हाम्रो राप्तीसोनारी

कक्षा–५

हाम्रो भनाइ

व्यक्तिको सर्वाङ्गीण विकासका लागि ज्ञान महत्वपूर्ण माध्यम हो । ज्ञानको दायरा असीमित छ । व्यक्तिलाई जीवनसार बुझ्रेर प्रकृतिको लयमा बाँच्न आफू रहेको परिवेश जान्न जरुरी हुन्छ । नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार गरेको विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ ले आधारभूत तह कक्षा १-८ मा स्थानीय विषय वा मातृभाषाको रुपमा अध्ययन अध्यापन गराउने प्रावधान राखेको छ। उक्त प्रावधानको आधारमा हाम्रा बालबालिकाहरु स्थानीय भूगोल, वातावरण, रीति, परम्परा, संस्कृति जस्ता कुराहरुको ज्ञान प्राप्त गर्ने अवसरबाट बञ्चित नहोऊन् भनेर हाम्रो राप्तीसोनारी नामक पाठ्यक्रम तयार गरि शैक्षिक सत्र २०७९ बाट लागु गरिएको छ । प्रत्येक बालबालिकाहरुमा आफ्नो गाउँ, वडा र गाउँपालिकाभित्र रहेका जातजाति, भाषा, पेसा, प्राकृतिक सम्पदा, रीतिरिवाज, धर्म संस्कृति जस्ता विषयवस्तुलाई समेटेर यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा राखिएका विषयवस्तुले विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय परिवेश तथा भाषा संस्कृतिको विषयमा जानकार बनाउनका साथै समय अनुकूल आफुलाई समायोजन हुन सक्ने अवस्था सिर्जना हुनेछ भन्ने विश्वास लिइएको छ। पाठ्यपुस्तकमा भएका विषयवस्तुको बारेमा देखिएका कमीकमजोरीहरुलाई सुधार गर्न विद्यार्थी, शिक्षक तथा शिक्षासँग सरोकार राख्ने सम्पूर्ण महानुभावहरुसँग सुझावको अपेक्षा गरिएको छ।

तप्त बहादुर पौडेल
अध्यक्ष
राप्तीसोनारी गाउँपालिका
अगैया, बाँके

पाठ्यपुस्तक लेखन समूह

१. जीतबहादुर शाह, पूर्व उपसचिव
२. युबराज अधिकारी, शाखा अधिकृत, पाठ्यक्रम विकाश केन्द्र
३. जीवन न्यौपाने, शाखा प्रमुख राप्तीसोनारी शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखा
४. गोरखबहादुर हमाल, शैक्षिक परामर्शदाता, राप्तीसोनारी गाउँपालिका
५. लता भट्टराई (आचार्य), शिक्षक शिवशक्ति मा.वि.पेरानी
६. युबराज सुबेदी, शिक्षक, भुवरभवानी मा.वि.बिनौना
७. अम्बिका सिंह, शिक्षक,गणेश मा.वि.ढकेरी
८. पुष्करराज खड्का, प्र.अ.,शिवशक्ति मा.वि.पेरानी
९. पुष्पलाल थारू, शिक्षक, सरस्वती मा.वि.भवनियापुर
१०. गणेश खड्का, शिक्षक, सिध्देश्वर मा.वि.सिधनवा
११. ओमप्रकाश थापा मगर, प्र.अ., ने.रा.मा.वि.अगैया
१२. कैलाशपति थारू, शिक्षक, भुवरभवानी मा.वि.बिनौना
१३. जीतबहादुर थारू, शिक्षक, जनशक्ति मा.वि.बैजापुर
१४. नन्दराम वली, शिक्षक, गणेश मा.वि.ढकेरी

सम्पादन समूह

१. जीवन न्यौपाने
२. गोरखबहादुर हमाल
३. लता भट्टराई (आचार्य)
४. युबराज सुबेदी
५. राममणि बस्नेत

भाषा सम्पादन

१. ओम प्रकाश देवकोटा
२. लता आचार्य भट्टराई
३. गोरखबहादुर हमाल

विषयवस्तु

एकाइ एक :	राप्तीसोनारीको परिचय	५
एकाइ दुई :	हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू	१६
एकाइ तीन :	हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरू	२२
एकाइ चार :	खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप	४१
एकाइ पाँच :	हाम्रो वातावरण	६८
एकाइ छ :	विपद् व्यवस्थापन	१०८

एकाइ एक

राप्तीसोनारीको परिचय

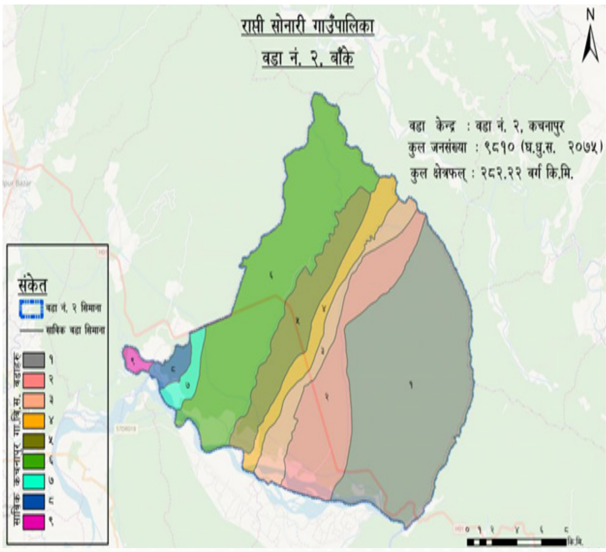
पाठ एक : हाम्रो पेशा र व्यवसाय

पाठ दुई : हाम्रा मसलाजन्य बालीहरू

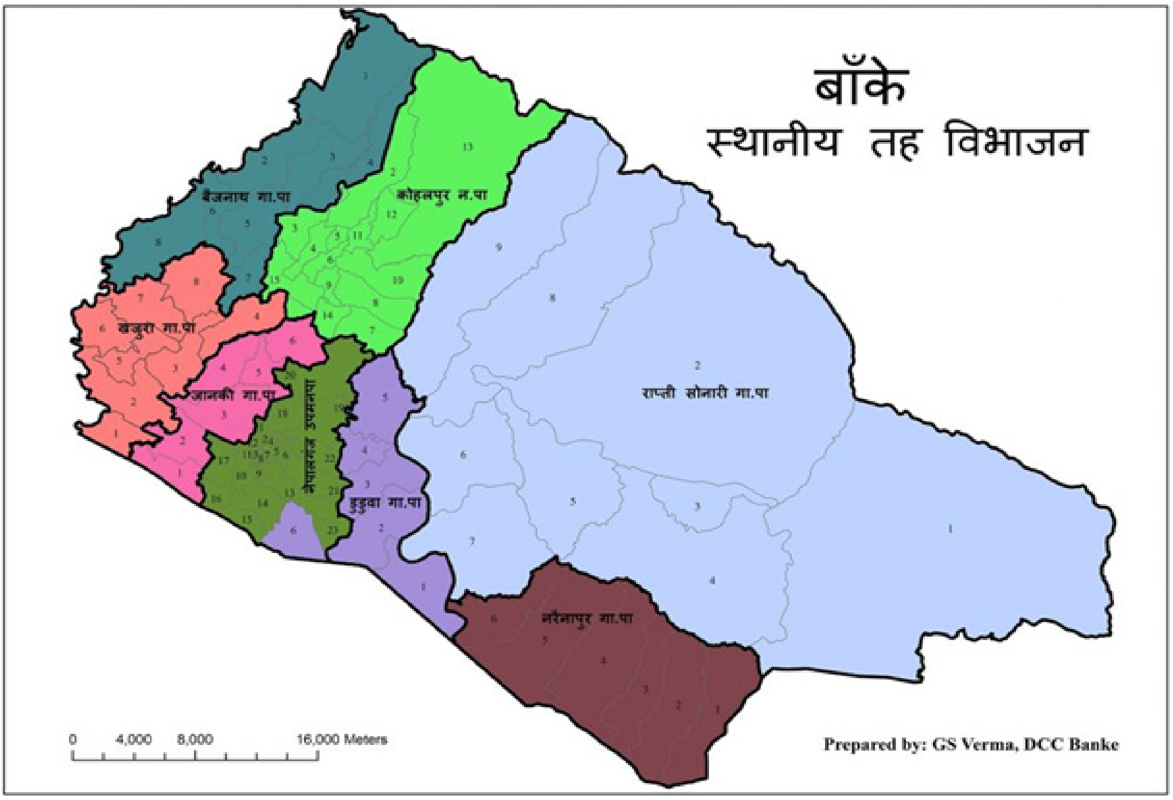
पाठ तीन : हाम्रा नगदेबालीहरू

पाठ चार : हाम्रा बेमौसमी बालीहरू

पाठ पाँच : हाम्रा परम्परागत, स्थानीय र आधुनिक प्रविधिहरू



पाठ–१ राप्तीसोनारीको परिचय



माथि दिइएको नक्शा बाँके जिल्लाको हो । यसमा सबैभन्दा बढी क्षेत्र ओगटेको भाग राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको हो । राप्तीसोनारी गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशको बाँके जिल्लामा पर्दछ। यो गाउँपालिकाको कार्यालय कोहलपुर नगरपालिकादेखि लगभग ४० किलोमिटर पूर्वमा रहेको छ। बाँके जिल्लाका आठवटा स्थानीय तहहरु मध्ये क्षेत्रफलका हिसावले सबैभन्दा ठूलो र जनसङ्ख्याका हिसाबले नेपालकै दोस्रो ठूलो गाउँपालिका हो । यस गाउँपालिकाको धेरैजसो भूभाग वनजङ्गलले ढाकिएको समथर भुमि छ । यसको उत्तरी सिमामा चुरे पहाड रहेको छ भने दक्षिण पुर्वमा वनजङगल र गाइलेक पहाड रहेको छ। यो गाउँपालिका समुन्द्र सतहबाट १६६ मिटर देखि १२३६ मिटरसम्मको उचाइमा रहेको छ। यो गाउँपालिका २८ डिग्री १५ मिनेट उत्तरी अक्षांश र ८१ डिग्री ७८ मिनेट पूर्वी देशान्तरमा पर्दछ।

यस गाउँपालिकाको वडागत घरधुरी र जनसङ्ख्याको विवरण यस प्रकार रहेको छ :

वडा नं.	घरधुरी	महिला	पुरुष	जम्मा
१	११८७	२८८२	२६२५	५५०७
२	२७०३	४८८१	४१४६	९०४५
३	७४४	३०३२	२७५०	५७८२
४	११६२	४१३१	३४८५	७६१६
५	१२०४	४२६३	३७०७	७९७०
६	१११३	४४१७	३९३२	८३४९
७	१६४६	५६३४	५५०९	१११३४
८	९८९	२९५९	२४९०	५४४९
९	९१४	२९१९	२६६५	५५८४
जम्मा	१०७४२	३५११८	३१३२५	६६४४३

(स्रोतः नेपालको जनगणना २०७८)

क) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिका कुन प्रदेशमा पर्दछ ?

आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय कोहलपुर नगरपालिकादेखि कति टाढा पर्दछ ?

इ) यस गाउँपालिकाको उत्तरमा रहेको पहाडको नाम के हो ?

ई) यो गाउँपालिका समुन्द्र सतहबाट कति उचाइमा रहेको छ ?

उ) यो गाउँपालिका कति डिग्री अक्षांशमा अवस्थित छ ?

ख) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिका ....पूर्वी देशान्तरमा अवस्थित छ।

आ) यस गाउँपालिकामा .... वटा घरधुरी रहेको छन्।

इ) यस गाउँपालिकाको दक्षिणपूर्वमा .... पहाड रहेको छ।

ई) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा महिलाको जम्मा जनसङ्ख्या.............. छ।

उ) जनसङ्ख्याको हिसावले सबैभन्दा सानो वडा .... हो।

ग) जोडा मिलाउनुहोस् :

वडा	घरधुरी
१	११६२
३	९८९
५	११८७
४	७४४
८	१२०४

घ) परियोजना कार्य

तपाईं वस्ने टोलको १० वटा घरमा गइ महिला र पुरुषहरुको विवरण सङकलन गर्नुहोस्।

पाठ–२

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको जातिगत विवरण

नेपाल एक बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक देश हो । यो मुलुक सानो भएतापनि यहाँ थुप्रै जातजातिहरुको बसोबास रहेको छ । नेपालको जनगणना २०६८ अनुसार नेपालमा १२५ जातजातिका मानिसहरुको बसोवास रहेको छ । जनसङ्ख्याको हिसावले नेपालकै दोस्रो ठूलो गाउँपालिका राप्तीसोनारीको धेरैजसो भूभाग वनजङ्गलका साथै समथर र खेतीयोग्य रहेको छ । भारतसँग पनि सिमाना जोडिएको हुनाले यस गाउँपालिकामा धेरै जातजातिका मानिसहरुको बसोवास रहेको पाइन्छ । यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मुख्य जातजातिहरुको विवरण यसप्रकार रहेको छ ।

वडा नं.	जातजाति	जनसङ्ख्या
१	थारु	२९६१३
२	क्षेत्री	१३१४४
३	मगर	४२२६
४	कामी	२६९३
५	मुसलमान	२६२३
६	कुमाल	११६४
७	ब्राहमण	१३४६
८	दमाइ	१०४३
९	यादव	९७४
१०	कुर्मी	२३९
११	चमार, हरिजन	१९१
१२	बादी	१२४
१३	गुरुङ	११४

स्रोतः बाँके जिल्लाको गाउँपालिका/नगरपालिका प्रोफाइल २०७४

क) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) नेपालको जनगणना २०७८ अनुसार नेपालमा कति जातजातिको बसोबास रहेको छ ?

आ) जनसङख्याको हिसाबले नेपालको दोस्रो ठूलो गाउँपालिका कुन हो ?

इ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा सबैभन्दा धेरै जनसङख्या कुन जातिको छ ?

ई) यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने प्रमुख जातिहरु कुन कुन हुन् ?

उ) यस गाउँपालिकाको अधिकांश भूभाग कस्तो छ ?

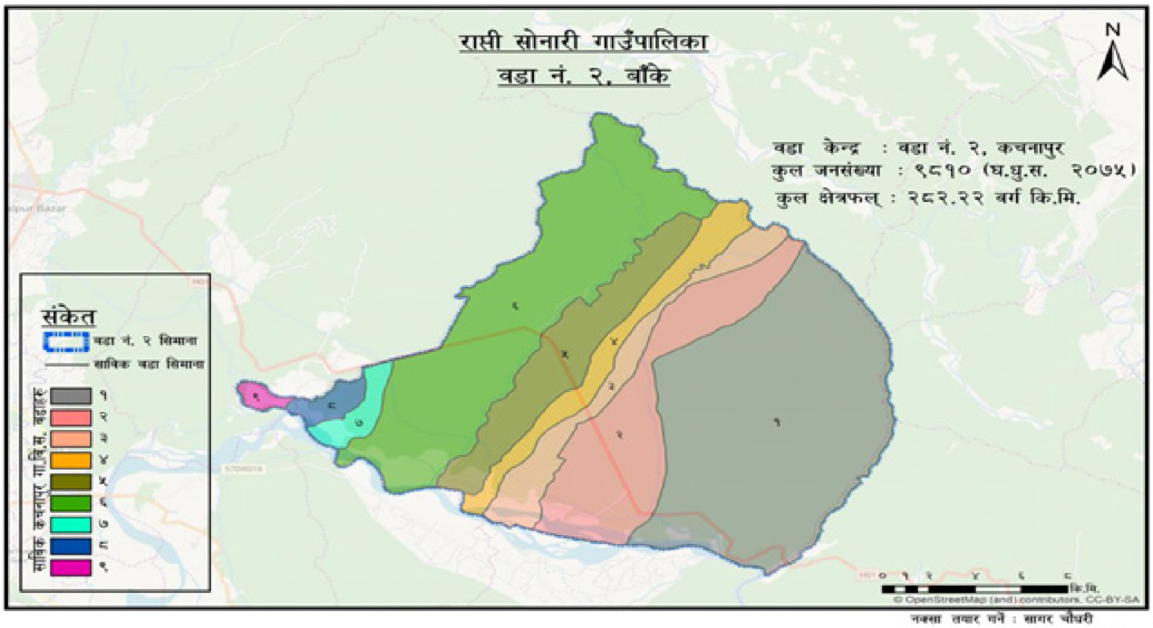
ख) जोडा मिलाउनुहोस् ।

जातजाति	सङख्या
क्षेत्री	२६२३
ब्राहमण	२६९३
मगर	१३१४४
कामी	१३४६
मुसलमान	४२२६

ग) परियोजना कार्य

तपाईंको टोलमा कुन कुन जातिका मानिसहरु बसोवास गरेका छन् तिनीहरुको विवरण तयार गर्नुहोस् ।

पाठ-३ हाम्रो वडाको चिनारी



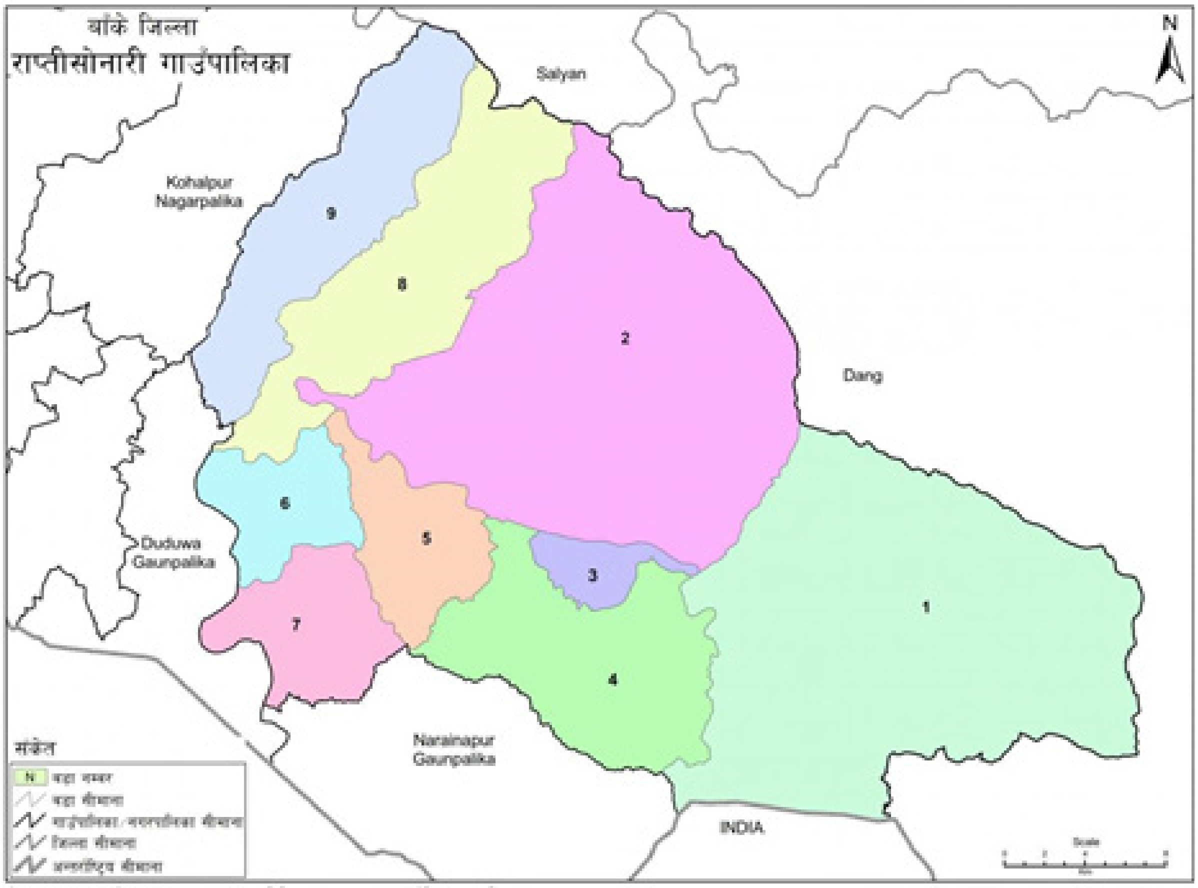
नक्सा तयार गर्ने : सागर चौधरी
सूचना प्रविधि अधिकृत / राप्ती सोनारी गाउँपालिका

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा ९ वटा वडाहरु रहेका छन् । यस गाउँपालिकाको वडा नं.२ को पूर्वमा वडा नं १ र पश्चिममा वडा नं. ८, उत्तरमा चुरेपहाड र दक्षिणमा राप्तीनदी र वडा नं.३,४ र ५ वडाहरु रहेका छन् । यस वडाको उत्तरतिरको धेरैजसो भूभाग जङ्गलले ढाकिएको छ। वडाभित्रका बस्तीहरु राप्ती नदीको किनारामा छन् । राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय यसै वडाभित्रको अगैया गाउँमा पर्दछ। २ नं. वडाको वडा कार्यालय कचनापुर गाउँमा पर्दछ। यस वडाका ८ वटा सामुदायिक विद्यालय र १ वटा संस्थागत विद्यालयहरु मध्ये ३ वटा माध्यमिक विद्यालयहरु रहेका छन् । यस वडाभित्र २ वटा मुख्य मार्गहरु रहेका छन् । जसमध्ये पूर्वपश्चिम राजमार्ग बस्तीको उत्तरतर्फ जङ्गलको बीचबाट गएको छ। अर्को मुख्य मार्ग जिरो-कचनापुर-राजपुर-कम्दी सडक हो । यो सडक पूर्वपश्चिम राजमार्गको जिरोबाट शुरु भइ दक्षिण पश्चिम हुँदै कम्दी जोडिएको छ । यी मुख्य मार्गहरुसँग अन्य सहायक मार्गहरु जोडिएका छन् । सिक्टा सिँचाइ आयोजनाको पश्चिमी नहर यसै वडामा शुरु भइ पश्चिमतर्फ गएको छ।

क)   तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

अ)   तपाईंको वडा कार्यालय कुन ठाउँमा छ ?
आ)   तपाईंको वडामा कतिवटा विद्यालयहरु छन् ?
इ)   तपाईं कुन गाउँमा बस्नुहुन्छ ?
ई)   तपाईंको वडाभित्र रहेका मुख्य सडकहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

ख)   तल दिइएको नक्शा हेरि आफ्नो कापीमा उतार्नुहोस् :



Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC 2016

ग)   परियोजना कार्य

तपाईंको वडाको नक्शा कोरी त्यसमा तपाईंको विद्यालय र प्रमुख सडक सङ्केत गर्नुहोस् ।

पाठ-४

राप्तीसोनारीका प्रमुख शैक्षिक संस्था

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा विभिन्न विद्यालय र क्याम्पसहरु सञ्चालन भएका छन् । यस गाउँपालिकामा ५४ वटा सामुदायिक विद्यालयहरु (दुईवटा मदरसा समेत), १७ वटा संस्थागत गरी ७१ विद्यालयहरु र २ वटा सामुदायिक बहुमुखी क्याम्पस समेत छन् । यसै गरी श्री लक्ष्मी नमूना माध्यमिक विद्यालय मदुईमा बालीविज्ञान विषयको प्राविधिक धारको कक्षा समेत सञ्चालनमा रहेको छ ।

यस गाउँपालिकामा माध्यमिक तह र क्याम्पस सञ्चालन भएका शैक्षिक संस्थाहरुको विवरण यसप्रकार रहेको छ ।

क्र.सं.	विद्यालयको नाम	वडा	टोल
१	श्री सिद्धेश्वर महादेव माध्यमिक विद्यालय	१	लौकी
२	श्री कुसुमेश्वर माध्यमिक विद्यालय	१	कुसुम
३	श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय	२	अगैया
४	श्री लक्ष्मी नमुना माध्यमिक विद्यालय	२	मदुइ
५	श्री दुर्गाभवानी माध्यमिक विद्यालय	२	शमशेरगञ्ज
६	श्री सरस्वती माध्यमिक विद्यालय	३	भवनियापुर
७	श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय	४	कुम्भर
८	श्री जनशक्ति माध्यमिक विद्यालय	४	बैजापुर

९	श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय	४	धामपुर
१०	श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय	५	चिलहरिया
११	श्री चिल्ड्रेन प्याराडाइज इ.मि.स्कूल	५	टड्डुवा
१२	श्री भुवरभवानी माध्यमिक विद्यालय	५	बिनौना
१३	श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय	६	गुलरी
१४	श्री सरस्वती माध्यमिक विद्यालय	६	पनेरिया
१५	श्री सिद्धेश्वर माध्यमिक विद्यालय	६	सिधनवा
१६	श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय	७	सर्री
१७	श्री अमरज्योति माध्यमिक विद्यालय	७	नन्कौपुर
१८	श्री शिवशक्ति माध्यमिक विद्यालय	८	पेरानी
१९	श्री जनशक्ति माध्यमिक विद्यालय	८	वालापुर
२०	श्री गौतम इ.मि. स्कुल	८	शमशेरगञ्ज
२१	श्री शमशेरगञ्ज इ.मि. स्कुल	८	पेरानी
२२	श्री गणेश माध्यमिक विद्यालय	९	ढकेरी
२३	श्री जनता माध्यमिक विद्यालय	९	बैजनाथपुर
२४	लक्ष्मी सामुदायिक बहुमुखी क्याम्पस	२	कचनापुर
२५	जनसिद्धेश्वर सामुदायिक बहुमुखी क्याम्पस	६	हब्रहवा

क) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा कतिवटा सामुदायिक विद्यालयहरु रहेका छन् ?

