एकाइ : एक

हामी र हाम्रो स्थानीय तह

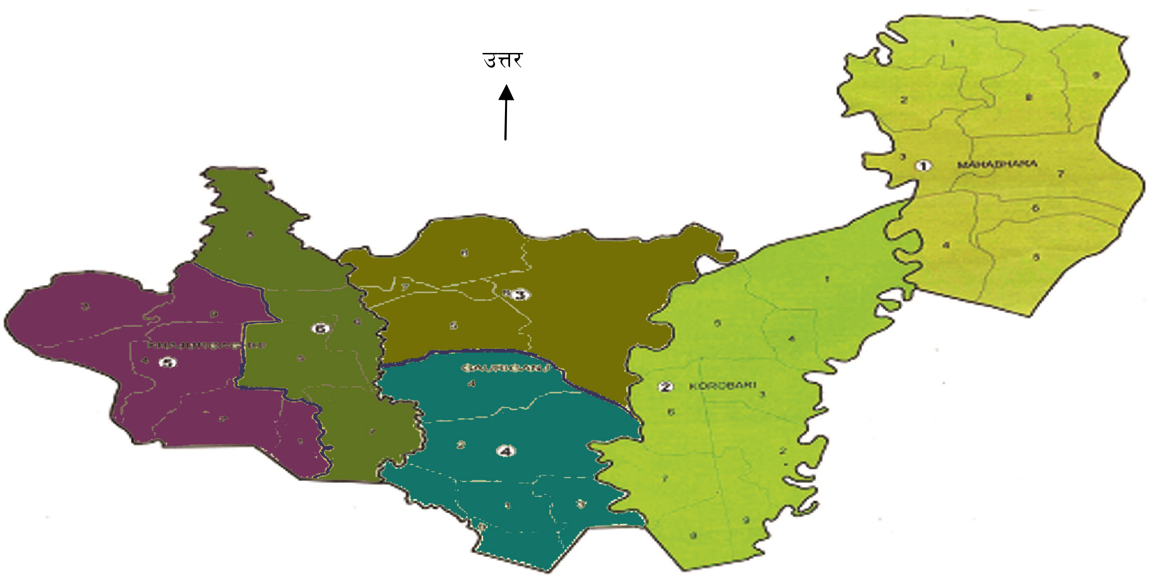
पाठ : एक

गौरीगञ्ज परिचय

आजभन्दा धेरै वर्षअघि यस क्षेत्रमा घना जङ्गल थियो । जङ्गलमा सखुवा, सिमल, पिठारी, टाँटरी, खएर, सिसौ, सिरिसलगायतका बोटबिरुवा थिए । पशुहरूमा हात्ती, बाघ, भालु, चित्तल, जरायो, खरायो, बाँदर, घोडा, ढेडू, मृग, स्याललगायतका जनावरहरू पाइन्थे । पक्षीहरूमा मैना, सुगा, कुखुरा, मयूर, भँगेरा, जुरेली, काग, बकुल्ला, गरुड, रुपी, हलेसो, ढुकुर, पानीहाँस पनि पाइन्थे ।

यस क्षेत्रको दक्षिणी भेगमा पर्ने भारतका विभिन्न ठाउँमा रेलगाडीको लिक धमाधम बनाइँदै थियो । रेलगाडीको लिकमा मजबुत काठको आवश्यकता पर्थ्यो । त्यसका लागि यहाँका सखुवालगायतका ठुला ठुला रुखहरू कटान गरेर भारतमा लगेर बिक्री गरिन्थ्यो । बिस्तारै जङ्गल फँडानी हुन थालेपछि २००८ सालदेखि उत्तर पहाडी इलाकाबाट र खुल्ला सिमाना भएकाले भारतबाट पनि बसाइँ सर्दै यहाँ मानिसहरू आएर बस्न थाले । वि.सं. २०१२ मा जङ्गल फँडानी गर्न राजा त्रिभुवनले अनुमति दिए । यसपछि यहाँको जङ्गल द्रूतगतिमा फँडानी हुँदै गयो । यसपछि यहाँको बस्ती बाक्लो हुँदै गयो ।
गौरीगञ्ज धेरै पुरानो बजार हो । महाभारा, कोरोबारी, कोहबरा, बैगुन्धुरा, गौरादहलगायत मोरङका महादेवा, झुरकिया जस्ता सिमावर्ती ठाउँहरूबाट समेत आफ्ना आवश्यक सामानहरू किनमेल गर्न नजिकको बजार गौरीगञ्ज आउने गरेको स्थानीयहरू बताउँछन् । अन्य पुराना बजारहरू रङ्गेली र भद्रपुर धेरै टाढा पर्ने भएकाले गौरीगञ्ज बजारमा सौदा गर्न घुइँचो लाग्ने गर्थ्यो ।

भौगोलिक अवस्था



सुचना तथा प्रविधि विभाग

साविक कोरोबारी, महाभारा, खजुरगाछी र गौरीगञ्ज गाउँ विकास समितिहरूलाई मिलाएर २०७३ साल फागुन २७ गते गौरीगञ्ज गाउँपालिका बनेको हो । यसमा ६ वटा वडाहरू रहेका छन् । यसको कुल क्षेत्रफल १०१.३५ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । गौरीगञ्जको पूर्वी सिमाना झापा गाउँपालिका र पश्चिममा मोरङ जिल्लाको रतुवामाई नगरपालिका पर्दछन् । उत्तरमा गौरादह नगरपालिका, कमल गाउँपालिका र शिवसताक्षी नगरपालिका रहेका छन् भने दक्षिणमा भारतको विहार राज्य रहेको छ । यसैगरी साविकका माहाभारा, कोरोबारी, गौरीगञ्ज र खजुरगाछी गाविस मिलाएर गौरीगञ्ज गाउँपालिका बनेको छ ।

यो गाउँपालिका २६° २४' ३६.९९'' उत्तरी अक्षांशदेखि २६°३१' ३१''उत्तरी अक्षांशसम्म फैलिएको छ भने ८७° ३९' ४९.१०'' पूर्वी देशान्तरदेखि ८७° ४९' ४६.९३'' पूर्वी देशान्तरसम्म फैलिएको छ। यस गाउँपालिकाको समुन्द्री सतहदेखिको उचाइ ६६ मिटरदेखि ८४.९ मिटर उचाइसम्म रहेको छ ।

नामकरण

गौरीगञ्जको नामकरणका सन्दर्भमा भएका किम्बदन्तीहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

'गन्ज' को अर्थ बस्ती वा बजार भन्ने हुन्छ । गौरीगञ्ज बजार हुँदै गेउरीया नदी बग्थ्यो । यो नदीको छेउमा त्यसबेला बजार लाग्ने गर्थ्यो । यही नदीको किनारमा बस्तीसमेत बसेको थियो । यो बजार र आसपासमा रहेका बस्तीलाई आदिवासीहरूले 'गेउरीयागञ्ज' भन्थे । यही 'गेउरीयागञ्ज' बाट 'गौरीयागञ्ज' हुँदै यस स्थानलाई गौरीगञ्ज भनियो ।

जनश्रुतिअनुसार 'गन्ज' को अर्थ बस्ती वा बजार हो । 'गौरिया' को अर्थ 'माटोले बनेको सानो हुक्का' भन्ने हुन्छ । उसबेला यहाँ लाग्ने बजारमा नरिवलका हुक्कासमेत पाइने भएकाले यस बजारलाई 'गौरिया गन्ज' भनिन्थ्यो । यही 'गौरिया गन्ज' नै पछि गएर 'गौरियागन्ज' हुँदै जनजिब्रोमा गौरीगञ्ज भयो ।

यहाँ बसोबास गर्ने मानिसले निरन्तर पानी लाग्ने खेतमा एक प्रकारको मसिनो धान 'गौरिया' लगाउने गर्थे । गौरिया धान लगाउने गन्ज (बस्ती) लाई यहाँका आदिवासीहरूले 'गौरिया गन्ज' भन्थे । यही 'गौरियागन्ज' नै जनजिब्रोमा **गौरीगञ्ज** भएर रह्यो ।

'खजुर' को अर्थ एक प्रकारको फल हुन्छ । 'गाछी' को अर्थ रुख वा बोट हो । कुनै समय यहाँ खजुरको गाछी थियो । 'खजुरको गाछी' भएको स्थान 'खजुर गाछी' भनिदै यस ठाउँको नाम नै **खजुरगाछी** रहन गयो ।

कुनै समयमा घरमा लगाउने कोरोको आकारको कोरोबाँसको बारी नै थियो । कोरोबाँसको बारी भएकोले 'कोरोको बारी' भनिँदै यस ठाउँको नाम कोरोबारी रहन गयो ।

माहाभारा

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज क्षेत्रलाई ....भनिन्थ्यो ।

ख) गौरीगञ्ज बजार भएर बग्ने .... नदीको नामबाट गौरीगञ्ज नामकरण गरिएको हो ।

ग) राजा त्रिभुवनले ....सालमा जङ्गल फँडानी गर्न अनुमति दिए ।

घ) साबिक माहाभारा, कोरोबारी, गौरीगञ्ज र...........गा.वि.स. मिलाएर गौरीगञ्ज गाउँपालिका बनेको हो ।

ङ) पुराना बजारहरू रङ्गेली र भद्रपुर धेरै टाढा पर्ने भएकाले गौरीगञ्ज बजारमा .... गर्न घुइँचो लाग्ने गर्थ्यो ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिका समुद्री सतहदेखि कति उचाइमा पर्दछ ? लेख्नुहोस् ।

ख) गौरीगञ्ज बजार कुन नदीको किनारमा अवस्थित छ ?

ग) 'गञ्ज' शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् ?

घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिका कुन कुन गाविसहरू मिलेर बनेको हो ?

ङ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

च) कोरोवारीको नामकरण कसरी भयो ?

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको सिमाना लेख्नुहोस् ।

ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिका कतिकति अक्षांश र देशान्तरमा पर्दछ ?

ग) गौरीगञ्जमा जङ्गल फँडानी भएपछि कहाँकहाँबाट मानिसहरू बसाइँ सरी आए ?

घ) गौरीगञ्जको नामकरण कसरी भयो ?

ङ) खजुरगाछीको नामकरण कसरी भयो ?

परियोजना कार्य

१. गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको नक्सा बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

२. तपाईं आफू बस्ने ठाउँको नाम कसरी रहन गयो ? तपाईंको छिमेक वा अभिभावकलाई सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

गौरीगञ्जको जनसङ्ख्या

विद्यार्थी भाइबहिनी हो, जनसङ्ख्याको अर्थ के होला ? एकछिन् विचार गरौँ त । मानिसको सङ्ख्या नै जनसङ्ख्या हो । तपाईंको घरमा भएका सबै परिवार सदस्य तपाईंको घरको जनसङ्ख्या हो । तपाईंको गाउँमा कति मानिसहरू बसोबास गर्छन् भनी गणना गर्दा त्यो गाउँको जनसङ्ख्या हुन्छ । यसैगरी वडा वा गाउँपालिकाभरि बसोबास गर्ने मानिसको गणना गर्दा त्यो वडा वा गाउँपालिकाकै जनसङ्ख्या हुन्छ ।

देशभरिकै मानिसको सङ्ख्या गणना गर्दा देशभरिकै मानिसको जनसङ्ख्या आउँछ । पहिला पहिला परम्परागत रूपमा कुनै क्षेत्र वा देशको भूभागमा बसोबास गर्ने मानिसको सङ्ख्या मात्र गणना गरिन्थ्यो ।

आधुनिक अवस्थामा भने जनसङ्ख्याअन्तर्गत बहुआयामिक 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, लिङ्ग, आयआर्जनलगायतका विषयमा गणना गरिन्छ ।

जनसङ्ख्यालाई जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइले घटबढ बनाउने गर्दछ । नेपाल सरकारले हरेक दश/दश वर्षमा जनसङ्ख्या गणना गर्छ । जनसङ्ख्या भनेको मानिसहरूको सङ्ख्यात्मक अवस्था र त्यसको विविध विश्लेषण पनि हो । मानिसको अवस्था र 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 ।

अब हामी २०७८ को राष्ट्रिय जनगणनाले गरेको घरधुरी सर्वेक्षणअनुसार हाम्रो गौरीगञ्जको जनसङ्ख्याको अवस्था कस्तो रहेछ हेरौँ है त ।

गौरीगञ्जको जनसङ्ख्या अवस्था

वि.सं. २०२८ सालको जनगणनाअनुसार महाभारामा ७८६७, कोरोबारीमा ३२६२, गौरीगञ्जमा ४९२५ र खजुरगाछीमा ३७२७ जनसङ्ख्या थियो । वि सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार यस पालिकाको घरधुरी सङ्ख्या ८५४७ र जनसङ्ख्या ३५,५०६ थियो । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा ६ ओटा वडा रहेका छन् ।

संसारको जुनसुकै ठाउँमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्याको वितरण समान रूपले रहेको पाइँदैन । विकास निर्माणलगायतको सुविधा धेरै भएको स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्या स्वाभाविक रूपमा बढी रहेको हुन्छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको ६ वटा वडाभित्र पनि बसोबास गर्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्याको वितरण समान छैन । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने जनसङ्ख्याको वडागत वितरणको अवस्था तलको तालिकामा दिइएको छ ।

तालिका नं १. गौरीगञ्जको जनसङ्ख्यासम्बन्धी विवरण

वडा नम्बर	पुरुष	महिला	जम्मा
१	३४०२	३८०६	७२०८
२	३०२७	३२२३	६२५०
३	३३०८	३७७७	७०८५
४	२३४९	२४९३	४८४२
५	२०१४	२२६२	४२७६
६	२८०७	३०३८	५८४५
जम्मा	१६९०७	१८५९९	३५५०६

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा महिलाको जनसङ्ख्या १८,५९९ रहेको छ भने पुरुषको जनसङ्ख्या १६,९०७ गरी जम्मा जनसङ्ख्या ३५५०६ रहेको छ । यसरी पुरुषको जनसङ्ख्या ४७.६ प्रतिशत रहेको छ भने महिलाको जनसङ्ख्या ५२.४ प्रतिशत रहेको छ । यस पालिकामा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या ७२०८ वडा नं. १ मा रहेको छ भने सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या ४२७६ वडा नं. ५ मा रहेको छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पुरुष महिलाको अनुपात ९०.९० पुरुष प्रति १०० महिला रहेको छ ।

जनसङ्ख्या वनावट तथा संरचना

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याको वनावट तथा संरचना विश्लेषण गर्दा पुरुष घरमूली भएको परिवार अत्यधिक रहेका छन् । महिला घरमूली भएका परिवार कम मात्रामा छन् । यस पालिकामा बाटोघाटो, यातायातका सुविधा भएका ठाउँहरू गौरीगञ्ज, खजुरगाछी, कुञ्जीबारीलगायतका ठाउँहरूमा जनघनत्व बढी छ भने ग्रामीण भेगहरूमा जनघनत्व तुलनात्मक रूपले कम पाइन्छ ।

जातअनुसार जनसङ्ख्याको बनावट

वि.सं.२०७८ को जनगणनाअनुसार गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको जातजातिगत जनसङ्ख्याको वनावट तलको तालिकामा दिइएको छ ।

जात	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
राजवंशी	१०३६८	२९.२
सन्थाल	४७९३	१३.५
ताजपुरिया	४६१६	१३
क्षेत्री	३०८९	८.७
ब्राम्हण	२६२७	७.४
नुनिया	२५२१	७.१
गन्गाई	२०२४	५.७
यादव	२०२४	५.७
सन्यासी दशनामी	१८४६	५.२
मुस्लिम	१५९८	४.५
जम्मा	३५५०६	१००

यस गाउँपालिकामा २९.२ प्रतिशत राजवंशी, १३.५ प्रतिशत सन्थाल, १३ प्रतिशत ताजपुरिया, ८.७ प्रतिशत क्षेत्री, ७.४ प्रतिशत ब्राह्मण, ७.१ प्रतिशत नुनिया, ५.७ प्रतिशत गनगाई, ५.७ प्रतिशत यादव, ५.२ प्रतिशत सन्यासी र ४.५ प्रतिशत मुसलमानका जनसङ्ख्या रहेको छ ।

धर्मका हिसावले यस गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने मानिसहरू कूल जनसङ्ख्याको ८९.५ प्रतिशतले हिन्दु धर्म, ३.३ प्रतिशतले इस्लाम धर्म, ३.१ प्रतिशतले इसाई धर्म, २.३ प्रतिशतले किराँत धर्म, ०.९ प्रतिशत प्रकृति धर्म ,०.९ प्रतिशत बौद्ध धर्म मान्दछन् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) जनसङ्ख्यालाई जन्म, मृत्यु र....................ले घटबढ बनाउने गर्छ ।

ख) नेपाल सरकारले हरेक दश/दश वर्षमा जनसङ्ख्या.........गर्छ ।

ग) नेपालमा वि.सं..............देखि जनगणना हुन थालेको हो ।

घ) मानिसको अवस्था र अवस्थिति नै .... हो ।

ङ) २०७८ सालको जनगणनाअनुसार गौरीगञ्जको जनसङ्ख्या........... रहेको छ ।

२. मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) नेपालमा कहिलेदेखि जनगणना हुन थालेको हो ?

१) वि.सं. १८५७ २) वि.सं. १८६८ ३) वि.सं. १९६८ ४) वि.सं. १९७०

ख) २०७८ सालको जनगणनाअनुसार गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको महिलाको जनसङ्ख्या कति थियो ?

१) १७९०७ २) १६९०७ ३) १८,५९९ ४) १७,५९९

ग) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा कति प्रतिशत हिन्दु धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्दछन् ?

१) ९२.३ प्रतिशत २) ८९.५ प्रतिशत ३) ४१ प्रतिशत ४) ५१ प्रतिशत

घ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा कति प्रतिशत नुनिया जातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन् ?

१) ७.४ २) ४.५ ३) ५.१ ४) ७.१

ङ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा कति प्रतिशत जनसङ्ख्याले बुद्ध धर्म मान्छन् ?

१) ४० प्रतिशत २) ४.२ प्रतिशत ३) ०.९ प्रतिशत ४) ४.५ प्रतिशत

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) जनसङ्ख्या भनेको के हो ?

