्ता वा उपेक्षा दुर्व्यवहार

बेवास्ता वा उपेक्षा बालदुर्व्यवहारको एक प्रचलित स्वरूप हो । बालबालिकाको आधारभूत आवश्यकताहरू जस्तै पर्याप्त खाना, लुगा, सरसफाइ तथा हेरविचारमा ध्यान नदिनु वा बेवास्ता गर्नु पनि दुर्व्यवहारभित्रै पर्दछ ।

यौन दुर्व्यवहार

कुनै वयस्क, पाका मानिस वा ठुला बालबालिकाले अथवा आफूभन्दा केही शक्तिशाली व्यक्तिले बालबालिकामाथि यौन आशय भल्कने गरी गर्ने कुनैपनि कार्य तथा यौन आनन्दको निमित्त गरिएका छुवाइहरू वा सम्बन्धहरूलाई बालयौन दुर्व्यवहार भनिन्छ ।



बालयौन दुर्व्यवहारबाट बच्ने उपायहरू

- क) आफ्नो शरीरलाई अनावश्यक रूपमा सकेसम्म कसैलाई छुन नदिने किनभने आफ्नो शरीरमा आफ्नो मात्र अधिकार हुन्छ ।
- ख) यदि कसैले छुन खोजेमा, आफूलाई मन नपरेको प्रतिक्रिया दिने, “हुँदैन” भन्ने ।
- ग) कसैले जबरजस्ती गरेको खण्डमा, भाग्ने चिच्याएर अरूको सहयोग माग्ने, आत्मरक्षाका उपाय अपनाउने ।
- घ) यदि घटना भइसक्यो भने, लुकाएर नराख्ने र कुनै जिम्मेवार व्यक्तिलाई भन्ने ।
- ङ) सकेसम्म एकलै नबस्ने ।
- च) अभिभावक वा शिक्षकलाई भन्ने ।
- छ) प्रहरीलाई खबर गर्ने ।
- ज) बालहेल्पलाइन (१०९८) मा फोन गर्ने ।
- झ) पालिका बालकल्याण समितिलाई खबर गर्ने ।

अभ्यास

१. तलक प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

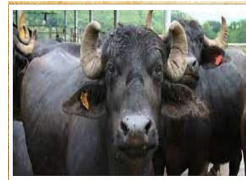
- क) दुर्व्यवहार भनेको के हो ?
- ख) बालबालिकामा दुर्व्यवहारले कस्तो असर पुऱ्याउँछ ?
- ग) दुर्व्यवहार पहिचान कसरी गर्न सकिन्छ ?
- घ) शारीरिक दुर्व्यवहारभित्र के कस्ता क्रियाकलापहरू पर्दछन् ?
- ङ) दुर्व्यवहार के कति प्रकार हुन्छन् ?
- च) यौन दुर्व्यवहारबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

एकाइ : पाँच
पाठ : एक

पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पेसाको परिचय

थोपार्जन र पेसा व्यवसायसँग सम्बन्धित मानव संसाधनहरू



अभ्यास

१. माथि दिइएको चित्रका आधारमा छलफल गर्नुहोस् ।

(क) माथिको चित्रमा के के कार्य गरेको देखाइएको छ ?

ख) यस्ता कार्यबाट के के फाइदा हुन्छ ?

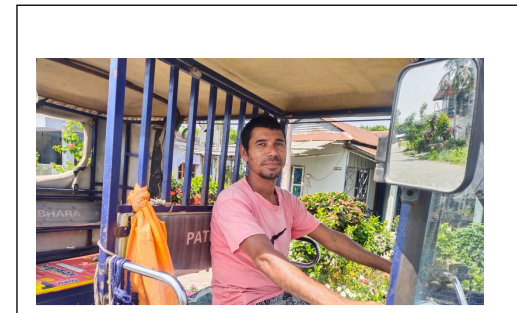
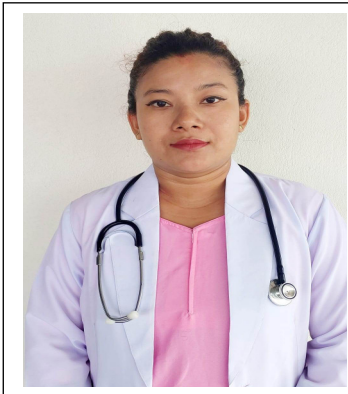
(ग) तपाईंको गाउँघरमा आयआर्जन हुने कुन कुन काम भइरहेका छन् ?

पाठ : दुई

पेसाको महत्त्व

मानिसका आवश्यकताहरू असीमित हुन्छन् । यी आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्नका लागि मानिसहरूले कुनै न कुनै काम गर्नुपर्छ । काम गरेपछि मात्र आयआर्जन गर्न सकिन्छ । हाम्रो समुदायमा आयआर्जन हुने विभिन्न क्रियाकलापहरू भइरहेका हुन्छन् । कोही कृषि, कोही व्यापार भने कोही उद्योगधन्डामा संलग्न हुन्छन् ।

समुदायमा मानिसहरू खेतीपाती, तरकारी खेती, कुखुरापालन, फलफुल खेती गरेर नगद आम्दानी गर्छन् । यसका अतिरिक्त थोक तथा खुद्रा पसल, कुटानी पिसानी मिल, बाँसबाट उत्पादित वस्तुहरू बिक्री गरेर साथै व्यापार व्यवसायबाट आय आर्जन गरिरहेका हुन्छन् । यसरी नै पेसा व्यवसायसँग सम्बन्धित मानव संसाधनहरू जस्तै शिक्षक, कर्मचारी, डाक्टर, नर्स, इन्जिनियर, सिकर्मी, डकर्मी, सूचीकार, मेकानिक आदिको कामबाट पनि आय आर्जन हुन्छ । यी कामहरूबाट व्यक्ति तथा समुदायलाई नै फाइदा हुन्छ । यस्ता क्रियाकलापहरूले समुदायको आर्थिक विकासमा मद्दत पुग्छ । केही पेसा व्यवसायसँग सम्बन्धित मानव संसाधनहरू निम्न रहेको पाइन्छ ।



एक महत्त्वपूर्ण दक्ष जनशक्तिको रूपमा शिक्षकलाई मान्न सकिन्छ । हाम्रो गाउँघरमा रहेका मानिस तथा बालबालिकाहरूलाई शिक्षा प्रदान गर्ने काम शिक्षकले गर्दछन् । शिक्षकले गर्ने कामलाई शिक्षण पेसा भनिन्छ । चिकित्सा पेसासँग सम्बन्धित मानव संसाधनको रूपमा डाक्टर, नर्स तथा स्वास्थ्यकर्मीहरू रहेको पाइन्छ । यिनीहरूले समुदायका मानिसलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिरहेका हुन्छन् । समुदायमा रहेका अशक्त बिरामी रोगी र अस्वस्थ रहेका मानिसहरूलाई स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा प्रदान गरी स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ ।