आ) बालीविज्ञान सम्बन्धी प्राविधिक धार सञ्चालन भएको राप्तीसोनारीको एकमात्र विद्यालयको नाम के हो ?

इ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा सञ्चालित क्याम्पसहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

ई) माध्यमिक तहसम्म कक्षा सञ्चालन भएका संस्थागत विद्यालयहरुको सङ्ख्या कति छ ?

उ) जनता माध्यमिक विद्यालय बैजनाथपुर कुन वडामा सञ्चालित छ ?

ख) जोडा मिलाउनुहोस् :

विद्यालय	वडा नं.
सरस्वती मा वि भवनियापुर	१
भुवँरभवानी मा वि बिनौना	९
गणेश मा वि ढकेरी	३
सिद्धेश्वर मा वि सिधनवा	५
कुसुमेश्वर मा वि कुसुम	६

ग) परियोजना कार्य :

तपाईंको वडाभित्र भएको सम्पूर्ण विद्यालयहरुको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ

दुई

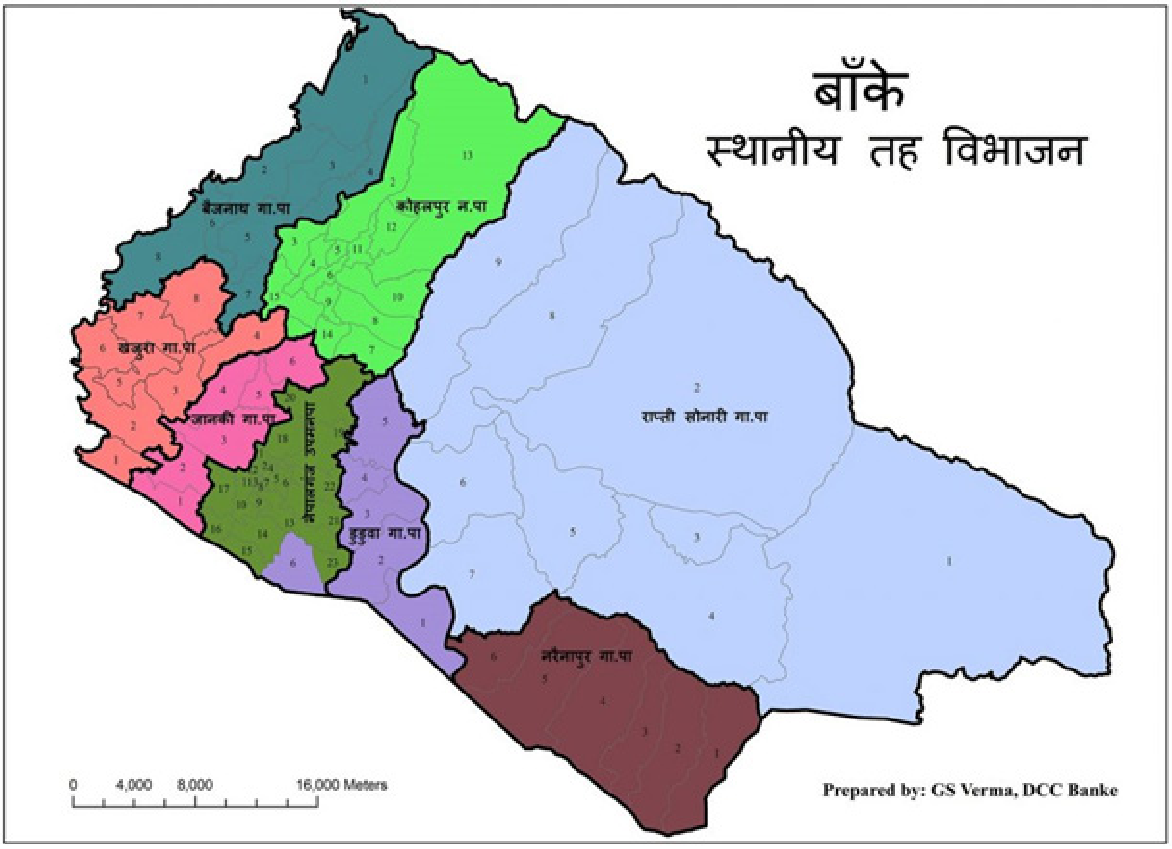
हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु

पाठ एकः राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको अवस्थिति

पाठ दुईः राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको जातिगत विवरण

पाठ-१

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको अवस्थिति



माथि दिइएको नक्शा बाँके जिल्लाको हो । यसमा सबैभन्दा बढी क्षेत्र ओगटेको भाग राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको हो । राप्तीसोनारी गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशको बाँके जिल्लामा पर्दछ । यो गाउँपालिकाको कार्यालय कोहलपुर नगरपालिकादेखि लगभग ४० किलोमिटर पूर्वमा रहेको छ । बाँके जिल्लाका आठवटा स्थानीय तहहरु मध्ये क्षेत्रफलका हिसावले सबैभन्दा ठूलो र जनसङ्ख्याका हिसाबले नेपालकै दोस्रो ठूलो गाउँपालिका हो । यस गाउँपालिकाको धेरैजसो भूभाग वनजङ्गलले ढाकिएको समथर भुमि छ । यसको उत्तरी सिमामा चुरे पहाड रहेको छ भने दक्षिण पुर्वमा वनजङ्गल र गाईलेक पहाड रहेको छ । यो गाउँपालिका समुन्द्र सतहदेखि १६६ मिटर देखि १२३६ मिटर सम्मको उचाइमा रहेको छ । यो गाउँपालिका २८ डिग्री १५ मिनेट उत्तरी अक्षांश र ८१ डिग्री ७८ मिनेट पूर्वी देशान्तरमा पर्दछ ।

यस गाउँपालिकाको वडागत घरधुरी र जनसङ्ख्याको विवरण यस प्रकार रहेको छ :

वडा नं.	घरधुरी	महिला	पुरुष	जम्मा
१	११८७	२७८२	२५३१	५३१३
२	२७०३	४६१८	४२४०	८८५८
३	७४४	२६७५	२३५३	५०१८
४	११६२	३८१२	३४००	७११२
५	१२०४	३८१८	३५१४	७३३२
६	१११३	३९२३	३४८४	७४०७
७	१६४६	४७५६	४८०४	९५६०
८	९८९	२४६२	१९७९	४४४१
९	९१४	२४९३	२३१२	४८०५
जम्मा	१०७४२	३१३२९	२८६१७	५९९४६

क) तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिका कुन प्रदेशमा पर्दछ ?
आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय कोहलपुर नगरपालिकादेखि कति टाढा पर्दछ ?
इ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको उत्तरमा रहेको पहाडको नाम के हो ?
ई) राप्तीसोनारी गाउँपालिका समुन्द्र सतहबाट कति उचाइमा रहेको छ ?
उ) राप्तीसोनारी गाउँपालिका कति डिग्री अक्षांशमा अवस्थित छ ?

ख) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिका ....पूर्वी देशान्तरमा अवस्थित छ।
आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा .... वटा घरधुरी रहेको छन्।
इ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको दक्षिणपूर्वमा ....पहाड रहेको छ।
ई) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा महिलाको जम्मा जनसङख्या.......... छ।
उ) जनसङख्याको हिसावले सबैभन्दा सानो वडा ..... हो।

ग) जोडा मिलाउनुहोस् :

वडा	घरधुरी
१	११६२
३	९८९
५	११८७
४	७४४
८	१२०४

घ) परियोजना कार्य

तपाईं बस्ने टोलको १० वटा घरमा गइ महिला र पुरुषहरुको विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् ।

पाठ–२

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको जातिगत विवरण

नेपाल एक बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक देश हो । यो मुलूक सानो भएतापनि यहाँ थुप्रै जातजातिहरुको बसोबास रहेको छ। नेपालको नेपालमा करिव १२५ जातजातिका मानिसहरुको बसोवास रहेको छ। जनसङ्ख्याको हिसावले नेपालकै दोस्रो ठूलो गाउँपालिका राप्तीसोनारीको धेरैजसो भुभाग वनजङ्गलका साथै समथर र खेतीयोग्य रहेको छ। भारतसँग पनि सिमाना जोडिएको् हुनाले यस गाउँपालिकामा धेरै जातजातिका मानिसहरुको बसोवास रहेको पाइन्छ। यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मुख्य जातजातिहरुको विवरण यसप्रकार रहेको छ।

क्र.सं.	जतजाति	जनसङ्ख्या
१	थारु	२९६१३
२	क्षेत्री	१३१४४
३	मगर	४२२६
४	कामी	२६९३
५	मुसलमान	२६२३
६	कुमाल	११६४
७	ब्राहमण	१३४६
८	दमाई	१०४३
९	इादव	९७४
१०	कुर्मी	२३९
११	चमार, हरिजन	१९१
१२	बादी	१२४
१३	गुरुङ	११४

स्रोत: बाँके जिल्लाको गाउँपालिका/नगरपालिका प्रोफाइल २०७४

क)   तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) नेपालको जनगणना २०७८ अनुसार नेपालमा कति जातजातिको बसोबास रहेको छ ?
आ) जनसङ्ख्याको हिसाबले नेपालको दोस्रो ठूलो गाउँपालिका कुन हो ?
इ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या कुन जातिको छ ?
ई) यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने प्रमुख जातिहरु कुन कुन हुन् ?
उ) यस गाउँपालिकाको अधिकांश भूभाग कस्तो छ ?

ख)   जोडा मिलाउनुहोस्

जातजाति	सङ्ख्या
क्षेत्री	२६२३
ब्राहमण	२६९३
मगर	१३१४४
कामी	१३४६
मुसलमान	४२२६

ग)   परियोजना कार्य

तपाईंको टोलमा कुन कुन जातिका मानिसहरु बसोवास गरेका छन् तिनीहरुको विवरण तयार गर्नुहोस् :

एकाइ

तीन

हाम्रो पेसा व्यवसाय र प्रविधिहरु

पाठ एकः पशु तथा पंक्षीपालन

पाठ दुईः तरकारीको परिचय तथा महत्व

पाठ-१

पशु तथा पंक्षीपालन

भैंसीपालन

यस राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा गाई र भैंसीपालन मुख्यतया दुध उत्पादनको लागि गरिन्छ । यस गाउँपालिकामा विशेषगरी स्थानीय प्रजातिका गाई, भैंसी बढी मात्रामा पालिएको पाईन्छ। गाई भैंसीहरूको प्रजाति स्याहार सुसार आहारा र उनीहरूको स्वास्थ्य स्थिति आदीको आधारमा दुध उत्पादन क्षमतामा प्रभाव पार्दछ । उपयुक्त र उन्नत जातका पशुबाट बढी मुनाफा लिन सकिन्छ। स्थानीय जातका गाई भैंसीबाट पनि राम्रो स्याहार-सुसार उचित दाना-पानीको व्यवस्थापन गर्न सकिएमा राम्रो दुध उत्पादन लिन सकिन्छ। यद्यपि स्थानीय जातका गाई भैंसीमा वंशाणुगत रूपमै तिनको दुध उत्पादन क्षमता कम हुने गर्दछ। स्थानीय जातका गाई भैंसीहरूले एक बेतमा लगभग ८००-९०० लिटर दुध दिन्छन् । स्थानीय जातको भैसीको भन्दा आधुनिक जातका भैंसीको दुध बढी हुने गर्दछ। त्यसकारण विभिन्न जातका हरिया घाँसमा आधारित पशुपालन गरी भैंसीपालनबाट उचित फाईदा लिन सकिन्छ।

हाम्रो पालिकामा अधिकांश कृषकहरूले १-२ वटा गड्डी जातको भैंसीपालन गरिरहेका छन्। यसको शरीरको आकार ठुलो हुने र अन्य जातका भैंसीको तुलनामा दुध पनि बढि दिने गरेको पाईन्छ। यस जातका भैंसीहरू प्रायः काला रङका हुन्छन् भने केही सङ्ख्यामा हल्का खैरो रङका पनि पाईन्छन्। यिनीहरूको अनुहार लाम्चो र सिङ लामो घुमेको हुन्छ। यो जातको भैंसी पहिलो पटक ४-५ वर्षमा ब्याउने गर्छ र त्यसपछी २०-२२ महिनाको फरकमा ब्याउने गर्दछ । यसले दैनिक ३-४ लिटर दुध दिने गर्दछ । यसबाट उत्पादन भएका राँगाहरू जोत्न र गाडा तान्नमा बढी प्रयोग गरिन्छ।

मुर्रा भैंसी

यस पालिकामा केही कृषकहरुले मुर्रा जातको भैंसी पालन गरेको पनि देखिन्छ । यो भैंसीको उत्पत्ति भारतको हरियाणा राज्यमा भएको मानिन्छ। यहाँ दुध उत्पादन वृद्धि गर्न मुर्रा भैंसीको आयात क्रमशः बढ्दै गएको छ। मुर्रा भैंसी दुध उत्पादनका लागि निकै प्रख्यात छ। यसले एक बेतमा १५०० देखि १६०० लिटरसम्म दुध दिन्छ। यसको सिङ घुम्रेको, टाउको सानो र पछाडिको भाग फुकेको हुन्छ। यसको प्रजनन मुर्रा जातको राँगा वा कृत्रिम गर्भाधानको विधिवाट गरिन्छ।

गाईपालन

यस गाउँपालिकामा अधिकांश हरियाना जातको गाई पालिने गरिन्छ। पहिले पहाडबाट ल्याईएका वर्णशङ्कर जातको भएतापनि वर्षौंदेखि हरियाना जातको साँढेबाट प्रजनन गराउँदै आएकाले अहिले हाम्रो यहाँ हरियाना गाई नै बढि पाईन्छ । यी गाईले एक बेतमा बढिमा ८००-९०० लिटर दुध दिने गर्दछन् । यो जातको गाई अत्यन्तै बलियो हुने भएकाले यसबाट उत्पादन भएका गोरूहरू जोत्न र गाडा तान्नमा प्रयोग गरिन्छ।

जर्सी गाई

यस गाउँपालिकामा स्थानीय प्रजातिका गाईपालन मात्र नगरी केहीमात्रामा उन्नत जातका जर्सी गाई पनि पाल्ने गरेको पाईन्छ। स्थानीय जातका गाईको तुलनामा यस्ता उन्नत जातका गाईहरूले बढी दुध दिन्छन्

यिनिहरूको बाच्छा बाच्छीहरू पनि चाँडै हुर्कन्छन् । फलस्वरुप कम उमेरमै प्रजनन् भई छिट्टै ब्याएर दुध दिन थाल्दछन् । यसको टाउको सानो, पछाडिको भाग फुकेको र कल्चोडी अलि ठुलो हुन्छ । यसले वार्षिक ४००० लिटरसम्म दुध दिन्छ । यो जातको गाई नेपालको जुनसुकै स्थानमा पनि पाल्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका शब्दहरू राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

हरियाना	४०००	गाडा	८००-९००	सानो

अ) यस पालिकामा अधिकांश..................जातको गाई पालिने गरिन्छ ।
आ) गाईले एक बेतमा सरदर ....लिटर दुध दिन्छ ।
इ) जर्सी गाईले वार्षिक.................... लिटरसम्म दुध दिन्छ ।
ई) राँगाहरू जोत्न र ....तान्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।
उ) मुर्रा भैंसीको सिङ घुम्रेको र टाउको............पछाडिको भाग फुकेको हुन्छ ।

२. परियोजना कार्य

क) तपाईँको घर छिमेकमा भैंसी अथवा गाई के पालन गरिएको छ ? उक्त भैंसी अथवा गाईपालनबाट तपाईँको परिवार वा छिमेकीले कसरी लाभ लिईरहनुभएको छ ? सोधपुछ गरी भैंसी अथवा गाई पालन गर्ने तरिका र त्यसबाट हुने फाइदाहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

कुखुरापालन

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा स्थानीय जातका कुखुराहरू स्थानीय हावापानीमा सजिलै हुर्कन सक्छन् । यिनिहरूमा विभिन्न रोगहरू खेप्न सक्ने क्षमता हुन्छ । भान्साघरमा खेर जाने खानेकुराहरू घरवरपरका घाँसपात किराफट्याङ्ग्रा आदी खाएर

अण्डा तथा मासु उत्पादन हुन्छ। स्थानीय जातका कुखुराहरूमा साकिनी, प्वाँख उल्टे, घाँटी खुईले आदी हुन्। यी जातका कुखुराहरूलाई भने व्यावसायिक रूपमा पालिदैन। यी कुखुराको सरदर तौल भालेको २ के.जी र पोथीको १.५ के. जी सम्म हुने गर्दछ। एउटा पोथीले वार्षिक ६० वटा जती अण्डा पार्ने गर्दछ। पोथीले ती अण्डामा ओथारो बसी चल्ला कोरल्ने काम गर्दछन्। मानिसहरुले स्थानीय जातका कुखुरासँगै गिरिराज कुखुरा पनि पालिरहेको पाईन्छ।

ब्रोईलर पालन

यस गाउँपालिकामा ब्रोईलर कुखुरापालन व्यावसायिक पेशाका रुपमा गर्दै आईरहेको पाईन्छ। ब्रोईलर कुखुराहरू जात अनुसार छिटो वा ढिलो बढ्ने हुन्छन्। आजभोलि हाम्रो पालिकामा पालिने प्रायः ब्रोईलर कुखुराहरूमा कब ४००, कब ५००, मार्सल, हच्चर्ड, क्लासिक आदी पर्दछन्। जसलाई ४० देखि ५० दिनको अवधिमा औषत तौल २.८ के.जी बनाएर बिक्री गरिन्छ। यस अवधिमा यी कुखुराहरूले औषतमा ४ देखि ५.५ के.जी दाना खान्छन्।

यसका फाइदाहरू

क) बाली उत्पादन नहुने र थोरै जग्गामा सानो खोर र कम लगानीबाट पनि उत्पादन शुरुवात गर्न सकिने।
ख) छोटो समयमा लाभ लिन सकिने,
ग) स्वरोजगार सिर्जना भई बेरोजगारीको समस्या कम हुने,
घ) प्रोटिनको सस्तो तथा सजिलो स्रोतको रुपमा मानिने,
ङ) यस व्यवसायमा विशेष प्राविधिक ज्ञानको आवश्यक नपर्ने।

कुखुरामा लाग्ने रोगहरू:

गम्वारो रोगका प्रमुख लक्षणहरू

- रोगलागेपछि शुरुमा विस्तारै झोक्राउँदै जाने,
- टाउको र घाँटी कपाउने र पछि सम्पूर्ण शरीर नै काम्न थाल्ने,

- ज्वरो आउने, आँखाबाट पानी बग्ने, घाँटी तन्काउने, टाउको केही तल झुकाएर बस्ने, सेतो रङको छेर्ने र मलद्वार वरिपरि सुली टाँसिएको देखिन्छ।

रोकथाम

- सरसफाईको विशेष व्यवस्थापन हुनुपर्दछ।
- कुखुरालाई गम्बारो रोग विरुद्ध भ्याक्सीन लगाउनुपर्छ।
- दानापानी दिने भाँडाकुँडालाई किटाणुरहित बनाउनु पर्दछ।

रानीखेत रोगका प्रमुख लक्षणहरू:

- रानीखेत रोगले श्वासप्रश्वासप्रणाली र स्नायु प्रणाली प्रभावित भई कुखुराले सास फेर्न कठिनाई महसुस गर्छ।
- चुच्चो र नाकबाट पानी जस्तो बाक्लो पदार्थ निस्किन्छ।
- कुखुराले टाउको झट्काउने र घाँटी तान्ने गर्दछ।
- एकै ठाउँमा फनफनी घुम्ने घाँटी बटार्ने गर्छ।
- हरियो रङको निकै गन्हाउने पातलो दिशा गर्छ।
- सिउर र लोती निलो रङमा बदलिने गर्छ।
- फुल कम पार्छ।

रोकथाम

- कुखुरा पालिने खोर वरिपरि सफा गर्नुपर्छ।
- बाहिरी कुखुरा र अरु चराहरू खोरभित्र आउन दिनु हुँदैन।
- मरेका कुखुरा खाल्डोमा पुर्नुपर्छ।
- चल्लाहरूलाई पहिले हप्ताभित्र एक स्टेन भ्याक्सीन लगाउनुपर्छ र चल्लाको उमेर १० देखि १२ हप्ता पुग्दा आर टु वि खोप लगाउनुपर्छ।

३) कक्सिडियोसिस रोगका प्रमुख लक्षणहरू:

- धेरैजसो प्वाख खर्सो हुने,
- रगत कमी हुने,
- दिसामा रगत छेर्ने,
- शरीर पहेँलो हुने,
- मृत्युदर ५० प्रतिशतसम्म हुन्छ।

रोकथाम

- बस्ने ठाउँ र दाना सुख्खा हुनुपर्दछ।
- वर्षात र चिसो वातावरणमा कक्सिडियोसिस रोग बढी फैलिने हुँदा बढी ख्याल गर्नुपर्छ ।
- खोरमा चिस्यान बढी छ भने ५-६ कि.ग्रा. चुन छर्कनु पर्दछ। जसले चिस्यान कम गरी ताप उत्पन्न गर्दछ।

कोलिबेसीलोसिस रोगका प्रमुख लक्षणहरू:

- दाना कम खाने,
- स्वास फेर्न कठिन हुने,उदासिन हुने,
- सिउर फिक्का हुने,
- हरियो वा सेतो पातलो सुली छेर्ने,
- मलद्वारको वरिपरी सुली लतपतिने ।

रोकथाम

- प्राविधिकको सल्लाह अनुसार एन्टिबायोटिक औषधीहरू खुवाउने।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

अ) लेयर्स कुखुरा ......का लागि पालिन्छ।
आ) लेयर्सले ......हप्ता सम्म अण्डा पार्छ।
इ) स्थानीय जातका कुखुराको सरदर तौल.......... हुन्छ।
ई) ब्रोइलर कुखुरा .... दिनको अवधिमा तयार हुन्छ।
उ) स्थानीय जातका कुखुराले सरदर .... दिनमा बच्चा कोरल्छ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

अ) कुखुराहरू मुख्य गरी कति जातका हुन्छन् ?
आ) स्थानीय जात र ब्रोइलर कुखुराको भिन्नता छुट्याउनुहोस्।
इ) ब्रोइलर कुखुराबाट हुने पाँचवटा फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

ई)	लेयर्स कुखुरा कति समय भएपछि अण्डा पार्न सुरु गर्दछ ?