ख) २०७८ सालको जनगणनाअनुसार गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा कति घरधुरी रहेको छ ?

ग) २०७८ सालको जनगणनाको मूल नारा के थियो ?

घ) जनसङ्ख्याले के के कुराको चित्रण गर्दछ ?

ङ) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरूको बसोवास रहेको छ ?

४. जनसङ्ख्या भनेको के हो ? एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

५. तालिका निर्माण गरी वडागत पुरुष र महिलाको जनसङ्ख्या भर्नुहोस् ।

६. गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको महिला र पुरुषको जनसङ्ख्या तुलना गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कक्षाका साथीहरूको तीनतीन जनाको समूह निर्माण गरी आआफ्नो गाउँको चार चार घरको जनसङ्ख्या गणना गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

हाम्रा सम्पदा

....

धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा

धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाले कुनै पनि देशको पहिचान बोकेको हुन्छ । यस्ता सम्पदाले इतिहास, कला, धर्म र परम्पराको प्रतिनिधित्व गर्दछन् । हाम्रो पालिकामा धार्मिक सम्पदाअन्तर्गत मठमन्दिर, मस्जिद, चर्च, गुम्बा जस्ता पवित्र स्थलहरू रहेका छन् भने सांस्कृतिक सम्पदामा ऐतिहासिक भवन, कलाकृति, हस्तकला, रीतिरिवाज, भाषा, सङ्गीत, नृत्य आदि पर्दछन् ।

खजुरगाछीको शिवालय मन्दिर

गौरीगञ्ज ३ को एल–साबोथ प्रार्थना भवन

यी सम्पदाहरू हाम्रो अमूल्य निधि हुन् जसले हाम्रो देशको गौरवलाई बढाउँछन् । यिनीहरूको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । गौरीगञ्ज गाउँपालिका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूका लागि धनी पालिका हो । यहाँ थुप्रै मन्दिर गुम्बा चर्च र मस्जिदहरू रहेका छन् । गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा रहेका केही धार्मिक सम्पदाहरूमा गौरीगञ्ज बुधबारे बजारमा रहेको दुर्गा मन्दिर, दन्तकाली मन्दिर, खजुरगाछी बजारमा रहेको दुर्गा मन्दिर र बैजेश्वरनाथ मन्दिर, देवीगञ्जको देवी मन्दिर, कोरोबारीमा रहेको बघाचौधरी महाराजको मन्दिर, ठुली पाथिभारा मन्दिर, माहाभारामा रहेको शिवालय र दुर्गा मन्दिर, डिभाइन क्रिश्चियन चर्च, एलइसी चर्च, निस्सी चर्च, माझीथान, औल्याजी महाराजथान आदि हुन् ।

गौरीगञ्ज ४ मा अवस्थित महाराजथान

गौरीगञ्ज ६ मा रहेको मस्जिद

धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको महत्त्व

धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाले हाम्रो जीवनमा धेरै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । यसको महत्त्वलाई हामी निम्नअनुसार बुझ्न सक्छौँ :

१. पहिचान र गौरव : धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाले हाम्रो राष्ट्रिय र स्थानीय पहिचानलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ । यसले हामीलाई हाम्रो इतिहास, परम्परा र संस्कृतिप्रति गर्व गर्न प्रेरित गर्दछ ।
२. ज्ञान र शिक्षा : यी सम्पदाहरूले हामीलाई हाम्रो पूर्वजहरूका जीवनशैली, सोचाइ, र कलाको बारेमा जानकारी दिन्छन् । यसले हामीलाई इतिहास र संस्कृतिप्रति थप ज्ञान हासिल गर्न मद्दत गर्दछ ।
३. पर्यटन र आर्थिक विकास : धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू पर्यटकहरूका लागि प्रमुख आकर्षणको केन्द्र बन्दछन् । यसले पर्यटन उद्योगलाई बढावा दिन्छ र स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउँछ ।
४. सामाजिक एकता : यी सम्पदाहरूले विभिन्न समुदायहरूलाई एकसाथ ल्याउन र सामाजिक एकतालाई बढावा दिन मद्दत गर्दछन् ।
५. प्रेरणा र मनोरञ्जन : धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूले हामीलाई प्रेरणा दिन्छन् र मनोरञ्जन प्रदान गर्दछन् । यी सम्पदाहरूको भ्रमणले हाम्रो मनलाई शान्ति र आनन्द प्रदान गर्दछ ।
६. पुस्तान्तरण : यी सम्पदाहरूले हाम्रो संस्कृति र परम्परालाई एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गर्न मद्दत गर्दछन् ।

त्यसैले धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । यसले हाम्रो पहिचान, इतिहास र संस्कृतिलाई जोगाउन मद्दत गर्दछ ।
स्थानीय तहले धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको पहिचान र संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । स्थानीय तहले आफ्नो क्षेत्रभित्र रहेका सम्पदाहरूको पहिचान, संरक्षण, सम्बर्द्धन र व्यवस्थापनका लागि विभिन्न कार्यहरू गर्न सक्छन् ।

स्थानीय तहको भूमिका

- पहिचान र अभिलेखीकरण : स्थानीय तहले आफ्नो क्षेत्रभित्र रहेका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको पहिचान गरी तिनीहरूको अभिलेख राख्नुपर्छ । यसमा सम्पदाको ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र धार्मिक महत्त्वको जानकारी, सम्पदाको अवस्था र सम्पदाको संरक्षणका लागि आवश्यक कार्यहरूको विवरण समावेश हुनुपर्छ ।
- संरक्षण र सम्बर्द्धन : स्थानीय तहले पहिचान गरिएका सम्पदाहरूको संरक्षण र सम्बर्द्धनका लागि योजना बनाउनुपर्छ । यसमा सम्पदाको मर्मत सम्भार, जीर्णोद्धार र संरक्षणका लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- जनचेतना : स्थानीय तहले धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको महत्त्वको बारेमा जनचेतना जगाउनुपर्छ । यसका लागि स्थानीय तहले विभिन्न कार्यक्रमहरू आयोजना गर्न सक्छन्, जस्तैः सम्पदाको बारेमा जानकारीमूलक कार्यक्रमहरू, सम्पदाको महत्त्व झल्काउने सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू र सम्पदा संरक्षणमा स्थानीय समुदायको सहभागितालाई प्रोत्साहन गर्ने कार्यक्रमहरू ।

- सहकार्य : स्थानीय तहले धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणको लागि अन्य सरोकारवालाहरूसँग सहकार्य गर्नुपर्छ । यसमा सरकारी निकायहरू, गैरसरकारी संस्थाहरू र स्थानीय समुदायहरू समावेश हुन सक्छन् ।
- पर्यटन प्रवर्द्धन : स्थानीय तहले आफ्नो क्षेत्रभित्र रहेका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूलाई पर्यटनको माध्यमबाट प्रवर्द्धन गर्न सक्छन् । यसले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई टेवा पुऱ्याउनुका साथै सम्पदाको महत्त्वलाई उजागर गर्न मद्दत गर्दछ ।

स्थानीय तहले यी भूमिकाहरूलाई प्रभावकारी रूपमा निर्वाह गरेमा धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको पहिचान र संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुग्न सक्छ ।

सार्वजनिक सम्पत्ति तथा सङ्घसंस्थाहरू

सार्वजनिक सम्पत्ति भन्नाले जनताबाट कर उठाएर जनतालाई नै सुविधा दिन निर्माण गरिएको सम्पत्ति हो । सार्वजनिक सम्पत्ति राज्यको स्वामित्वमा रहेको हुन्छ जसमा प्राकृतिक स्रोतसाधन, भौतिक पूर्वाधार, भवन, जग्गालगायतका सम्पत्तिहरू पर्दछन् । यी सम्पत्तिहरू देशको विकास र जनताको हितका लागि प्रयोग गरिन्छन् । सार्वजनिक सम्पत्तिहरू जस्तैः भौतिक पूर्वाधार (सडक, पुल), प्राकृतिक स्रोतसाधन (खनिज, वन) र अन्य उद्योगहरूले देशको आर्थिक विकासको आधार तयार गर्दछन् । यी सम्पत्तिहरूको सही उपयोगले रोजगारी सिर्जना हुन्छ, उत्पादन बढ्छ, र व्यापार विस्तार हुन्छ ।

विद्यालय, अस्पताल, पुस्तकालय र पार्क जस्ता सार्वजनिक सम्पत्तिले जनताको सामाजिक विकासमा योगदान पुऱ्याउँछन् । शिक्षा, स्वास्थ्य र मनोरञ्जनको अवसर प्रदान गर्दछन्, जसले गर्दा जनताको जीवनस्तर सुधार हुन्छ । वन, ताल, नदी, सिमसार र अन्य प्राकृतिक स्रोतहरूले वातावरणलाई स्वच्छ र सन्तुलित राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

सङ्घसंस्था भनेको समान उद्देश्य वा स्वार्थ भएका व्यक्तिहरूको समूह हो, जो एकसाथ आएर कुनै निश्चित लक्ष्य प्राप्त गर्न काम गर्छन् । सङ्घसंस्थाहरू दुई प्रकारका हुन्छन् :

- सरकारी सङ्घसंस्थाहरू : यी संस्थाहरू सरकारद्वारा स्थापित र सञ्चालित हुन्छन् । यिनीहरूको उद्देश्य

जनतालाई सेवा प्रदान गर्नु हो, जस्तै विद्यालय, अस्पताल, सरकारी कार्यालयहरू ।

- गैरसरकारी सङ्घसंस्थाहरू : यी संस्थाहरू सरकारद्वारा स्थापित हुँदैनन्, तर जनताको सहयोग र चन्दाबाट सञ्चालित हुन्छन् । यिनीहरूको उद्देश्य पनि जनतालाई सेवा प्रदान गर्नु हो, तर यिनीहरूले विशेष क्षेत्रमा काम गर्छन्, जस्तै: गरिबी निवारण, जातीय उत्थान, संस्कृतिको संरक्षण, वातावरण संरक्षण, महिला सशक्तीकरण आदि ।

सार्वजनिक सम्पत्ति र सङ्घसंस्थाहरू देश विकासका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । त्यसैले यिनीहरूको संरक्षण र सही व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नु हाम्रो .... हो ।
ख) धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाले हाम्रो पहिचान, इतिहास र संस्कृतिलाई .... मद्दत गर्दछ ।
ग) जनतालाई नै सुविधा दिन निर्माण गरिएको सम्पत्ति .... हो ।
घ) प्राकृतिक स्रोतहरूले वातावरणलाई....... र सन्तुलित राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।
ङ) सार्वजनिक सम्पत्ति र सङ्घसंस्थाहरू देश....... का लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) धार्मिक सम्पदा भनेको के हो ?
ख) कुनै दुई सांस्कृतिक सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
ग) एल–साबोथ प्रार्थना भवन गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको वडा नम्बर कतिमा पर्दछ ?
घ) सार्वजनिक सम्पत्ति भनेको के हो ? लेख्नुहोस् ।
ङ) सङ्घसंस्थाहरू कति प्रकारका हुन्छन् ?

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा रहेका धार्मिक सम्पदाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
ख) तपाईंको नजिकमा रहेको कुनै धार्मिक सम्पदाको बारेमा एउटा लेख लेख्नुहोस् ।
ग) धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षणमा गाउँपालिको भूमिका लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क. समूहमा छलफल गरेर सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणको लागि विद्यार्थीको भूमिका लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
ख. तपाइँ बसोबास गरेको वडामा भएका सरकारी तथा गैर सरकारी सङ्घसंस्थाहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
ग. तपाईंको वरपर रहेको सार्वजनिक स्थलको अध्ययन अवलोकन गर्नुहोस् र तिनीहरूको संरक्षण गर्न तपाईंले के कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ? लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : दुई

स्थानीय पर्यावरण

पाठ : एक

पानी

परिचय

'पानी' प्रकृतिका पञ्चतत्त्व मध्येको एक उपहार मानिन्छ । पानी रङ, स्वाद वा गन्धविहीन रासायनिक पदार्थ हो । यो सबै प्राणीहरूको जीवनको आधार हो । पानी जीवनको आधारभूत आवश्यकता पनि हो । यो तरल रूपको प्राकृतिक स्रोत हो, जसले पृथ्वीको ७०% भाग ओगटेको छ । मानव शरीरको लगभग ६०% भाग पानीले बनेको हुन्छ । नदी, तलाउ, हिमाल, पानीका मूल र वर्षा पानीका प्रमुख स्रोतहरू हुन् ।

पानीको महत्त्व

पानीले शरीरको तापक्रमलाई सन्तुलन राख्न र शरीरको विभिन्न अङ्गहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ । शरीरका संवेदनशील अङ्गहरू जस्तैः मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो, किड्नी, आँखाको सञ्चालनका लागि पनि पानी आवश्यक हुन्छ । यीदेखि बाहेक पानीको अन्य महत्त्व निम्नअनुसार रहेको छ ।

जीवनका लागि आवश्यक : मानव, जनावर र विरुवाहरूको जीवन पानीबिना सम्भव छैन ।

पिउने पानी : स्वस्थ जीवनका लागि स्वच्छ पिउने पानी अनिवार्य छ ।

खाद्य उत्पादन : खेतीपातीका लागि सिँचाइमा पानी आवश्यक हुन्छ ।

उद्योग र निर्माण : विभिन्न उद्योगहरू र निर्माण कार्यमा पानीको प्रयोग हुन्छ ।

पर्यावरणीय सन्तुलन : पानीले पृथ्वीको तापक्रम सन्तुलनमा राख्छ र जैविक चक्रलाई चलायमान बनाउँछ ।

सफाइ र स्वच्छता : सरसफाइ, धुलाइ र स्वास्थ्यसम्बन्धी क्रियाकलापमा पानीको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

पानी प्रदूषण

परापूर्वकालदेखि नै मानिसले फोहोरलाई पानीको स्रोतमा फाल्दै आएका छन् । अहिले तीव्र औद्योगिक विकास, जनसङ्ख्या वृद्धि, जलस्रोतको दुरुपयोग, वर्षामा कमीलगायतका मानव निर्मित तथा प्राकृतिक कारणले पानी प्रदूषणको समस्या विकराल बन्दै गएको छ । यसरी मानवीय र विभिन्न क्रियाकलापले पानीको रासायनिक, भौतिक र जैविक गुणहरू बिग्रिएर कुनै पनि जीवित प्राणीको जीवनका लागि हानिकारक भएमा त्यस्तो पानीलाई प्रदूषित पानी भनिन्छ । पानी प्रदूषण हुने कारणहरू निम्नअनुसार रहेका छन् :

औद्योगिक फोहोर : कारखानाहरूबाट निस्कने विषाक्त पदार्थहरू पानीमा मिसिनु ।
घरबाट निस्कने फोहोर : भान्सामा प्रयोग भएका साबुन, लुगा धुने पाउडर र रासायनिक पदार्थ पानीमा मिसिनु ।
रासायनिक मल र विषादी : खेतबारीमा प्रयोग गरिने रासायनिक मल र विषादी बगेर नदी, तलाउमा मिसिनु ।
फोहोर फाल्ने चलन: नदी, खोलामा प्लास्टिक र घरेलु फोहोर फाल्नु ।

पानी प्रदूषणका असर

पानी प्रदूषणको परिणाम मानिस तथा जीवजन्तुको स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या आउनु हो । पानी र पानीमा पाइने रासायनिक पदार्थको सम्पर्कबाट पानी प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यलाई मात्र होइन समुद्री जीवहरूमा पनि गम्भीर परिणामहरू निम्त्याउँछ । यसका अतिरिक्त पानी प्रदूषणबाट निम्न असरहरू पर्दछन् ।

स्वास्थ्यमा असर : दूषित पानी पिउँदा झाडापखाला, हैजा जस्ता रोग लाग्ने गर्छन् ।
पशुपक्षी र जलचरमा असर : चराचुरुङ्गी, जीवजन्तु, माछा, भ्यागुताजस्ता पशुपक्षी र जलचर विरामी भई मृत्युसमेत हुने सम्भावना हुन्छ ।
पिउने पानीको कमी : स्वच्छ पानीको अभावले जीवनशैलीमा कठिनाइ हुन्छ ।
पर्यावरणीय असन्तुलन : प्राकृतिक चक्रमा अवरोध सिर्जना हुन्छ ।

पानी प्रदूषण रोकथामका उपायहरू

पानी मानिस तथा जीवजन्तुका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हो । हामीले पानी प्रदूषण हुन दिनु हुँदैन । पानी प्रदूषण रोकथामका लागि निम्न कार्य गर्नु पर्छ ।

फोहोरमैला व्यवस्थापन : फोहोरलाई ठिक ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नु पर्छ ।

पुनः प्रयोग र पुनः चक्रण : फेरि प्रयोग गर्न मिल्ने प्लास्टिक र अन्य सामग्री पुनः प्रयोग गर्नु पर्छ भने जुन पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने भइसकेका हुन्छन् तिनलाई पुनः चक्रण गर्नु पर्छ ।

जैविक मलको प्रयोग : रासायनिक मलको सट्टा जैविक मल प्रयोग गर्नु पर्छ ।

जनचेतना अभिवृद्धि : पानी प्रदूषण हुन नदिन समुदायलाई जागरूक बनाउनु पर्छ ।

अभ्यास

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

क) पानी प्रकृतिका पञ्चतत्त्व मध्येको एक उपहार मानिन्छ । (   )

ख) पानी रङ, स्वाद वा गन्ध भएको रसायनिक पदार्थ हो । (   )

ग) पानी मानिसहरूको मात्र जीवनको आधार हो । (   )

घ) पानीले शरीरको तापक्रमलाई मात्र सन्तुलन राख्न मद्दत गर्दछ । (   )

ङ) पानीको रासायनिक, भौतिक र जैविक गुणहरू बिग्रिएमा त्यस्ता पानीलाई प्रदूषित पानी भनिन्छ । (   )

च) पानी प्रदूषणको परिणाम जीवजन्तुको मात्र स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या आउनु हो । (   )

२. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) पानी प्रकृतिका .... मध्येको एक तत्त्व मानिन्छ ।

ख) उद्योग र निर्माण कार्यमा .... प्रयोग हुन्छ ।

ग) झाडापखाला, हैजाजस्ता रोग ....पानी पिउँदा लाग्ने गर्दछन् ।

घ) प्लाष्टिक र अन्य सामग्री .... गर्नुपर्छ ।

ङ) रासायनिक मलको सट्टा .... मलको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पानी प्रदूषणका मुख्य तीनवटा कारण लेख्नुहोस् ।

ख) पानी प्रदूषणले स्वास्थ्यमा पार्ने कुनै दुईवटा असर उल्लेख गर्नुहोस् ।

ग) पानीको स्रोत सफा राख्न के के गर्न सकिन्छ ?