गाउँघरमा रहेका निर्माणाधीन कार्यहरूमा विशेष सहयोग पुऱ्याउने काम इन्जिनियरले गर्छन् । इन्जिनियरले निर्माण हुन लागेको कामहरूको डिजाइनदेखि लिएर उपयुक्त ठाउँ, लागतको इष्टिमेट (तर्जुमा) र नक्साङ्कन आदिको कार्य गर्दछन् ।

मानिसलाई आवश्यक पर्ने वस्तु कपडा पनि हो । कपडा कटिड गर्ने, सिलाइ गर्ने कार्य सूचीकारले गर्दछन् । सिलाई बुनाई कार्य गर्ने मानव संसाधनको रूपमा सूचीकारलाई लिन सकिन्छ ।

मानिसलाई बस्नको लागि बासस्थानको आवश्यकता पर्दछ । यसरी विभिन्न डिजाइनका घर र भवनहरू निर्माण गर्ने कार्य डकर्मीले गर्दछन् । यसरी नै कर्मचारी, सिकर्मी, पाइलट, ड्राइभर, मेकानिक, किसान, लेखापाल आदि पेसा व्यवसायसँग सम्बन्धित मानव संसाधनहरू हुन् । यिनीहरूले आयआर्जनको काममा अहम् भूमिका निर्वाह गर्दछन् । यसबाट समुदायमा सिपको विकास हुनुको साथै रोजगारीका अवसरहरू सृजना हुन्छ । स्थानीय स्तरमा भएका स्रोतसाधनको अधिकतम उपयोग हुन्छ । मानिसका दैनिक आवश्यकताहरू सजिलै पूरा हुन्छन् । नयाँ पुस्तामा सिपको हस्तान्तरण हुन्छ । मानिसको जीवनस्तरमा पनि सुधार आउँछ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

- (क) घरको गारो लगाउने कामले गर्दछन् । (सिकर्मी, डकर्मी)
(ख) विद्यालयमा पढाउने काम.....को हो । (शिक्षक, कर्मचारी)
(ग) डाक्टरले बिरामीको..... गर्छन् । (उपचार, सुरक्षा)
(घ) बिग्रेको सामान मर्मत गर्ने कामले गर्छन् । (इन्जिनियर, मेकानिक)
(ङ) बस चलाउने मानिसलाई.....भनिन्छ । (ड्राइभर, पाइलट)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) अर्थोपार्जन भनेको के हो ?

ख) पेसा व्यवसायसँग सम्बन्धित कुनै चारवटा मानव संसाधनहरूको नाम लेख्नुहोस् ?

ग) इन्जिनियरले के के काम गर्दछन् ?

घ) तपाईंको घरपरिवारको आयआर्जनका स्रोत के के हुन् ?

ङ) पेसाव्यवसायसँग सम्बन्धित मानव संसाधनहरूबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ ?

३. पेसा व्यवसायसँग सम्बन्धित मानव संसाधनहरू मध्ये तपाईंलाई कुन मानव संसाधन मन पर्छ ? कारणसहित प्रष्ट पार्नुहोस् ।

४. 'पेसा व्यवसायले अर्थोपार्जनमा सहयोग गर्दछ' भन्ने शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको छिमेकी वा गाउँघरको अवलोकन गरेर तलको तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	नाम	पेसा	काम गर्ने स्थान	समय
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

पाठ : तीन

आधुनिक प्रविधि र व्यवसाय

१. चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।



१. माथिका चित्रका आधारमा क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।

क) माथि दिइएका चित्रहरूले के के काम गर्छन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

ख) चित्रमा दिइएका प्रविधि मध्ये मानिसका लागि अति उपयोगी कुन कुन हुन् ? तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ग) तपाईंका घरमा आधुनिक प्रविधिकका सामग्रीहरू के के छन् ?

२. दिइएको पाठ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् ।

आजको युग प्रतिस्पर्धाको युग हो । मानिसले आफ्ना धेरै कामहरू छोटो समयमा सही तरिकाले पूरा गर्नुपर्ने भएका कारण मानिसलाई विभिन्न प्रविधि तथा उपकरणहरूको आवश्यकता पर्दछ । पेसा तथा व्यवसाय क्षेत्रमा भन्दा तिब्र गतिमा आफ्नो व्यवसायलाई अघि बढाउनका लागि विभिन्न प्रविधिको आवश्यकता पर्दछ । यसरी नयाँ नयाँ प्रविधिको अविष्कारसँगै यसबाट थुप्रै सेवा तथा सुविधाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ । आधुनिक प्रविधिको सेवा तथा सुविधाहरूले मानिसको जीवनलाई सरल र आरामदायी बनाएको छ । यस्तो सेवा तथा सुविधाले सूचना तथा सञ्चारको पनि आदान प्रदान गर्ने गर्दछ । यस्ता सेवा तथा सुविधाहरू निम्नअनुसार रहेका छन् :



कम्प्युटर

कम्प्युटर एउटा विद्युतबाट चल्ने विद्युतीय यन्त्र हो । यसले जस्तोसुकै अप्ठ्यारो कामलाई छिटो, सजिलो र शुद्ध तरिकाले गर्ने गर्दछ । आजको युग भनेको कम्प्युटरको युग हो । हामीलाई जुनसुकै काम गर्न पनि कम्प्युटरको आवश्यकता पर्दछ । आजभोलि जुनसुकै निजी तथा सरकारी कार्यालयमा कम्प्युटरको प्रयोग गर्न थालिएको छ । बैङ्क, होटल, अस्पताल,

विद्यालय, व्यापार, व्यवसाय र घरको काममा पनि कम्प्युटरको लोकप्रियता बढ्दै गएको पाइन्छ ।

मोबाइल/टेलिफोन

मानिसलाई नभइनुने अति आवश्यकताको साधनको रूपमा मोबाइललाई लिन सकिन्छ । यसले एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा र एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सञ्चार तथा सूचनाको आदानप्रदान गर्ने कार्य गर्दछ । यसबाट घरमा बसेर संसारको कुनाकुनामा रहेका मानिससँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । यसबाट दोहोरो सूचना आदानप्रदान हुने भएकाले मानिसले यस साधनबाट निकै फाइदा प्राप्त गर्दछन् । साथै यसको लोकप्रियता बढ्दै गएको पाइन्छ ।