३. परियोजना कार्य :

तपाईँ बसेको ठाउँमा पालन गरिने कुखुराका प्रजातिको परिचय र यसबाट हुने फाइदाहरू समेटेर प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

बाख्रापालन

यस गाउँपालिकामा धेरै कृषकहरूले व्यावसायिक रुपमा बाख्रापालन गर्दै आएको देखिन्छ । केही व्यवसायीहरूले घरमा बाँधुवाको रुपमा पालेको पाईन्छ भने केहीले चरनको रूपमा जङ्गल लगी पालेको देखिन्छ। यस पालिकामा उपयोग हुने मासुमध्ये करिब २० प्रतिशत मासु खसी बोकाको हुने गर्दछ। बाख्रापालन व्यवसाय थोरै लगानीबाट शुरु गर्न सकिने भएकाले यसबाट साना कृषक तथा महिला वर्गकालागि रोजगारी तथा आय आर्जनको भरपर्दो पेशाको रुपमा लिन सकिन्छ। हाल उत्पादन भईरहेका खसी बोका यहाँको मागभन्दा बढी भएकाले बिक्री वितरणको लागि नजिकैको बजार कोहलपुर, नेपालगञ्ज वा काठमाडौंसम्म पनि पठाउने गरिएको छ । दशैं-तिहार जस्ता पर्वमा यहाँबाट हजारौं खसीबोका बाहिरिने गर्दछन् । हाम्रो पालिका बाख्रापालन गर्नका लागि उचित भएकाले बाख्रापालन व्यवसायलाई वृद्धी गर्न, आत्मनिर्भर बन्न पेशालाई मर्यादित आयमूलक एवम् व्यावसायिक बनाउन बाख्रापालनको निकै महत्त्व रहेको देखिन्छ । यहाँ अधिकांश तराई जातका जमुनापारी, बोयर, बारबरी र सानन जातका बाख्रा पालन गरिन्छ। यिनीहरूको तौल जात अनुसार ३० देखि ६०-७० के.जी. सम्म हुने गर्दछन् । खेती योग्य जमिन न्यून भएको ठाउँमा पाल्न सकिने र आवश्यक परेको बेला बिक्री गर्न सकिने यो व्यवसाय गरिब कृषकहरू माझ निकै लोकप्रिय रहेको छ। मासु, छाला र मल उत्पादनका लागि बाख्रापालन गरिने भएको हुँदा यसलाई बहुउपयोगी पशुका रूपमा पाल्न सकिन्छ।

भेडापालन

भेडा चारखुट्टे घरपालुवा जनावर हो। भेडाको रौं अर्थात ऊनबाट कम्मल, राडी, स्वेटर जस्ता अनेकौँ कपडाहरु निर्माण गरिन्छ। भेडा मासु तथा ऊनका लागि पालिने गरिन्छ। यहाँ व्यावसायिक रूपमा भेडापालन गरिएको छैन तर आफ्नो आवश्यकता अनुसार पाल्ने गरिएको छ। स्थानीय स्तरमा कागे जातको भेडापालन गरिन्छ। भेडाको थुमा ६ महिना भएपछि प्रजनन भई बच्चा उत्पादन गर्न सक्षम हुने गर्दछन्। प्रजनन भएको ६ महिनामा बच्चा जन्माउने गर्दछ। यी जातका भेडा १० देखि १५ के.जी. सम्मका हुने गर्दछन्।

भेडा र बाख्रा पालनको महत्व

क) आय आर्जन (आम्दानी) गर्न,

ख) मासु उत्पादन गर्न,

ग) ऊनी कपडाहरू उत्पादन गर्न,

घ) कम्पोष्ट मल बनाउन,

ङ) छालाबाट बन्ने वस्तुहरू निर्माण गर्न,

भेडा र बाख्रामा लाग्ने प्रमुख रोग

पि.पि.आर. रोगका प्रमुख लक्षणहरू :

- १०६ देखि १०८ डिग्री फरेनहाइटसम्मको ज्वरो आउँछ।
- आहार र पानी खान छोड्छ।
- गिजा र जिब्रोतिरबाट घाउ आउन शुरु हुन्छ र विस्तारै मुखतिर पनि फैलिन्छ।
- छेरौटी लाग्छ, आँखाबाट केचा आउँछ, नाकबाट बाक्लो पहेलो सिंगान बग्छ।
- खोकी लाग्छ।

रोकथामका उपायहरू:

- भेडा बाख्रालाई पि.पि.आर.मुक्त राख्न सुरुमा ३ महिना पुगे पछि पहिलो खोप लगाउने र त्यस पछि वर्षैपिच्छे खोप लगाउने।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस:

क) भेडा बाख्रालाई लाग्ने रोग .... हो।
ख) भेडालाई रोगबाट बच्न .....उमेर पुगेपछि पहिलो खोप लगाउनु पर्छ।
ग) भेडापालन मासु, छाला र ....उत्पादनको लागि गरिन्छ।
घ) भेडाको बच्चालाई .... भनिन्छ।
ङ) भेडाले प्रजनन भएको ......समयमा बच्चा जन्माउँछ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) यस गाउँपालिकामा कुन-कुन प्रजातिका बाख्रा पालन गरिदै आएको पाइन्छ ?
ख) भेडा-बाख्रापालनबाट के-के फाईदा लिन सकिन्छ ?
ग) भेडाको रौंबाट के कस्ता सामाग्रीहरू निर्माण गर्न सकिन्छ ?
घ) भेडाले प्रजनन् पश्चात् कति महिनामा बच्चा जन्माउँछ ?
ङ) यस पालिकामा उत्पादन गरिएका खसी बाख्राहरू बिक्री गर्नका लागि कुन-कुन स्थानमा लैजाने गरिन्छ ?

३. परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायमा पालन गरिने विभिन्न प्रजातिका भेडा-बाख्राहरूको सूचि तयार पार्नुहोस्।

बङ्गुरपालन

बङ्गुर बढि प्रजनन क्षमता भएको र अरु घरपालुवा जनावर भन्दा हलक्क चाँडै बढ्ने मानिन्छ। यिनीहरूलाई छिट्टै सुधार गर्न सकिन्छ । यिनले छिटोछिटो बथानको सङ्ख्या बढाउँछन् । पाँचवटा पोथी र एउटा भाले

राखेको बथानले प्रतिवर्ष ८० वटा पाठापाठीहरूलाई जन्म दिने गर्दछन् । यिनीहरू दानालाई पशुजन्य उत्पादनमा रुपान्तर गर्नमा अब्बल मानिन्छन् । बङ्गुरले धान, मकैको ढुटो, कनिका, भान्सामा फालिएका अन्न तरकारी आदि दानाको रूपमा खाने गर्दछ अझ गाउँसहरमा बाटामा थुपारिएका फोहोरमैलाबाट पनि आफ्नो आहारको जोहो गर्न सक्छन् । यसैले यिनलाई स्वयम्सेवा सफाकर्मी भनिन्छ । हाम्रो यस पालिकामा स्थानीय काठे सुँगुर, लार्ज ह्वाईट, मार्कशायरमध्ये सेतो योर्क सायर, लैडरस जस्ता उन्नत जातहरूका साथै धराने कालो बङ्गुर हाम्रो भौगोलिक बनावट हावापानीका लागी पाल्न उपयुक्त मानिन्छ । बङ्गुरका पाठाहरूले लगभग २ हप्तामा ठोसबस्तु खान थाल्दछन् भने ६-७ हप्तामा बिक्री गर्न तयार हुन्छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) हाम्रो गाउँपालिकामा कुन-कुन जातका बङ्गुरहरू पालन गरिन्छ ?
ख) बङ्गुरको दानाको लागि कुन-कुन अन्नहरूको प्रयोग गरिन्छ ?
ग) बङ्गुरका पाठाहरूले कति समयमा ठोस खानेकुरा खान थाल्छन् ?
घ) बङ्गुरका पाठापाठीहरू कति समयमा बिक्री गर्नका लागी तयार हुन्छन् ?

२. परियोजना कार्य :

क) शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा बङ्गुरपालन गरिएको स्थानमा अवलोकन भ्रमण गरी बङ्गुरपालन गर्ने तरिकार यसको महत्त्वबारे आवश्यक विवरण टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

टर्कीपालन व्यवसाय:

पंक्षी प्रजाती अन्तरगत पर्ने एउटा प्रजाति टर्की हो । टर्की हेर्दा कुखुराजस्तै देखिएता पनि यसको उचाई कुखुराको तुलनामा अलि बढि हुन्छ । टर्कीको मासु प्रोटिन युक्त हुने र अण्डा पनि मानव स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुने हुँदा

यसको माग दिन प्रतिदिन बढ्दै गईरहेको पाईन्छ। टर्कीपालन विशेष गरी थोरै क्षेत्रफल र थोरै लगानीमा बढी नाफा गर्न सकिने व्यवसायको रुपमा लिन सकिन्छ।

आजभोलि बजारमा टर्कीको चल्लाहरूको माग समेत बढ्दै गईरहेको छ। बाहिरी वातावरण अनुकुलको खोर व्यवस्थापन गर्न सक्ने हो भने टर्कीलाई लाग्ने विभिन्न रोगहरु जस्तैः आन्द्रामा घाउ हुने, दिशा सेतो हुने र प्यारालाइसिस हुने रोगबाट बचाउन सकिन्छ। चल्ला खोरमा राखेको पन्ध्रदेखि बीस दिनमा खोप पुरा गरि सक्नु पर्दछ। कुखुराको दानालाई नै टर्कीको दानाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। जन्मेको एक महिना पछि टर्कीले बिस्तारै घाँस खान थाल्दछ। यसरी बढ्दै गई चार महिनामा मासुको लागि योग्य हुन्छ भने छ महिना पुरा भएपछि अण्डा दिन थाल्दछ। यस गाउँपालिकामा व्यावसायिक रुपमा टर्की पालन नगरेता पनि थोरै सङ्ख्यामा घरायसी प्रयोजनका लागि कतै-कतै यसको पालन गरेको पाईन्छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) मानिसलाई टर्कीको मासुबाट के प्राप्त हुन्छ ?
ख) आधुनिक बजारमा टर्कीको माग केका लागि बढ्दो छ ?
ग) टर्कीलाई कस्ता प्रकृतिका रोगहरू देखापर्दछन् ?
घ) टर्कीले कति महिना पुगेपछि अण्डा दिन सुरु गर्छ ?
ङ) टर्कीको मासु खान योग्य हुन कति महिना लाग्दछ ?
च) टर्कीपालनका कुनै पाँचवटा फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

हाँस पालन व्यवसाय

हाँस पालन पनि एक महत्त्वपूर्ण कृषि व्यवसाय हो। हाम्रो पालिकाका कृषकहरूले थोरै सङ्ख्यामा आफ्नो पारिवारिक प्रयोजनको लागि हाँस पालन गर्दै आएको पाईन्छ तर व्यावसायिक रुपमा हाँस पालन गर्ने किसानहरूको सङ्ख्या भने कम रहेको पाईन्छ।

हाँसको बजार ठुलो भएता पनि यसको उत्पादन भने कम छ । हाँसलाई विशेष गरी रेष्टुरेन्टहरूमा छोइला जस्ता स्वादिलो परिकारहरू बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

हाँसबाट बढिभन्दा बढी मुनाफा लिनका लागि हाँसको आहारा, रोग र पानीको राम्रो व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ । हाँस र माछा व्यवसायलाई संयुक्त व्यवसायका रुपमा अगाडि बढाउन सकिन्छ किनभने हाँस र माछा दुवैको लागि अति आवश्यक चिज पानी हो । पानीमा हाँस खेलिरहँदा हाँसले गर्ने मललाई माछाले दानाको रुपमा खाने र माछाको लागि आवश्यक पर्ने अक्सिजन हाँसले पानीमा पुर्याउन मद्दत गर्दछ । हाँसले पानीमा हुने लामखुट्टेका लार्भा, प्युपा, शङ्खेकिरा, चिप्लेकिरा खाईदिने हुँदा यिनिहरूको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

हाँसका प्रकारहरू

१) मस्कोवि हाँस :

परम्परागत कालदेखि नै हाम्रो पालिकामा पालिदै आईरहेको हाँस मस्कोवि हाँस हो । यसको मासु र अण्डा बिक्री वितरण गर्ने गरिन्छ । यो हाँसले अण्डाबाट चल्ला पनि कोरल्दछ । चल्लालाई ४ देखि ६ महिनासम्म पाल्दा २ देखि २.५ के.जि.सम्मको हुन्छ । यो हाँसले २० हप्ता पछि अण्डा दिन थाल्दछ ।यस प्रजातिको हाँसलाई प्रशस्त मात्रामा पानी चाहिन्छ ।

२) पिकिङ्ग हाँस :

यो चाइनिज हाँस हो । यसलाई हाँसको ब्रोइलर पनि भनिन्छ किनभने यसलाई तीनदेखि चार महिनासम्म पालेर १.५ देखि २ के.जि. सम्म बनाएर बिक्री गर्न सकिन्छ । यदि यसले अण्डा पारी हालेमा पनि यो कोरल्न बस्दैन । यसकारण चल्ला निस्कदैन । यसको चल्ला उत्पादनको लागि आधुनिक मेसिनको प्रयोग गर्ने गरिन्छ र यसलाई विशेषगरी व्यावसायिक रूपमा पालन गर्ने गरेको पाईन्छ । यसलाई पानी नभए पनि पालन गर्न सकिन्छ ।

३) भारतीय हाँस :

यो प्रकृतिको हाँस अन्य हाँसको तुलनामा सानो हुन्छ । यसलाई अण्डा प्रयोजनको लागि

पालन गरिन्छ। यस प्रजातिको हाँसलाई लेयर्स हाँस पनि भनिन्छ। यसलाई पानीको आवश्यकता पर्दछ। पानी प्रशस्त हुने ठाउँमा यो जातको हाँस पाल्न सकिन्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) मस्कोवी हाँसले ....हप्तापछि अण्डा दिन थाल्दछ।
ख) ....लाई हाँसको ब्रोइलर पनि भनिन्छ।
ग) अण्डा प्रयोजनका लागि...............हाँस पालन गरिन्छ।
घ) ....प्रजातिको हाँसलाई लेयर्स हाँस पनि भनिन्छ।

२. दिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हाँसलाई कुन-कुन प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ ?
ख) हाँसबाट मुनाफा लिन के-के गर्नुपर्दछ?
ग) पिकिङ्ग हाँस कस्तो प्रकारको हाँस हो ?
घ) हाँसले कति समयपछि अण्डा दिन थाल्दछ ?
ङ) हाँस र माछाको व्यवसाय संयुक्त रुपमा कसरी गर्न सकिन्छ ?

३. परियोजना कार्य

क) तपाईँको पालिकामा कुन जातका हाँस बढी पालन गरिन्छ ? उक्त हाँसपालनबाट मुनाफा लिन के कस्ता क्रियाकलापहरु गर्नुपर्दछ? साथीहरूसँग कक्षामा छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

खरायोपालन

खरायो स्तनधारी चारखुट्टे जनावर हो । यो जनावर घरपालुवा र जङ्गली दुवै अवस्थामा पाईन्छ । खरायो विशेषगरी मासु र ऊनको लागि पालिने गरिन्छ। यसले

अन्न र घाँसपात दुवै खाने भएकाले पाल्न सजिलो हुने मानिन्छ। यो हेर्दा पनि अत्यन्त सुन्दर र आकर्षक देखिन्छ। यहाँ उन्नत जातका खरायोहरू व्यावसायिक रूपमा नभई सौख वा मनोरञ्जनको रूपमा पालेको पाईन्छ किनकी सानादेखि ठूलासम्म सबै मानिसहरू यसलाई देखेर रमाउँछन्। खरायोको भालेलाई अंग्रेजीमा 'बक' पोथीलाई 'डो' र बच्चालाई 'किट' भनिन्छ। खरायोहरू विभिन्न जातका हुन्छन्। यसको व्यावसायिक रूपमा अत्याधुनिक खोर बनाएर पालन गर्न सके लाखौं रुपैयाँ कमाउन सकिन्छ तर यस गाउँपालिकामा खरायोको व्यावसायिक पालन भने गरिएको पाईंदैन।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) खरायो कस्तो जनावर हो ?
ख) के तपाईंको घर समुदायमा खरायो पालन गरिएको छ ?
ग) खरायो पालन केको लागि गरिन्छ ?
घ) खरायो पालन व्यवसायका फाइदाहरू के-के हुन् ?
ङ) खरायोको बच्चालाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ ?

पाठ-२ तरकारीको परिचय र महत्व

तरकारी कस्तो चिज हो र यो किन खानुपर्दछ भन्ने विषयमा आज कक्षा ५ मा अध्ययनरत विद्यार्थी भाइबहिनीहरूबिच खाली समयमा विद्यालयको चउरमा भएको कुराकानी यस्तो छः

दिव्याः ए साथीहरू; आज शिक्षकले घरमा तरकारी लगाउनै पर्ने अनि मन नपरेपनि स्वास्थ्यका लागि खानैपर्ने कुरा गर्नुभयो । म त प्रायः पसलकै बिस्कुट, चाउचाउ खान्छु त्यसैले यो कुरा त मलाई अलि मन परेन ।

पल्लवः ल ! सरको कुरा त धेरै राम्रो हो नि ! तरकारी त हामीले दिनहुँ खानामा खानुपर्ने वनस्पति हो । जसबाट शरीरलाई भिटामिन, खनिज, रेशा आदि पाइन्छ ।

आयुषः तिमीले ठिक भन्यौ पल्लव । हामीले त मौसमी र बेमौसमी गरी दुवै प्रकारका तरकारीबाली घरकै करेसाबारीमा उत्पादन गर्दछौँ । आलु, टमाटर, बोडी, भिन्डी जस्ता ताजा तरकारी र फलफूल खाएर त म यति स्वस्थ र फुर्तिलो

छु नि ।

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

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

आयुष: हाम्रो घरमा त व्यावसायिक तरिकाले धेरै जग्गामा लाइन मिलाएर केरा खेती गरेका छौँ । रोग लाग्न नदिने घरायसी औषधी र सिँचाइको व्यवस्था पनि मिलाएका छौँ । काँचो र पाकेको दुवै केराको माग बजारमा बढ्दै गएकाले हामीलाई यसबाट धेरै आर्थिक लाभ भएको छ।

पल्लव: हाम्रो घरमा त पराललाई स-साना टुक्रामा काटेर त्यसलाई उमालेर सेलाएपछि परालका डल्लामा च्याउको बिउ छरेर अँध्यारो कोठाभरी च्याउ खेती गरेका छौँ । म त्यसमा सधैँ सिँचाइ गर्छु । आजभोलि त च्याउ घरमा खाने मात्र नभएर आम्दानीको स्रोत पनि बनेको छ ।

दिव्या: ए ! तरकारी त निकै लाभदायक हुँदो रहेछ नि । ल साथीहरू; तिमीहरूले गर्दा मेरी छिमेकी अन्टीले व्यावसायिक तरिकाले आलु, टमाटरजस्ता धेरै तर कारी लगाउने र मुला, सागपात आदि पखालेर सुकाएपछि त्यसलाई कुटेर बट्टामा खाँदेर गुन्द्रुक बनाउनुको कारण आज बल्ल बुझेँ ।

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

आयुष: आहा ! त्यहाँ गएर हामी सबैले तरकारीको परिचय, महत्व र खेती गर्ने तरिकाबारे पनि सिक्न पाउछौँ । अँ ! साँच्ची (हाँस्दै) फोटो र भिडियो पनि खिचेर ल्याऔँला है ।

साथीहरू : हा... हा... भैहाल्छ नि !

(तीनैजना हाँस्दै तरकारी खेती अवलोकन गर्न जाने योजना बनाउन कक्षा भित्र जान्छन् ।)

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

विभिन्न श्रव्य-दृश्य सामग्री, विज्ञ मार्फत वा स्वयम् आफैले विद्यार्थीहरूलाई आलु टमाटर, च्याउ खेती र गुन्द्रुक बनाउने तरिकाबारे प्रत्यक्ष रूपमा स्थलगत अवलोकन गराई सहजीकरण गर्ने ।

अभ्यास

१. तल दिइएको चित्र हेरी च्याउ खेती गर्ने र गुन्द्रुक (सिन्की) बनाउने तरिकाबारे साथीहरूसँग छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. के तपाईंको घर समुदायमा चित्रमा जस्तै आलु र टमाटर खेती गर्नुभएको छ ? तपाईंहरूको आफ्नो घर वा समुदायमा आलु र टमाटर खेती गर्ने तरिका र यसको महत्त्वबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

३. तलका भनाईहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (×) लगाउनुहोस् :

क) हामीले तरकारीबाट भिटामिन पाउँदैनौँ ।

ख) हामी सबैले तरकारी घरमै उत्पादन गर्नुपर्दछ ।

ग) तरकारी मौसमी र बेमौसमी गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

घ) हाम्रो स्वास्थ्यका लागि तरकारी आवश्यक छैन ।

४. छोटकरीमा उत्तर दिनुहोस् :

क) तरकारी केलाई भनिन्छ?
ख) तरकारी कति प्रकारका हुन्छन् ?
ग) तरकारी खेती किन गरिन्छ ?
घ) तपाईंको घर वा समुदायमा उत्पादन गरिने कुनै ५ वटा तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
ङ) तरकारीबाट हुने फाईदाहरू के-के हुन् ?

५. तपाइँको घरमा गुन्द्रुक (सिन्की) कसरी बनाउनुहुन्छ ? अभिभावकसँग सोधपुछ गरेर गुन्द्रुक बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

६. च्याउको सफा चित्र बनाई च्याउ खेतीको महत्त्वबारे लेख्नुहोस् ।

७. के तपाईंले आफ्नो घर वा समदायमा चित्रमा जस्तै केराखेती गरेको देख्नु भएको छ ? केरा खेतीबाट हुने फाइदाबारे उल्लेख गर्दै आफ्नो साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

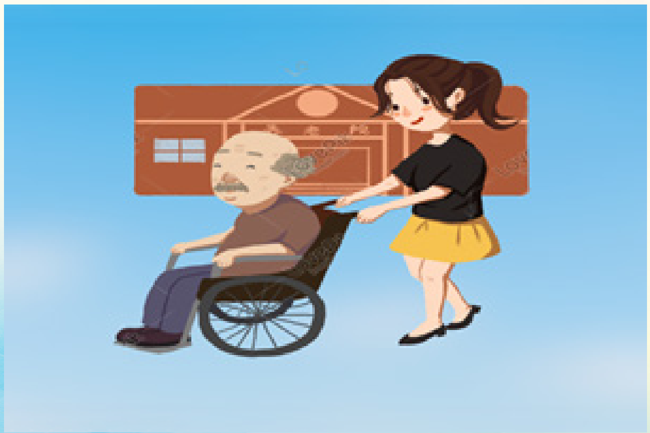
८. आफ्नो घर वा समुदायमा उत्पादन गरिने तरकारीखेतीको अवलोकन गरी तरकारीको महत्त्वबारे एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् अनि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ

चार

खुशीको लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ एकः अत्रसल मानिसका असल कार्यहरु
पाठ दुईः गीत, सङ्गीत र नृत्य
पाठ तीनः उत्सव र चाडपर्व
पाठ चारः सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला
पाठ पाँचः योग
पाठ छः अशक्त र जेष्ठ नागरिकहरुका लागि सहयोग



पाठ–१

असल मानिसका असल कामहरु

क) चिनौं, छलफल गरौं, र जवाफ दिऔं :

क) माथिका तस्वीरहरु क-कसको हो ?
ख) तिनीहरुलाई हामीले असल मानिस किन भन्छौं ?
ग) तिनीहरुले गरेका असल काम के के हुन् ?
घ) कस्तो मानिसलाई असल मानिस भनिन्छ ?
ङ) तपाईं हामीले पनि असल हुन के गर्नुपर्दछ ?