घ) पानी प्रदूषण रोक्नको गर्न सकिने कुनै तीनवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) प्रदूषित पानी भनेको के हो ?

४. तलको कथा पढ्नुहोस् र कथाले दिएको सन्देश लेख्नुहोस् ।

पानीको पीडा

गाउँमा एउटा सानो नदी बग्थ्यो । सबैले त्यही नदीको पानी पिउँथे, तर बिस्तारै नदी फोहोर हुन थाल्यो । केही मानिसले प्लास्टिक र फोहोर त्यहीँ फाल्न थाले । कृषकहरूले विषादी र मल प्रयोग गरे, जुन पानी नदीमा मिसियो ।

एक दिन, गाउँका धेरै मानिस बिरामी परे । गाउँका मुखिया रामप्रसादले बुझे कि दूषित पानी नै यस समस्याको कारण थियो । उनले गाउँमा बैठक राखे र सबैलाई सचेत बनाए । फोहोर व्यवस्थापन, विषादीको सट्टा जैविक मल प्रयोग र पानीको पुनः प्रयोगको अभियान सुरू गरे । केही महिनामै नदीको पानी सफा भयो ।

परियोजना कार्य

क) प्रदूषण रोक्ने उपायहरू झल्कने पोस्टर तयार गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

ख) 'स्वच्छ जीवनको आधार पानी' शीर्षकमा वक्तृत्वकलाको आयोजना गर्नुहोस् ।

ग) तपाईं बसोबास गर्ने स्थानमा पानीको अवस्था कस्तो छ ? अवलोकन गरी लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

स्थानीय पर्यावरण

परिचय

पर्यावरण भन्नाले जल, वायु र जमिनको अवस्था बुझिन्छ । हाम्रा वरिपरिका प्राकृतिक स्रोतहरू, वनस्पति, जीवजन्तु, नदी, खोला, ताल, हावापानी र जमिन आदिलाई स्थानीय पर्यावरण भनिन्छ । स्थानीय पर्यावरण हाम्रो जीवनको आधार हो । हामीले खाने अन्न, पिउने पानी, सास फेर्ने हावा र बस्ने स्थान सबै यही पर्यावरणबाट प्राप्त हुन्छ । जस्तैः गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको जङ्गलले वरिपरिका किसानहरूलाई जडीबुटी, दाउरा र माटो जोगाएर खेती गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

आठमौजाको चिया बगान

पुठ्ठीमारी वन

पर्यावरण संरक्षणको महत्त्व

गौरीगञ्ज गाउँपालिका क्षेत्रमा पनि भइरहेको वायु प्रदूषण, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, बढ्दो तापक्रम, मौसमको नियमिततामा आएको गडबडीजस्ता घटनाहरू पर्यावरण प्रदूषणकै कारण सिर्जना भएका हुन् । पर्यावरणको असन्तुलनले जलवायु परिवर्तन, बाढी, सुख्खा, र प्राकृतिक प्रकोप निम्त्याउँछ । वन विनाश हुँदा बाढी र भूक्षय हुन्छ । पानीको स्रोत संरक्षण नगरे स्वच्छ जीवन सम्भव हुँदैन त्यसैले पर्यावरण संरक्षण गर्नु आवश्यक छ । वातावरणको सुरक्षा सबै प्राणीका लागि आवश्यक भए पनि यसमा क्षति पुऱ्याउने काम भने मानिसबाहेक अन्य प्राणीले गर्दैनन् । यसको संरक्षणका लागि पनि मानिसबाहेक अन्य प्राणीले योजनाबद्ध काम गर्न सक्दैनन् । त्यसैले पर्यावरण संरक्षण गर्न विभिन्न पक्षको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । तीमध्ये विद्यार्थीको भूमिका यस प्रकार रहेको छ ।

विद्यार्थीको भूमिका

विद्यार्थी भनेका चेतनाका प्रतीक हुन् त्यसैले पर्यावरणमा विद्यार्थीको अहम भूमिका रहेको हुन्छ । यसका लागि विद्यार्थीले निम्न कार्य गरेर पर्यावरणको संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् ।

१. जनचेतना फैलाउने : अभिभावक र समाजलाई वातावरण संरक्षणका उपाय सिकाउने ।

२. रूख रोप्ने र संरक्षण गर्ने : विद्यालय र घर वरिपरि बिरुवा रोप्ने ।

३. फोहोर व्यवस्थापन : जैविक र अजैविक फोहोर छुट्याउने उपयुक्त ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने ।

४. जलस्रोत जोगाउने : खोलानालाको पानी प्रदूषित हुन नदिन सफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने ।

५. वन्यजन्तु संरक्षण : चराचुरुङ्गी र जनावरहरूको बासस्थान सुरक्षित राख्ने ।

६. वातावरण दिवस : प्रत्येक वर्ष ५ जुनमा विश्व वातावरण दिवस मनाउने ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) पर्यावरण भन्नाले जल, वायु र ....को अवस्था बुझिन्छ ।

ख) स्थानीय पर्यावरण हाम्रो जीवनको .... हो ।

ग) पर्यावरण संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका.......... रहेको हुन्छ ।

घ) हाम्रा वरिपरिका ...., जमिन आदिलाई स्थानीय पर्यावरण भनिन्छ ।

ङ) प्रत्येक वर्ष ....मा विश्व वातावरण दिवस मनाइन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

चेतनाका प्रतीक	पर्यावरण
जैविक र अजैविक	५ जुन
वातावरण दिवस	स्वच्छ जीवन
जल, वायु र जमिनको अवस्था	विद्यार्थी
पानीको स्रोत संरक्षण	फोहोर

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय पर्यावरण के हो ? यसको संरक्षण किन जरुरी छ ?

ख) वन जङ्गलको महत्त्वबारे १० वाक्य लेख्नुहोस् ।

ग) पर्यावरण संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका लेख्नुहोस् ।

घ) वन्यजन्तु संरक्षणका लागि के के गर्न सकिन्छ ?

सामूहिक क्रियाकलाप

क) शिक्षकको सहयोगमा चारवटा समूह बनाई दुई समूहले जलवायु र अर्को दुई समूहले वातावरण संरक्षणका उपायहरूका बारेमा छलफल गरी लेखेर कक्षामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क) 'स्थानीय पर्यावरणको संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका' विषयमा कक्षामा संवाद प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

फोहोरमैला व्यवस्थापन

फोहोरमैला भनेको काम नलाग्ने फालेका वस्तु प्लास्टिक, कागज, फलामका टुक्रा, सिसाका बोतल, टिनका पाता, भान्साबाट निस्किने तरकारी केलाएका वा खुर्केका बोक्रा, बिग्रिएका वा कुहिएका आदिलाई जथाभावी र जहाँ पायो त्यहीँ फालेमा फोहोरमैला हुन्छ ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिका झापा जिल्लाको एक पर्यावरणीय हिसाबले संवेदनशील क्षेत्र हो । यस गाउँपालिकामा उत्पादन हुने फोहोरको व्यवस्थापन चुनौतीका रूपमा देखा पर्न थालेको छ । यो पालिका भारतसँग जोडिएको र खुल्ला सिमाना भएको हुँदा यहाँको फोहोर व्यवस्थापनमा चुनैती देखा पर्दै जानु स्वाभाविक पनि हो ।

फोहोरको व्यवस्थापन इच्छाशक्ति र कार्यप्रतिको समर्पणमा निर्भर गर्छ । यदि मनैदेखि इमान्दारितापूर्वक कार्य गर्ने हो भने यो ठुलो समस्या भने होइन । यहाँका बस्ती, उद्योग, बजारका होटल र व्यवसाय तथा कृषि क्षेत्रहरूमा हुने गरेको फोहोर व्यवस्थापनका लागि दीर्घकालीन योजना नबनाउने भने हो भने विविध समस्याहरू देखा पर्न सक्छन् ।

फोहोर व्यवस्थापन नगर्दा हुने मुख्य समस्या यस प्रकार छन् ।

१. स्वास्थ्यमा असर
   अस्वस्थकर वातावरणले झाडापखाला, हैजा, र डेंगुजस्ता रोगहरूको प्रकोप बढाउँछ ।

२. जल र माटो प्रदूषण
   फोहोरको कारण खोलानाला र इनारका पानी प्रदूषित हुन्छन् ।

३. वातावरणीय असर
   प्लास्टिकजस्ता अजैविक फोहोर लामो समयसम्म माटोमा रहन्छ, जसले उत्पादनशीलता घटाउँछ ।

४ दुर्गन्ध र सौन्दर्यमा असर
   फोहोरको उचित व्यवस्थापन नभए यसले ठाउँ तथा मानिसको सौन्दर्य र जीवनस्तरमा गिरावट ल्याउँछ ।

फोहोर व्यवस्थापनका उपायहरू

फोहोर व्यवस्थापन भन्नाले वातावरण र जनस्वास्थ्यमा पार्ने असरलाई कम गर्ने उद्देश्यले फोहोरमैलाको सङ्कलन, ढुवानी, प्रशोधन, पुनः प्रयोग र विसर्जनलाई जनाउँछ । फोहोरको व्यवस्थापन इच्छाशक्ति र कार्यप्रतिको समर्पणमा निर्भर गर्छ ।

फोहोर व्यवस्थापनको प्रथम चरण भनेको फोहोरका कारण जनस्वास्थ्य एवम् वातावरणमा पर्ने प्रभावबारे सर्वसाधारणमा जनचेतना जगाउनु नै हो । यस कार्यका लागि स्थानीय फोहोरलाई उत्पादन केन्द्रमै नियन्त्रण गर्नु पर्छ । उत्पादित फोहोरलाई उत्पादन केन्द्रमै छुट्याइनु पर्छ । कुहिने फोहोरलाई घरायसी प्रयोजनका लागि आवश्यक कम्पोस्ट मलको रूपमा उपयोग गर्ने गरी व्यवस्था गरिनुपर्छ । पुनः प्रयोग हुने वस्तुहरूलाई उचित प्रविधिमार्फत बढीभन्दा बढी प्रयोग गर्नेगरी उपयोगमा ल्याउनुपर्छ । बिक्री हुन सक्ने वस्तुहरू (कवाडी आदि) लाई बिक्री केन्द्रमा लगेर बिक्री वितरणका लागि व्यवस्था गर्नुपर्छ । बिक्री हुन नसक्ने र पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने वस्तु मात्र ल्यान्डफिल साइटमा लैजानुपर्छ । तरल फोहोर व्यवस्थापनका लागि ढल निष्कासनलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ । हाल स्थानीय नदी तथा खोलाहरूमा बिसर्जन गरिएका ढलहरूलाई तत्काल बन्द गर्नुपर्छ । तरल फोहोरलाई प्रशोधन पश्चात मात्र नदीहरूमा बिसर्जन गर्ने व्यवस्था हुनुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क. प्लास्टिकजस्ता अजैविक फोहोर माटोमा........ वर्षसम्म रहन्छ ।

ख. जैविक फोहोरबाट...........बनाउन सकिन्छ ।

ग. फोहोरमैला व्यवस्थापन नगर्दा.......... प्रदूषण हुन्छ ।

घ. गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा मुख्य समस्या.......... फोहोरको व्यवस्थापनको अभाव हो ।

२. ठिक भए √ चिन्ह र बेठिक भए × चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क. फोहोर व्यवस्थापनले समुदायको जीवनस्तर सुधार गर्न सक्छ ।

ख. जैविक फोहोरलाई जलाउँदा वातावरण प्रदूषित हुँदैन ।

ग. प्लास्टिकलाई प्रसोधन गरेर पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

घ. गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा फोहोर व्यवस्थापनका लागि जैविक मल बनाउने अभ्यास आवश्यक छ ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) फोहोर व्यवस्थापन नगर्दा हुने तीनवटा समस्याहरू लेख्नुहोस् ।

ख) जैविक र अजैविक फोहोर छुट्याउने तरिका लेख्नुहोस् ।

ग) प्लास्टिक फोहोरबाट हुने वातावरणीय कुनै दुई असर लेख्नुहोस् ।

घ) फोहोरमैला भन्नाले के बुझिन्छ, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) फोहोर व्यवस्थापन नगर्दा गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा देखापर्ने समस्या के के हुन् ?

ख) स्थानीय तहले फोहोर व्यवस्थापनका लागि के के गर्न सक्छ ?

परियोजना कार्य

क. तपाईंको गाउँघर नजिकको बजार क्षेत्र अवलोकन गरी फोहोर व्यवस्थापनका बारेमा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख. फोहोर व्यवस्थापन जागरण अभियानका लागि विभिन्न नारा तयार गरी विद्यालय परिसरमा टाँस्नुहोस् ।

ग. 'गौरीगञ्जको फोहोर व्यवस्थापनमा मेरो भूमिका' शीर्षकमा १५० शब्दको निबन्ध लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्य

क. 'हाम्रो पालिका हाम्रो सान: स्वच्छ बनाउने हाम्रो अभियान' विषयमा चित्र बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ : तीन

संस्कार र संस्कृति

....

पाठ : एक

हाम्रो रहनसहन र भेषभूषा

हामी गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा बसोबास गर्दछौँ । यहाँ हिन्दु, बौध, ईस्लाम, इसाई, किराँत धर्म मान्ने मानिसहरू छन् । पालिकाको मुख्य जातिहरूमा राजवंशी, सन्थाल, ताजपुरिया, गन्गाई, यादव, ब्राहमण, क्षेत्री, राई, लिम्बु, मगर, तामाङ, मुसलमान, ऋषिदेव आदि पर्दछन् । सबै जातजातिका धर्म मान्ने र भेषभूषा, रहनसहन परिकारहरूको आ-आफ्नै मौलिक संस्कृति छन् । आ-आफ्नै नाचगान, गीत र बाजागाजा छन् ।

मजिमथान

ठुली पाथीभरा

राजवंशी, ताजपुरिया, गन्गाई यहाँ बसोबास गर्ने मुख्य जाति हुन् । यी जातिहरूको मुख्य चाडमा सिरुवा, माघे सङ्क्रान्ति पर्व, जितीया, होली र तिहारमा मनाइने हुकाहुकी पर्दछन् ।

सिरुवा पर्वमा एक अर्कालाई हिलो छेपेर, रङ्ग लगाएर मनाउने गर्दछन् । आफन्तजनहरूसँग गीत गाउँदै नाच्छन् र वर्षभरि नै घरपरिवारमा भलो होस् भनी देउताको पूजा गरी कामना गर्दछन् । विभिन्न बाजा बजाएर गीतहरू गाउँछन् । नव वर्षको वैशाख १ गतेको उपलक्ष्यमा मनाइने सिरुवा पर्व तथा भगवान कृष्ण जन्मको उत्सवको रूपमा मनाइने दधिकादो पर्वमा यिनीहरू हिलो र पानी खेल्दछन् ।

यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने अर्को जातिमा लिम्बू पनि पर्दछ । लिम्बू जाति किराँत धर्म मान्छन् । चासोक, तङनाम, हाटबजार, उत्सवमा रमाएर नाच्दछन् । यसलाई धाननाच भनिन्छ । विवाह भोजमा च्याब्रुङ बजाउँछन् । यो उनीहरूको मौलिक संस्कृति हो ।

तुलाचन स्थित गुम्बा

भवानीपुर स्थित महाराजथान

राई जातिको चण्डी नाच, ब्राहमण क्षेत्रीको सङ्गिनी नाच, सन्थाल जातिको सोहराई पर्व र सन्थाल नाच यहाँ लोकप्रिय छन् । विवाह र उत्सवहरूमा नौमति बाजा र पञ्चे बाजा बजाइन्छ । राई जातिले ढोलक बजाउँछन् । राजवंशी जातिको ढोलसना नाच यहाँको प्रसिद्ध नाचमा पर्दछ । उक्त नाचमा छरछिमेकहरू धोती, कुर्ता, पाइजामा, गन्जी, गम्छा त्यस्तै महिलाहरू पेटानी, चोलो र चाँदीका गरगहना लगाएर सहनाई र मादल बजाएर नाच्ने गर्दछन् । त्यस्तै राजवंशी, ताजपुरिया, गन्गाई जातिको सिरुवा पर्व पनि प्रसिद्ध छ । उक्त पर्वमा विशेष गरी महिलाहरू गीत गाउँदै घाटोसरीको पूजा नदी, खोला तथा पोखरीमा गएर गर्ने गर्दछन् ।

स्थानीय भाषा र लिपि

भाषा विचार व्यक्त गर्ने माध्यम हो । भाषाका माध्यमबाट हामी आफ्ना मनका कुराहरू व्यक्त गर्दछौँ । अरूका कुरा भाषाबाटै प्राप्त गर्छौं । भाषा र लिपि मानिस जातिमा मात्रै हुन्छ । त्यसैले भाषालाई मानवीय वस्तु भनिन्छ । हामी भाषा बोलेर र लेखेर व्यक्त गर्छौं । हामीले बोलेको भाषालाई लेख्न प्रयोग गरिने चिन्हलाई लिपि भनिन्छ । विभिन्न भाषा विभिन्न लिपिमा लेखिन्छ ।

नेपाली भाषा

नेपाली भाषा नेपालमा सबैभन्दा धेरै मानिसले बोल्ने भाषा हो । यो भाषा शिक्षाको माध्यम र सरकारी कामकाजको भाषा हो । नेपाली भाषा देवनागरी लिपिमा लेखिन्छ ।