इन्टरनेट

इन्टरनेट संसारभरिका कम्प्युटरहरूलाई जोड्ने ठुलो सञ्जाल हो । इन्टरनेटबाट सूचना प्रवाह गर्न सकिन्छ । संसारको जुनसुकै ठाउँमा बसेर पनि इन्टरनेटको माध्यमबाट सूचनाहरू क्षणभरमा प्राप्त गर्न सकिन्छ । विश्वको विभिन्न कुनामा बस्ने साथीहरूसँग हेरेर कुराकानी गर्न सकिन्छ । आफूलाई जिज्ञासा लागेका कुराहरू सजिलै खोज्न सकिन्छ । कला, साहित्य, प्रविधि, संस्कृति र भूगोल आदिको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ । यति मात्र नभई इन्टरनेटको प्रयोग गरी एउटा कम्प्युटरबाट अर्को कम्प्युटरमा सूचना, फोटो, भिडियो, चित्र आदिलाई पठाउन सकिन्छ ।



टि.भी

टि.भी. एक श्रव्यदृश्य सामग्री हो । यसबाट हामीले सुनेर साथै हेरेर कुनै सूचना, घटना तथा मनोरञ्जनका रोचक दृश्यहरू हेर्न सक्छौं । यसबाट हामीले एकोहोरो सूचना प्राप्त गर्नुका साथै मनोरञ्जन पनि प्राप्त गर्न सक्छौं । यसबाट हामीले घरमै



बसेर देश तथा विदेशका घटना तथा सूचनाहरू प्राप्त गर्न सक्दछौं । यसले बालबालिकादेखि वृद्धलाई समेत फुर्सदको समयमा केही जानकारी लिन र समय बिताउन सहयोग गर्नुका साथै मनोरञ्जन प्रदान गर्दछ ।

यसका साथसाथै रेडियो, फ्याक्स, प्रिन्टर, फोटोकपी मेसिन, क्याल्कुलेटर, टाइपराइटर, क्यामेरा, प्रोजेक्टर आदि आधुनिक प्रविधिका सेवासुविधाहरू हुन् । यी सुविधाहरू हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पनि उपलब्ध छन् ।



क्यामेराबाट दृश्य खिचन सकिन्छ । क्याल्कुलेटरबाट हिसाब गर्न सकिन्छ । रेडियोबाट घटना तथा सूचनाहरूको जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ । फ्याक्सबाट कागजातहरू विद्युतीय उपकरणका माध्यमले एकठाउँबाट अर्को ठाउँसम्म सजिलै पठाउन र प्राप्त गर्न सकिन्छ । प्रोजेक्टरबाट कम्प्युटरमा कैद गरिएका लेखाइ, चित्र तथा भिडियोलाई ठुलो पर्दामा सजिलै देखाउन र प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । तसर्थ आजको समयमा शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यापार, कृषि आदि क्षेत्रमा कम्प्युटरलगायतका आधुनिक प्रविधिहरूको व्यापक प्रयोग भइरहेको पाइन्छ । आधुनिक प्रविधिका सेवा तथा सुविधाहरूको प्रयोगले कामलाई छिटो, सजिलो र आरामदायी

बनाउँछ । यसबाट पेसा तथा व्यवसायमा समेत फाइदा पुऱ्याउँछ । साथै व्यापार व्यवसायलाई तिव्र रूपमा अधि बढाउन मद्दत गर्दछ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका चित्रहरूको काम लेख्नुहोस् ।



.....
.....



.....



.....



.....

२. तलका वाक्य सही भए (√) र गलत भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) क्यालकुलेटरले बोल्ने काम गर्दछ । ()

ख) टेलिभिजन एक श्रव्यदृश्य सामग्री हो । ()

ग) इन्टरनेटको माध्यमबाट साथीभाइसँग हेरेर कुरा गर्न सकिन्छ । ()

घ) क्यामेराले फोटो खिच्ने काम गर्दछ । ()

ङ) मोबाइलद्वारा एकोहोरो कुरा गर्न सकिन्छ । ()

च) कम्प्युटरले जुनसुकै अप्ठ्यारो कामलाई छिटो, शुद्ध र सरल तरिकाले तिव्र रूपमा गर्दछ । ()

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) इन्टरनेटले के के सञ्जाललाई जोड्दछ ?

ख) टेलिभिजनबाट के के हेर्न तथा प्राप्त गर्न सक्छौं ?

ग) फ्याक्सले के काम गर्दछ ?

घ) आधुनिक प्रविधिका सेवा तथा सुविधाहरूको प्रयोगबाट के के फाइदा हुन्छ ?

ङ) तल दिइएका सेवा तथा सुविधाहरूको बारेमा छोटो अनुच्छेद तयार पारेर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(अ) कम्प्युटर

(आ) प्रोजेक्टर

४. परियोजना कार्य

क) तपाईंको गाउँघरका कुनै पाँचजना छिमेकीलाई सोधेर उनीहरूले प्रयोग गर्ने गरेका आधुनिक सञ्चार प्रविधिको सेवा तथा सुविधाहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) तपाईंको गाउँघरमा पेसाव्यवसायमा थ्रेसर, ट्रक जस्ता के कस्ता आधुनिक प्रविधि प्रयोग भइरहेका छन्, अवलोकन गरी तलको तालिका भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	प्रयोगको क्षेत्र	साधनको नाम	गर्ने कार्य
१.	कुटानीपिसानी/उद्योग	मिल/मिक्सचर	पिँध्ने, कुट्ने, पेल्ले
२.			
३.			
४.			
५.			