ख) पढौं, बुझौं र जवाफ लेखौं :

नाम : माधवप्रसाद घिमिरे ।

उपाधि : राष्ट्रकवि ।

जन्म : वि.सं. १९७६ साल असोज ७ गते ।

माता : दौतरीदेवी ।

पिता : गौरीशंकर घिमिरे ।

महत्त्वपूर्ण कीर्तिहरु :

ऋतंभरा (महाकाव्य), गौरी (शोककाव्य), मालती मङ्गले (गीति नाटक), शाकुन्तला र हिमालवारि र हिमालपारि । सम्झनु पर्ने कारण : कालजयी गीतहरु-गाउँछ गीत नेपाली, फूलको थुङ्गा बगेर गयो, आजै र राती के देखें सपना आदिका गीतकार । सरल र सबैले बुझ्ने गरी भावप्रधान र राष्ट्रवादी विचारले भरिएका एवम् करुणा र प्रकृतिप्रेम छचल्किएका कालजयी गीत, कविता र नाटकहरुका सर्जक । १०१ वर्ष बाँचेर वि.सं. २०७७ साल भाद्र २ गते स्वर्गारोहण ।

नाम : गौतम बुद्ध ।

अहिले संसारले उनलाई बुद्ध धर्मका प्रवर्तक एवम् भगवान बुद्ध भनेर चिन्ने गरेको ।

जन्म : ईसापूर्व ५६३ बैशाख शुक्ल पूर्णिमाको दिन रुपन्देही जिल्लाको लुम्बिनी ।

माता : माया देवी र पिता शुद्धोधन । उनी २९ वर्षको उमेरसम्म पिताद्वारा प्रदत्त राजसी सुखमा व्यतित् । सम्झनु पर्ने कारणः एक दिन उनले बुढो र रोगी मानिसका साथै मरेको मानिस देखेपछि भने उनमा बैराग्यको सिर्जना । दरवारको सुखसयल परित्याग गरेर मानिस दुःखी किन हुन्छ ? दुःखको कारण के हो ? दुःखबाट कसरी मुक्ति पाउन सकिन्छ ? भन्ने कुराको खोजी गर्ने क्रममा कठोर तपस्या र साधना पछि उनलाई ज्ञान प्राप्त । उनले दिएका ज्ञान र उपदेशहरु बुद्ध धर्मको मुल ग्रन्थ त्रिपिटकमा समावेश । करिव ८० वर्ष बाँचेर ईसापूर्व ४८३ मा स्वर्गारोहण ।

नाम : जन्मको नाम रामकिशन यादव ।

अहिले उनलाई बाबा रामदेव वा स्वामी रामदेव भनेर चिन्ने गरेको । जन्म : इ.सं. १९६५ डिसेम्बर २४ तारिखमा भारतको हरियाणामा । माता : गुलाबोदेवी र पिता : रामनिवास यादव । सम्झनु पर्ने कारणः सन् २००३ देखि भारतको आस्था टिभी मार्फत योगको अभ्यास र प्रचारप्रसारमा सङ्लग्न । हाल आएर विश्वका १८ करोड भन्दा बढी मानिसहरु उनको योगको अभ्यास कर्ता । योग र आयुर्वेद मार्फत विश्वलाई स्वस्थ र सुखी बनाउने उनको अभियान जवर्जस्त किसिमले अघि बढिरहेको । उनकै कारणले अहिले विश्वमा योग र आयुर्वेदको प्रभाव बढ्दो क्रममा रहेको ।

नाम : योगमाया न्यौपाने ।

जन्म : ई.सं. १८६७ अप्रिल १ तारिखमा भोजपुरको मझुवावेसीमा ।

माता : चन्द्रकला न्यौपाने र पिता : श्रीलाल उपाध्याय न्यौपाने । मृत्यु : ई.सं. १९४१ जुलाई ५ तारिखमा अरुण नदीमा जलसमाधी । सम्झनु पर्ने कारण : गर्मीको समयमा अग्नी नजीक बसेर दिनमा र जाडो याममा पातलो लुगामा चीसो ओडारमा बसेर कठोर तपस्या गर्ने । लामो समयसम्म पानीको सहयोगले मात्र निराहार ब्रत बस्ने गरेका । उनी धर्मका नाममा महिला र दलितप्रति गरिने विभेदको अन्त्यका लागि सशक्त आवाज उठाउने नारी हस्ताक्षर । चौवीस बूँदे माग सहित श्री ३ जुद्ध शमशेरसँग बार्ता । तपस्विनी भनेर सम्मान गर्दै जुद्ध शमशेरले असर्फी दक्षिणा दिन खोज्दा सो दक्षिणा अस्वीकार गरी हामीलाई सत्य र न्यायको पवित्र भिक्षा चाहिन्छ भनेको । तिनै माग पूरा गर्न दवाव सिर्जना गर्नका लागि उनी सहित ६८ जना उनका समर्थकहरुले अरुण नदीमा सामूहिक जलसमाधी । उनकै जीवनीमा आधारित भएर योगमाया नामको उपन्यास लेख्ने निलम कार्की निहारिकालाई वि.सं. २०७७ सालको मदन पुरस्कार प्रदान ।

(इ) तलको कथनसँग उपयुक्त हुने नाम खाली कोठामा लेख्नुहोस् :

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

(ई) तल भएको आमा र छोराको सम्बाद पढी सोधिएका प्रश्नहरुको जवाफ लेख्नुहोस् :

छोरा : सर, मलाई विद्यालयमा स्थानीय विषय पढाउने गुरूले माधव घिमिरे, गौतम बुद्ध, रामदेव र योगमाया जस्तै असल हुनुपर्दछ भनिरहनु हुन्छ। तिनीहरू जस्तो त कसरी हुनु सकिन्छ र आमा ? म त मजस्तो पो हुने हो, अरुजस्तो त कसरी

हुन सकिन्छ र आमा ?

आमा : मेरो छोरा कति जाति ! कति मिठो कुरा गर्न जानेको । मान्छे हुने भनेकै आफै जस्तो हो । यत्ति हो कि असल मानिसहरुले आफ्नो बारेमा मात्र नसोची अरुको बारेमा पनि सोचेर काम गर्छन।

आफ्नो मात्र भलो नहेरी अरुको पनि भलो हुने गरी काम गर्छन । त्यसैले आफैजस्तै हुँदाहुदै पनि अन्य व्यक्ति, समाज र समग्र मुलुकको समुन्नति र भलाईको लागि काम गर्न सकिन्छ। तिम्रो गुरुले भन्न खोजेको त्यस्तो हो। हुबहु उनीहरुजस्तै हुनु पर्छ भन्नु भएको होइन।

छोरा : सरले तिमी त राष्ट्रकवि माधव घिमिरे जस्तै हुनु पर्छ, भगवान गौतम बुद्ध जस्तै हुनु पर्छ, योगी रामदेव जस्तै हुनु पर्छ र तपस्विनी योगमाया जस्तै हुनुपर्दछ भनेपछि त टाउको दुःखेर हैरान भएको थियो।

आमा : त्यसरी टाउको दुखाउने होइन छोरा। सरले भनेको माधव घिमिरेजस्तै आफू मरेर गएपनि युगयुगसम्म मानिसहरुले सम्झिने काम गर्नुपर्छ भन्नु भएको हो। आफ्नो मात्र सुख र ऐसआराम होइन कि अरुको सुख र शान्तिका लागि समेत भगवान बुद्धले जस्तै काम गर्नुपर्छ भन्नु भएको हो। रामदेवले जस्तै संसारलाई स्वस्थ र निरोगी हुने उपाय सिकाएर योगदान गर्नुपर्छ भनेको हो। योगमायाले जस्तै अन्याय र अत्याचारको विरोध गर्दै समाजसुधारका लागि काम गर्नुपर्छ भनेको हो।

छोरा : हजूरले भनेपछि अब स्पष्ट भयो आमा। अब म पनि आफ्नो निम्ति मात्रै नसोची अरुको निम्ति पनि सोचेर काम गर्न सुरु गर्छु। हुन्छ आमा ?

आमा : स्यावास ! छोरा, आफ्नो र आफ्नो परिवारका निम्ति त संसारका साना साना जीवजन्तुहरुले पनि सोचिरहेका हुन्छन् । मानिस त्यो पनि असल र महान मानिस भएर सोच्ने भनेको आफ्नो निम्ति मात्र नभइ अरुका निम्ति पनि हो। अरुलाई दुःख दिएर आफूमात्र खुसी र सुखका साथ बाँच्न खोज्ने मानिस त तुच्छ र दुष्ट मानिस हो। हामीले त्यस्तै गर्‍यौं भने हामी पनि तुच्छ र दुष्ट हुन्छौं। त्यस्ता मानिसलाई सम्झेर मानिसले घृणा र गाली गर्छन। अरुको निम्ति समेत भलो र उन्नति हुने गरी काम गर्ने मानिसलाई यो धर्तीमा नहुँदा पनि मानिसले त्यस्ता मानिसहरुलाई युगयुगसम्म सम्झिन्छन् र सम्मान गर्छन । मेरो छोराले

असल काम गर्‍यो भने त असल छोराको आमाको नाताले मेरो नाम पनि अमर भइरहन्छ ।

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

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

प्रश्नहरु

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

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

ग) तपाईँले थाहा पाएको असल मानिसहरु अरु को को हुन् र तिनीहरुले के काम गरेकाले असल भएका हुन् ?

घ) तपाईँले असल मानिस हुन के गर्ने योजना बनाउनु भएको छ ?

उ) परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

क) तपाईँको परिवार र छिमेकमा भएका व्यक्तिहरुमध्ये तपाईँले राम्रोसँग चिनेका कुनै तीनजना व्यक्तिहरुको नाम र नातासम्बन्ध उल्लेख गर्दै उनीहरुसँग भएका असल मानिसमा हुनु पर्ने र तपाईँलाई पनि मन पर्ने असल बानी र स्वभावहरु तलको तालिकाका लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

परिवार र छिमेकमा भएका असल व्यक्तिको नाम	नाता सम्बन्ध	उहाँसँग भएका एवम तपाईँलाई पनि मन पर्ने असल आनीबानीहरु
(१)		
(२)		
(३)		

(ऊ) पढौं, बुझौं र अनुशरण गरौं :

रिता र ऋतु मिल्ने साथीहरु हुन् । उनीहरु दुबैको घर राप्तीसोनारीको मदुईमा सँगै छ। उनीहरु मिल्ने साथी भए पनि उनीहरुको घरको परिवेश भने फरक छ । रितालाई आफ्नो घरको परिवेश सम्झिदा घर जाउँजस्तो पनि लाग्दैन। घरमा सधैं तनाव र कचिङ्गल भइरहन्छ। एकले अर्काको कुरा सुन्दैनन् कसैले । आफू आफूले आफ्ना कुरा मात्र बोलिरहेका हुन्छन् । ऋतुको घरमा भने तनाव र कचिङ्गल कहिल्यै पनि हुदैन। सधैं शान्त र मनोरम हुन्छ। त्यसैले पनि ऋतु आफूलाई अन्यत्र भन्दा आफ्नै घरमा खुसी महसुस गर्छिन।

रिता र ऋतुको घरको परिवेश माथि भने झै फरक हुनुको कारण रिमा र मधुरिमा दुबैलाई थाहा छ। रिताका घरका मानिसहरु सबै आफूमात्र बोल्छन् । अरुका कुरा सुन्ने फुर्सद हुदैन उनीहरुलाई। बोल्दा पनि चर्को स्वरले बोल्छन्। झर्केर छिटोछिटो बोल्छन्। यसले गर्दा उनीहरुको बिचमा सधैंजस्तो तनाव र अशान्ति हुने गर्दछ। ऋतुको घरमा भने सबै मानिसहरु मीठो बोल्छन्, विस्तारै बोल्छन् र सकेसम्म थोरै बोल्छन्। यसले गर्दा ऋतुको घरमा सबैले एकअर्कालाई सम्मान गर्छन। अरुको कुरा ध्यान दिएर सुन्छन्। यो सबै कुरा रिता र ऋतुलाई थाहा छ, दुबै साथी रिताको घरमा गएर पनि यो कुरा गर्छन। उनीहरुको कुरा रिताको घरका कसैले पनि सुन्दैनन्। उनीहरुलाई अरुका कुरा सुन्नमा भन्दा आफ्नै कुरा भट्याउनमा फुर्सद हुदैन।

प्रश्नहरु

(अ) रिता र ऋतुको घरको परिवेश किन फरक भएको होला ?

(आ) रिताको घरको परिवेश पनि ऋतुको जस्तै बनाउन के गर्नुपर्छ ?

(ऋ) परियोजना कार्य तथा प्रयोगात्मक कार्य

(अ) तपाईँले आफूमा मीठो बोल्ने, थोरै बोल्ने र विस्तारै बोल्ने बानीको विकास गरेपछि तपाईँलाई के फाइदा भयो र तपाईँको परिवर्तन भएको बानीको सम्बन्धमा तपाईँका परिवारका सदस्य र तपाईँका नजिकका साथीहरूको के प्रतिक्रिया रहेको छ ? सबै कुरा तलको तालिकामा भरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । यदि यो बानीमा परिवर्तन भएको छैन भने परिवर्तन गरेर त्यसको एकहप्ता पछि प्राप्त प्रतिक्रियाका आधारमा यो प्रतिवेदन बनाइ पेस गर्नुहोस् ।

परिवर्तन भएको बानी	घरपरिवारको प्रतिक्रिया	नजीकका साथीहरूको प्रतिक्रिया
१) पहिले भन्दा मीठो बोल्ने		
२) पहिले भन्दा थोरै बोल्ने		
३) पहिले भन्दा विस्तारै बोल्ने		

(ए) गीत गाऔँ :

थोरै बोलौं, मीठो बोलौं, मुस्कुराउदै बोलौं,
छिटो बोले नबुझिएला विस्तारै नि बोलौं ।
यहीं बोलीले दुष्मन बढ्ने यही बोलीले मित्र,
मीठै बोली मीठै माया साँचौं हामी भित्र ।

बोल्नु पहिले बिचार गरौं, तौलिएर बोलौं,
शिष्टता र सालीनता बोलीबाटै खोलौं ।
यही बोलीले ....
भित्र के छ थाहा छैन, बोले थाहा हुन्छ,
मीठो बोल्दै मनका कुरा खोले थाहा हुन्छ ।
यहीं बोलीले दुष्मन बढ्ने यही बोलीले मित्र,
मीठै बोली मीठै माया साँचौं हामी भित्र ।
-जीतबहादुर शाह

(ऐ) प्रतिबद्ध बनौं :

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

क) अहिले भएका राम्रा बानीहरु :

आ) अब तुरुन्तै विकास गर्ने राम्रा बानीहरु :

पाठ-२

गीत, सङ्गीत र नृत्य

क) हेरौँ, छलफल गरौँ र जवाफ लेखौँ :

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) तपाईंले माथिका देखेका नाच र बाजाहरु बाहेक अरु देखेका नाच र बाजाहरु के के छन् ?

इ) तपाईंलाई कुन कुन नाच नाच्न र कुन कुन बाजाहरु बजाउन आउछ ?

इ) तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एउटा गीत लेख्नुहोस् र कक्षामा गाएर सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

आफूलाई गीत, सङ्गीत, नृत्य र बाजाहरुको बारेमा जानकारी छैन भने पनि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध जानकार व्यक्तिलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी सहजीकरणका लागि अवसर दिने, विद्यालयमा बाजाहरु नभए विद्यार्थीहरुकै घरहरुबाट सङ्कन गरी वाजाहरुको प्रदर्शनका साथै बजाउनका लागि अवसर दिने र गीतसङ्गीत र नृत्यका लागि भिडियो, यूटुव र मोवाइलको समेत प्रयोग गर्ने । परिवेश र परिस्थितिको अनुकूलता हेरी कक्षामा साङ्गीतिक वातावरणको सिर्जना गर्ने ।

ख) तलको कथा पढौं, बुझौं, उत्तर लेखौं र अनुशरण गरौं :

एसइइको परीक्षा सञ्चालन हुन अब दुई हप्ता बाँकी छ । विद्यालयले एसइइका विद्यार्थीहरुका लागि बिदाई कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ । बिदाईमा एसइइका विद्यार्थीहरुले आ-आफ्ना भावी उद्देश्य सहित विद्यालय र गुरुहरूप्रति धन्यवाद दिने क्रम सुरु हुन्छ । धेरै विद्यार्थीहरुले भविष्यमा डाक्टर हुने, इञ्जिनियर हुने, पाइलट हुने, उद्योगपति हुने, वैज्ञानिक हुने, नेता हुने शिक्षक हुने आदि आदि विचारहरु अघि सार्छन् । समीक्षा चौधरीको पालो आएपछि उनले भनिन् - 'तपाईंहरूलाई हप्ताभरि वा दिनभरि काम गरेर थाकेको अवस्थामा मनोरञ्जन गरेर थकाइ मेट्ने रहर हुनेछ । त्यत्तिबेला मैले कोरियाग्राफी गरेर प्रस्तुत गरिने डान्स बारमा आउनु होला । किनभने मेरो सानैदेखिको रोजाइको विषय भनेको कोरियोग्राफी हो ।' समीक्षाको कुरा सुनेर धेरैले नपत्याएर हाँसे र कतिले ओठ लेप्प्याए ।

समीक्षाले विद्यालयमा यो विचार अभिव्यक्त गरेको सात वर्ष जति भयो । उनको अथक मेहेनेत र दृढ इच्छाशक्तिको कारण उनी अहिले सहरकी उत्कृष्ठ नृत्य निर्देशक भएर नाम र दाम दुबै कमाएकी छिन् । उनले निर्देशन गरेका नृत्यहरु चलचित्रहरूमा भाइरल भएको अवस्था छ । विदाइ कार्यक्रममा भनेझै उनका डाक्टर, इञ्जिनियर लगायत महत्वपूर्ण ओहदामा पुगेका क्लासमेटहरू खुसी खोज्नका लागि समीक्षाले निर्देशन गरेका नृत्यहरू हेर्नका लागि समीक्षाले नै सञ्चालन गरेका डान्सबारमा समय मिलाएर आउने गर्छन र उनले नै कोरियोग्राफी गरेका नृत्यहरु हेर्नका लागि चलचित्र हलसम्म पुग्ने गर्दछ । आफ्नो कर्मबाट समीक्षा खुसी छिन् । उनको खुसी उनका उच्च ओहदामा पुगेका क्लासमेट्सको भन्दा कुनै मानेमा पनि कम छैन ।

प्रश्नहरु

अ) एसइईका विद्यार्थीहरुको विदाइ कार्यक्रममा के कस्ता विचारहरू राखे ?

आ) अरुको भन्दा फरक विचार राख्ने समीक्षाको भावी उद्देश्य के थियो ?

इ) नाम र दामका हिसावले समीक्षाको अहिलेको अवस्था कस्तो छ ? बर्णन गर्नुहोस ।

ई) मान्छे सफल हुनका लागि के कुराको आवश्यकता पर्दछ ?

उ) तपाईंले भविष्यमा के हुने उद्देश्य लिनु भएको छ ? त्यो उद्देश्य सफल हुनका लागि तपाईंसँग भरपर्दा आधारहरु के के छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

घ) शिक्षकसँगै गीत गाउदै नाँचौं :

हाम्रो दशैं, हाम्रो तिहार, हाम्रो देउसी-भैलो।
सम्झिदा नि खुसी छ मन, हटेको छ मैलो ।
छेउमै थारु, छेउमै मुस्लीम, छेउमै गुरुङमगर
कहिले माघी, कहिले इद कहिले पर्छ ल्होसार

हाम्रोमा त सधैं पर्व सधै छ रमाइलो
सम्झिदा नि खुसी छ मन, हटेको छ मैलो ।
जसको पर्व आएपनि सँगै हुन्छौं हामी ।
सुखदुःख सँगै बाड्छौं, सँगै नाच्छौं हामी ।

अनेक धर्म संस्कृतिको देश हाम्रो दैलो
सम्झिदा नि खुसी छ मन, हटेको छ मैलो ।
-जीतबहादुर शाह

ङ) प्रयोगात्मक एवम् परियोजना कार्य

अ) तपाईंले आफ्नो घरपरिवारका गएर परिवारका सदस्यको सामु आफूलाई मन पर्ने कुनै गीत गाउनुहोस् वा मन परेको गीतमा नाच्नुहोस् । तपाईंको गीत सुनेर वा नृत्य अवलोकन गरेर ककसले के के भन्नुभयो ? उहाँहरुको कुरा तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ? तपाईंले गाएको वा नाचेको गीतको नाम सहित उल्लिखित सबै कुरा टिपोट गरी कक्षामा प्रतिबेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

आ) मानिसले गीत, सङ्गीत र नृत्यलाई किन सिक्नु आवश्यक छ ? वा गीत, सङ्गीत र नृत्यमा किन सहभागी हुनु आवश्यक छ ? यसले मानिसलाई के दिन्छ ?तपाईंको छरछिमेकका तपाईंले चिनेका एकजना महिला र एकजना पुरुष गरी कुनै दुईजना मानिसलाई सोधेर उनीहरुले भनेका कुराहरु लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

इ) तपाईंले आफैले एउटा गीतको रचना गरेर घरपरिवारमा सुनाउनुहोस् । उक्त गीत सुनेर घरपरिवारका सदस्यहरूबाट प्राप्त भएका सुझावहरुको आधारमा उक्त गीतलाई परिमार्जन गरी आफ्नो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-३

उत्सव र चाडपर्व

क) हेरौँ, छलफल गरौँ र कापीमा उत्तर लेखौँ:

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) माथि देखाइएका फोटोहरु कुन कुन चाडपर्वहरूसँग सम्बन्धित रहेका छन् ?

इ) माथिका चित्रहरूमा तपाईँलाई मन नपरेका कुराहरु केही छन् कि ? भए लेख्नुहोस् ।

ई) चाडपर्वमा हुने नराम्रा पक्षहरु के के हुन्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

उ) चाडपर्वमा हुने विकृतिहरुको न्यूनिकरण गर्न तपाईँ हामीले के गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ख) तलको तालिका अध्ययन गरौं र मनन् गरौं :

कक्षा ५ मा अध्ययनरत आभा र आकाशलाई विद्यालयले दशैं बिदाको समयमा गरेर ल्याउनका लागि परियोजना कार्य दिएको थियो । आभालाई घरपरिवार र छरछिमेकका मानिससँग सोधपुछ गरेर महोत्सव र चाडपर्वमा हुने विकृति अर्थात नराम्रा पक्षहरुको सूची बनाउन भनिएको थियो भने र आकाशलाई त्यस्ता विकृतिहरुलाई न्यूनिरण गर्ने उपायहरुको सूची बनाउन भनिएको थियो । आभा र आकाशले तोकिएको विषयमा परियोजना कार्य गर्ने क्रममा निर्माण गरेको सूची यस प्रकार रहेको छ :

क्र.सं.	आभाले बनाएको महोत्सव र चाडपर्वमा हुने विकृतिहरूको सूची	आकाशले बनाएको महोत्सव र चाडपर्वमा हुने विकृति न्यूनिकरणको सूची
१	फजूल खर्च गर्नु ।	आफ्नो औकात अनुसारको खर्च गर्नुपर्ने ।
२	अरुको देखासिकी गर्नु ।	अरुको देखासिकी नगरी घाँटी हेरी हाड निल्ने ।
३	मध्यपान र धुमपानको सेवन गर्नु ।	यस्ता अवसरमा मध्यपान र धुमपानको विक्रीवितरणलाई निषेध गर्नुपर्ने ।
४	छोरीचेलीप्रति बेभिचार गरिनु ।	रातको समयमा लाग्ने मेला र महोत्सवलाई नियन्त्रण गर्नुपर्ने ।
५	ऋण मागेर पनि घ्यू खाने चलन बढ्नु	आफूसँग जे छ त्यसैमा रमाउने बानीको विकास गर्नुपर्ने ।
६	पशुपङ्क्षीको बली चढाउनु	धर्मशास्त्रको गलत व्याख्या गरी पशुपङ्क्षीको बली चढाउने चलनको अन्त्य गरिनु पर्ने ।
७	अखाद्य चिजको सेवनले बिरामी हुनु ।	चाडपर्वको निहुँमा पचाउन नसक्ने कुरा नखाने ।
८	झैझगडा र बिबाद हुनु ।	यस्ता अवसरमा शान्ति, सुरक्षाको विशेष प्रवन्ध गरिनु पर्ने ।
९	जुवातास खेलेर सम्पत्ति सकिनु ।	यस्ता अवसरहरुमा जुवातास जन्य क्रियाकलापहरूमा नियन्त्रण गर्नु पर्ने ।
१०	लामो समय निराहार बस्नेहरु विरामी हुनु ।	बिरामीहरुलाई निरुत्साहित बस्नु निरुत्साहित गर्नु पर्ने ।

ग) घरमा गएर आफ्नो परिवारका सदस्यहरुको बीचमा आभा र आकाशले बनाएको सूची प्रस्तुत गर्नुहोस् र घरपरिवारका छलफलको क्रममा उठाएका कुराहरु टिपेर कक्षामा ल्याई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

घ) चाडपर्व र महोत्सवको अवसरमा हुने विकृतिको सम्बन्धमा आभाले बनाएको सूची र विकृति न्यूनिकरणका लागि आकाशले बनाएको सूची तपाईँ कस्तो लाग्यो ? के कुरा अझै थप गर्नु आवश्यक छ ? कक्षाका साथीहरुसँग आपसमा छलफल र अन्तरक्रिया गरी लेख्नुहोस् ।

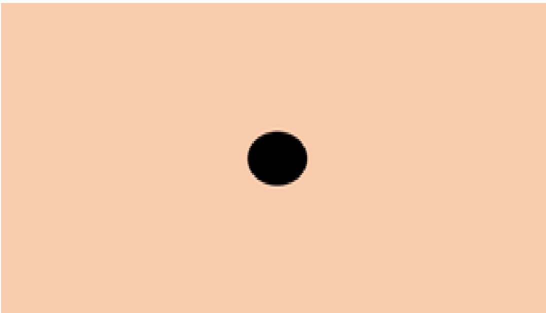
पाठ–४

सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

पहिलो चित्रमा हेर्ने बित्तिकै तपाईँले गिलासमा पानी कति देख्नु भयो ? आधा भरी कि आधा खाली ?