राई

राई जातिभित्र वान्तवा, चाम्लिङ, कुलुङ आदि भाषा बोलिन्छ । यी भाषा राई जातिका मातृभाषा हुन् । लिम्बू, राई किराँती भाषा श्रीजङ्गा वा सिरीजङ्गा लिपिमा लेखिन्छ ।

सन्थाल

सन्थाल जातिको मातृभाषा सन्थाली हो । यस भाषाको आफ्नै लिपि छ । सन्थाली भाषाका लिपिलाई अलचिकी भनिन्छ ।

राजवंशी

राजवंशी जातिको छुट्टै आफ्नो भाषा छ । राजवंशी र ताजपुरिया भाषामा धेरै समानता पाइन्छ । राजवंशी भाषाको लिपिलाई कामरुपी लिपि भनिन्छ ।

गुरुङ

गुरुङ भाषामा गुरुङ जातिलाई तमु भनिने हुँदा यस भाषालाई 'तमु क्युई/क्ह्युई' पनि भनिन्छ । यसको आफ्नै खेमा लिपि छ ।

बङ्गाली

बङ्गाली भाषाको आफ्नै लिपि छ । यसलाई कुटिला लिपि भनिन्छ ।

यीबाहेक नेपाल भाषाको रञ्जना, तामाङको सम्बोटा, मुस्लिमको अरबीलगायतका अन्य लिपि पनि रहेका छन् ।

केही स्थानीय लोकबाजाहरू

विभिन्न चाडपर्व, मेला, जात्रामा बजाइने बाजालाई लोकबाजा भनिन्छ । लोक गीतलाई सुमधुर बनाउन लोकबाजा बजाइन्छ । हाम्रा केही स्थानीय लोकबाजाहरू निम्नअनुसार रहेका छन् ।

(क) मादल

यो बाजा काठको ढुङग्रामा दुईपट्टि छालाले मोहोरेर बनाइएको हुन्छ । यो बाजा कम्मरमा भिरेर दुवै हातले बजाइन्छ ।

(ख) च्याब्रुङ

च्याब्रुङ मादलजस्तै अलिक ठुलो काठको ढुङग्रोमा छालाले मोहोरेर बनाइएको बाजा हो । यसलाई गलामा भिरेर दुवै हातले बजाइन्छ ।

(ग) झ्याली वा झ्याम्टा

काँस धातुबाट बनाइएको यो बाजा दुईवटा प्लेटजस्तै वृत्त आकारका हुन्छन् ।

(घ) सहनाई

सहनाई पित्तलबाट बनाइएको हुन्छ । एकातिर सुकेको र अर्कोतिर फुकेको हुन्छ । यसलाई मुखले फुकेर र औँलाले समातेर बजाइन्छ ।

(ङ) ढोल

ढोल तालबाजा हो । यो मादलजस्तो देखिन्छ । दुवैतिरको व्यास बराबर आकारको हुन्छ । यसको एकातर्फ गजोले र अर्कातर्फ हातले हिर्काएर बजाइन्छ । ढोल साना-ठुला विभिन्न आकारका हुन्छन् । यसलाई विभिन्न जातजातिले आफ्नै नाम, ताल र बोलहरूमा पनि प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

(क) धाननाच .... जातिको नाच हो ।
(ख) तामाङ भाषाको लिपिलाई..............भनिन्छ ।
(ग) काठको ढुङ्ग्रामा दुईपट्टि छालाले मोरेर बनाइएको बाजा .... हो ।
(घ) राजवंशी जातिका पुरुषले धोती, कुर्ता, पाइजामा, गन्जी, गम्छा.............नाचमा लगाउँछन् ।
(ङ) दसैँ नाच ....जातिको लोकप्रिय नाच हो ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) लिपि भनेको के हो ?
(ख) भाषा किन आवश्यक छ ?
(ग) लिपि किन आवश्यक पर्छ ?
(घ) लोकगीत भनेको के हो ?
(ङ) सहनाई कस्तो बाजा हो ?
(च) राजवंशी जातिको पोसाकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(छ) ढोलसना नाचको बारेमा छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

ज) तपाईंको गाउँघरका मानिसहरूले लगाउने भेषभूषाहरूको विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. तल दिइएको 'सोहराई परिचय' पढ्नुहोस् र तपाईंको समुदायमा मनाइने कुनै पर्वको बारेमा यसरी नै लेख्नुहोस् ।

सोहराई परिचय

सोहराई पर्व सन्थाल समुदायले दसैंमा मनाउने महान् पर्व हो । सोहराईको पहिलो दिनलाई 'उम', दोस्रो दिनलाई 'दाका', तेस्रो दिनलाई 'खुन्टउ', चौथो दिनलाई 'जाली', पाँचौं दिनलाई 'हाकु काटकम' र छैटौं दिनलाई 'साकारात' भनिन्छ ।

सोहराईको पहिलो दिनमा गाउँका सबै मानिसहरू मिलेर पूजा गर्छन् । त्यसलाई 'उम' भनिन्छ । पूजा गर्दा 'मजिमथान' मा कुखुरा र परेवा चढाउँछन् । सोहराईको दोस्रो दिन सबैको घरमा पाहुना आउँछन् । त्यस दिन सबैले आआफ्ना कुलदेवतालाई पुज्ने गर्छन् । त्यस दिन कोही पनि एक अर्काको घर जाँदैनन् र राति हिँड्दैनन् । सोहराईको तेस्रो दिन 'खुन्टउ' मा नाचगान गर्छन् । त्यस दिन गाईवस्तु र गोठमा पूजा गर्छन् । सोहराईको चौथो दिन 'जाली' का दिन नाचगान र नाटक देखाउँछन् । सोहराईको पाँचौं दिनलाई 'हाकु काटकम' भनिन्छ । 'हाकु काटकम' का दिन महिला र पुरुष दुवै मिलेर सिकार खेल्न (आजभोलि माछा मार्न) जान्छन् । सोहराईको छैटौं दिनलाई 'साकारात' भनिन्छ । यस दिन पुरुष मात्रै सिकार खेल्न जान्छन् । साकारातमा सिकार गर्न धनुष र तीरको प्रयोग गरिन्छ । त्यस दिन सबै पुरुषले अनिवार्य रूपमा सिकार खेल्नु पर्दछ । सिकार खेलेर फर्के पछि घर पस्नुभन्दा अगाडि घरका महिलाहरूले सिकार खेलेका पुरुषहरूको खुट्टा धोइदिनु पर्छ । जगमझीको घरमा रोटी पकाउँछन् र कोलाको थम्बा खेतमा लगेर त्यसमा रोटी राखेर सबैले पालैपालो तीरले हान्छन् । जसले कोलाको थम्बा तीरले हानेर ढाल्छ त्यसलाई काँधमा उठाएर विजय प्राप्तिको प्रतीक मानी मनोरञ्जन गर्ने गर्छन् । त्यसपछि कोलाको थम्बालाई गाउँमा भएका घर बराबरको भाग लगाएर बाँडने गरिन्छ । त्यो कोलाको भाग पुऱ्याउन गएका मान्छेहरूलाई रोटी र भुजा खान दिन्छन् । यो चाड मान्नाले परिवारमा सुख, शान्ति र समृद्धि छाउने विश्वास गरिन्छ ।

परियोजना कार्य

क) तपाईंको गाउँघरमा के कस्ता बाजा बजाइन्छन् ? आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) तपाईंको गाउँघरमा के कस्ता भाषा बोलिन्छन् ? छरछिमेकीसँग सोधखोज गरी विवरण तयार पारी कक्षामा शिक्षक र साथीहरूबिच छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

संस्कार र संस्कृति

कक्षा ६ का विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय पाठ्यक्रमअन्तर्गत स्थानीय जाति धर्म संस्कृतिको बारेमा परियोजना कार्य स्वरूप आ-आफ्नो जातिमा मनाइने चाडपर्व तथा स्थानीय परिकार र रीतिरिवाज र रहनसहनका बारेमा सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्न भनिएको थियो । आज सबै विद्यार्थीहरूले परियोजना कार्य कक्षामा यसरी प्रस्तुत गरे ।

योञ्जन राई :

म योञ्जन राई । राई जातिको मुख्य धर्म किराँत हो । किराँतीहरू प्रकृतिपूजक हुन्छन् । पारुहाङ र सुम्निमा मुख्य देवताका रूपमा मानेर पूज्ने चलन छ । हाम्रो पुरोहितलाई ङोपा भनिन्छ । मुख्य चाडपर्व साकेला पर्व हो ।

यो पर्व वर्षमा दुई पटक मनाइन्छ । यसमा झाँकी प्रस्तुत गरिन्छ । किराँत धर्मको मुख्य ग्रन्थ मुन्धुम हो । राई जातिको मुख्य परिकार तिते हो । तिते कुखुराको पखेटाहरूलाई चामल र आलुसँगै विभिन्न मसलाहरूद्वारा पकाइन्छ । यो औषधीका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । त्यसैले यो सुत्केरी महिलालाई विशेष रूपमा दिने चलन छ । राई जातिको विवाहका बेला दुलाहासँग अनिवार्य रूपमा कालो छाता हुनु पर्ने चलन छ ।

प्रिति तामाङ :

म प्रिति तामाङ । तामाङ जातिको मुख्य धर्म बौद्ध हो । तामाङ जातिको मुख्य देवता ल्हा हो । तामाङ जातिमा नारो पूजा प्रचलनमा रहेको छ । तामाङ जातिका मुख्य मानिसलाई मुल्मी भनिन्छ । तामाङ जातिको गीति शैलीलाई तामाङ सेलो भनिन्छ ।

तामाङ जातिको मुख्य बाजा डम्फू हो । तामाङ जातिको विवाहमा सिन्दुरको प्रचलन छैन । तामाङ जातिको मुख्य परिकार आलुम हो । तामाङ जातिको विवाह दुलही र दुलाहाले एक आपसमा तिन पटक टाउको ठोकाएर सम्पन्न गरिन्छ ।

श्यामलाल हास्दा : म श्यामलाल हास्दा हुँ । हाम्रो सन्थाल जातिको मुख्य धर्म हिन्दु हो । सन्थालहरूका मुख्य देवतालाई मारङवुरू भनिन्छ । सन्थालीहरू आफूलाई हड भन्ने गर्छन् । सन्थालमा १२ किसिमका वापला (विवाह) प्रचलनमा छन् । सन्थाली भाषाका लिपिलाई अलचिकी भनिन्छ । समाजको मुख्य मान्छे माझीहडाम हो । मुख्य पर्वहरूमा सोहराय, वाहा आदि हुन् ।

सोहराय पर्वलाई जम्मा छ दिनसम्म मनाइन्छ । पूजा आराधाना साथै आफन्तलाई भोज खुवाएर नाचगान गरी मनाइन्छ भने अन्तिम दिन शिकार गरी पुवा सेल खाएर सम्पन्न गरिन्छ । सन्थाल जाति नेपालको एक सिमान्तकृत जातिअन्तर्गत पर्दछन् । सन्थाली जातिको मुख्य पेसा कृषि हो । मुख्य पहिरन महिलाहरूले लगाउने लुङगीपन्छी आदि हुन् ।

मोहमद आलम : म मोहमद आलम । म एउटा मुस्लिम भएकाले हाम्रो धर्म इस्लाम हो । मुस्लिमको देवतालाई अल्लाह भनिन्छ । इस्लाम धर्ममा दिनमा ५ पटक नमाज पढ्ने प्रचलन छ । इस्लाम धर्ममा हज गर्दा ठुलो पुण्य हुने मान्यता छ । इस्लाम धर्मावलम्बीहरूको मुख्य चाड ईद, बकर ईद आदि हुन् । जसमा रमजानको महिना सकेर सुरु भएको दिनदेखि दिनभरि केही नखाई कठोर प्रण लिएर नमाज पढिन्छ । रात्री कालीन समयमा मिठो मिठो खानेकुरा खाइन्छ ।

ईदको अन्तिम दिनलाई इदुलफित्र भनिन्छ । इदुलफित्र सबैजनाले नयाँनयाँ लुगा लगाएर एकआपसमा शुभकामना व्यक्त गरी मनाइन्छ । इस्लाम धर्मको मुख्य परिकार कवाव विरयानी हुन् । मुस्लिमहरूको कानूनका ज्ञाता र धार्मिक शिक्षकको रूपमा मस्जिदमा प्रार्थनाको नेतृत्व गर्ने, इस्लामिक शिक्षा दिने र समुदायलाई धार्मिक सल्लाह दिने व्यक्तिलाई मोल्वी भनिन्छ । मुस्लिम जातिको विवाह कार्यक्रमलाई निकाह भन्ने चलन छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

इस्लाम धर्मको परिकार	वाहा
छ दिनसम्म मनाइने पर्व	विरयानी
तामाङ जातिको मुख्य मानिस (गाउँको मुखिया)	ङोपा
राई जातिको पुरोहित	सोहराय
सन्थाल जातिको समाजको मुख्य मानिस	मुल्मी

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) राई जातिको साकेला पर्व कहिले कहिले मनाइन्छ ?
(ख) तिते परिकारको सांस्कृतिक महत्त्व के छ ?
(ग) तामाङको गीति शौलीलाई के भनिन्छ ?
(घ) सोहराय पर्वमा के के गरिन्छ ?
(ङ) मुस्लिमहरूको मुख्य पहिरनलाई के भनिन्छ ?

३. तपाईंको आफ्नो जातिमा मनाइने चाडपर्व, धर्म, रीतिरिवाज र रहनसहनका विषयमा १०० शब्दमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको छरछिमेकमा रहेका कुनै पाँच जातिको सूची बनाएर तिनीहरूका सांस्कृतिक विशेषताहरू तलको तालिका भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जाति	धर्म	मुख्य चाडपर्व	परिकार	भेषभूषा	चालचलन

पाठ : तीन कविता

हाम्रो कला र सम्पदा

दीपक सुवेदी

पालिका हाम्रो, गौरीगञ्ज राम्रो, कला र सम्पदा
जाँगर जाग्छ, गौरव लाग्छ, संस्कृति सम्झँदा
जाति छन् भिन्न, भाषा र कला, धर्म र संस्कृति
पहिचान हाम्रो, जोगाइराख्न, फाल्नु छ कुरीति

सन्थाल ग्वाला, ब्राह्मण राई, गन्गाई मैथिली
जन र जाति, एकै हौँ साथी, गौरीगञ्ज छहारी
संस्कृति हाम्रो, प्रकृति राम्रो, कलाको खानी
काँधमा साथ, बढाइ हात, ल्याउँछौँ बिहानी

तामाङ सेलो, च्याब्रुङ चण्डी, मारुनी नाचौँला
ढोलक डुम्री, टुङ्नाको ताल, कम्मर भाचौँला
शिरमा टोपी, सुरुवाल दौरा, लगाइ हाँसौँला
गुन्यु र चोली, पेटानी राम्रो, दिलमा टाँसौँला

मन्दिर गुम्बा, मस्जिद चर्च, सुन्दर कलाले
गाउँछौँ हामी, बेहार गीत, सुरिलो गलाले
जितीया दसैँ, सिरुवा चाड, मिलेर मान्दछौँ
फरक जाति, एकै हौँ साथी, साइनो जान्दछौँ

भन्सार छोटी, रतुवा माई, नदी छन् काखमा
हुलाकी मार्ग लायक हेर्न नमुना लाखमा
सम्पदा कला, जोगाइ राखी, उन्नति हेर्नु छ
पालिका राम्रो, वैभव हाम्रो, मुहार फेर्नु छ ।

अभ्यास

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

क) धर्म, संस्कृतिभित्र रहेका कुरीति संरक्षण गर्नुपर्छ । ( )
ख) हाम्रो संस्कृति कलाको खानी हो । ( )

ग) हाम्रो गौरीगञ्ज सबै जात जातिको साझा छहारी हो । ( )

घ) हुलाकी मार्ग पहाडमा पर्दछ । ( )

ङ) गुम्बा तामाङ जातिको धार्मिक स्थल हो । ( )

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गौरीगञ्जमा कुन कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ख) बेहार गीत कुन जातिले गाउने गीत हो ?

(ग) हामीले मिलेर मनाउने कुनै दुईवटा चाडको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) उन्नति हेर्न के जोगाउनु पर्छ ?

ङ) कविताले गौरीगञ्जको काखमा के के छन् भनेको छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गौरीगञ्जको कला र सम्पदा कस्तो छ ?

ख) गौरीगञ्जमा रहेका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

ग) "हाम्रो कला र सम्पदा" कविताको मूल भाव के हो ?