एकाइ : ६
पाठ : एक

विपद् व्यवस्थापन

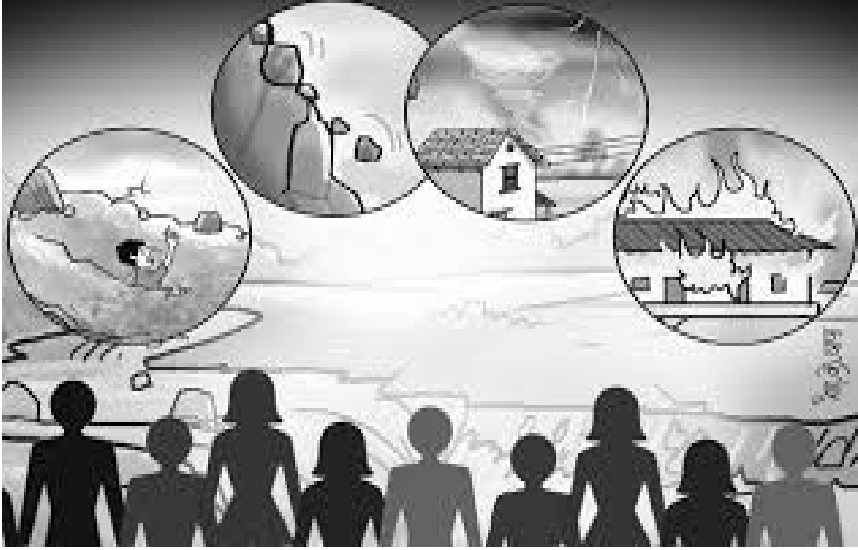
चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप

माथिका चित्रहरू कुन कुन विपद्सँग सम्बन्धित छन् ? यस्ता विपद्बाट बच्न के कस्ता सतर्कता अपनाउनुपर्छ ? साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

प्राकृतिक विपद्



एक्कासी आउने घटनाहरू विपद् हुन् । कुनै कुनै विपदले आउनुभन्दा पहिले नै सङ्केत दिने गर्छन् । जस्तै पानी आउन लाग्दा कालो बादल लाग्छ, आकासमा विजुली चम्कन्छ, गड्याडगुडुडको

आवाज आउँछ । त्यसपछि ठूलो वर्षा हुने गर्छ ।

वर्षाले खोला नालामा बाढी आएर खोला किनारका बस्तीहरू डुवानमा पर्ने र बस्तीहरू बगाउने गर्छ । पहाडी भेगमा पहिरो जान्छ भने तराईमा नदीबाट जमिनको कटान हुने गर्दछ । जसले धनजनको क्षति गर्छ । यसरी प्रकृतिले धनजनको क्षति हुने गरी ल्याएको विपदलाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । तर विपद् सधैंभरि सङ्केत दिएर आउँदैन ।

हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पनि प्राकृतिक विपद्मा परेर वर्षैपिच्छे धेरै विनास हुने गरेको छ । विशेष गरी हाम्रो गाउँपालिकाभित्र हुने प्राकृतिक विपद्मा वर्षाको कारण हुने डुवान, चट्याङबाट हुने धनजनको क्षति, हुरीबतास, शीतलहर र भुकम्प आदिबाट हुने क्षति



पर्दछन् । यसरी नै यस
पालिकामा कन्काई,
किस्ने, बनियानी,
गेउरिया, रामचन्द्रे र
लेहरा खोलाहरूले क्षति
गरिरहेका छन् ।

हामीले वर्षैपिच्छे आउने

प्राकृतिक विपद्बाट बच्न समयमै सावधानी अपनाउन सके ठुलो क्षति हुनबाट जोगाउन सकिन्छ । हामीबिच आउने विपद्लाई विपद् पूर्वको समय, विपद्को समय र विपद्पश्चातको समयमा कसरी कार्य गर्ने भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हो । हामीले यसबाट बच्न के कस्ता सावधानी अपनाउन सकिन्छ भन्ने बारेमा जान्न आवश्यक छ ।

प्राकृतिक विपद्बाट बच्ने केही उपाय

- खोला किनार वा छेउछाउमा वृक्षारोपण गर्ने,
- खोला किनारमा तटबन्ध निर्माण गर्ने,
- खोला किनारमा बस्तीहरू बस्न नदिने,
- गड्याङ्गुडुङ्ग तथा चट्याङ्ग परेको बेला घरभित्र बस्ने,
- हुरी बतासको बेला घरबाहिर ननिस्कने,
- शीतलहर चलेको बेला आगो ताप्ले र न्यानो कपडा लगाउने,
- भुकम्प गएको बेला सकेसम्म खुल्ला ठाउँमा बस्ने,

विपद्बाट हुने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न सचेत हुनुपर्छ । विपद् हुनुपूर्व नै सावधानी अपनाउन सकेमा जनधनको क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । विपद्बाट हुने क्षतिका बारेमा विद्यालय र समुदायका माध्यमबाट सचेत गराए सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ ।

अभ्यास

१) तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) प्राकृतिक विपद् भनेको के हो ?

ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र हुने प्राकृतिक विपद्हरू के के हुन् ?

ग) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र भएर बग्ने खोलाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) प्राकृतिक विपद्का कुनै ५ वटा उदाहरण दिनुहोस् ।

ङ) प्राकृतिक विपद्बाट बच्न अपनाउने कम्तिमा पाँचवटा सर्तकताहरू लेख्नुहोस् ।

२) तपाईंको गाउँघरमा घटेका वा घट्न सक्ने कुनै दुई प्राकृतिक विपद् लेखी त्यसबाट जोगिने उपायसमेत लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क) वर्षा, हावाहुरी, चट्याङ परेको अवस्थाको कल्पना गर्नुहोस् । यस्तो अवस्थामा सुरक्षित रहन के के गर्नुपर्छ र के के गर्नुहुँदैन ? बुँदा तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

क) तपाईंको गाउँघरमा विगतमा कुनै प्राकृतिक विपद् आएको होला । अभिभावकसँग सोधेर तल दिइएको तालिका भर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विपद्को नाम	आएको वर्ष	समय	पुन्याएको क्षति	अपनाएका उपायहरू

पाठ : दुई

गैरप्राकृतिक विपद्

(विजय आफ्ना हजुरबुबा, हजुरआमासँग गफ गर्दै घुमफिर गर्न रुचाउँछन् । उनी जिज्ञासु स्वभावका छन् । नयाँ नयाँ कुरा सिक्न चाहन्छन् । आज विजय हजुरबुबा र हजुरआमासँग विहानीको समयमा घुम्न सडकतिर निस्केकाछन् । त्यसबेला विपद्को विषयमा भएको उनीहरूबिचको कुराकानीलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।)

हजुरबुबा : समय बित्न केहीबेर लाग्दो रहेनछ त । हेर्दाहेर्दै यो ठाउँ कति परिवर्तन भइसक्यो । यी बाटाहरू कति फराकिला र व्यस्त भएका है ।

विजय : हजुरबुबा किन पहिला बाटाहरू यस्ता थिएनन् र ?

हजुरबुबा : थिएनन् नि बाबु ! सडक साँघुरो थियो । साँघुरो सडकमा यातायातका साधन धेरै गुड्ने र मानिसहरू ओहोरदोहोर गर्नुपर्ने भएकाले सडकमा धेरै दुर्घटनाहरू हुने गर्थे ।

हजुरआमा : हो त, यही सडकमा हैन २ वर्ष अगाडि पैदल यात्रीलाई गाडीले ठक्कर दिएर जाँदा त्यो पैदल यात्रीको मृत्यु भएको ?