....



दोस्रो चित्रमा हेर्ने बित्तिकै तपाईँले के देख्नु भयो ? पहेलो भाग कि कालो भाग ?

....

तेस्रो चित्रमा हेर्ने बित्तिकै तपाईँले के देख्नु भयो ? बगैचा कि सर्प ?

....

(क) त्यही गिलासलाई कुनै व्यक्तिले आधा खाली त कुनै व्यक्तिले आधा भरी देख्नुको कारण के हो ?

(ख) त्यही चित्रमा कुनै व्यक्तिले पहिले कालो थोप्ला त कुनै व्यक्तिले पहिले पहेंलो भाग देख्नुको कारण के हो ?

(ग) त्यही चित्रमा कुनै व्यक्तिले पहिले सर्प त कुनै व्यक्तिले पहिले बगैचा देख्नुको कारण के हो ?

(ख) तलको सम्वाद पढौँ, बुझौँ र अभ्यास गरौँ :

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

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

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

कोमल : अनि मेरो अक्षर राम्रो छैन रे त ?

शिक्षिका : तिम्रो अक्षर पनि राम्रो छ । शुद्ध लेख्छौ । प्रष्ट लेख्छौ । अञ्जलीको जस्तो मात्र नभएको हो । तिम्रो अक्षर भन्दा पनि बुझ्ने क्षमता राम्रो छ । एकपटक सुन्नुपर्छ, त्यसपछि तिमीलाई पुगिहाल्छ । संसारमा सबै क्षमता ल्याएर कोही पनि आएको हुदैन र केही पनि क्षमता नल्याएर रित्तै पनि कोही आएको हुदैन । आफूप्रति सकारात्मक हुन सिक । आफैसँग खुसी हुन सिक । तिमीजस्तो क्षमतावान विद्यार्थी झोक्रिएर बसेको सुहाउदैन कोमल ।

कोमल : थ्याङ्कक्यू म्याम । अब म कहिल्यै झोक्रिएर बस्ने छैन । हाम्रो घरमा आजै जानुपर्छ नि म्याम ?

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

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

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

प्रश्नहरु

अ) कोमल फेल हुने विद्यार्थी होइन, किन ? कारण दिनुहोस् ।
आ) कक्षामा कोही पनि फेल हुने विद्यार्थी हुदैनन्, किन ? कारण दिनुहोस् ।
इ) कोमल अञ्जली जस्तो हुन नसकेजस्तै हामी पनि अरुजस्तो किन हुन सक्दैनौ ?

ग) सोचौं र अभ्यास गरौं :

(क) सकारात्मक तरिकाले सोच्ने हो भने तपाईँले मन नपराउने व्यक्तिसँग पनि राम्रा स्वभाव र आनीबानीहरु देखिन्छन् । एकछिन घोत्लिएर तपाईँले मन नपराउने व्यक्तिका राम्रा स्वभाव र आनीबानीहरु सम्झिनुहोस् र तलको तालिकामा लेख्नुहोस ।

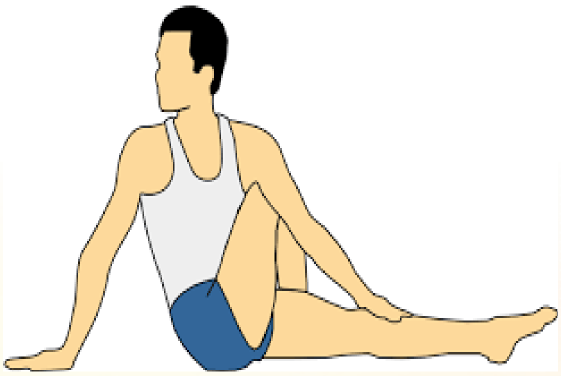
क्र.सं.	मन नपर्ने व्यक्तिसँग पनि भएका राम्रा आनीबानी र स्वभावहरु
१	
२	
३	
४	

ख) अरुप्रति नकारात्मक हुनु भनेको आफै प्रति पनि नकारात्मक हुनु हो । किनभने अरुलाई नराम्रो सम्भिmने बित्तिकै सबैभन्दा पहिले आफ्नै अनुहार अध्यारो भएर भृकुटी खुम्चिन्छ र आफ्नै टाउको दुख्न थाल्छ । नकारात्मक स्वभाव भएको व्यक्ति अर्को हिसावले भन्ने हो भने टायर विग्रेको गाडीजस्तै हो जसलाई नफेर्दासम्म अथवा टायरमा हावा नभर्दासम्म एक इञ्च पनि यत्ताउत्ता जान सक्दैन । यसरी नै मानिस पनि नकारात्मक भयो भने उसलाई अरुको टिकाटिप्पणी गर्दैमा जीवन वितेको पत्तो हुदैन । त्यसैले हरेक दिन बिहान उठ्ने विक्तिकै आफूप्रति सकारात्मक हुनुहोस् र आफ्ना राम्रा कुराहरु सम्भिmएर खुसी हुनुहोस् । त्यसपछि आफ्नो परिवारको कुनै एकजना मन पर्ने सदस्य वा साथीमध्ये कुनै एकलाई सम्भिmनुहोस् र उसको कुनै एउटा राम्रो कुरा कपिमा लेखेर दिनको आरम्भ गर्नुहोस । शिक्षकले मागेको बेला देखाउनुहोस् ।

पाठ–५

योग

क) हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

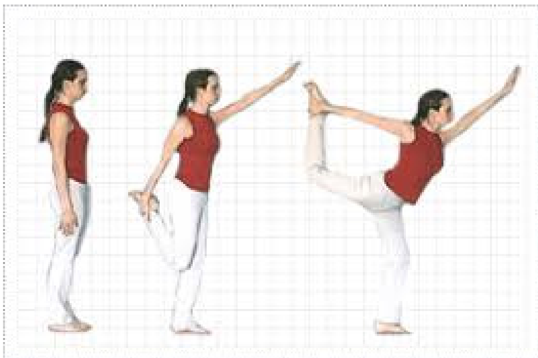


प्रश्नहरु

अ) माथिका प्राणायाम र आसनहरुको नाम भन्नुहोस् ।

आ) यसपूर्वका कक्षाहरुमा सिकेका भस्त्रिका प्राणायाम, प्रणव प्राणायाम, मयुरासन, बक्रासन, सलभासन आदिको अभ्यास गर्नुहोस् ।

ख) नटराजासनको अभ्यास गर्ने तरिका, फाइदा र सावधानी



भगवान शिवको विभिन्न नामहरूमध्ये एउटा नाम नटराज पनि हो। यो नाम शिव भगवानको नृत्य आसनको रुप हो भनिन्छ । भगवान शिवले गरेको नृत्यको आसनलाई संस्कृतमा नटराजासन भनिएको हो । अङ्ग्रेजीमा यस आसनलाई डान्स पोज अफ द लर्ड भनिन्छ। यो आसन गर्दा सर्वप्रथम समथर जमीनमा सिधा उभिनुपर्दछ। त्यसपछि दाँया खुट्टा उचालेर घुडाबाट मोडी जति सकिन्छ पछाडी लिनुपर्दछ। अनि दुबै हातलाई अगाडि सामुन्नेबाट माथि उठाएर दाँया खुट्टाको औंला वा पाइताला समात्नु पर्दछ। त्यसपछि क्रमशः शरीरलाई सन्तुलनमा राखेर दाँया हातले मात्र दाँया खुट्टा समातेर बाँया हात अगाडितिर तन्काउनु पर्दछ। यत्ति गर्दासम्म आधा चक्र पूरा हुन्छ । यही विधि बाँया खुट्टा उचालेर पूरा गरेमा एक चक्रम पूरा भएको मानिन्छ। सामान्यतय ५-७ पटक यो चक्र पूरा गर्न सकेमा राम्रो मानिन्छ।

यस आसनले हातखुट्टा लगायत सम्पूर्ण शरीरको तौल घटाउन सहयोग गर्दछ । मस्तिष्कलाई एकाग्र बनाउछ । तनाव व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुग्छ । हातखुट्टालाई स्वस्थ र बलियो बनाउछ। काँध एवम् मस्तिष्कमा अनावश्यक रुपमा क्याल्सियम जम्मा हुनेबाट बचाउछ । शरीरको सन्तुलनमा सुधार ल्याउछ । घुडा दुख्ने समस्याबाट शरीर लाई आराम दिन्छ। यो आसन गर्दा घुडाको अत्यधिक दुखाई सम्बन्धी समस्या हुनेहरूले नगर्दा राम्रो हुन्छ। नसासम्बन्धी समस्या भएकाहरुले पनि गर्नुहुदैन र मानसिक समस्या हुनेहरुले पनि यो आसन गर्नुहुदैन। साथै ढाडको हड्डीको समस्या हुनेहरूले समेत यो आसन नगर्दा उपयुक्त हुन्छ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

चित्र वा मोवाइलमा युदुव वा भिडियो क्लीप हेरेर नटराजासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने। पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरुलाई सोही अनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने। यस आसनबाट हुने लाभको बारेमा छलफल गर्ने।

ग) तलको निर्देशन पढौं र पालना गरौं :

अ) विद्यालयमा सिकेका अनुलोम विलोम ध्यान, प्राणायामहरु (प्रणव र भस्त्रिका) र आसनहरु (बक्रासन, शलभासन र नटराजासन) को घरमा समेत बिहानको समयमा खाली पेटमा अभ्यास गरौं ।

आ) यसभन्दा पहिलेका कक्षाहरुमासिकेका आसनहरु (सिंहासन, ध्रुवासन, मयूरासन, गरुडासन र सशंकासन) को समेत घरमा बिहानको समयमा अभ्यास गरौं ।

इ) आफूले गरेका आसनहरुको नाम, तरिका र उपयोगिताको बारेमा घरका अभिभावकहरुसँग समेत छलफल र भलाकुसारी गरौं ।

ई) आवश्यकताका आधारमा कक्षा सुरु हुँदा र कक्षा समाप्त हुँदा शिक्षकको निर्देशनमा प्राणायामहरुको अभ्यास गरौं ।

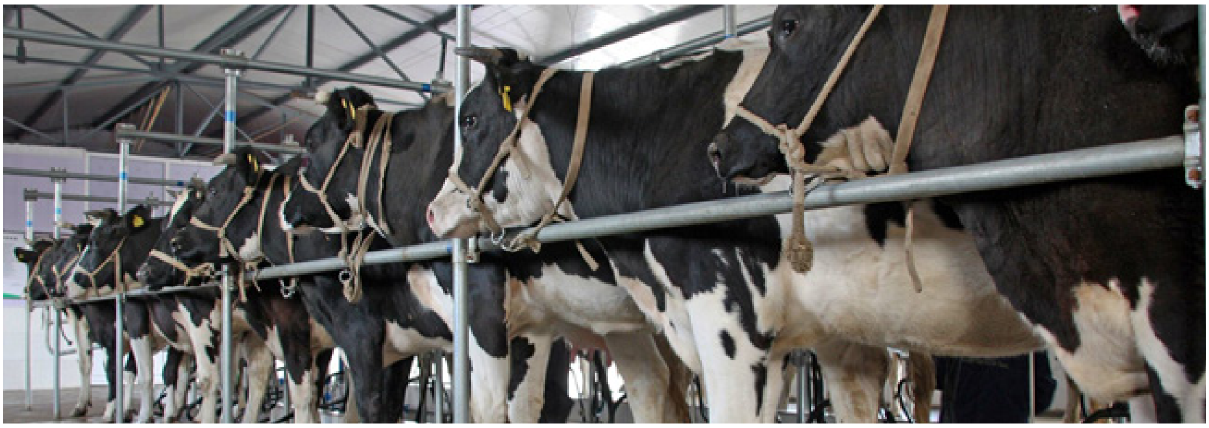
घ) तलको कथनमा उपयुक्त हुने गरी खाली कोठामा प्राणायाम वा आसनको नाम लेख्नुहोस् :

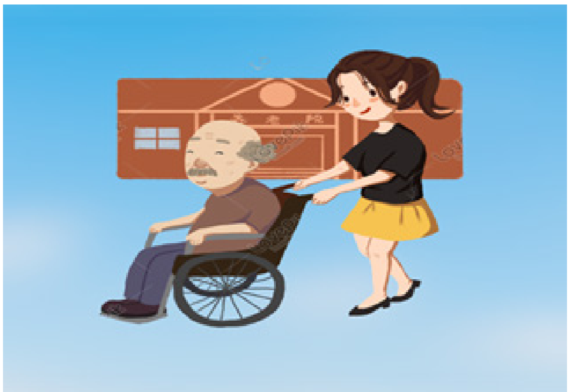
क्र.सं.	कथन	आसन / प्राणायाम
१	ॐको उच्चारण गर्दै लामो श्वास लिने र फ्याक्ने काम	प्रणव
२	नाकका दुई प्वालबाट छिटो छिटो श्वास फ्याक्ने र लिने	भस्त्रिका
३	मुटुलाई बलियो र फोक्सोलाई स्वस्थ बनाउने कार्य	भस्त्रिका
४	दुई हत्केलाले पूरा शरीर थामेर गरिने कार्य	मयुरासन
५	नाकबाट श्वास लिएर मुखबाट आवाज निकाल्दै श्वास फ्याँक्ने	सिंहासन
६	अण्डाशय, मलाशय र मुत्राशयसम्बन्धी समस्या समाधान गर्ने	गरुडासन
७	एउटा खुट्टा अर्को खुट्टामा र एउटा हात अर्को हातमा राखी उभिने	गरुडासन
८	दाँया खुट्टाको पैताला बाँया खुट्टाको तिघ्रामा जोडेर दुबै हात टाउको माथि जोडी उभिने	ध्रुवासन
९	पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ बनाउन र ब्रह्मचार्यको पालनामा सहयोग गर्ने	मयुरासन
१०	रगतमा पर्याप्त अक्सीजनको पूर्ति गरी उच्च रक्तचाप र मधुमेह जस्ता समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्ने	अनुलोम विलोम
११	विशेषगरी महिलाको हकमा गर्भवती भएको अवस्थामा गर्न नहुने	सलभासन
१२	कम्मरसम्बन्धी हरेक समस्याको समाधान गर्न सहयोग गर्ने	बक्रासन
१३	अङ्ग्रेजीमा डान्स पोज अफ द लर्ड भनेर सम्बोधन गरिने	नटराजासन

पाठ-६

श्रम, सिर्जना र जेष्ठ नागरिकप्रतिको सम्मान

क) चित्र हेरेर शिक्षकसँगै छलफल गर्दै जवाफको खोजी गरौँ :





प्रश्नहरु

अ) माथिको तस्वीरमा के के काम गरिरहेको देख्नुभयो ?

आ) माथि गरिएका काममध्ये तपाईँलाई बढी मन परेको काम कुन हो ?

इ) ती कामहरु गरेपछि हुने फाइदाहरु के के हुन् ?

ई) चित्रमा जस्तै मानिसहरुले गर्ने अरु कामहरु के के छन् ?

उ) तपाईं र तपाईंको अभिभावकले गर्ने कामहरु के के हुन् ?

ऊ) यो संसारमा मानिसले काम नगरेर बसेको भए के हुन्थ्यो होला ?

ख) तलको कथा पढी सोधिएका प्रश्नहरुको जवाफ लेख्नुहोस् :

अर्जुन कक्षा १२ मा अध्ययन गर्ने विद्यार्थी हुन्। एकदिन उनी विद्यालयमा गइरहेको समयमा एकाबिहानै छिमेकी हजुरबाले चौतारीमा रोपेको पिपलको सानो विरुवामा पानी हालिरहेको देख्छन् । हजूरबालाई हातमा ढोग्दै सोधे - 'हजूरबा यो बुढेस कालमा आराम गर्नुपर्ने बेलामा पनि के काम गरिरहनु भएको एकाबिहानै ?' हजूरबा भन्नुहुन्छ : 'पोहोरसाल म आफैले रोपेको हुँ यो पिपलको विरुवा । हुर्किसकेको छ अहिले त । आकाशबाट पानी नपरेको धेरै भयो । त्यही भएर पानी हालेर सिंचाइ गर्न लागेको छु, छिटो बढ्ला भनेर ।'

अर्जुनले हजुरबाको अवस्थातिर सङ्केत गर्दै भन्छन् -'हजूरको अवस्था नै आज हो कि भोलि जस्तो भइसक्यो । यो विरुवा कहिले हुर्कने हो र हजूरलाई कहिले छहारी दिने हो ? मैले त केही बुझ्न सकिन हजूरबा !' अर्जुनलाई सम्झाउदै हजुरबा भन्नुहुन्छ - 'मलाई शीतल छहारी दिने सबै विरुवाहरु मैले रोपेका थिएनन् बाबु । मैले अरु कसैले रोपेका बरपिपलको छहारी पाएर मैले मेरो जीवन विताएँ । मैले रोपेको पिपलले पनि मलाई नै छहारी दिनुपर्छ भन्ने छैन । मैले अरुले रोपेको विरुवाबाट छहारी पाएझै मैले रोपेको विरुवाले पनि अरु कसैलाई छहारी दिनेछ । अरुको निम्ति यत्तिसम्म पनि गर्न सकिएन भने मानिसको जुनी लिएर जन्मेको के अर्थ भयो र अर्जून बाबु ?'

अर्जून यसपछि भने नाजवाफ भयो र हजूरबाप्रति नतमस्तक हुदै विद्यालयतिर लाग्यो । विद्यालय जाने क्रममा बाटोभरि आफैभित्र मन्थन गऱ्यो-हजूरबाको दिल कति उदार र कति विशाल ! उनको तुलनामा म त तुच्छ रहेछु ! म त आफ्नो बाहेक अरुको बारेमा त सोच्दै नसोच्दो रहेछु। मैले महामानवहरुको जीवनीहरु पढें। उनीहरुले अरुको निम्ति काम गरेर महामानव भएको कुरा पनि थाहा पाएँ । तर ती सबै कुराहरु परीक्षामा पास गर्नका

लागि मात्र प्रयोग गरेको रहेछु । हजुरबाले भनेपछि आज बल्ल थाहा पाएँ, महामानवका ती जीवनीहरु त मैले मेरो जीवन बदल्नका लागि प्रयोग गर्नुपर्ने रहेछ । बल्ल आज हजूर बाले आँखा खोलिदिनु भयो । अब मैले मेरो शिक्षा र सिकाइलाई परीक्षा पास गर्नका लागि मात्र नभइ जीवन बदल्नको लागि प्रयोग गर्नेछु । आफ्नो निम्ति मात्र नभइ अरुको निम्ति काम गर्नका लागि समेत प्रयोग गर्नेछु । यत्तिमात्र नभइ हजूरबा जस्तै म पनि श्रम र सिर्जनामा समर्पित हुनेछु, जीवनमा श्रम र सिर्जना गर्नेहरु सबैलाई म सधैं सम्मान गर्नेछु र म सधैं सलाम गर्नेछु ।

प्रश्नहरु

अ) एकाबिहानै अर्जुनले छिमेकी हजूरबाले के गरिरहेको देखे ?

आ) हजुरबाको के कुराले अर्जुन नतमस्तक भएर आफ्नो बारेमा सोच्न बाध्य भए ?

इ) अर्जुनले आफूले आर्जन गरेको शिक्षाको सही प्रयोग नगरेको सम्बन्धमा के कुराको महसुस गरे ?

ई) हजुरबाको भनाइबाट प्रभावित भएर अर्जुनले के गर्ने निर्णय गरे ?

उ) तपाईंले सिकेको सिप र ज्ञानको प्रयोग गर्ने बारेमा तपाईंसँग के योजना छ ?

ग) परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

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

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

आ) तपाईँले के के काम गर्दा तपाईँका परिवारका सदस्यहरू खुसी हुनुहुन्छ ? घरपरिवारमा गएर उहाँहरूसँग सोधपुछ गर्नुका साथै उहाँहरुमध्ये को-कसले गर्ने कुन कुन कामहरू तपाईँलाई मन पर्छ ? यो क्रियाकलापबाट तपाईँले के सिक्नु भयो ? यी सबैलाई समेटेर प्रतिवेदन बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ

पाँच

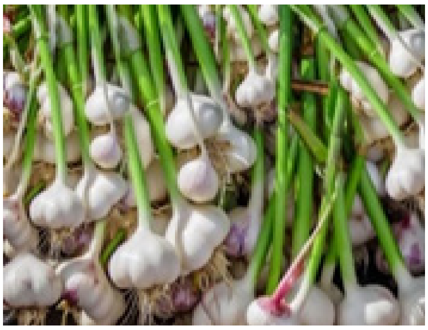
हाम्रो वातावरण

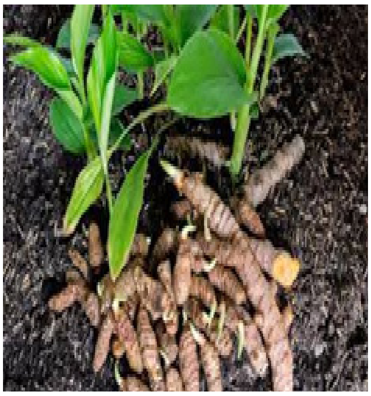
पाठ एकः हाम्रा स्थानीय जडीबुटी र तिनको उपयोगिता
पाठ दुईः बगैँचाको महत्व
पाठ तीनः बोटबिरुवा र जीवजन्तुको संरक्षण
पाठ चारः पानीको प्रदूषण
पाठ पाँचः फोहोरमैला व्यवस्थापनका उपायहरु
पाठ छः घर र विद्यालयमा उपयोग हुने ऊर्जाहरु
पाठ सातः वातावरण संरक्षण

पाठ–१

हाम्रा स्थानीय जडीबुटी र तिनको उपयोगिता

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :





अ) माथि देखाइएका जडीबुटीहरूमध्ये कुन कुन देख्नु भएको छ ?

आ) माथि देखाइएका बाहेक अरु कुन कुन जडीबुटीहरू देख्नु भएको छ ?

इ) माथि देखाइएका जडीबुटीहरु के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छन् ?