परियोजना कार्य

क. तपाईंको क्षेत्रमा रहेको कुनै एक सांस्कृतिक सम्पदाको अवलोकन गर्नुहोस् र त्यसको अवस्था र विकासका लागि के के गर्नु पर्छ, लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख. तपाईंको समुदायमा मनाइने चाडपर्वमा पकाइने कुनै एक परिकार तयार गर्दा आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : चार

हाम्रा मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

पाठ : एक

हाम्रा मूल्यमान्यता

मानव जीवनका मूल्य, विश्वास, मनोवृत्ति र व्यवहारहरू नै सामाजिक मूल्यमान्यता हुन्। सामाजिक मूल्यमान्यतालाई मानिसको दैनिक व्यवहारबाट नियाल्न सकिन्छ। सामाजिक मूल्यमान्यता स्थापित समूहका सदस्यलाई मार्गदर्शन गर्ने साझा मापदण्ड वा विचार हो, जसलाई व्यवहारमा उतार्ने गरिन्छ। ती मापदण्ड सामाजिक मूल्यमा आधारित छन्, जसबाट समाजले आफूले चाहेको व्यवहारको अपेक्षा गर्छ। सामाजिक मूल्यमान्यताले मानव व्यवहारलाई निर्देशित र नियन्त्रण पनि गर्छ। यसभित्र सामाजिक मापदण्ड पनि पर्छ। मापदण्ड हामीले हाम्रो दैनिक जीवनमा पालना गरिने नियम पनि हो। विशेष गरेर यी नियम हाम्रा संस्कृति र मूल्यहरूसँग नजिक छन्। सामाजिक मान्यता समाजपिच्छे अलग हुन्छन् भने कहिलेकाहीँ एउटै समाजभित्र पनि फरकफरक हुन सक्छन्।

आफूभन्दा ठुलालाई आदर र सम्मान गर्नु, सानालाई माया, हेरचाह र सहयोग गर्नु, अतिथिको सम्मान गर्नु, अन्यायमा परेकाहरूका तर्फबाट आवाज उठाउनु, कसैलाई पनि भेदभाव नगर्नु सामाजिक मूल्यमान्यताको सकारात्मक पाटो हो। समाजलाई चलायमान बनाइराख्न विभिन्न सामाजिक मूल्य र मान्यताले काम गरिराखेका हुन्छन्। समाज अगाडि बढाउँदा त्यसभित्र संस्कृतिहरू पनि थपिँदै जाने गर्छन्। तिनै संस्कृतिबाट हामीले युग सुहाउँदो नयाँ, न्यायिक, समानतामुखी सामाजिक मूल्य र मान्यताको पनि खोजी गर्नुपर्ने हुन्छ।

सामाजिक मूल्यमान्यतालाई पछ्याउँदै जाँदा कालान्तरमा यो जीवनशैली नै बन्दो रहेछ। कतिपय हानिकारक मूल्यमान्यता भने मानिसका चेतनाको स्तर र विरोधको स्वरपछि उन्मूलन पनि भएका छन्। उदाहरणका रूपमा दाइजो प्रथा, बालविवाह, छोरीलाई बार बन्देज, बोक्सी प्रथा, सती प्रथा आदि। हुन त कुनै समय यी प्रथाहरू पनि सामाजिक मूल्यमान्यताकै रूपमा थिए। केही सामाजिक मूल्यमान्यता हामी र हाम्रो समाजकै लागि हानिकारक पनि हुन सक्छन् जसले शक्तिको मिच्याइँ, विभेद र सामाजिक असमानतामा पुनर्बल नै प्रदान गरिराखेको हुन्छ।

सामाजिक चलनहरू मानिसका बाल्यावस्थामा सिकिन्छ र जीवनभर लागू गरिन्छ। लैङ्गिक मूल्यमान्यता, हिंसाका मूल्यमान्यता तथा यौनिकताका मूल्यमान्यता यसका उदाहरण हुन्। सामाजिक मूल्यमान्यताले जीवनका धेरै पक्षमा प्रभाव पारेको हुन्छ। हामीले कसरी बोल्ने, कस्तो पहिरन लगाउने र सामाजिक समस्यामा कस्तो विश्वास राख्नेसम्मको अलिखित नीतिको निर्धारण सामाजिक मूल्यमान्यताले गर्छ।

हाम्रा समाजमा रहेका विभिन्न सुधार्नु पर्ने मूल्यमान्यतालाई अगाडि ल्याएर पुराना र विभेदकारी, महिलाको जीवनमा नै असर गर्ने खालका मूल्यमान्यतालाई छोड्दै जानु अहिलेको समयको माग अनि आवश्यकता पनि हो।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) सामाजिक मूल्यमान्यता केलाई भनिन्छ ?

ख) सामाजिक मूल्यमान्यताको सकारात्मक पाटोमा के के कुरा पर्छन् ?

ग) हाम्रो समाजमा परापूर्वकालमा के कस्ता सामाजिक मूल्यमान्यता रहेर आएका छन् ?

घ) सामाजिक मूल्यमान्यताले जीवनका के कस्तो प्रभाव पारेको हुन्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईंको समाजमा परापूर्वकालमा के कस्ता सामाजिक मूल्यमान्यता थिए ? अभिभावकको सहयोगमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ २

सकारात्मक चिन्तन र सद्भाव

सकारात्मक भन्नाले असल, रचनात्मक वा उत्साहजनक भन्ने बुझिन्छ । यसले राम्रो दृष्टिकोण, आशावादिता र सकारात्मक सोचलाई जनाउँछ । चिन्तन भनेको गहिरो सोच विचार गर्नु हो । मानव जीवनमा सकारात्मक सोच र चिन्तनको ज्यादै ठुलो महत्त्व हुन्छ । सकारात्मक सोच राख्ने व्यक्ति शारीरिक र मानसिक रूपमा पनि स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन सक्छ तर सकारात्मक सोच राख्नका लागि हाम्रो दैनिक कर्म र व्यवहार पनि सकारात्मक नै हुनुपर्छ । नत्र भने कामकुरा चाहिँ नकारात्मक गर्ने अनि सोचाइ मात्र सकारात्मक राख्न खोज्ने हो भने त्यसको कुनै अर्थ रहँदैन ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको सुन्दर पक्ष भनेको सबै जातजाति, भाषाभाषी, धर्मावलम्बीबिच एकले अर्काको अस्तित्व स्वीकार गर्ने, अर्काको संस्कार, पहिचान, मूल्यमान्यता आदिको सम्मान गर्ने र अन्तरघुलनको सिद्धान्त अपनाउने गरिएको छ । त्यसै गरी एक आपसमा ऐँचोपैँचोको चलन, गरीव तथा दीनदुःखीलाई सहयोग, मर्दा पर्दा भेला भई सहयोग तथा समभावपूर्ण व्यवहार गर्ने गरिएको छ । त्यसैले त आफ्नो छरछिमेकमा बस्ने अर्को जाति वा समुदायको चाडपर्वका बेला होस् या दुःख पर्दा सामेल भई सघाउने, भोजन गर्ने, मनोरञ्जन लिनेदिने जस्ता कार्य सामान्य रूपमा हुँदै आएका छन्।

त्यसैले हामीले आफ्नो मनमस्तिष्कलाई सद्भाव र समभाव विकासतर्फ उन्मुख गराउने हो भने हाम्रो कर्म र व्यवहार पनि सोहीअनुरूप सकारात्मक हुनुपर्छ । हामी जति असल कर्म गर्दै जान्छौँ, त्यही मात्रा वा अनुपातले हाम्रो विचारमा पनि शुद्धता आउन थाल्दछ । यसको विपरीत हामीले गलत कर्म अथवा गलत व्यवहार गर्दै गयौँ भने हाम्रो विचार र सङ्कल्प पनि सोहीअनुरूप प्रदूषित बन्दै जान्छ । जब मानिसको सोचाइ नकारात्मक हुन्छ, तब उसले हरेक कुरामा नकारात्मकता देख्न थाल्दछ । यसरी नकारात्मक सोचाइ राख्ने मानिस शारीरिक र मानसिक रूपमा पनि रोगी बन्न पुग्छ । आज मानिस भौतिक दृष्टिले सुखी र सम्पन्न देखिए पनि आध्यात्मिक रूपमा भने कमजोर बन्दै गएको छ । त्यसैले समाजका विकृति ल्याउने परम्परा छाड्दै जानु पर्दछ । जीवनमा सकारात्मक सोचको विकास, सद्भाव तथा समभावका लागि हामीले निम्न कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ।

- स्वास्थ्यमा ध्यान दिने । नियमित व्यायाम गर्ने । विहानको चिसो हावामा हिड्ने आदि ।
- बिहानको समयमा एक घण्टा ध्यानमा बस्ने अर्थात् दिमागलाई शान्त बनाउने ।

- खानपानमा ध्यान दिने । पटक पटक थोरै खाइरहने । पानीको मात्रा मिलाएर पिउने ।
- स-साना काम गर्दा पनि त्यो कामसँग आनन्द लिने ।
- कसैको ईर्ष्या र डाहा नगर्ने ।
- आफ्नो काममा नै मस्त हुने ।
- बढी महत्त्वकाङ्क्षी नहुने ।
- आफ्नो क्षमताको आधारमा बाँच्न सिक्ने ।
- देखासिकीमा आफ्ना आवश्यकता नबढाउने ।
- आफूसँग भएका र रहेका चिजबाट थप केही सिर्जन गर्ने ।

सद्भाव तथा समभावका लागि निम्न व्यवहार देखाउनु पर्छ ।

- एक अर्काका विचार र भावना सुन्ने र बुझ्ने
- अरूप्रति सहानुभूति राख्ने र उनीहरूलाई समस्या परेको बेला मद्दत गर्ने ।
- समुदायका लागि स्वयंसेवक कार्यमा संलग्न हुने ।
- सबैलाई समान अवसर र अधिकार दिने, साथै विविधतालाई स्वकिार गर्ने ।

कथा पढ्नु होस् र छलफल गर्नुहोस् ।

एक साथी छ

दुई साथीहरू समुन्द्र किनार भएर हिँडिरहेका थिए । यात्राको क्रममा उनीहरूबिच बहस हुन्छ । एक साथीले अर्कोलाई अनुहारमा थप्पड हान्छ । थप्पड लाग्नेलाई चोट लाग्यो, तर केही बोलेन । उसले बालुवामा लेख्यो, "आज मेरो सबैभन्दा मिल्ने साथीले मेरो अनुहारमा थप्पड हान्यो ।"

तिनीहरू हिँडिरहे । केही पर पुगेर तिनीहरूले नुहाउने निर्णय गरे । एउटा थप्पड मारिएको साथी हिलोमा हिँड्यो र डुब्न थाल्यो, साथीले उसलाई बचायो । अनि उनले ढुङ्गामा लेख्यो, "आज मेरो सबैभन्दा मिल्ने साथीले मेरो जीवन बचायो ।"

जुन साथीले थप्पड हानेको र बचाएको थियो उसले सोध्यो "मैले तिमीलाई चोट पुऱ्याएपछि तिमीले बालुवामा लेख्यौ र अहिले तिमीलाई बचाएपछि ढुङ्गामा लेख्यौ, किन ?"

अर्को साथीले जवाफ दियो "जब कसैले हामीलाई चोट पुऱ्याउँछ भने त्यसलाई हामीले बालुवामा लेख्नुपर्दछ । जहाँ क्षमाको बतासले त्यसलाई मेटाउन सकोस् । तर जब कसैले हाम्रो लागि राम्रो गर्छ भने त्यसलाई हामीले ढुङ्गामा लेख्नु पर्छ जहाँ कुनै हावाले त्यसलाई मेटाउन नसकोस् ।"

अभ्यास

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

क) चिन्तन भनेको गहिरो सोच विचार गर्नु हो । ( )

ख) छरछिमेकको दु:ख सुखमा सहयोग गर्ने चलन छ । ( )

ग) हामी जतिसुकै महत्त्वकाङ्क्षी भए पनि हुन्छ । ( )

घ) सामाजिक मूल्य मान्यताले जीवनमा खासै प्रभाव पार्दैन । ( )

ङ) सामाजिक चाल चलनहरू मानिसले बाल्यवस्थादेखि नै सिक्छ । ( )

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सकारात्मक चिन्तन केलाई भनिन्छ ?

ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको सुन्दर पक्ष भनेको के हो ?

ग) सकारात्मक सोचाइको विकास गर्न के कस्ता व्यवहारको आवश्यकता पर्छ ?

घ) सामाजिक सद्भाव भनेको के हो ?

ङ) सामाजिक सद्भाव कसरी विकास गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईंको समाजमा अहिले के कस्ता चिन्तनहरू रहेका छन् ? लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

विद्यालयमा दुर्व्यवहार

बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, भाषिक विकासमा गम्भीर नकारात्मक असर पर्ने खालका काम, व्यवहार र भाषाको प्रयोग गर्नुलाई हिंसा र दुर्व्यवहार मानिन्छ। अर्थात् बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक विकासमा दीर्घकालीन आघात पुऱ्याउने प्रकारका कुनै पनि व्यक्तिको व्यवहारलाई दुर्व्यवहार भनिन्छ । यसबाट उनीहरूको जीवन, स्वास्थ्य, विकास तथा स्वाभिमानमा नकारात्मक असर पर्छ।

दुर्व्यवहार विद्यालय परिसरभित्र विद्यालयका सरोकारवाला व्यक्तिहरू जस्तैः छात्राले छात्रलाई, छात्रले छात्रालाई, विद्यार्थीले शिक्षकलाई, शिक्षकले विद्यार्थीलाई, अभिभावकले शिक्षकलाई, शिक्षकलाई अभिभावक आदि एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई गर्न सक्छन् ।

सामान्यतया विद्यालयमा विद्यार्थीमाथि भएका दुर्व्यवहार बाहिर आउने गरेका छन् । विद्यालयमा हुने दुर्व्यवहारलाई प्रकृतिका आधारमा भावनात्मक दुर्व्यवहार, शारीरिक दुर्व्यवहार, मौखिक दुर्व्यवहार, बेवास्ता वा उपेक्षा र यौन दुर्व्यवहार गरी मुख्यतयाः पाँच प्रकारले छुट्याएर हेर्न सकिन्छ ।

दुर्व्यवहारबाट बच्न बालबालिका स्वयम्को भूमिका

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 साथी वा शिक्षकलगायतका व्यक्तिलाई भन्ने ।

ङ) कामबिना सकेसम्म अपरिचित व्यक्तिसँग टाढै बस्ने । अनावश्यक रूपमा कसैले फोटो खिच्न खोज्यो भने नाईं भन्ने ।

च) सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरी अनावश्यक रूपमा कसैलाई पनि साथी बनाएर नजिकको सम्बन्ध कायम नगर्ने ।

छ) सकेसम्म एक्लै नबस्ने ।

ज) प्रहरीलाई खबर गर्ने ।

झ) बाल हेल्पलाइन (१०९८) वा प्रहरी (१००) मा फोन गर्ने ।

ञ) जिल्ला बालकल्याण समितिलाई खबर गर्ने ।

शिक्षकको भूमिका

क) साना बालबालिकालाइ उनीहरूका उमेर सुहाउँदो शरीरका अरू अङ्ग जस्तै विशेष अङ्गको जानकारी दिने र बचावटको जानकारी दिने वा आफ्नो शरीरमाथि आफ्नो मात्र अधिकार हुन्छ भन्ने कुरा सिकाउने ।

ख) कसलै आफ्नो शरीरमा छोएको मन नपरेमा विरोध गर्नु पर्छ भनेर सिकाउने ।

ग) आफ्नो बालबालिका कहाँ छन्, कोसँग छन् र के गर्दै छन् भन्ने कुराको हेक्का राख्ने (साना बालबालिकामाथि निगरानी राख्ने)

घ) विद्यालय कक्षामा बालबालिकालाई आत्मविश्वास, आत्मसम्मान बढाउन र निडर हुन प्रोत्साहन गर्ने बालबालिकालाई जानकारीमूलक पत्रपत्रिका वा अन्य सामग्री पढ्न दिने ।

ङ) बालवालिकाहरूका सानो गल्तीलाई लिएर डराउने, तर्साउने र मनोवैज्ञानिक शारीरिक यातना दिने कार्य रोक्ने ।

च) बालवालिकाहरूलाई विद्यालयमा हुने दुर्व्यवहारको बारेमा सचेत गराउने र आफू पनि त्यस कुरामा सचेत बन्ने ।

कथा पढ्नु होस् र छलफल गर्नुहोस् ।

विश्वासको भर

एक दिन कक्षा कोठामा शिक्षकले तीनवटा गुडिया लिएर आउनुभयो । ती गुडियालाई नजिकैको टेबलमा राख्नुभयो र भन्नुभयो, 'आज मैले गुडिया लिएर आएको छु । पक्कै पनि तिमीहरूलाई शिक्षकले केही गर्न लाग्नुभएको छ भन्ने लागेको हुन सक्छ ।' यति भन्दै शिक्षकले विद्यार्थीलाई नजिकै आएर गुडियाहरूलाई राम्ररी हेर्न र तिनीहरूमा के के बिग्रिएका छन् भन्नका लागि आग्रह गर्नुभयो ।

शिक्षकका कुरा ध्यान दिएर सुनेका विद्यार्थीले आग्रहबमोजिम पालैपालो गुडियाको छेउमा पुगे र राम्ररी नियाल्न थाले । कतिले त समाए र पल्टाइ पल्टाइ हेर्न पनि थाले । सबैले हेरेपछि पालैपालो शिक्षकले सोधको प्रश्नको उत्तर पनि दिए । विद्यार्थीको उत्तर थियो :

पहिलो गुडियाको दुईवटा कानमा प्वाल छ ।
दोस्रो गुडियाको एउटा कान र मुखमा प्वाल छ ।

तेस्रो गुडियाको एउटा कानमा मात्र प्वाल छ ।

सबै विद्यार्थीबाट मात्रै तीन खालको जवाफ आएको थियो । उनीहरूले तीनवटा गुडियाको फरकफरक खोट फेला पारेका थिए । सबैको कुरा सुनेपछि शिक्षकले भन्नुभयो- 'स्याबास नानीबाबु' तिमीहरूले ठिक भन्यौ । अब म तिमीहरूलाई यी गुडिया ल्याउनुको अर्थ बताउनेछु ।' शिक्षकले थप्नुभयो- 'वास्तवमा यी गुडिया अरू कोही नभएर हामीहरू नै हौँ । पहिलो गुडिया जसको दुईवटै कानमा प्वालहरू छन् । यी गुडिया ती मानिसहरू हुन् जसले एउटा कानले कुरा सुन्छ अनि अर्को कानले ती सबै कुरालाई उडाइदिन्छ । यिनीहरूलाई कसैको कुराका विषयमा खासै वास्ता लाग्दैन र सम्झँदैनन् पनि ।'

शिक्षक एकैछिन चुप्प लागेर विद्यार्थीतिर हेर्न थाल्नुभयो । सबै जना शिक्षकका कुरा ध्यान दिएर सुन्दै थिए । यो देखेपछि फेरि उहाँले भन्न थाल्नुभयो- 'अनि त्यो दोस्रो गुडिया जसको एउटा कान अनि मुखमा प्वाल छन् नि यी ती मानिसहरू हुन् जसलाई हामीले विश्वास गरेर आफ्ना दुःखसुखका कुराहरू भन्ने गर्छौं । तर यिनीहरूले एउटा कानबाट हाम्रा कुरा सुन्छन् अनि मुखले अरूहरूलाई सुनाउँदै हिँड्छन् । यस्ता मानिसहरू विश्वास गर्न योग्य हुँदैनन् । अनि तेस्रो गुडिया जसको एउटै मात्र कानमा प्वाल छ । तिनीहरूले हाम्रा कुराहरूलाई आफूभित्र मात्र सीमित राख्ने गर्छन् । यस्ता मानिसहरू विश्वास गर्न योग्य हुन्छन् ।' शिक्षकले गुडिया देखाउँदै आफ्नो कथा सुनाएपछि सबैतिर हेर्दै सोध्न थाल्नुभयो- 'ल अब भन त तिमीहरू कुन चाहिँ गुडियामा पर्छौ ।'

शिक्षा : मानिसहरूको व्यवहार फरकफरक हुन्छ । उनीहरूको सोच्ने, भन्ने र बुझ्ने क्षमता पनि फरक हुन्छ । त्यसैले हामीले आफ्ना मनका कुरा सुनाउँदा सोच विचार गरेर मात्रै सुनाउनु पर्छ । कहिलेकाहीँ आफूले विश्वास गरेको व्यक्तिले पनि धोका दिन सक्छ ।

अभ्यास

२. ठिक भए √ चिन्ह र बेठिक भए × चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) दीर्घकालीन आघात पुऱ्याउने कुनै पनि व्यक्तिको व्यवहारलाई दुर्व्यवहार भनिन्छ । ( )

ख) विद्यालयमा विद्यार्थीमाथि भएका दुर्व्यवहार मात्र बाहिर आउने गरेका छन् । ( )

ग) यौन दुर्व्यवहार मुख्यतया: पाँच प्रकारका हुन्छन् । ( )

घ) अपरिचित व्यक्तिसँग टाढै नबसे पनि हुन्छ । ( )

ङ) बालबालिकाले जतिबेलामा पनि बाल हेल्पलाइन (१०९८) वा प्रहरी (१००) मा फोन गर्दा हुन्छ । ( )

च) आफ्नो शरीरमा कसैले छोएको मन नपरेमा विरोध गर्नु पर्छ । ( )

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) दुर्व्यवहार केलाई भनिन्छ ?