विजय : हो र ! हजुरबुबा, मान्छे पनि मर्थे ?



हजुरबुबा : हो त सडक सुरक्षासम्बन्धी जानकारी नहुँदा मान्छेको मृत्यु हुन्छ नि ?

विजय : सडक सुरक्षा भनेको चाहिँ के हो नि !

हजुरबुबा : सडक सुरक्षा भनेको सडकमा हिँड्दा वा सडक पार गर्दा हामीले अपनाउनुपर्ने होसियारी र सावधानी हो नि !

विजय : हिँड्दा पनि सुरक्षा अपनाउनु पर्छ ? ती के के कुरा पर्दछन् त हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : ल्या ! तिमीलाई थाहा छैन र बाबु ? ल त्यसो भए सुन । सडक सुरक्षामा धेरै कुरा पर्छन् । त्यसमा मुख्य कुरा सडक पार गर्दा जेब्राक्रसिडबाट मात्र बाटो काट्ने, आकासे पुल छ भने त्यसबाट सडक पार गर्ने र सडकको पेटी भएमा पेटीबाट मात्र हिँड्नुपर्छ । ट्राफिक बत्ती छ भने बत्तीको सङ्केतअनुसार बाटो पार गर्नुपर्दछ । यस्ता कुराहरूको ख्याल गरिएन भने सडक दुर्घटनामा परेर मृत्यु हुन्छ र हामीलाई विपद् आइलाग्छ ।



हजुरआमा :- त्यति मात्र हैन नि बाबु ! बाटो पार गर्दा दायाँबायाँ हेरेर मात्र पार गर्नु पर्दछ । ट्राफिक बत्तीमा तीन प्रकारका रङ हुन्छन् । तिनीहरूको अर्थ फरक फरक हुन्छन् । त्यो जानेर बाटो काट्दा हामी सुरक्षित हुन्छौं ।

विजय : ए ! साँच्ची, हजुरबुबा, हजुरले विपद् आइलागछ भन्नुभयो नि । त्यसको बारेमा हिजो कक्षामा सामाजिक विषय पढाउने सरले- “सडक दुर्घटना आगलागी, महामारी, सर्पदंस, करेन्टहरू जस्ता विपद्हरूबाट जनधनको क्षति हुन सक्छ, त्यो हाम्रो लापर्वाहीले भएको हो । यसरी यस्ता विपद्हरूमा परेर जनधनको क्षति हुनुलाई गैरप्राकृतिक विपद् भनिन्छ ।” भन्नु भएको थियो । त्यसो भा, यो सडक दुर्घटना पनि गैरप्राकृतिक विपद्मा पर्दोरहेछ, हैन ?

हजुरबुबा : हो ! तिमिले राम्ररी बुझेका रहेछौ । हाम्रो लापर्वाहीले हुने विपद् गैरप्राकृतिक विपद्मा नै पर्छ ।

विजय : पोहोर साल हरिकृष्ण काकाको धानको कुनिउँमा आगो लागेर सबै धान पराल जलेर नस्ट भएकाले धेरै धनको क्षति भएको छ भन्थे । मान्छेहरूले त्यसलाई कस्तो विपद् आइलागेको एक वर्षसम्म खाने अन्न सबै डढेर खरानी भयो भनेर कुरा गर्थे त्यो गैरप्राकृतिक विपद् रहेछ हैन ?

हजुरबुबा : हो नि बाबु ! आगो जन्य वस्तुको हेलचेक्राइँले ल्याएको विपद् हो नि त्यो पनि ।

विजय : त्यसो भए हजुरबुबा, गैरप्राकृतिक विपद्बाट बच्न सबैभन्दा ठुलो कुरा हामी होसियारी हुनु पर्दोरहेछ । जस्तै बाटो काट्दा ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ, आगलागी हुनबाट बच्न आगोजन्य वस्तुहरू सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ र सही तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ । महामारीबाट बच्न सफा सुगन्धमा ध्यान दिनुपर्छ । करेन्ट लाग्नबाट बच्न विजुलीको काम गर्दा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ साथै घरमा करेन्टको बारेमा सबैलाई सचेत बनाउन सके गैरप्राकृतिक विपद्बाट बच्न र बचाउन सकिदो रहेछ हैन त हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : हो तिमिले ठिक भन्यौ ।

विजय : आज मैले धेरै कुरा बुझे । अब भोलि विद्यालय गएर साथीहरूलाई पनि गैरप्राकृतिक विपद्को विषयमा बुझाउने प्रयास गर्छु ।

हजुरबुवा : स्यावास बाबु ! तिम्रो यो महान् सोच र विचारलाई म धन्यवाद दिन्छु ।

हजुरआमा : हाम्रो नाती ज्ञानी छ नि ! त्यसैले त हामी खुसी र सुखी छौं ।

विजय : तपाईंहरूलाई पनि धन्यवाद ! मेरा जिज्ञासाहरू पूरा गरिदिनु भएकोमा ।

(घर आउँछ । घरभित्र पस्छन् र आफ्नो काममा लाग्छन्)

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क) गैरप्राकृतिक विपद् भनेको के हो ?
- ख) सडक सुरक्षा भनेको के हो ?
- ग) गैरप्राकृतिक विपद्का पाँचवटा उदाहरण दिनुहोस् ।
- घ) गैरप्राकृतिक विपद्बाट सुरक्षित रहने तीनवटा उपाय लेख्नुहोस् ।
- ङ) सडक सुरक्षाको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
- च) सडक सुरक्षाका उपायहरू के के हुनसक्छन् ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- क) शिक्षकको सहायताले विभिन्न ट्राफिक सङ्केतको चिन्ह बनाएर अर्थसहित विद्यालयमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- ख) आफ्नो गाउँघरमा घट्न सक्ने गैरप्राकृतिक विपद् र त्यसबाट बच्नका लागि गरिएका सतर्कता अभिभावक वा छिमेकीसँग सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विपद् व्यवस्थापन

(सपना महतोले भाइ श्रमिक महतोलाई विपद् व्यवस्थापनका बारेमा सचेत गराउँदै लेखेको चिठी पढ्नुहोस् ।)