माथि चित्रमा देखाइएका बिरुवाहरू विभिन्न किसिमको अस्वस्थताको अवस्थामा घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छन् । विभिन्न औषधी बनाउँदा कच्चा पदार्थका रूपमा यी बिरुवाका विभिन्न भागहरूको प्रयोग गरिन्छ । त्यसैले यस्ता बिरुवाहरूलाई सामान्य रूपमा जडिबुटी भनिन्छ। असुरो, घोडटाप्रे, गुर्जो, घिउकुमारी, तुलसी आदि राप्ती सोनारीको विभिन्न क्षेत्रमा पाइने जडीबुटी हुन् ।

नेपालमा औषधीका रूपमा प्रयोग हुने जडिबुटीमध्ये नेपालमा जडीबुटीहरुको सही उपयोग, तिनीहरुको बजार विस्तार, हाम्रा परम्परागत ज्ञान र सिपको सही र दिगो सदुपयोगका लागि थप अध्ययन अनुसन्धान गर्नु आवश्यक रहेको छ।

जडीबुटीको महत्वलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१. स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व :

विभिन्न किसिमका रोगहरु निको पार्न जडीबुटीको प्रयोग गर्न सकिन्छ। स्थानीय स्तरमा आफैले जडीबुटीहरुको खेती गरी आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नाले शरीर स्वस्थ हुन जान्छ।

२. आर्थिक महत्व :

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

३. वातावरणीय महत्व :

खाली जमिनमा जडीबुटी रोप्न सकेको खण्डमा माटोको उर्वराशक्ति कायम रहनको

साथै हरिया वनस्पतिले अत्यधिक मात्रामा अक्सिजन उत्पादन गर्ने र तिनमा भएको विशिष्ट प्रभावले वातावरणमा भएका कीटाणुलाई पनि मार्ने भएकाले वातावरणलाई पनि प्रदूषित हुनबाट बचाइ वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न मद्दत पुग्दछ ।

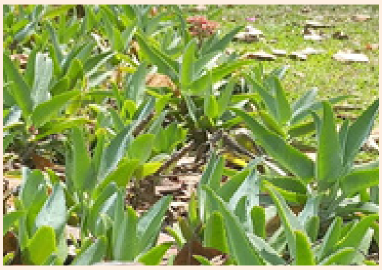
४. पर्यटकीय महत्व :
गाउँपालिकाका खाली तथा नाङ्गा स्थानहरुमा विश्वमा लोप हुन लागेका र खेतीयोग्य जडीबुटी तथा स्थानीय जडीबुटी रोपी हरियाली बनाउन सकेको खण्डमा ठुलो मात्रामा विदेशी मुद्रा आर्जन गर्ने मात्र नभई गाउँबासीको जीवनस्तरमा राम्रो हुन जान्छ ।

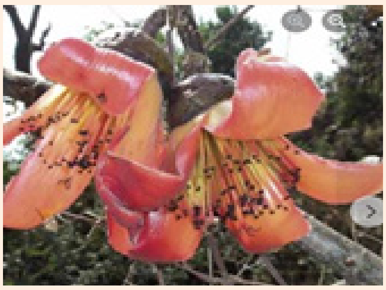
राप्ती सोनारीका विभिन्न स्थानमा पाइने जडीबुटीहरुको महत्वलाई ध्यानमा राखी सबैले आफ्नो संस्कृति र परम्परालाई कायम राख्दै आफ्नै घर वरपर, विद्यालय, वनमा खेर गइरहेका बहुमूल्य जडीबुटीहरुको संरक्षण, सम्बर्दन र उचित प्रयोग गरी प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रुपमा स्वास्थ्य, वातावरण, आर्थिक पक्षमा सुधार गर्न सकिने पक्षमा सबैले ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

राप्तीसोनारीका विभिन्न ठाउँमा पाइने जडीबुटीहरुको प्रयोगलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

जडीबुटीको चित्र र नाम	जडीबुटीको प्रयोग
तितेपाती	लुतो निको पार्न (तितेपातीको प्रयोग लुतो घाउ खटिरामा यसको पात माडेर ताजा रस लगाएर) कपालको चाया हटाउन (तितेपातीलाई तोरीको पिनासँग मिसाइ लगाएर) सुगर (चिनीको रोग) को रोग निको पार्न (तितेपातीको जराको पाउडर बनाएर बेलुकी सुत्ने बेला केही खाना खाएपछि आधा चम्चा खाने) पेटको चुर्ना मार्न (यदि पेटमा चुर्ना परेको छ भने तितेपातीको जराको पाउडर बनाई आधा चम्चा पाउडर लाई एक गिलास पानीमा भिजाएर बिहान पिउने)

तुलसी 	तुलसीको सेवनले भोक जगाउने, खानामा रुचि जगाउने, पाचन क्रियालाई सक्रिय बनाउने गर्छ । तुलसीलाई पानी सुद्धीकरण गर्ने, मुख कुल्ला गर्ने कार्यका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ । यसले धेरै मात्रामा अक्सिजन उत्पादन गर्छ । यो वनस्पति धार्मिक रुपमा पनि महत्वपूर्ण मानिन्छ, त्यसैले हिन्दु परम्पराअनुसार जीवनको अन्तिम क्षणमा पुगेका मानिसहरूलाई पनि तुलसीको नजिक राख्ने प्रचलन छ । जसबाट अक्सिजनको कमीलाई मेटाउँछ ।
घोडताप्रे 	यसलाई रुघा खोकिको औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको ताजा फुल पिसेर लेदो बनाएर पोलेको घाउमा पनि लगाउने गरिन्छ । छाला सम्बन्धि रोगहरूमा पनि यसको लेदो लगाउँदा निको हुने जन विश्वास रहेको छ । विभिन्न कस्मेटिक समानहरू जस्तै : स्किन केयर क्रिम, स्किन टोनिङ बनाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
पुदीना 	पाचन क्रियामा सहयोग गर्न टाउको दुखाइ र थकानको समस्या समाधान गर्न नाक, घाँटी, फोक्सो सफा गर्ने भएकाले दम वा रुखाको कारण हुने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या समाधान गर्न दम रोग निको पार्न पुदिनाको जुसले छाला सफा गर्नुका साथै छालाको संक्रमण, डण्डीफोर र दाग हटाउन

पत्थरचुर 	मृगौलामा पथ्थरी पर्न नदिन उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न पिसाबलाई खराब हुन नदिन
सर्पगन्धा	उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न (सपर्गन्धाको जरा उच्च रक्तचापका लागि अति नै उपयोगि मानिन्छ।) निन्द्रानलाग्ने, पागलपन, मानसिक उत्तेजना र मृगि जस्ता रोगहरुमा समेत सर्पगन्धाको जराको प्रयोग गरिन्छ।
हरिचम्पा	
चितु	

गुर्जो	गुर्जोको काण्ड दम, खोकी, ज्वरो, मधुमेह, अमलपित्त, छाला सम्बन्धी रोग, पिसाबसम्बन्धी रोग, कुष्ठरोग निको पार्न प्रयोग गरिन्छ। गुर्जोलाई शक्तिबर्धक औषधीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। गुर्जोलाई जडीबुटी चियाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ।
घिउकुमारी (संजीवनी)	घिउकुमारीमा मानिसको शरीरलाई आवश्यक पर्ने भिटामिन A र C प्रचुरमात्रामा पाइन्छ। घिउकुमारीको जुस नियमित सेवन गर्नाले पेट, हाडजोर्नी तथा छाला सम्बन्धि रोगहरू निको हुन्छ। यसको जेल छालामा लगाउँदा घामबाट डढ्ने समस्या, छाला फुट्ने समस्याबाट मुक्ति पाउनुका साथै छालाको ओसिलोपना कायम गरि छालामा चमक ल्याउँछ। यसको सेवनले छालामा डन्डीफोर जस्ता घाउ खटिराहरू आउन दिँदैन।
	यसको जेल कपालमा लगाउँदा कपाललाई सुन्दर र चम्किलो बनाउनुकासाथै जरासमेत बलियो बनाउँछ। यसलाई पोलेको घाउमा लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ।
सिमलको फूल 	सिमलको भुवा सिरानी बनाउने काममा प्रयोग गरिन्छ। चोप, फूल, जरा, बोक्रा आउँ र पेटको रोगको औषधीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको फूल र फल सर्पले टोकेकोमा प्रयोग गरिन्छ। यसको जरा शक्तिवर्धकको रुपमा प्रयोग गरिन्छ।

असुरो 	असुरोको पातलाई सुकाएर वा ताजा पातको रस निचोरेर मह वा अदुवाको रससँग मिसाएर खाँदा खोकीको समस्या समाधान हुन्छ। पेटमा जुका परेमा चुका मार्नको लागि प्रयोग गरिन्छ।
कुरिलो (सतावरी) 	कुरिलोको जराको प्रयोगले कफ र रगतको समस्यालाई समाधान गर्छ। आमाशय, हृदय रोग र आँखाको समस्या समाधानमा मद्दत गर्छ। यो तागतिलो हुनाको साथै दूध बढाउँदछ।
लेमन ग्रास 	खानामा रुचि बढाउन मद्दत गर्दछ।
गुर्जो 	जडीबुटी चियामा गुर्जोको प्रयोग गरिन्छ। जण्डिस र मधुमेह (चिनीको रोग) निको पार्न प्रयोग गरिन्छ।

हर्रो	खोकी निको पार्न प्रयोग गरिन्छ ।
गन्धे झार	काटेको ठाउँमा घाउँ निको पार्न प्रयोग गरिन्छ ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घर वरपर पाइने तथा घरमा प्रयोग हुने जडिबुटीहरूको सूची तयार गरी तिनीहरूको उपयोगिता निम्न अनुसारको तालिकामा भर्नुहोस् । साथै ती जडिबुटीहरूका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क्र. स.	जडिबुटीको नाम	जडिबुटीका रूपमा प्रयोग गरिने भाग	उपयोगिता
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			
६.			

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् :

क) जडीबुटीहरू भनेको के हो ?

ख) तपाईँले देख्नु भएको कुनै चारओटा जडीबुटीको नाम लेखी एक एक प्रयोग लेख्नुहोस् ।

ग) जडीबुटीको महत्वलाई पाँच बुँदामा लेख्नुहोस् ।

घ) जडीबुटी खेती गर्नाले वातावरण र शरीर स्वच्छ राख्छ । यस भनाईलाई तर्कसहित प्रष्ट पार्नुहोस् :

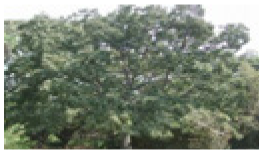
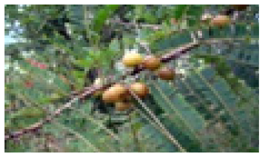
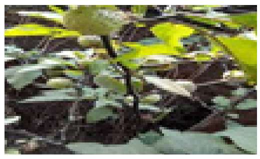
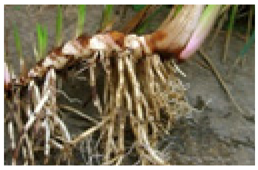
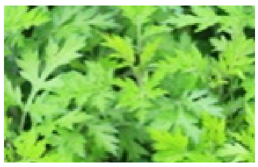
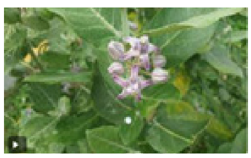
ङ) जडिबुटिको प्रयोग मानिसको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । यस भनाईलाई कारणसहित प्रष्ट पार्नुहोस् ।

च) तुलसीलाई जीवनप्रदायक बिरुवा भन्नुको कारण लेख्नुहोस् ।

२. क) जडीबुटीको चित्र र उपयोगिता बिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

उपयोगिता	जडीबुटीको चित्र
खानामा रुची बढाउन	
पेटमा जुका परेको निको पार्न	
दम तथा खोकी निको पार्न	
पोलेको घाउ निको पार्न	
गर्भवती महिलाको दुध बढाउन	

२. ख) जडीबुटीको चित्र र उपयोगिता बिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

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

पाठ–२

बगैँचाको महत्व

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

क) चित्रमा के के देख्नु भयो ?

ख) बगैँचामा के के रोप्न सकिन्छ ?

ग) विद्यालयको बगैचा निर्माणमा तपाईँले के के सहयोग गर्नुहुन्छ ?

घ) विद्यालय र घरमा बगैँचा निर्माण गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

ङ) स्वस्थ वातावरण निर्माण गर्न बगैँचाले कसरी मद्दत गर्छ ?

ख) पढौँ र जानौँ :

घर बगैँचा

घर बगैँचा भन्नाले घर वरिपरि रहेको जमिनमा गरिने एक प्रकारको खेती प्रणाली हो, जसले घर परिवारको दैनिक आवश्यकता पूर्ति गर्नका लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। घर बगैँचाको मुख्य विशेषता भनेको घरको नजिकै हुनु र यसले परिवारको खाद्य तथा पोषणको सुरक्षा, फलफूलको आपूर्ति तथा आर्थिक आम्दानीमा पनि सहयोग गर्नु हो। घरपरिवारलाई चाहिने दैनिक तरकारी, फलफूल, फूलहरु बगैँचाबाट नै प्राप्त हुन्छ। साथै धार्मिक सांस्कृतिक र वातावरणीय महत्वका बहुउपयोगी वनस्पतिहरु तथा जडीबुटीहरु पनि घर बगैंचामा उत्पादन गर्न सकिन्छ। घरबगैंचा निर्माणको लागि घर नजिक रहेको जग्गाको सदुपयोग गरी विभिन्न किसिमका तरकारी, फलफूल, मसलाजन्य, श्रृङ्गारिक बिरुवा, धार्मिक महत्वका बिरुवाहरु, फूल तथा औषधीय बोटबिरुवाहरु लगाइन्छ। घर बगैँचाको महत्व जैविक विविधता र पर्यावरणीय सन्तुलन साथै आयआर्जनको दृष्टिबाट समेत राम्रो रहेको हुन्छ।

घर बगैंचाको लागि धेरै जग्गाको आवश्यकता पर्दैन । घर वरपर जग्गा छ भने सोहीअनुसार र जग्गा नभए पनि बरण्डा, कौसीमा बगैँचा बनाउन सकिन्छ । स्थानीय स्तरमा पाइने बिभिन्न फूल फुल्ने र नफुल्ने बिरुवा रोपेर चित्रमा देखाइएजस्तै आकर्षक बगैँचा बनाउन सकिन्छ । राप्ती सोनारीको हावापानीमा हुर्कन सक्ने फलफूलहरु जस्तै : कागती, आँप, लिचि आदि रोप्न सकिन्छ । यसका साथै यस ठाउँमा हुर्कन सक्ने जडीबुटीहरु तुलसी, घोडताप्रे, पुदना, घिउकुमारी आदि रोपी आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका साथै विभिन्न किसिमका तरकारीहरु जस्तै : काउली, बन्दागोपी, लसुन, प्याज, साग, आलु, फर्सी, सिमी, बोडी, तोरी, रायो, पालुंगो, धनिया आदि उत्पादन गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी विभिन्न किसिमका फूलहरु जस्तै : सयपत्र, मखमली, घण्टी फूल आदि लगाउन सकिन्छ ।

विद्यालयको बगैँचा

चित्र अवलोकन गरौँ र छलफल गरौँ :

अ) पहिलो चित्रमा विद्यार्थीहरुले के के कार्य गरिरहेका छन् ?

आ) दोस्रो चित्रमा विद्यार्थीहरुले बगैंचामा के गरिरहेका छन् ?

इ) विद्यालयमा बगैँचा किन निर्माण गर्नुपर्छ ?

ई) बगैँचाबाट के के कुराहरु सिक्न पाइन्छ ?

उ) तपाइँले अध्ययन गर्ने विद्यालयको बगैँचाका के के बिरुवाहरु छन् ?

विद्यालयको बगैंचामा विशेषगरी फूलहरु, फलफूल, तरकारी र जडीबुटीहरु लगाउन सकिन्छ । फूलहरु भएको ठाउँलाई फूलबारी भनिन्छ जहाँ रङ्गीचङ्गी फूलहरुले शोभा बढाएका हुन्छन् । फूलबारी खुला जमिनका साथै कोठाभित्र वा बाहिर काठ वा ढुङ्गा प्रयोग गरी उठाइएको ब्याड, प्लाष्टिकका भाँडा, गमला, बोत्तल आदि प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ । सामान्यतया फूलहरु धार्मिक कार्यहरु जस्तै : पुजाआजा, चाडपर्व, सामाजिक कार्यहरु जस्तै : विवाह, भेला, सभा, सम्मेलन तथा विभिन्न ठाउँहरु सजाउन प्रयोग गरिन्छ । फूलहरुमा औषधीय गुणहरु पनि हुने भएकाले घरेलु प्रयोजनका साथै विभिन्न किसिमका औषधी निर्माणमा प्रयोग गरिन्छ । विद्यालयमा फूलबारी बनाउँदा निम्न किसिमका फाइदाहरु प्राप्त गर्न सकिन्छ :

अ) विद्यालयलाई आकर्षक र सुन्दर बनाउँछ ।
आ) विभिन्न चराचुरङगी तथा पुतलीहरुलाई वासस्थान प्रदान गर्दछ ।
इ) विद्यालयको आम्दानी बढाउन सघाउँ पुर्‍याउँछ ।
ई) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने फूलहरुको पहिचान गर्न र संरक्षण गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ ।
उ) विभिन्न विषयमा सिक्नु पर्ने विषयवस्तुलाई सरल तरिकाले सिक्न मद्दत पुग्दछ ।

विद्यालयमा फूलहरुको साथै जडीबुटी बगैंचा पनि निर्माण गर्न सकिन्छ । जडीबुटी भन्नाले औषधीजन्य बिरुवाका पात, डाठ, जरा, फूल, फल, काठ, बोक्रा वा बिरुवाका सम्पूर्ण भाग वा धुलो भन्ने बुझिन्छ । औषधीजन्य बिरुवाहरुमा झार, बुट्यान र रुखहरु समेत पर्दछन् । विद्यालयमा पुदीना, तुलसी, लेमनग्रास, घिउकुमारी, घोडताप्रे, पिप्ला, कुरिलो, सर्पगन्धा, मसला, बोझो, धनियाँ, शितलचिनी, अश्वगन्धा आदि जडीबुटीहरु लगाउन सकिन्छ । यी विभिन्न किसिमका जडीबुटीहरुलाई माथि उल्लेखित पहिलो पाठमा दिइएअनुसार विभिन्न किसिमका रोगहरुको निवारणका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

विद्यालयको बगैंचामा माथि उल्लिखित फूलहरु, जडीबुटीको साथै आवश्यकताअनुसार तरकारी बगैंचा तयार गर्न सकिन्छ जसमा राप्ती सोनारी गाउँपालिकामा उत्पादन हुने रायोसाग, पुदिना, धनियाँ, लसुन, आलु, प्याज, काउली, बन्दागोपी, सिमी, बोडी, फर्सी, लौका, केराउ, चना, काक्रो आदि लगाउन सकिन्छ । त्यसै गरी फलफूलहरु समेत विद्यालयको बगैंचामा उत्पादन गर्न सकिन्छ जस्तै : मेवा, केरा, लिची, अंगुर, अम्बा आदि ।

परियोजना कार्य

क) तपाइँको घरमा खाली जग्गा भए सोही जग्गामा र खाली जग्गा नभए कौसी वा वरन्डामा गमलामा फूलहरु, तरकारी, फलफूल, जडीबुटीहरु अभिभावकको सहयोगमा लगाउनुहोस् । निरन्तररुपमा मलजल गरी हुर्काउँनुहोस् । बगैँचाको फोटो खिचेर विद्यालयमा देखाउनुहोस् र आफूले गरेका कार्यहरुको जानकारीलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) कक्षाका साथीहरु मिलेर चार समूह बनाउनुहोस् । पहिलो समूहले तरकारी, दोस्रो समूहले फूलहरु, तेस्रो समूहले जडीबुटी र चौथौ समूहले फलफूल खेतीमा सहयोग गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहले आफ्नो आफ्नो बगैँचामा रहेका बिरुवाहरु हुर्काउनको लागि मल, पानी र सुरक्षा प्रदान गर्नुहोस् । यस कार्य गर्दा आफूले गरेका कार्यहरुको जानकारीलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा शिक्षकको उपस्थितिमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका भनाइहरु ठिक भए ठिक चिह्न (√) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (x) लगाउनुहोस् ।

क) बगैँचा विद्यालयमा मात्र बनाउनुपर्छ । [ ]

ख) बगैँचामा तरकारी, फूलहरु, जडीबुटीहरु, फलफूल लगाउन सकिन्छ । [ ]

ग) बगैँचा बनाउनाले वातावरण सफा र स्वच्छ हुन्छ । [ ]

घ) शिक्षकले बगैँचा संरक्षण गर्न सिकाउनु हुन्न । [ ]

ङ) बगैँचामा रहेका बोटबिरुवाको सरंक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । [ ]

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

क) बगैँचामा के के रोप्न सकिन्छ ?

ख) घरको बगैँचा कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ?

ग) घरको बगैचाको हेरचाह कसले गर्नुपर्छ ?

घ) विद्यालयमा बगैँचा कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ?

(ङ) हामीले विद्यालयमा र घरमा बगैचा निमार्ण गर्न किन आवश्यक छ ?

पाठ–३ बोटबिरुवा र जीवजन्तुको संरक्षण

हाम्रो वरपर रहेको हावापानी, बोटबिरुवा, जङ्गल र त्यहाँ बस्ने पशुपन्छी सबै मिलेर बनेको जीवनशैलीलाई वातावरण भनिन्छ। वातावरण संरक्षण नहुँदा वनस्पति तथा जीवजन्तुहरू लोप भएका छन् भने केही लोप हुने अवस्थामा छन्। यो बढ्दो वातावरण विनाशको कारणले भएको हो।

वातावरण स्वच्छ बनाउन बोटबिरुवाहरुको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। घरको वातावरण स्वच्छ राख्नको लागि घर तथा खेतबारीमा विभिन्न किसिमका बोटबिरुवाहरु रोप्न सकिन्छ। घर वरपरको खाली ठाउँमा, घरको कौसीमा बगैंचा बनाउन सकिन्छ। उक्त बगैंचामा फूलहरु जस्तै : सयपत्री, मखमली, घण्टी फूल, हिबिस्कस फूल आदि रोप्न सकिन्छ। त्यसै गरी बगैंचामा फलफूलहरु जस्तै : आँप, केरा, मेवा, अम्बा, लिची आदि लगाउन सकिन्छ। यसका साथै बगैंचामा विभिन्न किसिमका तरकारीहरु जस्तै : रायो साग, तोरी, बन्दागोपी, काउली आदि रोप्न सकिन्छ। बगैंचामा स्थानीय जडीबुटीहरु जस्तै : तुलसी, घिउकुमारी आदि रोप्न सकिन्छ। बगैंचा बनाउँदा विभिन्न किसिमका पुतली, किराहरु, चराहरु बस्छन् र वातावरण रमनीय पनि हुन्छ।

बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुको संरक्षणको लागि सामुदायिक वनको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । सामुदायिक वनको व्यवस्थापनले घर निर्माणको लागि आवश्यक पर्ने काठ, विभिन्न किसिमका रोगहरु निको पार्नको लागि जडीबुटीहरु, फूलहरु, फलफूलहरु र वन्य जन्तु र पंक्षीहरु (बाघ, भालु, स्याल, हात्ती, हुँडार, जरायो, हरिण, चितुवा, कालिज, मयुर, तित्रा, काग, गिद्ध, भँगेरा, चमेरा आदि) को लागि बासस्थान र खाना प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ । यसका साथै वातावरण स्वच्छ राख्न, प्रदूषण कम गर्न समेत वनले मद्दत गर्छ ।

बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुको संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका

बोटबिरुवा तथा वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । बोटबिरुवा र जीवजन्तुको संरक्षणमा विद्यार्थीले खेल्ने भूमिकालाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१. आफ्नो घरमा, खेतबारीमा बगैँचा निर्माणमा सहयोग गर्ने
२. बगैँचामा तरकारी, फूलहरु, फलफूलहरु, जडीबुटीहरु रोप्न मद्दत गर्ने
३. घरमा उक्त कार्यमा अभिभावकलाई वृक्षरोपन, बगैँचा निर्माण, करेसाबारी निर्माणमा मद्दत गर्ने
४. समुदायले गर्ने वृक्षरोपन कार्यमा सहयोग गर्ने
५. विद्यालय परिसरमा वृक्षरोपन गर्ने, बगैँचा निर्माणमा सहयोग गर्ने

बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुको संरक्षणमा विद्यालयको भूमिका

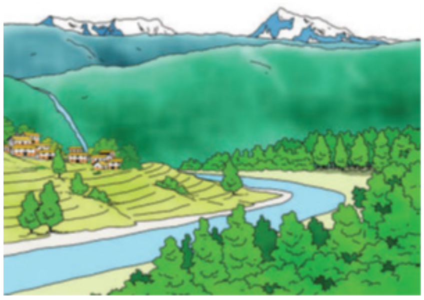
विद्यालय एक बगैँचा हो । विद्यालयलाई हरित बनाउने, स्वच्छ वातावरण बनाउने कार्य विद्यालयले गर्नुपर्छ । विद्यालयमा आवश्यकताअनुसार तरकारी, फलफूल, जडीबुटी, पुष्पखेती गरी सिकाइको लागि प्रयोगशाला बनाउने कार्य गर्नुपर्छ । बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुको संरक्षणमा विद्यालयले खेल्ने भूमिकालाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१. विद्यालयले जीवजन्तु तथा वनस्पतिको संरक्षण सम्बन्धी प्रतियोगितात्मक कार्यक्रम जस्तै : निबन्ध लेखन, कविता, गीत, वक्तृत्वकला, वादविवाद प्रतियोगिता जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