ख) विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्व्यवहार के के हुन् ?

ग) तपाईँ आफू दुर्व्यवहारबाट बच्न के के गर्न सक्नुहुन्छ ?

घ) विद्यालयमा हुने दुर्व्यवहारबाट बालबालिकालाई बचाउन शिक्षकले के के गर्न सक्नुहुन्छ ?

ङ) तपाईंलाई माथि दिइएको कथामा उल्लिखित गुडिया मध्ये कुन गुडिया उपयुक्त लाग्यो ? किन ?

च) माथिको कथाको सार के हो ?

पाठ : चार

व्यक्ति र व्यक्तित्व

व्यक्तित्त्व परिचय

कुनै पनि व्यक्तिको जन्मदेखि मृत्युसम्मको समयमा गरेका, भोगेका र देखेका घटना विवरण नै जीवनी हो । व्यक्तिले आफ्नो जीवनकामा गरेका, भोगेका र देखेका घटना विवरणको सिलसिलाबद्ध लेख नै जीवनी हो । व्यक्तिको वैयक्तिक विशेषतालाई देखाउने गुण नै व्यक्तित्व हो । यसले व्यक्तिले भोगेको समय र समाजलाई चित्रण गर्छ । यसमा व्यक्तिको जन्म, बाल्यकाल, युवा जीवन, पारिवारिक अवस्था र योगदान आदिको वर्णन गरिएको हुन्छ । हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा रहनु भएका यस्तै व्यक्ति र व्यक्तित्वका आधारमा तलका क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

१. तल दिइएका बुँदाका आधारमा तपाइँको पालिकाभित्र रहनु भएका कुनै एकजना समाजसेवीको व्यक्तिगत विवरण तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

नाम :

माता :

पिता :

जन्म मिति :

जन्मस्थान :

शिक्षा :

पेसा वा व्यवसाय :

छोरा :

छोरी :

साहित्यिक वा अन्य कृति :

संलग्नता :

सामाजिक योगदान :

सम्मान :

मृत्यु (यदि मृत्यु भएको भए मात्र) :

२. माथि दिइएका बुँदाका आधारमा आफ्ना आमा वा बुवाको जीवनी तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. माथि दिइएका बुँदाका आधारमा तपाइँको वडाभित्रका एक जना लब्धप्रतिष्ठित व्यक्तिको जीवनी तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ : पाँच

पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ : एक

मानव संसाधन र सेवा

तल दिइएको चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

आजको युग विज्ञान र प्रविधिको युग हो । मानिसले आफ्ना धेरै कामहरू छोटो समयमा तीव्र गतिमा सही तरिकाले पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस कारण मानिसलाई विभिन्न प्रविधिहरू तथा मेसिनहरूको आवश्यकता पर्दछ । पेसा तथा व्यवसाय क्षेत्रमा आफ्नो व्यवसायलाई तीव्र गतिमा अघि बढाउनका लागि नयाँ नयाँ प्रविधिहरूको आविष्कार सँगसँगै यसबाट थुप्रै सेवा सुविधाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ । आधुनिक प्रविधिका सेवा तथा सुविधाहरूले मानिसको जीवनलाई सरल र आरामदायी बनाएको छ । त्यस्तै मानव संसाधनहरू जस्तै डाक्टर, शिक्षक, ड्राइभर, इन्जिनियरबाट विभिन्न सेवा सुविधाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसरी मानव संसाधन र सेवा सुविधाहरूको महत्त्व तथा आवश्यकता दिनदिनै बढ्दै गएको पाइन्छ । यसका महत्त्व तथा आवश्यकताहरू निम्नअनुसार रहेका छन् ।

- आफ्नो काम तथा व्यापार व्यवसायलाई तीव्र रूपमा अगाडि बढाउन,
- एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सजिलै सूचना आदानप्रदान गर्न,
- विश्वको हरेक सूचना तथा घटनाहरू घरमै बसेर जानकारी प्राप्त गर्न,

- इन्टरनेटको माध्यमबाट सूचनाहरू क्षणभरमा प्राप्त गर्न,
- विश्वको कुनाकुनामा रहेका आफन्त साथीहरूसँग हेरेर कुराकानी गर्न,
- एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा कागजात आदानप्रदान गर्न,
- एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सजिलै आवतजावत गर्न,
- व्यवसायको हरहिसावहरू सुरक्षित ढङ्गबाट सहज तरिकाले दुरुस्त रूपमा राख्न,
- एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा विभिन सूचना, फोटो, भिडियो र चित्रहरूलाई पठाउन,
- कामलाई छिटो र सरल रूपले गर्न,
- मानिसलाई सहज जीवनयापन गर्न साथै स्थानीय श्रमको उपयोग गर्न,
- नयाँ पुस्तामा सिपको हस्तान्तरण गर्न,

यसरी मानव संसाधनहरू शिक्षक, कर्मचारी, ड्राइभर, मेकानिक, किसान, लेखापाल, सिटीचालक आदि आ-आफ्नो पेसाका दक्ष जनशक्ति हुन् । पेसा व्यवसायसँग सम्बन्धित यिनै मानव संसाधनहरूले विभिन्न पेसा व्यवसायबाट उत्पादित सेवा तथा सुविधाहरूको प्रयोगबाट आफ्नो काम र व्यापार व्यवसायलाई प्रभावकारी तरिकाले अगाडि बढाइरहेको छ । तसर्थ यसको महत्त्व तथा आवश्यकता बढ्दै गएको पाइन्छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) आजको युग विज्ञान र .... युग हो ।

ख) आधुनिक प्रविधिका सेवा तथा सुविधाहरूले मानिसको जीवनलाई सरल र..................... बनाएको छ ।

ग) नयाँ पुस्तामा सिपको ....गर्नु पर्छ ।

घ) मानव संसाधन र ....को महत्व दिनदिनै बढ्दै गएको पाइन्छ ।

ङ) इन्टरनेटको माध्यमद्वारा .... क्षणभरमा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको गाउँघरमा भएका कुनै पाँचवटा मानव संसाधनहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) पेसा व्यवसायबाट उत्पादित सेवा तथा सुविधाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पेसा व्यवसायबाट उत्पादित सेवा तथा सुविधाहरूको कुनै चारवटा महत्त्व तथा आवश्यकताहरू लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईं भविष्यमा आफूलाई कस्तो मानव संसाधनको रूपमा देख्न चाहनुहुन्छ र किन ?

ग) तल दिइएका सेवा तथा सुविधाको बारेमा छोटो अनुच्छेद तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
क) कम्प्युटर ख) टेलिफोन

पाठ : दुई

पेसा र व्यवसायका सुविधा तथा फाइदाहरू

(कक्षा- ६ का विद्यार्थीहरू विद्यालय जाँदै गर्दा बाटोमा कुराकानी गर्दै गइरहेका छन् ।)

अनुषा : सुमन तिमी हिजो स्कुल किन नआएको ?

सुमन : ए मलाई सन्चो थिएन त्यसैले नि । साँच्चै हिजो कक्षामा पढाइ भएको कुरा मलाई. भनन ।

अनुषा : भइहाल्छ नि, तिमी चिन्ता नगर ।

सुमन : पेसा व्यवसायबाट उत्पादित सेवा तथा सुविधाहरूबाट अर्थोपार्जन र दैनिक जीवनमा पुऱ्याएका फाइदाहरू बारेमा पढाइ भएको थियो ।

रमा : पेसा व्यवसायबाट उत्पादित सेवा तथा सुविधाहरूले त हाम्रो दैनिक जीवनमा थुप्रै फाइदा पुऱ्याउँदा रहेछन् नि ।

सुमन : हो र ! पेसा व्यवसायबाट उत्पादित सेवा सुविधाहरू मोवाइल कम्प्युटर, फ्याक्स, इन्टरनेट टिभी, रेडियो, क्यामेरा यिनै होइनन् त ?

इमा : हो त नि । मोवाइल तथा टेलिफोनबाट संसारको कुनै पनि कुनामा रहेको मानिससँग कुराकानी गर्न सकिन्छ त ।

अनुषा : त्यति मात्र हो र इन्टरनेटको माध्यमबाट व्यापार व्यवसायसम्बन्धी कागजात, चित्र, भिडियोहरू आदि पठाउन सकिन्छ नि ।

सुमन : ए यसबाट त एक आपसमा अनलाइनमा बसेर व्यवसायका बारेमा छलफल पनि गर्न सकिन्छ, होइन र ?

रमा : हो त तिमीले एकदम ठिक भन्यौ । त्यसैगरी टेलिभिजनमार्फत संसारका हरेक घटना तथा सूचना घरमा बसेरै थाहा पाउन सकिन्छ ।

अनुषा : त्यसैगरी केटाकेटी, बुढाबुढीलाई फुर्सदको समयमा मनोरञ्जन गर्न साथै विश्वकप खेलहरू घरै बसेरै हेर्न पाइन्छ ।

सुमन : अनि फ्याक्सबाट विभिन्न सामग्री तथा कागजातहरू पनि आदानप्रदान गर्न सकिन्छ हैन त ?

रमा : हो त सुमन । यसरी नै अरू पनि सेवा सुविधाहरूले व्यापार व्यवसायदेखि दैनिक जीवनमा भइरहेका कामहरूमा फाइदा पुऱ्याइरहेको हुन्छ ।

अनुषा : त्यति मात्र हो र ! यसबाट अर्थोपार्जनमा पनि थप सहयोग तथा फाइदा पुग्छ ।

सुमन : अर्थोपार्जनमा चैँ कसरी नि ?

अनुषा : पेसा तथा व्यवसाय क्षेत्रमा यी सेवा र सुविधाहरूको प्रयोग भएमा कुनै पनि घरायसी काम होस् या व्यावसायिक काममा होस् प्रभावकारी रूपमा तीव्र गतिमा कार्य सञ्चालन हुन्छ । जसका कारण लागत घट्छ र उत्पादन बढ्छ, अनि अर्थोपार्जनमा सहयोग भएन त ।

रमा : अनि उत्पादन साथै बजारीकरण गरी बजारमा आफ्नो व्यापार सञ्चालन गर्न सकिन्छ । अनि भएन त फाइदा ।

सुमन : ओ हो ! आज त मैले तिमीहरूबाट धेरै कुरा सिक्न पाएँ । धन्यवाद छ साथी तिमीहरूलाई ।
अनुषा : ठिकै छ त सुमन । साथीलाई सहयोग गर्नु हाम्रो पनि त कर्तव्य हो नि ।
रमा : अनि हामीलाई पनि त पुनर्पठन भयो नि । ए, साँच्चै ढिलो हुन लाग्यो छिटो जाऊँ है अब ।
सुमन र अनुषा : ए, हो त । जाऔँ छिटो ।

अभ्यास

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

क) इन्टरनेटको माध्यमबाट व्यवसायसम्बन्धी कागजात, चित्र आदि चाहिँ पठाउन सकिदैन । (   )

ख) टेलिभिजनमार्फत स्वदेशका मात्र घटना तथा सूचना घरमा बसेरै थाहा पाउन सकिन्छ । (   )

ग) प्रविधिको प्रयोगबाट व्यवसायमा लागत घटाउन सकिन्छ । (   )

घ) प्रविधिबिना पनि अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा आफ्नो व्यवसाय सञ्चालन गर्न सजिलै सकिन्छ । (   )

ङ) अर्थोपार्जनमा प्रविधिको प्रयोगको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । (   )

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) अर्थोपार्जन भनेको के हो ?

ख) तपाईंको घरमा पेसा व्यवसायबाट उत्पादित कुनकुन सेवा सुविधाहरू उपलब्ध छन् ? लेख्नुहोस् ।

ग) तपाईंको घरमा अर्थोपार्जनको मुख्य आधार के के हुन् ?

घ) पेसा व्यवसायबाट उत्पादित सेवा तथा सुविधाहरूले कसरी दैनिक जीवनमा फाइदा पुऱ्याएको छ ? प्रष्ट पार्नुहोस् ।

२. माथिको संवादलाई समूह समूहमा विभाजन गरी अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

एकाइ : ६

विपद् व्यवस्थापन

....

विपद् व्यवस्थापन

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

- विपद् भनेको के हो ?
- प्राकृतिक विपद् कस्तो विपद्लाई भनिन्छ ?
- तपाईंको पालिकामा सबैभन्दा बढी कस्ता खालका प्राकृतिक विपदहरू हुने गरेका छन् ?

पाठ : एक

विभिन्न विपद्हरू

हावाहुरी

हावाहुरी भनेको एक्कासि प्राकृतिले लिएर आउने ठुलो हावाको बहाव हो । यसले अचानक रूपमा धनजनको क्षति गराउँदछ । यो प्रकृतिमा आउने उतारचढावले गर्दा सिर्जना हुने एक प्रकारको प्राकृतिक विपद् हो । प्राकृतिक प्रकोपको कारण धनजनको क्षति भई आपतकालीन अवस्था सिर्जना हुनु प्राकृतिक विपद् हो । भूकम्प, बाढी, पहिरो, आँधीहुरी र बतास आदि जस्ता विपद् प्राकृतिक विपद् हुन् । सम्पत्ति, चौपाया, बालीनाली साथै मानव जीवनमा ठुलो क्षति हुन्छ ।

हाम्रो पालिकामा पनि वर्षेनी हावा हुरीका कारण धेरै मानिसहरू घरबारविहीन हुन पुगेका छन् । हावाहुरीको कारण मानिसहरू मर्ने, घाइते हुने, अपाङ्ग हुन सक्छन् त्यसैले हावाको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न विपद् हुनुपूर्वका सावधानीलाई अपनाउन सकेमा सबैभन्दा राम्रो हुन्छ । विपद्का बारेमा विद्यालय र समुदायमा यस बारेमा छलफल गरेर साथै विभिन्न माध्यमबाट सचेतना गराउँदै लाने हो भने केही मात्रामा विपद्का चरणहरूको न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

हावाहुरी कतिबेला आउँछ भन्ने कुरा हामीले आङ्कलन गर्न सक्दैनौँ । त्यसै कारणले जहिले पनि हामी मानिसले विपद्का चरणहरूलाई ध्यानमा राखी हावाहुरीबाट बच्ने उपायहरू सिक्न जरुरत छ ।

हावाहुरी आउनु पूर्वको अवस्थामा :

- हाम्रो जस्तो हावाहुरीको जोखिम भएको ठाउँमा हावाहुरीबाट जोगिन घरहरू मजबुत बनाउनु पर्दछ ।
- घर र गोठहरू नजिकै ठुलठुला रुख बिरुवाहरू लगाउनु हुँदैन ।
- पशु चौपायाहरूका गोठहरू सुरक्षित र बलिया बनाउनुपर्छ ।

हावाहुरी चलिरहेको समयमा :

- हावाहुरी चलेको बेला घरबाहिर निस्कन हुँदैन ।
- हावाहुरी चलेको बेला सुरक्षित ठाउँतर्फ जानुपर्छ ।
- रुखहरूको मुनि बस्न हुँदैन ।
- कमजोर भौतिक संरचना भएको छेउछाउ बस्नु हुँदैन ।

हावाहुरीको विपद्पछिको समयमा :

- हावाहुरी भएको क्षेत्रमा गएर विपद्मा परेकाहरूको उद्धार गर्नुपर्छ ।
- घाइते भएकाहरूलाई तुरुन्त अस्पताल लैजानुपर्छ ।
- हराएकाहरूको खोजी कार्य गर्नुपर्छ ।
- विपद्मा परेका मानिसहरूलाई तुरुन्त खाने र बस्ने ठाउँको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- हावाहुरीबाट पीडित व्यक्ति वा परिवारलाई पुनर्स्थापित गर्नुपर्छ ।

शीतलहर

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू हो ! हामी बसोबास गर्ने क्षेत्र तराईमा पर्दछ । यहाँ हिउँदमा धेरै जाडो हुने र वर्खामा धैरै गर्मी हुने गर्दछ । हिउँदमा यस क्षेत्रमा बाक्लो हुस्सु लाग्ने, शीतलहर परेर जीवन धेरै कष्टकर हुन्छ । शीतलहरले कहिलेकाही लामो समयसम्म घाम नलागेको कारण बुढाबुढी, केटाकेटी, रोगी मानिसहरूलाई धेरै गाह्रो हुने गर्दछ ।