२०८१ असोज १ गते
गौरीगञ्ज, भापा

प्यारो भाइ

धेरै धेरै माया

म यहाँ सञ्चै छु । त्यहाँ तिमिलगायत बुबा आमा पनि सञ्चै हुनुहुन्छ भन्ने आशा राखेकी छु । तिमिले पठाएको पत्र मैले हिजो मात्र प्राप्त गरें । त्यस पत्रमा हाम्रै गाउँमा भएको विपद्को बारेमा लेखेका रहेछौ । त्यो पढ्दा धेरै नै दुःख लागेको छ । भाइ हाम्रो गाउँमा वर्षैनी ठुला ठुला विपद् आइरहेका छन् । ती विपद्हरू कहिले प्रकृतिले लिएर आउँछ, कहिले हाम्रै लापरवाहीको कारणले आउँछ । ती विपद्बाट धेरै जनधनको क्षति हुने गरेको छ । यसपटक पनि प्राकृतिक विपदले ल्याएको बाढीमा परेर माथिल्लो गाउँको हिरालालको छोरा बगेको र घरमा आगोजन्य वस्तुको हेलचेक्रयाइँबाट छिमेकी काका हरिलालको घर डढेर धेरै धनको क्षति भएको कुरा तिमिले पत्रमा लेखेको पढ्दा साँच्चै दुःख लागेको छ ।

भाइ ! म पढाइको सिलसिलामा बाहिर भए पनि तिमि घरमा बुबा आमासँग छौ । तिमि ज्ञानी छौ । तिमि हामी सामु विपद् जुनसुकै बेला जुनसुकै रूपमा आउन सक्छ । त्यो बेला आफू पनि सचेत रहँदै बुबाआमालाई पनि तिमिले विद्यालय अथवा कुनै सङ्घसंस्थाबाट सिकेका कुरा सम्झाउँदै अगाडि बढ्ने छौ । बुबाआमा अलिक बुढाबुढी हुनुभयो । बुढाबुढी भएपछि होस कमजोर हुँदै जान्छ । विद्यालयमा तिमिले विपद्सम्बन्धी धेरै कुरा सिक्छौ । साँची तिमि त जुनियर रेडक्रसमा पनि आबद्ध छौ । पल्ला घरको राम दाजु लायन्स क्लबमा हुनुहुन्छ क्यारे । आफूले नबुझेको कुरा पल्ला घरको राम दाजुलाई पनि सोध है भाइ ।

प्राकृतिक विपद् र गैर प्राकृतिक विपद् दुवैले जनधनको क्षति गर्ने गर्दछ । बाढी, पहिरो हावाहुरी, चट्याङ्ग, शीतलहर, भूकम्प, महामारी, आगलागी, सडक दुर्घटना, करेन्ट, वातावरण प्रदूषण जस्ता विपद् आउनुपूर्व कस्ता खालका सचेतता अपनाउनु पर्छ ? भनेर सकेसम्म परिवार र छरछिमेकीलाई बुझाऊ है भाइ ।

प्यारो भाइ, यी माथिका कुरा आफू पनि अध्ययन गर्नेछौ र अरूलाई पनि बुझाउने छौ भन्ने पूर्ण आशा लिएकी छु । लेख्दा लेख्दै चिठी लामो भएछ आजलाई यति लेख्दै कलम बन्द गर्दछु ।

उही तिमीलाई माया गर्ने दिदी सपना

खामको नमुना

<p>पठाउने सपना महतो काठमाडौं महानगरपालिका वडा नं.- १२ वागमती प्रदेश, नेपाल</p>	<p>पाउने श्रमिक महतो गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं.-३, भूपा कोशी प्रदेश, नेपाल</p>
--	---

विपद्मा कति बेला के गर्ने भन्ने बारेमा लेखिएका तलका कुरा पढौं र छलफल गरौं ।

विपद्पूर्व

- मौसमको जानकारी दिने,
- दैनिक प्रयोगमा आउने (खाना, कपडा, औषधी, बत्ती, ब्याट्री रेडियो) आदि वस्तुहरू राखिएको भोला ढोकाको छेउमा सबैले देख्ने गरी राख्ने,
- मौसमसम्बन्धी भविष्यवाणी र सूचनाहरू सुन्ने वानी गर्ने,
- विपद्सम्बन्धी योजना निर्माण गरी सचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक तालिम प्राप्त र सिपयुक्त जनशक्ति तयार गर्ने ।

विपद्को समय

- नआत्तिने, जथाभावी नदौडने र अरूलाई पनि नआत्तिन भन्ने,
- घरबाट बाहिर निस्कँदा आपतकालीन भोला लिएर निस्कने,
- सुरक्षित ठाउँमा बस्ने र अरूलाई आफूले सकेको सहयोग गर्ने,
- घाइतेलाई अस्पताल लैजाने,
- प्रहरीलाई खबर गर्ने ।

विपद्पछि

- राहत र उद्धारका कार्यहरूलाई अगाडि बढाउने,
- भत्केका संरचनाहरूको पुनः निर्माण गर्ने,
- हराएको व्यक्तिहरूको खोजी गर्ने,
- राहत उद्धार सामग्रीको सही सदुपयोग गर्ने ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क) विपद्ले कस्ता खालका क्षतिहरू गर्ने गर्छ ?
- ख) विपद्का कुनै पाँचवटा उदाहरणहरू लेख्नुहोस् ।
- ग) विपद् पूर्वका कुनै पाँचवटा सावधानीहरू लेख्नुहोस् ।
- घ) विपद्को समयमा अपनाउनुपर्ने कुनै पाँचवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।
- ङ) विपद्पछिका सावधानीका कुनै चारवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

२. क्रियाकलाप

- क) विपद्का बारेमा लेखिएका समाचारहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- ख) विपद्का तीन चरणहरूको सूची बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।
- ग) विपद् व्यवस्थापनका कार्यहरूको बारेमा सम्भाउँदै गाउँमा बस्ने बहिनीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

३. परियोजना कार्य

- क) आफूले देखेको, भोगेको वा सुनेको प्राकृतिक तथा गैरप्राकृतिक विपद्को अनुभव लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : सात
पाठ : एक

योग शिक्षा

योगासन, प्राणायम र ध्यान



योग

योगको शाब्दिक अर्थ जोड हो । आत्माको परमात्मासितको जोडलाई नै योग भनिन्छ । मनसँग शरीरको जोडलाई पनि योग भन्न सकिन्छ । योग शब्दको सामान्य अर्थ सम्बन्ध पनि हो । पतञ्जलीका सिद्धान्तअनुसार चित्तको विचरणलाई नियन्त्रण गर्नु नै योग हो । यसर्थमा हाम्रो अस्थिर मनलाई स्थिर बनाउनु नै योग हो । रोगीका लागि योग चिकित्सा पद्धति हो भने निरोगीका लागि जीवन पद्धति हो । योग भनेको अज्ञानताबाट ज्ञान तर्फको आध्यात्मिक यात्रा हो । सक्षेपमा भन्नुपर्दा आफ्नो इच्छाशक्तिलाई परमात्माको शक्तिमा जोड्नुलाई नै योग भनिन्छ ।