२. सबै कक्षाका विद्यार्थीहरु सहभागी हुने गरी इको क्लब, बाल क्लब गठन गर्ने र बगैँचा निर्माणमा सहयोग गर्नुपर्छ ।
   विद्यालय परिसरमा वृक्षरोपन गर्ने, फलफूल खेती गर्ने, तरकारी खेती गर्ने, जडीबुटी खेती गर्ने कार्यमा विद्यार्थीहरुको क्लब, समूहलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।
३. वातावरण संरक्षण, जीवजन्तुको संरक्षण सम्बन्धी जनचेतनामूलक, नाटक जस्ता कार्यक्रम संचालन गर्नुपर्छ ।
४. वातावरण दिवसको दिनमा विद्यालय परिसर तथा सार्वजनिक स्थलमा वृक्षरोपन गर्ने कार्यक्रम संचालन गर्नुपर्छ ।
५. वातावरण सरक्षणको क्षेत्रमा काम गर्ने सेन्स नेपाल जस्ता सस्थाहरुको सहयोग लिनुपर्दछ ।

बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुको संरक्षणमा समुदायको भूमिका

बोटबिरुवा तथा वन्यजन्तुको संरक्षणको लागि समुदायले सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह गठन गरी उक्त समूहले गर्ने काम, कर्तव्य र अधिकार तय गर्न सक्छ । यसको लागि राप्ती सोनारी गाउँपालिका अन्तर्गत कन्येश्वरी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह, सिद्धेश्वरी सामुदायिक वन उपभेक्ता समूह, सुनखोली सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह, कन्यराजा सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह, समय भवानी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह जस्ता करिव ८० वटा समूहहरु गठन गरिएको छ ।



समुदायले वन्यजन्तु र चराहरु देशका गहना भएकाले वनमा हुने जङ्गली जीवजन्तु र पक्षीहरुको चोरी सिकारी रोक्नुपर्छ। बन्दुक तथा गुलेलीले वनमा रहेका पंक्षीहरु र जनावर मार्न नदिने नियम बनाउनुपर्छ। वनको व्यवस्थापन र संरक्षण गर्नाले वन पर्यटकीय स्थल बन्छ। वनजङगल फडानी गर्दा पानीका मूल सुक्दै जान्छन्। बासस्थान रित्तिकै र पानीका स्रोत पनि सिद्धदै गएर जङ्गली जनावरको नास हुन्छ। यसको लागि राष्टिय निकुञ्ज, वन्यजन्तु आरक्षणको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। समुदायले सार्वजनिक स्थलमा वृक्षरोपन गर्ने, बगैंचा बनाउने कार्य गर्नुपर्छ। वनको संरक्षण गर्न र बगैंचाको संरक्षण गर्न तारजालीको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। लोपोन्मुख जनावहरु जस्तै : हाब्रे, पाटेबाघ, हुँडार, सालक, अजिङ्गर, ध्वासे चितुवाको संरक्षण गर्नुपर्छ।

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

परियोजना कार्य १

आफू बसोबास गर्ने समुदायले बोटबिरुवा, वातावरण संरक्षण र जीवजन्तुको संरक्षणमा के के काम गरेका छन् ?वन उपभोक्ता समूहसँग सोधखोज गरेर वा अभिभावकसँग सोधेर विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य २

आफ्नो विद्यालय परिसरमा वृक्षरोपन गर्नको लागि विद्यालयका शिक्षक तथा इको क्लब र अग्रज कक्षाका विद्यार्थीहरुसँग मिलेर खाली ठाउँमा वृक्षरोपन गर्ने, बगैंचा बनाउने कार्यमा सहभागी हुनुहोस् र गरिएका कार्यहरुको बारेमा विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य ३

आफ्नो घरमा अभिभावकको सहयोगमा बगैंचा निर्माणमा सहयोग गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य ४

आफ्नो समुदायको अग्रज व्यक्ति वा वन उपभोक्ता समूहको सदस्य वा अभिभावकसँग सोधखोज गरी आफ्नो गाउँपालिकाभित्रका वनमा पाइने वन्यजन्तु र चराहरुको नाम, महत्व र संरक्षण गर्ने तरिकालाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.स.	वन्यजन्तु रचराको नाम	महत्व	संरक्षण गर्ने तरिका
१	जरायो		
२			
३			
४			
५			
६			

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(**जनचेतामूलक, पानी, वृक्षारोपण, जीवजन्तु, बगैँचा, विष**)

क) बोटबिरुवाको संरक्षण गर्न विद्यार्थीले घरमा ....बनाउनुपर्छ ।
ख) वनजङ्गलमा बस्ने गिद्धले............खाएर वातावरण दुर्गन्धित हुनबाट बचाउँछ ।
ग) वनजङगल फडानी हुँदा ....का स्रोतहरु सकिदै जान्छन् ।
घ) सर्पले वातावरणमा भएको ....लाई सोसेर वातावरण स्वच्छ राख्न मद्दत गर्छ ।
ङ) बोटबिरुवाको संरक्षण गर्न विद्यालयले खाली ठाउँमा ....गर्नुपर्छ ।
च) बोटबिरुवा तथा वन्यजन्तुको संरक्षण गर्न विद्यालयले ....कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) वनको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ?
ख) जीवजन्तुको संरक्षण गर्न बगैँचाको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। कसरी ?
ग) बोटबिरुवाको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ?
घ) बोटबिरुवाको संरक्षण गर्न विद्यार्थीले के के भूमिका खेल्नुपर्छ ?
ङ) वन्यजन्तुको संरक्षण गर्न वन समुदायले के के कार्य गर्नुपर्छ ?
च) बोटबिरुवाको संरक्षण र जीवजन्तुको संरक्षणमा विद्यालयले के के कार्य गर्नुपर्छ ?
छ) जङ्गलबाट हुने कुनै ५ ओटा फाइदाहरु लेख्नुहोस्।
ज) सामुदायिक वनको व्यवस्थापनले पर्यटकीय पक्षलाई कसरी प्रवर्द्धन गर्न मद्दत गर्छ ?

पाठ–४ पानीको प्रदूषण

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) माथिका चित्रमा कुन कुन पानीका स्रोतहरु सफा र कुन कुन फोहोर छन् ?

आ) पानीका स्रोतहरु किन फोहोर हुन्छन् ?

इ) पानीका स्रोतहरु फोहोर हुँदा के के असर पर्छ होला ?

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

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

पानी प्रदूषणका कारणहरू

क) सहरी क्षेत्रको कतिपय ठाउँमा पिउने पानीको पाइप र ढलको पाइप एकै ठाउँबाट लगिएको पाइन्छ । अचानक ढल फुट्दा खानेपानीको पाइपमा फोहोर पानी मिसिएमा खाने पानी दूषित हुन्छ ।

ख) धारा, कुवा, पँधेरो जस्ता पिउने पानीका स्रोतहरू नजिक लुगा धुने, भाँडाकुँडा माज्ने, गाईवस्तुलाई पानी खुवाउने, नुहाउने आदि कार्यहरू गर्नाले पानीका स्रोतहरू दूषित हुन्छन् ।

ग) उद्योग र विभिन्न ठाउँहरूबाट निस्कने फोहोर मैला, अन्य दूषित वस्तुहरू, ढल

निकासआदि नदी, ताल, दह, पोखरी जस्ता पानीका स्रोतहरूमा सोझै मिसाएमा यिनीहरू दूषित हुन्छन् ।

३) कृषिजन्य उत्पादन वृद्धि गर्नका लागि किसानहरूले रासायनिक मल, कीटनाशक विषादीहरूको प्रयोग गर्छन् । रासायनिक मल र विषादीको रस जमिनबाट विस्तारैचुहिएर जलस्रोतमा मिसिन पुग्छ । यसले जलस्रोतहरूलाई प्रदूषित पार्छ ।

४) अस्पताल, प्रयोगशाला, उद्योग, सवारी साधन मर्मत केन्द्र आदिबाट फोहोर मैला एवम् रासायनिक वस्तुहरू निष्कासन हुन्छन् । यी वस्तुहरू पानीका स्रोतहरूमा मिसिँदा जल प्रदूषण हुन्छ ।

परियोजना कार्य १

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

क्र.स.	पानीका स्रोतहरु	प्रदूषणको अवस्था	प्रदूषणबाट परेको असर
१	इनार	प्रदूषण रहेको	झाडापखाला, रगतमासी, हैजा
२	धाराको पानी		
३	कुवा		
४	खोला		
५	राप्ती नदी		

पानी प्रदूषणका असरहरू

क) दूषित पिउने पानीबाट हैजा, आउँ, कमल पित्त्त, विषम ज्वर आदि रोगहरू लाग्छन् ।

ख) दूषित पानीले बोट बिरुवा र जलीय प्राणीलाई हानि पुऱ्याउँछ ।

ग) बोट बिरुवाको खाना बनाउने काममा बाधा पुग्छ ।

घ) दूषित पानीले दुर्गन्ध फैलाउँछ ।

ङ) कतिपय कलिला बिरुवा तथा जल प्राणीहरू मर्दछन् ।

परियोजना कार्य २

शिक्षकको सहयोगमा नगरपालिका भित्रका पानीका स्रोतहरुको अवलोकन गर्नुहोस् ।

कुन कुन पानीका स्रोतहरु के के कारणले प्रदूषित भएको रहेछ र त्यसबाट के के असर परेको रहेछ ? प्राप्त जानकारीलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.स.	पानीका स्रोतहरु	प्रदूषणका कारणहरु	प्रदूषणबाट परेको असर
१			
२			
३			
४			
५			

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(मानवीय, जलीय, स्रोतहरु, प्रदूषण, रोगहरु)

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

ख) नदीनाला, पँधेरा, ताल, पोखरी, भूमिगत पानी आदि पानीका प्रमुख ....हुन् ।

ग) मुख्यतया ....क्रियाकलापले गर्दा पानी प्रदूषण हुन्छ ।

घ) पानी प्रदूषण हुँदा विभिन्न किसिमका संक्रामक..................लाग्छन् ।

ङ) पानी प्रदूषण हुँदा ....जलीय जनावरलाई असर पुग्छ

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाइँ बस्ने गाउँपालिकाभित्र भएका पानीका स्रोतहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) पानीका स्रोतहरु के के कारणले गर्दा फोहोर हुन्छन् ?

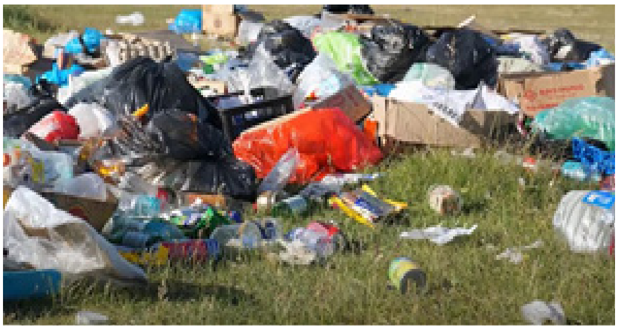
ग) पानीका स्रोतहरु फोहोर हुन नदिनु नै पानी प्रदूषणबाट बच्ने उपाय हो । तर्क दिनुहोस् ।

घ) पानी प्रदूषण हुँदा मानव शरीरमा के के असरहरु देखा पर्दछन् ?

ङ) पानी प्रदूषण हुँदा वातावरणमा के के असरहरु देखा पर्छन् ?

फोहोरमैला व्यवस्थापनका उपायहरु

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :



क) चित्रमा के के देख्नु हुन्छ ?

ख) सडकको छेउमा किन फोहोर थुपारिएको छ ? यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ होला ?

ग) विद्यालयको क्यान्टिनबाट निस्केको फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

घ) विद्यालय वरपरको वातावरण सरसफाइमा तपाईँले के के सहयोग गर्नुभएको छ ?

ङ) आफ्नो गाउँटोलको वातावरणलाई सफा राख्न तपाईँ के के गर्नुहुन्छ ?

च) वातावरण सफा नराखे के हुन्छ ?

क्रियाकलाप १

शिक्षकको सहयोगमा कक्षाका विद्यार्थीहरुको तपसिलको समूह बनाउनुहोस् । तपसिलको ठाउँमा सफा रहे नरहेको चेकलिष्ट प्रयोग गरी अवलोकन गर्नुहोस् । सफा नभएमा हातमा पञ्जा लगाई विद्यालय परिसरमा सफा गर्नुहोस् । सफा गर्दा निस्केका कुहिने र नकुहिने फोहोरहरुलाई छुट्टाछुट्टै भाँडोमा राख्नुहोस् । फाहोर सफा गरिसकेपश्चात् साबनुपानीले हातखुट्टा सफा गर्नुहोस् ।

समूह	सफा छ	सफा छैन	सफा नभएकोमा सफा गर्दा के के गरियो ?
कक्षाकोठाको सफाइ			
खेलमैदानको सफाइ			
बगैँचाको सरसफाइ			
चमेनागृह (बगैँचा)			
धारा			
शौचालय			
विद्यालय नजिकको बाटो			

क्रियाकलाप २

चित्र अवलोकन गरौँ र छलफल गरौँ

अ) चित्रमा विद्यार्थीले के के कार्य गरेका छन् ?

आ) स्थानीय स्तरको फोहोरमैला व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिने रहेछ ?

क्रियाकलाप ३

शिक्षकको सहयोगमा हातमा पञ्जा, मुखमा मास्क लगाई विद्यालय नजिक रहेको गाउँटोलको सार्वजनिक स्थल जस्तै : पाटी पौवा, खोला, सडक वा बाटोघाटो, धारा कुवा आदिको सफाइ गर्नुहोस् । सफाइ पश्चात् साबुन पानीले हातखुट्टा सफाइ गर्नुहोस् । फोहोरमैलाको सफाइ गर्दा गरेका कार्यहरुको विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जानी राखौँ

घर, पसल, विद्यालय, हाटबजार आदि स्थानबाट धेरै प्रकारका फोहोरमैलाहरू निस्कन्छन् । ती फोहोरमैलाहरू कुनै कुहिने र कुनै नकुहिने खालका हुन्छन् । यस्ता फोहोरमैलाको उचित विसर्जन गर्नुपर्छ । स्थानीयस्तरमा रहेका स्वास्थ्य चौकी, उद्योग तथा कलकारखानाबाटनिस्कने फोहोरमैलाहरू अन्य स्थानबाट निस्कने फोहोरभन्दा बढी हानिकारकहुन्छन् । हाम्रो घर तथा विद्यालयबाट निस्किने फोहोरलाई हामीले उचित तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । फोहोरमैलाको उचित विर्सजन नहुँदा देखा पर्ने समस्याहरू निम्नानुसार छन् :

क) फोहोरमैलाले वरपरको वातावरण दुर्गन्धित बनाउँछ ।
ख) झिँगा, लामखुट्टे र भुसुना जस्ता किराहरूले रोगका कीटाणुहरू सार्छन् ।
ग) फोहोरमैला पानीको मुहानमा मिसिएर पानी दूषित भई महामारीसमेतफैलन सक्छ ।
घ) फोहोरमैला जथाभावी फ्याँक्दा दुर्घटना पनि हुन सक्छ । जस्तैः बोतल,सिसा, फलामका टुक्रा, आदिले खुट्टा काट्ने, केराको बोक्रामा चिप्लिएरलड्ने
ङ) प्लास्टिक, सिसा, धातुका टुक्रा र रासायनिक पदार्थहरूले माटो प्रदूषण गराउँछन् ।
च) यसले माटाको उर्वरा क्षमतामा समेत ह्रास ल्याउँछ. ।

पढौँ र जानौँ :

घर, विद्यालय र समुदायस्तरबाट निस्कने फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । गाउँटोलका मानिसहरूले हप्तैपिच्छे बाटो, पाटीपौवा, धारो, मठमन्दिर जस्ता ठाउँहरू सफा गर्नुपर्छ । सरसफाइ गर्दा गर्दा हातमा पञ्जा र मुखमा मास्क लगाउँनु पर्छ । बजारबाट सामान ल्याउन सधैँ कपडाको झोला प्रयोग गर्नुपर्छ । यसो गर्दा प्लास्टिकका झोला घरमा आउन पाउँदैन । विद्यालय तथा समुदायमा खेर गएका टिन, प्लास्टिकका

बट्टालगायतका सामानहरूलाई फूल रोप्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। कुहिने फोहोरलाई एउटा खाडलमा जम्मा गरी मल बनाउने गर्नुपर्छ। नकुहिने फोहोर छुट्टै सङ्कलन गरी फोहोर उठाउन आउँदा पठाउने गर्नुपर्छ। सरसफाइमा प्रयोग भएको पानीलाई पनि बोटबिरुवाका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ जसले गर्दा पानी जमेर फोहोर हुन पाएका पाउँदैन। फूलबारी र करेसाबारीको तरकारीमा पनि विषादी छर्किने गर्नु हुँदैन। पानी तताउन तथा बत्ती बाल्नका लागि सोलार प्यानल जडान गर्न सकिन्छ। वर्षायामको पानीलाई सङ्कलन गरी भण्डारन गर्न सकिन्छ र सोही पानी घरमा विभिन्न कामका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यस्ता कार्यहरु गर्दा विद्यालय र वरपरको वातावरण सफा अनि हरियालीपूर्ण बनाउन सकिन्छ। विद्यालय तथा स्थानीय स्तरमा देखिने फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्दा निम्न पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ।

(क) जथाभावी फोहोरमैला नफाल्ने

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

(ख) ठोस फोहोरमैलाको वर्गीकरण गरी व्यवस्थापन गर्ने

ठोस फोहोरमैलालाई कुहिने र नकुहिने गरी वर्गीकरण गर्नुपर्छ। कुहिने फोहोरहरू सङ्कलन गरी कम्पोस्ट मल बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ। नकुहिने फाहोरहरू पुनः प्रयोग गर्न वा पुनः चक्रणका लागि पठाउन सकिन्छ। पुनः प्रयोग भन्नाले एउटै वस्तुलाई फेरि प्रयोग गर्नु हो, जस्तै : पुराना कागज, पत्रपत्रिका, पम्प्लेट, पुस्तक आदिलाई सामान राख्न प्रयोग गर्ने, दुधको प्लास्टिकलाई माटो भरेर गमलाका रूपमा प्रयोग गर्ने, पेयपदार्थका प्लास्टिकका बोतललाई काटेर गमला बनाई प्रयोग गर्ने जस्ता कार्य पुनः प्रयोगका उदाह रण हुन्। प्रयोग गरिसकेका पुराना सामग्रीहरूलाई पुनः कच्चा पदार्थका रूपमा प्रयोग गरी नयाँ सामग्री तयार गर्ने कार्यलाई पुनः चक्रण भनिन्छ, जस्तै : धातुका पुराना टुक्राहरू पगालेर पुनः नयाँ भाँडा बनाउनु पुनः चक्रणको उदाहरण हो।

(ग) वातावरणीय प्रदूषण हुने वस्तुहरूको उपयोग न्यूनीकरण गर्ने

प्लास्टिक, रासायनिक मल, किटनासक औषधीलगायतका प्रदूषण गर्ने सामग्रीलाई

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

अभ्यास

१. ठिक वाक्यमा ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) झिँगा, लामखुट्टे र भुसुनाको टोकाइबाट बच्न वरपरको वातावरण सफा राख्नुपर्छ। ☐

ख) विद्यालयको फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने कार्य कार्यालय सहयोगीको हो। ☐

ग) विद्यालयको फोहोरमैलालाई एउटै डस्टविनमा राख्नुपर्छ। ☐

घ) सरसफाइ गरेपछि साबुनपानीले हातखुट्टा सफा गर्नुपर्छ। ☐

ङ) कुहिने फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ। ☐

च) खेर गएका फोहोरलाई पुन : प्रयोग गर्न सकिन्छ। ☐

छ) प्लाष्टिजन्य वस्तुको प्रयोग गर्नु फोहोरमैला व्यवस्थापनको मुख्य उपाय हो। ☐

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) फोहोरमैला भनेको को हो ?

ख) फोहोरमैला हुने कारणहरु लेख्नुहोस्।

ग) फोहोरमैला व्यवस्थापनका उपायहरुअन्तर्गत के के पर्दछन् ? छोटकरीमा उदाहरणसहित लेख्नुहोस्।

घ) फोहोरमैला व्यवस्थापनले वातावरण स्वच्छ बनाउन मद्दत बनाउँछ। तर्क दिनुहोस्।

ङ) विद्यालयको फोहोरमैला व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

च) गाउँटोलको फोहोरमैला व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

पाठ-६ घर र विद्यालयमा उपयोग हुने ऊर्जाहरु

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा कुन कुन ऊर्जाहरु देखाइएका छन् ?

आ) उक्त ऊर्जाहरु घर र विद्यालयमा प्रयोग भएका छन् ?

इ) यस्ता ऊर्जाहरु प्रयोग गर्दा के के फाइदाहरु हुन्छ ?

सूर्य ऊर्जाको प्रमुख स्रोत हो । वायु ऊर्जा, जलविद्युत्, सौर्य ऊर्जा, कोइला, खनिज तेल आदि सौर्य ऊर्जाकै रुप हुन् । सूर्यबाट निरन्तर रुपमा ताप र प्रकाश ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । घर र विद्यालयमा यस्ता ऊर्जाको अधिकतम उपयोग गर्नुपर्छ ।

विद्यालयहरुका कक्षाकोठामा अधिकतम मात्रामा प्राकृतिक उज्यालोको प्रयोग हुनुपर्छ । विद्यालयमा नयाँ भवन बनाउनु परेमा वा मर्मत गर्नुपरेमा सूर्यको प्रकाश पर्याप्त आउने गरी डिजाइन गर्नुपर्छ । प्राकृतिक उज्यालोको प्रयोगले विद्युतीय ऊर्जाको खपत कम गर्न सकिन्छ । कक्षाकोठामा प्राकृतिक उज्यालोले सिकाइको वातावरण राम्रो बनाउँछ । जाडो याममा कक्षाकोठामा सिधा घाम परेर न्यानो हुने र गर्मी मौसममा झ्याल खोल्दा हावा आएर चिसो पार्न पनि सजिलो हुन्छ ।

सौर्य ऊर्जा (Solar Energy)

सौर्य ऊर्जा भनेको सूर्यको किरणबाट प्राप्तहुने ऊर्जा हो । पहिले पहिले सूर्यबाट प्राप्त ऊर्जालाई मानिसहरुले केवल घाम ताप्न, बिस्कुन सुकाउन, दाउरा सुकाउन, लुगा सुकाउन तथा अन्य कामका लागि मात्र उपयोग गरेको देखिन्छ । पछिल्लो समयमा प्रविधिको विकाससँगै सौर्य ऊर्जालाई संग्रह गरी व्यावसायिक रुपमा समेत उपयोग गरिन थालिएको छ । जलविद्युत् शक्तिको अपुग भईरहेको वर्तमान समयमा सौर्य शक्तिलाई विकल्पको रुपमा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

सुर्यबाट प्राप्त हुने प्रकाश र तापलाई विभिन्न सौर्य प्राविधिहरु प्रयोग गरी उपभोगमा ल्याउन सकिन्छ । सौर्य प्यानलहरुको प्रयोग गरी सौर्य ऊर्जालाई विद्युत्‌मा रुपान्तरण गरिएमा त्यसलाई सौर्य फोटोभल्टिक प्रयोग भनिन्छ । यदि सौर्य ऊर्जालाई उज्यालोको लागि नभई तापका लागि प्रयोग गरिएमा यसलाई सौर्य थर्मल (तापिय) प्रयोग भनिन्छ ।

सूर्यबाट प्राप्त ऊर्जा शक्तिले वातावरण स्वच्छ हुने मात्र नभई सौर्य ऊर्जालाई ताप शक्तिमा प्रयोग गरेर खाना पकाउने चुल्हो, कृषिजन्य उत्पादन सुकाउने ड्रायर तथा पानी तताउने प्यानल सञ्चालन गर्न सकिन्छ । त्यस्तै, सौर्य ऊर्जालाई प्रकाश शक्तिमा प्रयोग गरेर बिजुली सङ्ग्रह गरी बत्ती बाल्ने, रेडियो/टिभी बजाउने, पङ्खा चलाउने, पानी तान्ने जस्ता काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सौर्य चुल्हो

सूर्यको ताप प्रयोग गरेर खाना पकाउन बाकस आकारको चुल्हो प्रयोग गरिएको हुन्छ जसलाई बाकस चुल्हो पनि भनिन्छ। सूर्यको किरणलाई रिफ्लेक्टरले भाँडातिर फर्काइदिन्छ र भाँडामा किरण परेपछि भाँडाको तापक्रम बढ्न थाल्छ । यसरी बाकस चुल्होमा राखिने भाँडा कालो र ङको हुनुपर्छ जसले ताप सञ्चय गर्न सक्छ । यति गसिकेपछि सौर्य तापबाट खाना पाक्छ । सौर्य तापलाई खाना पकाउने चुल्होमा प्रयोग गर्दा राम्रो घाम लाग्ने ठाँउ छनौट गर्ने तथा खाना पकाउनु एक घण्टाअगाबै चुल्होलाई घाममा राख्नुपर्दछ । साथै, शिशाको ढक्कनलाई राम्ररी लगाई रिफ्लेक्टरलाई घामतिर फर्काउनुपर्दछ। सौर्य चुल्होको प्रयोग गर्दा इन्धनको बचत हुने, धुवाँरहित सफा वातावरण हुने, प्रयोग गर्न सजिलो हुने तथा सञ्चालन खर्च लाग्दैन ।