शीतलहर हिउँदमा चल्ने गर्दछ । हिउँद महिनामा आकासबाट बाक्लो हुस्सुका साथै ससाना मसिना सेता दाना जस्ता शीतका थोपाहरू झर्ने गर्छन् । त्यसैलाई शीतलहर भनिन्छ । यो अत्याधिक चिसो हुन्छ । हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिका पनि तराई क्षेत्रमा पर्ने भएकोले हिउँदमा बाक्लो हुस्सु र शीतलहर पर्ने गर्दछ । यहाँको जनजीवन पनि कष्टपूर्ण हुने गर्दछ । शीतलहरको बेला यहाँका मानिसहरूमा पनि धेरै कठिनाइ हुने गरेको पाइन्छ । शीतलहरको कारण बर्सेनी धेरै मानिसहरू बिरामी पर्नुका साथै केहीको मृत्यु पनि हुने गर्दछ । शीतलहर प्राकृतिक विपद् हो । प्रकृतिले नै अनायस रूपमा लिएर आउने विपद्लाई प्राकृतिक विपत्ति पनि भनिन्छ । यसले जो कोहीलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छ । शीतलहरबाट जोगिनका लागि हामीले विभिन्न उपायहरू अपनाउन सक्छौं ।

- शीतलहरको समयमा सकेसम्म बाहिर ननिस्कने

- बाक्ला लुगाहरू लगाउने
- आगो ताप्ने
- रोगी, बुढाबुढी, केटाकेटीहरूको ख्याल गर्ने
- सकेसम्म सुरक्षित ठाउँमा बस्ने आदि ।

महामारी

कुनै पनि रोग तिब्र र व्यापक फैलिने अवस्थालाई महामारी भनिन्छ । हैजा, औलो, झाडापखाला, कोरोना भाइरस, ज्वरो आदि महामारीका उदहारणहरू हुन् । महामारीले धेरै मानिसहरूलाई एक्कै पटक प्रभाव पार्दछ । महामारीका कारण मानीसहरूको ज्यान पनि जाने गरेको प्रसस्त उदाहरणहरू हामीसँग छन् । महामारी गैरप्राकृतिक विपद्भित्र पर्ने विपद् हो । हामी मानिसभित्र रहेको अशिक्षा, स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतनाको अभाव, मानिसको लापर्बाही आदिले महामारी बढ्न गई वा विपद् आएर हामी आफ्नो ज्ञानको अभाव आफैं विपद्मा पर्नुलाई गैरप्राकृतिक विपद् भनिन्छ ।

हाम्रो पालिकाभित्र विभिन्न समयमा विभिन्न खालका महामारीहरू फैलिएका छन् । सबैभन्दा धेरै भाइरल ज्वरो, कोरोना र झाडा पखाला जस्ता सङ्क्रमणले हामी गौरीगञ्जबासीलाई प्रभाव पारेको अवस्था छ । यस्ता महामारीबाट बच्न विभिन्न उपायहरू अवलम्बन गर्न सक्छौं । स्वास्थ्य सरसफाइसम्बन्धी जनचेतना, शिक्षामा सुधार, समुदायमा महामारीसम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रम नियमित रूपमा सञ्चालन, व्यक्तिगत सरसफाइ, आपत्कालीन अवस्थाका लागि उद्धार र उपचारको व्यवस्था आदि जस्ता कार्यले महामारीबाट बच्न केही सहयोग गर्दछ ।

चट्याङ

खराब मौसमका बेलामा आकासबाट जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्टलाई चट्याङ भनिन्छ । वर्षायाम वा हुरीबतासको समयमा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिमा आएको वायु एकआपसमा ठोकिएर चर्को आवाजसहित धेरै भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भएर खास बाटो बनाएर आउने विद्युतीय प्रभावलाई चट्याङ भनिन्छ ।

यो एक्कासी हुने गर्दछ । यो प्राकृतिक विपद्को प्राकृतिक खतरा हो । यो हुने बेला विस्फोट हुन सक्छ । यसको आकलन गर्न सकिँदैन । चट्याङबाट बर्सेनी नेपालमा धेरै मानिसहरूको मृत्यु हुने गरेको छ । हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिका पनि यसबाट अछुतो रहन सकेको छैन । हाम्रो स्थानीय स्तरमा पनि धेरै वस्तीहरू चट्याङबाट पीडित छन् । हामी गौरीगञ्जवासी चट्याङको जोखिममा छौँ । त्यसकारण हामी आफैँले चट्याङबाट बच्न विभिन्न खालका उपायहरू अपनाउन जरुरी छ ।

चट्याङबाट बच्न सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको घरभित्र बस्नु नै हो । यसबाट बच्न घरभित्रका टेलिभिजन, टेलिफोन, विद्युतीय उपकरण, पानीका धारा नचलाउने, झ्यालको छेउ नबस्ने, भित्तामा अडेस नलाग्ने, घरका छानामा चट्याङ भगाउने यन्त्र लाइटनिङ एरेस्टर जडान गर्ने, घरमा अर्थिङ राम्रो गर्ने, रुख वा कुनै पनि अग्ला वस्तुहरूको नजिक नजाने, घर बाहिर भए घुँडाले भुइँमा टेकेर टाउकालाई निहुराएर बस्नु आदि उपाय हामीले अपनायौँ भने केही हदसम्म जोखिमबाट बच्न सक्छौँ ।

अभ्यास

१) तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) भूकम्प, बाढी, पहिरो, आँधीहुरी र बतास आदि ....विपद् हुन् ।

ख) हाम्रो पालिकामा वर्षेनी धेरै मानिसहरू .... हुन पुगेका छन् ।

ग) हावाहुरी चलेको बेला घर .... निस्कन हुँदैन ।

घ) हावाहुरीबाट पीडित व्यक्ति वा परिवारलाई .... गर्नुपर्छ ।

ङ) आकासबाट जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्टलाई .... भनिन्छ ।

२) तल दिइएका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) शीतलहर भन्नाले बुझिन्छ ?

ख) महामारी भनेको के हो ?

ग) चट्याङ केलाई भनिन्छ ?

घ) हावाहुरीबाट बच्ने कुनै दुईवटा उपाय लेख्नुहोस् ।

ङ) चट्याङबाट बच्ने कुनै दुईवटा उपाय लेख्नुहोस् ।

३) तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) हावाहुरी आउनु पूर्व, आइरहेको समय र आइसकेपछिको समयमा कसरी बच्न र बचाउन सकिन्छ ? सूची बनाउनुहोस् ।

ख) गौरीगञ्जमा आउन सक्ने विपद्हरू के के हुन् ? कुनै तीनवटा विपद्बाट बच्न अपनाइने दुई/दुईवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

ग) शीतलहर भनेको के हो ? यसबाट बच्नका लागि गर्न सकिने उपायहरू के के हुन्, लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

कुनै विपद्मा परेको एकजना व्यक्ति खोज्नुहोस् । विपद्मा परेको र परिसकेपछिको समयमा के कस्तो अनुभव भयो ? सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

विपद्मा समुदाय र विद्यालयको भूमिका

सर्पदंश, बाढी, आगलागि, चट्याङ, शीतलहरले समाजमा विपद् ल्याउँछ । समयमा होस पुऱ्याइएन भने यी विपद्बाट ठुलो जनधनको क्षति हुन्छ । विपद् आइसकेपछि त विभिन्न सङ्घसंस्था तथा समुदायले राहतको लागि सहयोग गर्छन् तर रोग लागेपछि उपचार गर्नु भन्दा रोग लाग्नै नदिनु राम्रो भनेझैँ विपद्पछिको सहयोगभन्दा विपद् आउनै नदिनु उत्तम हुन्छ । त्यसैले विपद् पूर्वदेखि नै सावधानी अपनाउनु पर्छ । यी सावधानीका लागि विभिन्न क्षेत्रले विभिन्न भूमिका खेलेको हुन्छ । यहाँ विपद्मा समुदाय र विद्यालयको भूमिका चर्चा गरिएको छ ।

समुदायको भूमिका

समुदाय भन्नाले तपाईं हामी बसोबास गरेको छरछिमेक भन्ने बुझिन्छ । हामी सामाजिक प्राणी हौँ । हामी समुदायमा बस्न मन पराउँछौँ । एउटा समुदायमा व्यक्ति, परिवार र समाज हुन्छ । व्यक्ति, परिवार र समाजको भूमिका एकअर्कामा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । कहिले व्यक्ति, कहिले परिवार र कहिले समाजलाई विपद्हरू आइलाग्छन् । त्यस्ता विपद्हरूमा एकले अर्कालाई सहयोगको भावना राखेर अगाडि बढ्नुपर्छ । कहिलेकाहीँ एउटा व्यक्ति सडक दुर्घटनामा पर्न सक्छ त्यस्तो बेलामा परिवार र समाजले सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्नुपर्दछ । कहिले परिवार बसोबास गर्ने घरमा आगो लाग्न सक्छ त्यसमा समुदायले सहयोगी भूमिका खेल्नुपर्छ भने त्यस्ता घटनाहरू प्राकृतिक पनि हुन सक्छन् । त्यो बेलामा समुदायको सबैभन्दा बढी भूमिका रहन्छ ।

हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी, धर्म समुदायका मानिसहरू मिलेर बसोबास गरेका छन् । एकको विपद्मा अर्काले सहयोग गरेका छन् । हाम्रो पालिकाभित्रको समुदाय सहयोगी भावना भएको समुदाय हो । जुनसुकै विपद्मा पनि हाम्रो समाज एकजुट भएर सहयोग गर्दै अगाडि बढेको पालिका हाम्रो गौरीगञ्ज गाउँपालिका हो । यहाँ बर्सेनी विभिन्न खालका विपद्हरू आउने गरेका छन् । जस्तैः बाढी, आगलागि, सर्पदंश, सडक दुर्घटना आदि । त्यस्ता विपद्हरूमा हाम्रो वरपरको समुदायले सहयोगको भूमिका राम्ररी खेलेको छ । यसका लागि समुदायले निम्न कार्य गर्न सक्छ :

- सुरक्षा निकाय, परोपकारी संस्थाहरू जस्तै रेडक्रस, स्काउटलगायतलाई समयमा खबर गर्ने
- विपद्को समयमा पीडितलाई सहयोग गर्ने

- विपद् र यसबाट बच्ने उपायसम्बन्धी जनचेतना फैलाउने
- उद्धारका लागि आवश्यक सामग्रीको प्रबन्ध गर्ने
- राहतको व्यवस्था गरी पुनस्थापनामा सहयोग गर्ने

विद्यालयको भूमिका

विद्यालय भन्ने बित्तिकै हामी शिक्षा आर्जन गर्ने ठाउँ भन्ने बुझ्छौँ । विद्यालय हाम्रो साझा ज्ञान आर्जनको थलो हो । विद्यालयले शैक्षिक ज्ञान मात्र होइन प्रयोगात्मक र भावनात्मक ज्ञान पनि दिने गर्छ ।

विद्यालयमा शिक्षणका क्रममा आजका विद्यार्थीहरूलाई भावनात्मक शिक्षासँग पनि जोड्नु आवश्यक छ । भावनात्मक शिक्षाले मानव भित्रका संवेगहरूलाई उजागर गर्ने कार्य गर्छ । जस्तैः दया, माया, करुणा आदि विद्यार्थीभित्रका संवेगहरू बाहिर निकाल्न विद्यालयको ठुलो भूमिका हुने गर्छ । विद्यालय एउटा संस्था हो जसको माध्यमद्वारा विद्यार्थीहरूलाई राम्रा राम्रा कार्यहरू गर्न उत्साहित गराउनु पर्दछ ।

राम्रा र सहयोगी कार्यहरू गर्ने क्रममा कुनै व्यक्ति वा समुदायलाई विपद् पर्दा विद्यालयले विद्यार्थीमार्फत कस्ता कस्ता खालका भूमिकाहरू निर्वाह गर्न सक्छन् भन्ने विषयमा जान्नु आवश्यक छ । विद्यार्थीको भूमिका ठुलो हुन्छ । विद्यालयमा विद्यार्थी ठुलो सङ्ख्यामा एकै ठाउँमा हुने भएकोले आर्थिक सङ्कलनदेखि लिएर विपद् भएको ठाउँमा कुनै कार्य गर्नुपरेमा छिटो हुने भएकोले विद्यार्थीलाई विद्यालयले सामूहिक कार्य गर्न सिकाउँदै विपद् परेको ठाउँमा विद्यार्थी खटाउनु पर्दछ ।

विद्यालय सबै क्षेत्रका बालबालिका जम्मा हुने ठाउँ हो । त्यसैले विपद्का कुराहरू सिकाउँदै विपद्का चरणहरूको बारेमा विद्यार्थीलाई राम्ररी बुझाएर जनचेतनाका लागि विद्यार्थीलाई विद्यालयले फिल्डमा पठाएर पनि सकारात्मक भूमिका खेल्न सक्छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्रका विद्यालयहरूले सामूहिक रूपमा विपद् पछिको राहतलाई सहयोग गर्ने उद्देश्यले आर्थिक सङ्कलनहरू गरेको पाइन्छ । यसका लागि थप ऊर्जा जगाउँदै जानु आवश्यक छ ।

अभ्यास

१) तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क) विद्यालयले शैक्षिक ज्ञान मात्र होइन प्रयोगात्मक र .... ज्ञान पनि दिने गर्छ ।

ख) आजका विद्यार्थीहरूलाई .... शिक्षासँग पनि जोड्नु आवश्यक छ ।

ग) विद्यालयले विद्यार्थीलाई .... गर्न सिकाउँदै विपद् परेको ठाउँमा विद्यालयले विद्यार्थी खटाउनु पर्दछ ।

घ) समुदाय भन्नाले तपाईं हामी बसोबास गरेको .... भन्ने बुझिन्छ ।

ङ) व्यक्ति, परिवार र .... भूमिका एकअर्कामा महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपद् व्यवस्थापनमा विद्यालय र विद्यार्थीको भूमिका कस्तो रहन सक्छ ?

ख) विपद् व्यवस्थापनमा समुदायको भूमिकाबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।

ग) विपद् व्यवस्थापनमा विद्यालय र समुदायको भूमिका उल्लेख गर्दै विदेशमा बस्ने साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क) प्राकृतिक र गैरप्राकृतिक विपद्को समयमा तपाईंको पालिकाभित्रका विद्यालयहरूको भूमिका के कस्तो रहन्छ ? विभिन्न समूहमा छलफल गर्नुहोस् र पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) विपद् व्यवस्थापनमा विद्यालय र समुदायको भूमिका के कस्तो हुन्छ ? विभिन्न समूहमा छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ : सात

योग शिक्षा

पाठ : एक

योग परिचय

शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक तवरले शान्त र आध्यात्मिक रूपमा उच्च चेतनायुक्त भएर बाँच्ने कलालाई योग भनिन्छ । योग आध्यात्मिक अनुशासन पनि हो । यसमा जीवनशैलीको सार आत्मसात गरिएको हुन्छ । यो कला र विज्ञान दुवै हो । रोगीका लागि योग चिकित्सा पद्धति हो भने निरोगीका लागि जीवन पद्धति हो । अझ सरल तरिकाले बुझ्दा बिभिन्न व्यायाम, आसन, अभ्यास, साधना, प्राणायाम र ध्यान आदिका माध्यमबाट मन र शरीरलाई जोडने प्रक्रिया योग हो । योगले चित्त शुद्ध गराउँछ । चित्त शुद्ध हुनका लागि व्यायाम, प्राणायाम र ध्यान तीनवटैको मिलन वा अभ्यास हुनै पर्दछ । यस पाठमा यिनै अभ्यासहरूको चर्चा गरिन्छ ।

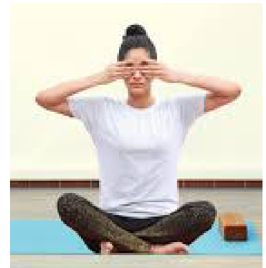
क्रमागत सुक्ष्म व्यायामहरू

योगमा विभिन्न व्यायाम तथा आसनहरूको महत्त्वपूर्ण स्थान छ । आसनको अभ्यास गर्नुभन्दा पहिला स्थूल व्यायाम तथा सुक्ष्म व्यायामहरूको अभ्यास गर्नुपर्दछ । यस्ता यौगिक व्यायामहरूको अभ्यासले आसनलाई सहज बनाउँदछ । सुक्ष्म व्यायाम भन्नाले आँखा, टाउको, हात, खुट्टा, कमर, काँध, छाती, औँला इत्यादि अङ्गहरू व्यवस्थित तवरले चलाउने प्रक्रियालाई बुझिन्छ । स्थुल व्यायाम भन्नाले जगिङ गर्नु, दौडनु, उफ्रनु, हातखुट्टा तीब्र गतिमा चलाउनु जस्ता अभ्यास बुझिन्छ जसले शरीरलाई एकसाथ तातो र उर्जाशील बनाउँदछ ।

सुक्ष्म व्यायाम सामान्य, सरल र सहज अभ्यास हो । यसमा पसिना आउने गरी उफ्रने, दौडने गर्नु पर्दैन । यथास्थानमा बसेर केही अङ्गहरू चलाउने प्रक्रिया गरे मात्र पुग्छ । हरेक अभ्यास गर्दा उल्टो र सुल्टो दुबैतिर गरी कम्तिमा १०-१० पटक गर्नु पर्दछ र यो क्रम बढाउँदै लान सकिन्छ ।

यसको अभ्यास गर्दा बसाइको स्थिति र स्वासप्रस्वासप्रति सजग हुनुपर्छ एवम् क्रियाप्रति सकारात्मक हुनु पर्दछ । यसलाई क्रमबद्ध अभ्यास गर्नुपर्छ । टाउकोदेखि खुट्टासम्म वा गोडादेखि टाउकासम्मको क्रमिक अभ्यास गर्नुपर्छ । यहाँ केही सुक्ष्म व्यायामको अभ्यास विधि दिइएको छ :

आँखाको व्यायाम



आँखाले दायाँ-बायाँ, माथि-तल, छड्के, चौतर्फी हेर्ने एवम् घुमाउने, छिटोछिटो चिम्लने र खोल्ने, आँखामा हत्केला तताएर स्पर्श गर्ने आदि ।