योगको महत्त्व

अहिले मानिसहरूलाई शारीरिक तथा मानसिक समस्याले सताएको छ । यस्ता समस्याबाट मुक्ति पाउन योग गर्नु जरूरी हुन्छ । रोग लागेर अस्पताल धाउने र उपचार गर्ने भन्दा पनि रोगमुक्त जीवन बाँच्ने उपायको खोजीमा योगको प्रादुर्भाव भएको हो । योगले मानव शरीरमा प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको हुन्छ । यसले शरीरलाई समुचित ढङ्गले व्यवस्थित र क्रियाशील बनाउँछ । यसबाट भित्री अङ्गहरूको पनि कार्य सही र चुस्त हुन्छ । यसले भौतिक शरीर मात्र होइन, मनलाई समेत शान्त र उमङ्ग बनाइराख्छ । यस अर्थमा शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक रूपमा शान्त र आध्यात्मिक रूपमा उच्च चेतनायुक्त भएर जिउने कलालाई नै योग भनिन्छ । योगको महत्त्व निम्नअनुसार रहेको छ :

- क) योगको अभ्यासले शरीरमा हल्कापन आउँछ ।
- ख) योगले सम्पूर्ण अङ्गप्रत्यङ्ग तथा कोषलाई समेत प्राणवान् र स्वस्थ बनाउँछ ।
- ग) योग अभ्यासले मन र इन्द्रिय नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- घ) योग अभ्यास गर्दा स्वासप्रस्वासको गहिरो प्रभाव र प्रयोग हुन्छ, जसबाट पर्याप्त अक्सिजन ग्रहण गर्ने क्षमताको विकास हुन्छ ।
- ङ) योगले शरीरमा रक्तसञ्चार प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्छ ।
- च) मुटु र रगतका नलीलाई सफा गर्ने काम गर्छ ।
- छ) योगमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्ने तथा विजातीय द्रव्यलाई (शरीरका खराब तत्व पसिनाका रूपमा) निष्काशन गरी शरीरलाई रोगमुक्त बनाउने प्रक्रिया हुन्छ ।
- ज) योगले शरीरमा लचकता बढाएर युवापन र शरीरमा स्फूर्ति ल्याउँछ ।
- झ) योगले जोर्नीहरूलाई खुकुलो बनाउँछ ।

ज) योग अभ्यासले सम्पूर्ण नसा, नाडी तथा रक्तनलीहरू शुद्ध गर्दछ ।

ट) योगले फोक्सोलाई पर्याप्त खुम्च्याउने र फैल्याउने हुँदा अक्सिजन लिने क्षमता बढाउँछ ।

ठ) योगले मस्तिष्कलाई सफा बनाउँछ, मन स्वस्थ राखी सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ ।

ड) योगले अहिंसा, शान्ति, चरित्र निर्माण, नैतिक शिक्षा, मनको निग्रह, बुद्धि विकास, सत्गुण विकास तथा समग्र जिउने तरिका सिकाउँछ ।

आसन



आसनको अर्थ योगासन वा बस्ने तरिका भन्ने हुन्छ । यसमा कुनै क्रिया बसेर, कुनै क्रिया उभिएर र कुनै क्रिया सुतेर गर्नुपर्छ । यसमा लयबद्ध तरिकाले शरीरलाई देब्रे र दाहिना तथा अगाडि र पछाडि मोड्ने र सीधा पार्नेजस्ता कार्य गर्नुपर्छ । दैनिक रूपमा योगासन गर्नाले स्नायु प्रणाली सन्तुलित रहन्छ । शरीरको समस्त आन्तरिक कार्यप्रणाली सुचारु रूपमा चल्छ । जसले गर्दा रगत, अक्सिजन र थरिथरिका हार्मोनको आपूर्ति सन्तुलित रूपमा चलिरहन्छ ।

यसका साथसाथै यसले कार्यक्षमता, रोगमुक्ति तथा आत्मशक्तिमा वृद्धि गराउँछ । राम्रो स्वास्थ्यका लागि वज्रासन, भुजङ्गासन, पवनमुक्तासन, हलासन, ताडासन, गौमुखासन, सुर्य नमस्कार आदि गर्न सकिन्छ ।



प्राणायाम

प्राणायामलाई सामान्य अर्थमा श्वासप्रश्वासको क्रिया भनिन्छ । प्राणायाम भनेको प्राणको आयाम अथवा श्वासको निर्देशन वा बाटो हो । यौगिक भाषामा श्वासप्रश्वासको गतिलाई सन्तुलित गर्ने पद्धतिलाई प्राणायाम भनिन्छ । प्राणायामले मानसिक क्षमतामा वृद्धि गर्छ, रगत सञ्चरणलाई सुचारु गर्छ । यसबाहेक शरीरमा अक्सिजनको अतिरिक्त आपूर्ति गर्छ । प्राणायामहरू कपालभाती प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शितली प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम, अनुलोम विलोम आदि रहेकाछन् ।

अब यहाँ केही प्राणायामको अभ्यास गरौं ।

भ्रामरी प्राणायाम



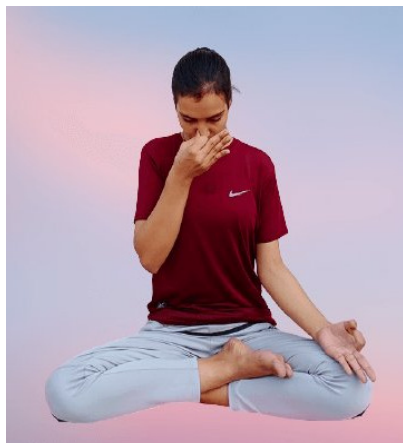
यो प्राणायाम गर्दा भमरा उडेको जस्तो आवाज आउने भएकाले यसलाई भ्रामरी प्राणायाम भनिएको हो । यसको अभ्यासले रिङ्गटा लाग्न कम हुन्छ, स्मरण शक्ति बढ्छ, स्नायु प्रणालीमा फायदा पुग्छ, स्वर राम्रो हुन्छ र मन शान्त बनाउँछ ।