अनुहारको व्यायाम

गाला फुलाउने, मुखलाई टेढो बनाउने, आँ गर्ने, जिब्रो निकालेर तन्काउने, घुमाउने, कान समातेर तान्ने, कानमा थिच्ने, अनुहारको मसाज गर्ने आदि ।

गर्दन(घाँटी)को व्यायाम

टाउकोलाई तलमाथि झुकाउने उठाउने, दायाँबायाँ हेर्ने, ढल्काउने र सुल्टोउल्टो घुमाउने ।

काँधको व्यायाम

काँधलाई पालैपालो र एकसाथ माथि उचाल्ने, कुममा हात खुम्च्याएर राखी सुल्टोउल्टो र पालैपालो घुमाउने ।

हात तथा औँलाको व्यायाम

दुवै हातलाई छातीको अगाडि सिधा राखी औँला खुम्च्याउँने फैलाउने, पन्जालाई तलमाथि र भित्रबाहिर गर्ने, मुट्ठी पारेर नाडीबाट उल्टोसुल्टो घुमाउने, कुहिनाबाट हातलाई कडा पारी खुम्च्याउने-फैलाउने आदि ।

छातीको व्यायाम

हात खुम्च्याएर छातीअगाडि राखी हात फैलाउँदै बलपूर्वक श्वास लिने र बलपूर्वक नै श्वास छोड्दै पूर्ववत् अवस्थामा आउने, छिटो छिटो गर्ने ।

कम्मर तथा ढाडको व्यायाम

कम्मरमा हात राखेर अगाडि झुक्ने, सिधा भएर माथि उठ्ने र पछाडि जाने, कम्मरमा हात राखी दायाँबायाँ झुक्ने, कम्मरमा हात राखेर कम्मरलाई चारैतिर सुल्टोउल्टो घुमाउने ।

गोडा र घुँडाको व्यायाम

दुवै खुट्टालाई जोडेर वा केही फरक राखी आधा बस्ने उठ्ने, कान समातेर उठबस गर्ने, गोडालाई जतिसक्दो दायाँबायाँ फैलाई एउटा गोडा खुम्च्याउने र अर्कोलाई तन्काउने पालैपालो गर्ने, सिधा उभिएर खुट्टाको पन्जा र कुर्कुच्चाले पालैपालो टेक्ने आदि ।

यसैगरी पैताला जोडेर सिधा उभिने, दुबै हत्केलालाई घुँडामाथि राख्ने, घुँडालाई पालैपालो सुल्टो, उल्टो घुमाएर घुँडाको व्यायाम गर्ने ।

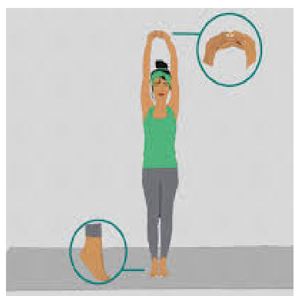
योगासन

योग र आसन एक अर्कामा परिपूरक हुन् । अष्टाङ्ग योगमा आसनलाई तेस्रो अङ्ग मानिन्छ । आसन एक प्रकारको शारीरिक व्यायाम हो । शरीरलाई हलचल नगरी आरामपूर्वक र सजिलैसँग एउटै स्थान र एकै स्थितिमा धेरैबेर रहेर गरिने अभ्यास नै आसन हो । योगासनहरू बसेर, उठेर र सुतेर पनि गरिन्छ ।

उठेर गरिने योगासनहरू

बृक्षासन, कोणासन, गरुडासन, नटराजासन, हस्तोतानासन आदि

बृक्षासन



हस्त उत्तानासन

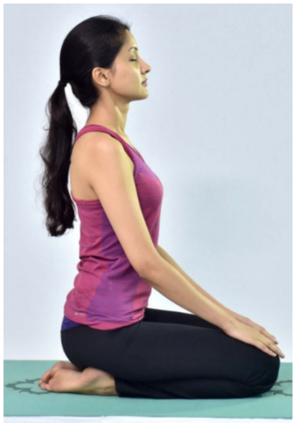
कोणासन

गरुडासन

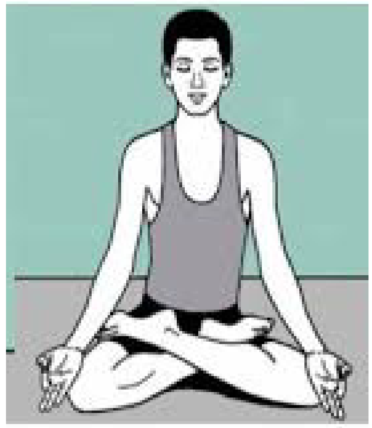
नटराजासन

बसेर गरिने योगासनहरू

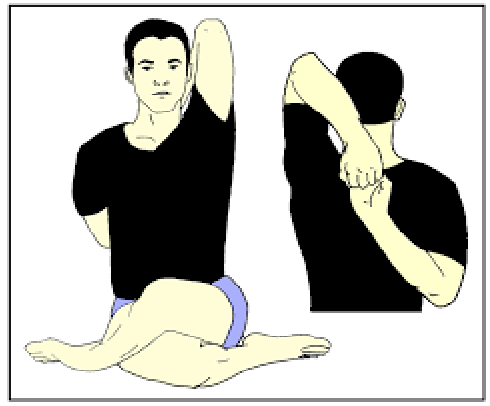
पद्मासन, बज्रासन, गोमुखासन, चक्की चलनासन, पुतली आसन, उष्ट्रासन, अर्ध मत्सेन्द्र आसन, पश्चिमोत्तानासन



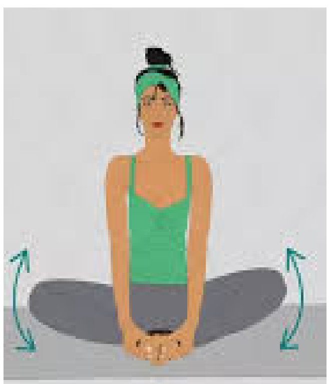
बज्रासन



पद्मासन

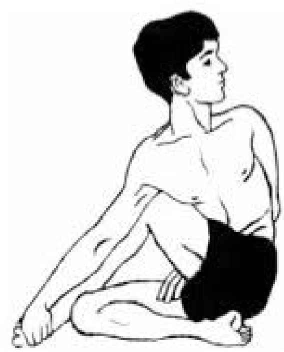


गोमुखासन



पुतली आसन

चक्कीचलनासन



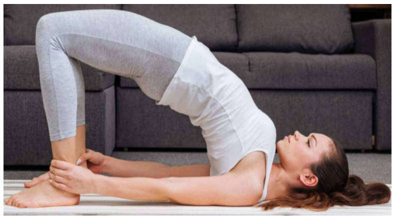
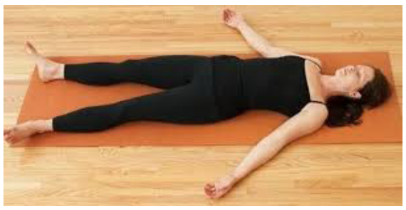
अर्धमत्स्येंद्रासन

उष्ट्रासन

पश्चिमोत्तानासन

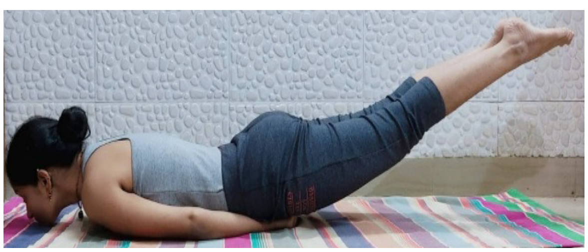
उत्तानो परेर गरिने योगासनहरू

नौकासन, हलासन, सवासन, पवन मुक्तासन, मत्स्यासन, सर्वाङ्गासन

घोप्टो परेर गरिने योगासनहरू

धनुरासन, भुजङ्गासन, सलभासन, मकरासन, दण्डासन, बिपरित नौकासन



अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर भर्नुहोस् ।

क) योग आध्यात्मिक .... हो ।

ख) योग एक कला र .... पनि हो ।

ग) चित्त शुद्ध हुनका लागि व्यायाम, प्राणायाम र ....तीनवटैको अभ्यास हुनै पर्दछ ।

घ) सुक्ष्म व्यायाम सामान्य, सरल र .... अभ्यास हो ।

ङ) योग र आसन एक अर्कामा .... हुन् ।

च) आसन एक प्रकारको शारीरिक .... हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) योग केलाई भनिन्छ ?

ख) यौगिक व्यायामहरूको अभ्यासले आसनलाई के बनाउँछ ?

ग) अष्टाङ्ग योगमा आसनलाई के मानिन्छ ?

घ) आसन भनेको के हो ?

ङ) योगका एउटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

च) घुँडाको व्यायाम कसरी गरिन्छ ?

परियोजना कार्य

आसन र व्यायामका शिक्षकसँग भेट गर्नुहोस् र आसन र व्यायामले मानव जीवनमा के कस्तो परिवर्तन ल्याउँछ सोधेर टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

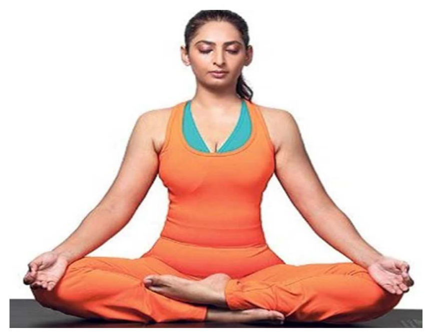
पाठ : दुई

प्राणायाम र ध्यान

योगका आठ अङ्गहरू मध्ये प्राणायाम र ध्यान दुई महत्त्वपूर्ण अङ्गहरू हुन् । ध्यान साधना गर्नुअघि प्राणायामको अभ्यास गर्नु जरुरी हुन्छ । बालबालिकाका लागि प्राणायाम र ध्यान उत्तिकै प्रभावकारी छन् । यसको अभ्यासबाट उनीहरूले आफ्नो मस्तिष्कलाई सकरात्मक कार्यमा लगाउन सक्छन् र पढाइ तथा सिकाइमा प्रगति गर्न सक्छन् ।

प्राणायाम

प्राणायाममा श्वास प्रश्वासका तीन क्रिया हुन्छन्- पूरक, रेचक र कुम्भक । पूरक क्रियामा श्वासलाई भित्र तान्ने कार्य गरिन्छ भने रेचकमा श्वासलाई बाहिर फाल्ने क्रिया हुन्छ । श्वासलाई केही समय रोकेर राख्ने क्रिया कुम्भक हो । कुम्भक दुई प्रकारका छन् । श्वासलाई भित्रै रोकेर राख्ने क्रियालाई भित्री कुम्भक भनिन्छ भने श्वासलाई बाहिर नै रोकेर राख्ने अवस्था बाह्य कुम्भक हो ।



प्राणायामका लागि बिहानको समय सबभन्दा उपयुक्त हुन्छ । कुनै स्वच्छ, खुला, एकान्त र शान्त स्थानमा आसन लगाएर प्राणायाम गर्नु निकै लाभदायक हुन्छ । प्राणायामको समयमा मेरुदण्ड सिधा राख्नु अनिवार्य हुन्छ । एक प्राणायाम गरिसकेपछि केही बेर विश्राम लिएर थाल्नुपर्दछ । सबै प्राणायाम सधैँ गर्नुपर्छ भन्ने छैन । रुचि र आवश्यकताअनुसार कुनै तीन चार प्राणायाम गर्न सकिन्छ । प्राणायामले मनमा भएका बिकारलाई कुचो लगाए जसरी सफा गर्दछ र मन शान्त हुन्छ ।

प्राणायाम विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । मुख्यतया प्रचलनमा रहेका प्राणायामहरू अनुलोम बिलोम, भस्त्रिका, कपालभाति, उज्जायी, भ्रामरी र उद्गित हुन् । यी प्राणायामहरूका बारे अघिल्लो कक्षाहरूमा चर्चा गरिसकिएको छ । त्यसैले यस कक्षामा पनि यी प्राणायामको अभ्यास दोहोर्‍याउन आवश्यक छ ।

ध्यान

आजकल धेरै मनिसहरू ध्यान साधनातिर आकर्षित भएको पाइन्छ । ध्यान भनेको भावशून्य स्थितिमा जाग्रत् रहने अवस्था हो । एकाग्र हुनुलाई पनि ध्यान भन्ने गरिएको पाइन्छ तर ध्यान र एकाग्रता फरक कुरा हुन् । आँखा चिम्लेर बस्नु, एउटै कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नु, मन्त्र जप गर्नु, भगवानको नाम स्मरण गर्नु, माला जप्नुलाई एकाग्रता भनिन्छ । एकाग्रताको अभ्यास गर्दा मनमा आउने आनन्द र शान्ति

अनुभूतिको अवस्था नै ध्यान हो । यो स्थिर एकाग्रताबाट प्राप्त हुन्छ । यो अनुभूति व्यक्ति पिच्छे फरक हुन सक्छ ।

सुरु सुरुमा ध्यान साधना १०/१५ मिनेट गरे पुग्छ । क्षमताअनुसार यसलाई बढाउँदै लगेर घण्टौँसम्म गर्न सकिन्छ । ध्यानले शरीर र मस्तिष्कलाई निरोगी बनाई सकरात्मक प्रभाव पार्दछ । यसबाट रचनात्मक सोचको वृद्धि हुन्छ, मुहार र आँखामा चमक आउँछ । बोली व्यवहारमा नम्रता ल्याउँछ । अनुहार प्रसन्न र हँसिलो हुन्छ ।

ध्यानका धेरै प्रकारहरू छन् र धेरै विधिहरू छन् । ती मध्ये एक हो विपश्यना ध्यान । विपश्यना धेरै प्राचीन ध्यान विधि हो । यसलाई परिष्कृत गर्दै हाल सरल र सहज बनाइएको छ । यसलाई बुद्धत्व प्राप्त गर्ने चमत्कारिक ध्यान विधि पनि भनिन्छ । यो ध्यानको अभ्यासले तनाव हटाउन मद्दत गर्छ । नकारात्मक र बेकार विचार आउन दिँदैन । मनमा सधैँ शान्ति हुन्छ । मन र दिमागलाई स्वस्थ राख्दा यसले शरीरमा पनि सकरात्मक असर गर्छ । शरीरका सबै पीडा हटाएर शरीर स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । यसको सबैभन्दा ठुलो फाइदा निरन्तर गरिरहँदा आत्म साक्षात्कार सुरु हुन्छ ।

विपश्यनामा बस्ने विधि

विपश्यना एक सरल विधि हो । प्रारम्भिक अभ्यासमा सहज आसनमा आँखा चिम्लिएर बस्नुहोस् । श्वासप्रश्वास सहज र सामान्य बनाउनुहोस् । नाकको प्वालमा सास आउँदै गरेको महसुस गर्नुहोस् । सास फेर्दा सास जाँदै गरेको पनि महसुस गर्नुहोस् । आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिँदै स्वाभाविक रूपमा यसको गतिलाई पनि साक्षी भावले हेर्नुहोस् । यसो गर्दा ध्यान अन्तै गयो भने पुनः श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् । सास लिन र सास फेर्न बिचको अन्तरमा ध्यान दिनुहोस् । यो जबरजस्ती नगर्नुहोस् । यही नै ध्यानको अभ्यास हो ।

अब सास लिँदा र छोड्दा नासिकामा भएको तातो चिसो वा अन्य जे जस्तो हुन्छ त्यसलाई महसुस गर्नुहोस् । सास भित्र जाँदा भएको अनुभूति र बाहिर जाँदा भएको अनुभूतिलाई एकाग्र मनले हेर्नुहोस् । कुनै प्रतिक्रिया नगर्नुहोस् । क्रिया र प्रतिक्रियालाई साक्षी भावले हेर्नुहोस् । यस प्रक्रियालाई सुत्दा, उठ्दा, बोल्दा वा मौन अवस्थामा कुनै पनि अवस्थामा अभ्यास गर्दै महसुस गर्नुहोस् । सास फेर्न बाहेक, दोस्रो चरणमा यो पनि ध्यान दिनुपर्छ कि एक विचार आउँछ जान्छ, अर्को आउँछ जान्छ । क्रोध आउँछ

र जान्छ, ईर्ष्या आउँछ र जान्छ । कुनै पनि हालतमा विचारसँग संलग्न हुन हुँदैन । तपाईंको दिमाग, मस्तिष्क र शरीरमा जे भइरहेको छ चुपचाप हेर्नुहोस् । त्यसपछि क्रमशः समता भाव वा साक्षी भावले शिरदेखि पाउसम्म हुने संवेदना अथवा तातो, चिसो, पोलेको, छोएको, दुखेको, चिलाएको इत्यादि निरीक्षण गर्नुहोस, अनुभूति गर्नुहोस् तर कुनै प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस् । यस प्रकार समता भाव वा तटस्थता भावले शरीरका हरेक अङ्गमा हुने संवेदनाको निरीक्षण गर्नु, अनुभव गर्नु विपश्यना साधना विधि हो ।

अभ्यास

१) पाठका आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क. निरोगीका लागि योग जीवन............. हो ।

ख. यौगिक व्यायामहरूको अभ्यासले आसनलाई........बनाउँदछ ।

ग. ध्यान साधना गर्नु अघि ....को अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

घ..........ध्यानमा शरीरका संवेदनालाई समताभावले निरीक्षण गरिन्छ ।

ङ. श्वासलाई केही समय रोकेर राख्ने क्रियालाई ....भनिन्छ ।

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. स्थुल व्यायाम केलाई भनिन्छ ?

ख. सुतेर गरिने पाँचवटा आसनहरू के के हुन् ?

ग. प्राणायाममा श्वास प्रश्वासका क्रिया कति प्रकारका हुन्छन् र ती के के हुन् ?

घ. ध्यान र एकाग्रतामा के के फरक छन् ?

परियोजना कार्य

आफ्ना गाउँघरमा नियमित रूपमा योगासन गरिरहेका व्यक्तिलाई भेटेर योगले उहाँहरूको जीवनमा के कस्तो परिवर्तन आयो सो परिवर्तन टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।