यसको विधि

कुनै एक सहज आसनमा बसी आफ्नो दुवै हातको बुढी औँठाले दुवै कानको प्वाल थुनिराख्ने । मुख बन्द गर्ने र आँखा चिम्लिने । दुवै हातको माथी र साहिँली औँला आँखाको पलक माथि राख्ने ।

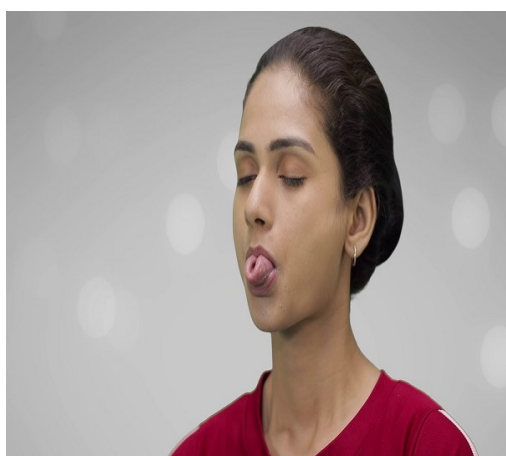
गहिरो सास लिने र नाकबाटै भमराको आवाज निकाली बिस्तारै सास छोड्दै जाने । सास लिँदा र फ्याल्दा ओठ जोडिएको हुनुपर्छ तर मुख भित्र दाँत जोडिएको हुनु हुँदैन । यो क्रिया तीन पटकसम्म दोहोर्याउने ।

उज्जायी प्राणायाम



कुनै सरल आसनमा बस्ने । चिउँडोले छातीमाथि घाँटीमा रहेको खोपिल्टोमा हल्का दबाव दिने र साँगुरो कण्ठबाट बिस्तारै श्वास भित्र तान्ने । सास तान्दा जति समय लागेको थियो त्यति नै समय रोकिराख्ने । दाहिने हातको बुढी औँलाले नाकको दाहिने प्वाल बन्द गरी दोब्बर समय लगाएर बिस्तारै नाकको बाँया प्वालबाट श्वास फाल्ने । यो क्रिया तीन पटक गर्ने । यस अभ्यासले घाँटीसम्बन्धी रोग र थाइराइडमा फायदा हुनुका साथै घुर्ने समस्याबाट मुक्ति पाइन्छ ।

शितली प्राणायाम



सुखासन या बज्रासनमा बस्ने । दुवै हात घुँडामाथि राख्ने । जिब्रोलाई मुख बाहिर निकाली बिचमा नाली पार्ने गरी गोलो बनाउने । जिब्रोको प्वालबाट सी.....को आवाजसहित गहिरो

लामो सास लिने । जिब्रोलाई भित्र लगेर मुख बन्द गर्ने र चिउडोलाई छातीतिर लगेर सास रोकिराख्ने । फेरी टाउको माथि उठाएर नाकबाट सासलाई फाल्ने । यो क्रिया ८ देखि १० पटकसम्म गर्ने । यसको अभ्यासले शरीरको ताप र गर्मिपन घटाउन मद्दत गर्दछ । प्यास लागेको कम महसुस गराउँछ र रक्तचापलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।

शितकारी प्राणायाम



सुखासनमा बसेर जिब्रोलाई तालुसँग सटाउने । दाँतलाई एकापसमा मिलाउने र ओठलाई खुला राख्दै मुखबाट सी.....को आवाज निकाल्दै मुखबाट सास लिने, मुख बन्द गरी चिउडोलाई छातीतिर लगेर सास रोकिराख्ने । जिब्रोलाई सिधा गरी नाकबाट सासलाई बाहिर फाल्ने, यस विधि ८ देखि १० पटकसम्म गर्ने ।

ध्यान

ध्यान चेतन मनको एक प्रक्रिया हो । कुनै एक विचार या छविमा चित्त वा मनलाई अड्याएर विचार शून्य हुने अवस्थालाई ध्यान भनिन्छ । ध्यान मस्तिष्कको एक किसिमको तालिम हो । यसले मानसिक प्रकृतिलाई ठिक ठाउँमा राख्ने, शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्ने जस्ता अनेकौँ फाइदा दिन्छ ।



ध्यानबाट ज्ञान प्राप्त गरी तनाव घटाउन, सचेत रहन र वास्तविक शान्ति र खुशी प्राप्त गर्न सकिन्छ । ध्यानले मस्तिष्कलाई आराम दिन्छ । यसले व्यक्तिको अन्तरनिहित प्रतिभा

प्रस्फुटन गराइदिन्छ र ज्ञानको तह बढाइदिन्छ । यसले स्मरण शक्ति बढाउन मद्दत गर्दछ । यसको अभ्यासले मनमा आनन्दको अनुभूति हुन्छ र तनावबाट मुक्ति मिल्दछ । ध्यान गर्ने विभिन्न विधिहरू छन् । शुरु शुरुमा ध्यानको अभ्यास गर्दा यी विधि अपनाउन सकिन्छ :

- कुनै आसनमा सजिलो गरी बस्ने,
- हातलाई ज्ञानमुद्रामा राख्ने,
- आँखा मुख बन्द गर्ने,
- सामान्य तरिकाले श्वास प्रश्वास गर्ने,
- नाकबाट श्वास आएको र गएको प्रक्रियामा केन्द्रित हुने,
- सासभिन्न विभिन्न अङ्गमा गएको चाल अनुभूति गर्ने,
- ध्यान अन्यत्र जान थालेमा पुनः श्वास प्रश्वास प्रक्रियामा केन्द्रित हुने,

अभ्यास

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

- क)ले जोर्नीहरूलाई खुकुलो बनाउँछ ।
- ख) सबै समस्याबाट मुक्तिका लागिगर्न आवश्यक छ ।
- ग) मनसँग शरीरको जोडलाई नै.....भन्न सकिन्छ ।
- घ) पतञ्जलीका सिद्धान्तअनुसार चित्तको वृत्तिलाई वास्तविक निरोध गर्नु नै हो ।
- ङ)एक प्रकारको मानसिक क्रिया हो ।

२. तलका प्रश्नको संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) योगको अर्थ के हो ?

ख) योग केलाई भनिन्छ ?

ग) योगका कुनै पाँचवटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

घ) आसनको अर्थ के हुन्छ ?

ङ) प्राणायाम भनेको के हो ?

च) ध्यान भनेको के हो ?

३. चित्रमा दिइएको जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् ।





परियोजना कार्य

गाउँघरमा नियमित योग र ध्यान गरिरहेका व्यक्तिलाई भेटेर नियमित योग गर्दाको अनुभव र आएको परिवर्तनका बारेमा सोधेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।