सौर्य पानी हिटर

सौर्य ऊर्जालाई तापमा प्रयोग गरेर पानी तताउने उपकरण सौर्य पानी हिटर हो । सूर्यको किरण जब काले रङको कलेक्टर र पाईमा पर्छ तब तापक्रम बढ्दै जान्छ र पाइपभित्रको पानी तात्न थाल्छ । तातो पानी हल्का हुने भएकाले ट्याङ्कीमा जान्छ र ट्याङ्कीको पिँधमा भएको चिसो पानी कलेक्टरमा जान्छ । यो प्रक्रिया पानी नतातुन्जेल चलिरहन्छ । ट्याङ्कीमा रहेको पानीको तापक्रम ६० र ६५ डिग्री सेल्सियससम्म पुग्छ ।सौर्य पानी हिटरको प्रयोग गर्दा इन्धन बचत हुने, प्रदूषण नहुने, सञ्चालन नहुने, मर्मत सम्भार गर्न सजिलो हुने, सजिलोसँग तातो पानी उपलब्ध हुने जस्ता फाइदा हुन्छ ।

सौर्य ड्रायर

सूर्यको ताप प्रयोग गरेर अन्न, फलफूल तथा सागपात सुकाउने उपकरणलाई सौर्य ड्रायर भनिन्छ । एउटा बाकस जस्तो आकारको उपकरण हुन्छ । त्यो बाकस भित्र सुकाउनुपर्ने वस्तु राखिएको हुन्छ । सूर्यको तापले बाकसभित्र रहेको वस्तुलाई तताउँछ र त्यसमा रहेको पानी वाफ भएर उड्छ । इनलेटबाट सुखा चिसो हावा आउने र आउटलेटबाट तातो वाफसहितको हावा निस्कने क्रममा इन्लेटर आउटलेटलाई नियन्त्रण गरी भित्रको तापक्रम नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।सौर्य ड्रायरको प्रयोग गर्दा अन्नलाई कीरा,धुलोबाट सुरक्षित किसिमले सुकाउन सकिने, खुल्ला घाम भन्दा छिटो सुक्ने, इन्धनको बचत हुने, सुकाइने वस्तुको गुण राम्रो हुने र प्रविधि सरल तथा सस्तो हुन्छ हुने जस्ता फाइदाहरु प्राप्त हुन्छ ।

माथि उल्लिखित सौर्य ऊर्जाका साथै पानीबाट विद्युत् निकालेर उक्त ऊर्जालाई घर तथा विद्यालयमा प्रकाशको लागि सिफएल चिम र बल्ब, तापको लागि हिटर, कपडाआइरन गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) सूर्यको ताप प्रयोग गरेर अन्न, फलफूल सुकाउने उपकरणलाई ....भनिन्छ।
ख) सौर्य ऊर्जालाई तापमा प्रयोग गरेर पानी तताउने उपकरण .... हो।
ग) सूर्यको ताप प्रयोग गरेर खाना पकाउन बाकस आकारको .... प्रयोग गरिएको हुन्छ।
घ) सौर्य ऊर्जा भनेको .... किरणबाट प्राप्तहुने ऊर्जा हो।
ङ) घर तथा विद्यालयमा ....ऊर्जाको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) सौर्य ऊर्जाबाट कुन कुन शक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ ?
ख) सौर्य ऊर्जाबाट हुने कुनै चारओटा फाइदाहरु लेख्नुहोस्।
ग) सोलार डायरबाट हुने कुनै तीनओटा फाइदाहरु लेख्नुहोस्।
घ) सौर्य चुल्हो कसरी बनाइन्छ ? वर्णन गर्नुहोस्।
ङ) सौर्य पानी हिटरको महत्व लेख्नुहोस्।
च) प्रदूषणरहित र दिगो ऊर्जाको स्रोत नै सौर्य ऊर्जा हो। तर्क दिनुहोस्

पाठ–७

वातावरण संरक्षण

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

क) माथिको पहिलो चित्रमा मानिसले के गरिरहेका छन् ?
ख) पहिलो चित्रमा जङ्गली जनावरहरु किन भागेका होलान् ?
ग) दोस्रो चित्रमा के के भइरहेको छ ?
घ) तेस्रो र चौथो चित्रमा विद्यार्थीहरुले के के कार्यहरु गरिरहेका छन् ?
ङ) वातावरण संरक्षण गर्न घर तथा विद्यालयमा के के कार्य गर्नुपर्छ ?

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

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

क) डिस्पोजेबल पेपर प्लेटहरूको प्रयोग कम गर्ने

डिस्पोजेबल पेपर प्लेटहरू मुख्यतया काठबाट बनाइन्छ, र यी प्लेटहरूको निर्माणले वन विनाशमा योगदान पुऱ्याउँछ।

ख) पुनः प्रयोग गर्ने उत्पादनका वस्तुहरुको प्रयोग गर्ने

एक पटक प्रयोग गर्न मिल्ने प्लाष्टिक र कागजका सामानले वातावरणमा निकै नराम्रो असर पार्छ। यी उत्पादनहरू प्रतिस्थापन गर्न, हामीले हाम्रो घरहरूमा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।

ग) रेन वाटर हार्वेस्टिङ प्रयोग गर्ने

वर्षाको पानी सङ्कलन भविष्यको प्रयोगको लागि वर्षा सङ्कलन गर्ने एक सरल विधि हो। यस विधिबाट सङ्कलन गरिएको पानीलाई बगैँचा, वर्षाको पानी सिँचाइ जस्ता विभिन्न काममा उपयोग गर्न सकिन्छ।

घ) इको-मैत्री सफाई उत्पादनहरू प्रयोग गर्ने

हामीले सिन्थेटिक रसायनहरूमा भर परेका परम्परागत उत्पादनहरू भन्दा पर्यावरण-मैत्री सफाई उत्पादनहरूको अधिकतम प्रयोग गर्नुपर्छ।

ङ) वृक्षारोपण गर्ने :

घर तथा विद्यालय, सार्वजनिक स्थलमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ जसले वातावरण स्वच्छ र स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्दछ।

परियोजना कार्य १

घरको वरपरको खाली ठाउँ वा गमलामा बिरुवा रोपेर नियमित रुपमा पानी, मल आदि राखेर हुर्काउनुहोस्

परियोजना कार्य २

विद्यालयमा साथीहरुको समूह बनाई बगैंचा बनाई जडीबुटी, फलफूल रोप्नुहोस् र हुर्काउनुहोस्।

परियोजना कार्य ३

घर वरपर आफ्नो अभिभावकको सहयोगमा सरसफाइ गर्नुहोस्। फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी दुईओटा डस्टविनमा राख्नुहोस्।

अभ्यास

१. ठिक वाक्यमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

क) वातावरण संरक्षण गर्नु विद्यालयको मात्र कर्तव्य हो। ☐

ख) वातावरण संरक्षण गर्नाले स्वस्थ र सन्तुलित वातावरण कायम गर्न मद्दत गर्दछ। ☐

ग) वृक्षरोपण गर्नु पनि वातावरण संरक्षणको कार्यमा पर्दछ। ☐

घ) वन विनासले वातावरण संरक्षणमा असर पुऱ्याउँदैन। ☐

ङ) फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्ने कार्य वातावरण संरक्षणमा पर्दछ। ☐

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) वातावरण संरक्षण भनेको को हो ?

ख) वातावरण संरक्षण नगर्दा के के असर देखा पर्दछन् ?

ग) वातावरण संरक्षण किन गर्नुपर्छ ?

घ) वातावरण संरक्षण गर्नको लागि विद्यार्थी र विद्यालयको भूमिका के के हुन्छ ?

ङ) वन विनासले वातावरण संरक्षणमा के के प्रभाव पार्दछ ?

च) फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापनले वातावरण संरक्षणमा टेवा पुऱ्याउँछ, कसरी ? तर्क दिनुहोस् ।

एकाइ

छ

विपद् व्यवस्थापन

पाठ एकः विपद्का प्रभाव वा असरहरु

पाठ दुईः चाडपर्वमा हुने जोखिमहरु र त्यसबाट साबधानी

पाठ तीनः वन्यजन्तुबाट बच्ने उपायहरु

पाठ चारः प्राकृतिक प्रकोपको पूर्वतयारी वा साबधानी

पाठ पाँचः विपद्मा बालबालिकाको संरक्षण र सुरक्षा

पाठ-१ विपद्‌को प्रभाव र असरहरु

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा के कुराहरु देखाउन खोजिएको छ ?

आ) माथिको चित्रमा कुन कुन प्राकृतिक प्रकोप र कुन कुन मानव सिर्जित प्रकोपहरु होलान् ?

इ) मानव सिर्जित प्रकोपका घटनाहरु किन हुन्छन होला ?

ई) नदीको छेउछाउमा के कस्ता विपद्‌हरु आउन सक्छन ?

उ) माथिको घटनाहरुबाट बालबालिकाहरुलाई कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ ?

ख) सम्बाद पढौँ, बुझौँ र उत्तर लेखौँ :

रमाः बुबा! हामी जङ्गलमा घास काट्न गएका थियौ । जङ्गलमा त आगो लागेको रहेछ । झन्डै आगोले भेटाएन । दौडदै आयौ ।

बुबा : ए ! हो र, त्यसो भए त गाउँलेहरुलाई खबर गरेर निभाउन जानु पर्यो त । (बुबा गाउँतिर जानुहुन्छ)

हर्के : (आमालाइ सोध्दै) जङ्गलमा आगो किन लाग्छ ?

रमा : पोहोर साल बाढी आएर सुन्तलीको घरखेत पनि बगाएको थियो । अनि २०७२ सालमा ठुलो भूइचालो आएर धेरै मान्छे, गाईबस्तु मरेको, धेरै घरहरु भत्केको कुरा मिसले बताउनुभएको थियो । यस्तो किन हुन्छ त आमा ?

आमा : ल ध्यान दिएर सुन तिमीहरु :

हर्केः मान्छेकै लापरबाहीबाट पनि घटना घट्न सक्छ, होइन र आमा ?

रमाः आमाले भन्दै हुनुहुन्छ नि यसलाई बीचमा प्वाक्क बोल्नुपर्छ ।

आमा : ल, ल राम्रोसंग सुन । विपद् प्राकृतिक र मानव सिर्जित गरि दुई प्रकारका हुन्छन । प्रकृतिमा आउने प्रतिकूल अवस्थालाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ⁄ प्राकृतिक विपद्हरु रोक्न सकिंदैन तर यसबाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ । जस्तैःबाढी, पहिरो, सामुन्द्रिक तुफान,भूकम्प, ज्वालामुखी बिस्फोटन, चट्याङ, हावाहुरी, शितलहर, लू,हिमपात, असिना पर्नु आदि ।

रमाः प्राकृतिक विपद्बाट हुने क्षति कसरी कम गर्न सकिन्छ त, आमा ?

आमा : चट्याङबाट बच्न पक्की घरमा अर्थिंग गर्नुपर्छ । बाढीपहिरोबाट बच्न वृक्षारोपण गर्नुपर्छ ।

हर्केः पोहोर साल राप्ती नदी, मोरङ्गा र परुवा खोला बढेर वरपरक गाउँहरू डुबाएको थियो नि ?

आमाः मौसम र हावापानीको कारणले कम बर्षा भइ खडेरी परि अनिकाल र भोकमरी हुन्छ । धेरै बर्षा भइ नदीको पानी बढेर डुबान,कटान,पटान र बाढी जस्ता विपद् आउँछन । यसरी नै तराईमा जाडोमा शितलहर र गर्मीमा लू लाग्न सक्छ ।

रमाः अनि मानव सिर्जित विपद् भनेको के हो नि आमा ?

आमाः हाम्रो आफ्नै अज्ञानता, लापरबाही र होस नपुर्याउदा हुनसक्ने विपद्हरु मानव सिर्जित विनासकारी विपद्हरु हुन् ।

हर्के : यस्ता विपद्हरुमा के के पर्छन त आमा ?

आमा: सवारी दुर्घटना, आगोलागी, करेन्ट लाग्ने, जङ्गली जनावरको आक्रमण, पिङ, भर्याङ, बरण्डा, घरको छत तथा रुखबाट लड्नु आदि मानव सिर्जित विपद्हरु हुन् । जथाभावी पटका पड्काउँदा आगोलागी हुन्छ । शरीरमा घाउ चोट लाग्न सक्छ। एक्लै खोलामा जाँदा बाढीले डुबाउन सक्छ। बासी सडेगलेको तथा अपच हुने गरि खाँदा झाडापखाला, मासी, हैजा हुनसक्छ। सरसफाई र सुरक्षाका मापदण्ड नअपनाउँदा ब्ल्याक डेथ, प्लेग, बर्ड फ्लु, स्वायन फ्लु, तथा कोरोना जस्ता माहामारी आउँछन।

रमा : अरु पनि छन् कि ?

आमा: घर वरिपरी खाल्डाखुल्डीमा पानी जम्दा र झाडी हुँदा लामखुट्टेले औलो, हात्तीपाईले, इन्सेफ्लाइटिस जस्ता रोगहरु ल्याउछन्। झिंगाले हैजा, टाइफाइड जस्ता रोग ल्याउँछ । भुसुनाले कालाजार जस्तो रोग ल्याउँछ । अध्यारोमा, जङ्गलमा एक्लै हिड्दा जङ्गली जनावरले आक्रमण गर्न सक्छ। सर्प बिच्छी वा बिषालु किराहरुले टोक्न सक्छ। बिषालु च्याउ खाँदा बिरामी परिन्छ। घर पोत्ने माटो खन्दा ढिस्को भत्केर पुरिएको जस्ता घटना तिमीहरुले सुनेकै हौला।

हर्के : पोहोरसाल चोकमा ट्रान्सफर्मर जलेको थियो त ?

आमा: होनी, बिजुलीका नाङ्गा तारहरु जोडिएर सर्ट भइ आग्लागी हुन्छ। बच्चाहरुले बिजुलीको प्लगभित्र हात घुसार्दा करेन्ट लाग्छ।

हर्के : आज धेरै कुरा सिक्न पाइयो।

आमा: तिमीहरुसंग कुरा गर्दागर्दै त खाना पकाउन ढिला भइसकेछ। तिमीहरु गृहकार्य गरेर बस। म भान्छातिर जान्छु (आमा भान्छातिर जानुहुन्छ, हर्के र रमा गृहकार्य गर्न थाल्छन)

ग. पाठ पढि तल सोधिएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस :

१. प्राकृतिक विपद् भनेको के हो ?

२. भूकम्पले के कस्तो असर पुर्याउँछ ?

३. मानिसको आफ्नै कारणले कस्ता विपद्हरु आउन सक्छन् ?

४. विपद्को असर भनेको के हो ?

५. पटकाले के कस्तो क्षति पुर्याउँछ ?

६. चट्याङबाट बच्न घरमा के गर्नुपर्छ ?

२. तल दिइएका विपद्हरुले पार्ने १,१, वटा असर लेख्नुहोस :

हावाहुरी, भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, चट्याङ, पिङ खेल्दा, बिजुली करेन्ट, पटका

विपद्	विपद्को असर
१. हावाहुरी	

३. ठिक भए (√) र बेठिक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क. चट्याङ र भूकम्प मानवसिर्जित विपद् हुन् । ☐

ख. सरसफाई र सुरक्षाका मापदण्ड पालना कोरोना माहामारी फैलिन सक्छ । ☐

ग. ट्राफिक नियमको सही पालना गर्नाले सडक दुर्घटना कम हुन्छ । ☐

घ. जङ्गल फडानी गरि जङ्गली जनावरहरु मार्नु राम्रो हो । ☐

ङ. बाढी, पहिरोले घरजग्गा बगाउनु प्राकृतिक प्रकोपको कारणले मात्र हुने विपद् हो । ☐

४. परियोजना कार्य

विगत ३ बर्षयता तपाईंको घर वा विद्यालय वरपर घटेका विभिन्न विपद्हरुको सूची बनाउनुहोस् । ती विपद्हरुले पारेको मुख्य २,२ वटा असर लेख्नुहोस् :

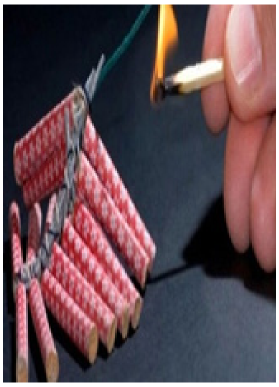
शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले विभिन्न किसिमका विपद् र तिनीहरुले पार्ने असर तथा त्यसवाट बच्ने उपायहरुको बारेमा सकभर इन्टरनेट सामाग्रीहरु खोजि गरि शब्द दृश्य सामाग्रीहरुको प्रयोग गरि सहजीकरण गर्ने ।

पाठ-२

चाडपर्वमा हुने जोखिमहरु र त्यसबाट साबधानी

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :



अ) चित्रमा के कुराहरु देखाउन खोजिएको छ ?

आ) पटका पड्काउँदा के हुनसक्छ ?

इ) फोहोर र बासी खानेकुरा खाएमा के हुन्छ ?

ई) तपाईँ चाडपर्वमा के के खेल खेल्नुहुन्छ ?

ख)   कथाहरु पढौँ :

चतुरेको पिङ

चतुरे लालपुर गाउँमा बस्छन । दशैंको बेला भएकोले गाउँमा पिङ हालिएको छ। खोलावारि रोटे पिङ छ भने खोलापारि लिंगे पिङ छ। पिङमा मानिसहरु "मेरो पालो" भनेर चिच्याई रहेका छन्। चतुरेको पिङ खेल्ने पालो आयो। चतुरे पिङमा बेस्सरी मच्चिन थाल्यो । उसका साथीहरुले 'चतुरेले त आकासै छुन लाग्यो' भनेर उसलाई उक्साउन थाले चतुरे पिङमा झन् सारै मच्चिन थाल्यो। एक्कासि चतुरेको खुट्टा पिङवाट फुत्क्यो र पिङदेखि पर गएर गर्ल्याम्म लड्यो। उसलाई धैरै चोट लाग्यो। गाउँलेहरु मिलेर उसलाई तुरुन्त अस्पताल पुर्याए । डाक्टरले उसको दायाँ हात भाच्चिएको र टाउकोमा गहिरो चोट लागेको बताउनुभयो।

लखनको चङ्गा

दशैंको बेला थियो। लता गाउँ नजिकैको भीर को छेउमा बसेर चङ्गा उडाउँदै थिए। कोही घरको छत, कौसी, बरण्डा र बार्दलीमा बसेर पनि चङ्गा उडाउँदै थिए। सबैको ध्यान आकासमा उडिरहेको चङ्गातिर थियो। एक्कासी लता भीर बाट खसिन । उनलाई धैरै गहिरो चोट लागेको रहेछ। गाउँलेहरु मिलेर उनलाई अस्पताल लगे।

शिरिषको पटका

शिरिष राष्ट्रिय मा.वि. कक्षा ५ मा पढ्छन। उनलाई पटका पड्काएर रमाइलो गर्न धेरै मन पर्छ। तिहार आउन ३,४ दिन मात्र बाँकी थियो। उनले आमालाई रकेट बम, सुतली बम र पटकाहरु ल्याइदिनु भनेर ज्यादै जिद्दी गरे। आमाले पटका पट्काउदा साबधानी

नभए धेरै ठुलो क्षति हुन्छ । यसको चर्को आवाजले कानको जालीमा असर गर्छ र धुवाले हावा दुषित हुन्छ भनेर सम्झाउनु भयो । शिरिषले जिद्दी गरिरहे । आमाले पटका र बमहरु किनेर ल्याइदिनुभयो । शिरिष बिहान सबेरै उठेर पटका लिएर बाटो तिर गए । उनको सानो भाइ पनि शिरिषसंग पछी पछी गयो । शिरिष पटका पड्काउन थाले । करिब ३-४ वटा पटका पड्काए । एउटा पटका उनको भाइलाई लाग्यो । भाइको हात र गोडामा पोलिएर ठुलै घाउ भयो । भाइ रुँदै र चिच्याउदै घर पुग्यो । आमाले भाइको पोलेको घाउमा घिउकुमारी लगाईदिनु भयो र तुरुन्त स्वास्थ्य चौकी लैजानु भयो । शिरिषले पड्काएको अर्को पटका छिमेकीको खरको छाना भएको घरको छानामाथि पर्यो । छानामा आगो बल्न थाल्यो शिरिष डरले लुक्न थाले । परबाट मानिसहरुले आगो लागेको देखि चिच्याउँदै आए । गाउँमा मानिसहरु जम्मा भएर आगो निभाउने प्रयास गरे । आगो निभाउन दमकल बोलाइयो । दमकल नआइपुग्दै घर जलेर खरानी भयो । घरभित्रका सबै सामानहरु जलेर नस्ट भए । नजिकैको गोठमा आगो सल्कियो । प्रयास गर्दागर्दै गोठका गाईभैंसी मरिहाले । आगो अर्को घरमा सल्कने लाग्दा दमकल आइपुग्यो । सबै मिलेर आगो निभाए ।

सलिनाको बानी

सलिना पेरानी गाउँमा बस्छिन । जे देखे पनि खाइहाल्न मन लाग्ने उनको बानी छ । माघीको समय, हिजो बुबाले बङ्गुरको मासु ल्याउनु भएको थियो । मासु भर्खर पाक्दै थियो । सुनितालाई मासु खान सारै मन लाग्यो । “राम्ररी नपाकेको मासुमा लिभरफ्लुक, टेपवर्म जस्ता परजीवीहरु र थुप्रै किटाणहरु हुन्छन, पाकेपछि खाउली” आमाले भन्नुभयो । सुनिताले सारै जिद्दी गरेकोले आमाले नपाकेको मासु सुनितालाई दिनुभयो । खाना खाने बेलामापनि सुनिताले धेरै खाना र मासु मागिन र कोचिकोची खाइन । उनको कचौरामा मासु धेरैनै बच्यो । उनले त्यो मासु

लुकाएर राखिन र बिहान उठ्नासाथ कसैलाई थाह नदिइ हिजो राखिएको मासु खाइन। २ घण्टा पछी उनलाई पेट दुख्न थाल्यो। त्यसपछि उनलाई चौलानी पानी जस्तो पातलो दिशा ३,४ पटक लाग्यो। उनको शरीर शिथिल भयो। उनले आमासँग रुँदै आफुले काँचो र बासी मासु खाएको र आफुलाई पखाला कागेको कुरा बताइन। अब कहिल्यै पनि काँचो, फोहोर, बासी खानेकुरा नखाने प्रतिज्ञा गरिन। आमाले जीवनजल बनाएर खान दिनुभयो र उनलाई नजिकको स्वास्थ्य चौकी लैजानुभयो।

हामीले पिङ खेल्दा होशियारी भएर बिस्तारै खेल्नुपर्छ। सकेसम्म पटका पड्काउनु हुन्न। यसबाट निस्केको आवाजले कानको जाली फुट्न सक्छ भने धुवाँले वातावरण प्रदुषण गर्छ। आगोलागी हुन पनिसक्छ। चङ्गा उडाउँदा बार्दली, भर्याङ, बरण्डा र छतमा नउडाइ खुला चउरमा उडाउनु पर्छ। विद्यालयको चउरमा रहेका खाल्डाखुल्डीहरु पुरेर सम्म बनाउनुपर्छ। बासी सडेगलेको, चाउचाउ, बिस्कुट र दालमोट जस्ता जङ्क फुडहरु तथा बोत्तलमा राखेका पेय पदार्थहरु सकभर खानुहुन्न। यस्ता पत्रुखाना खाँदा स्वादिलो भए पनि यसमा रेशादार वस्तु र पौष्टिक तत्व अत्यन्त कम हुनाले कुपोषणको समस्या देखिन्छ। बालबालिकालाई दाल, भात, रोटी, तरकारी जस्ता प्राकृतिक र ताजा खानेकुराको सट्टामा त्यस्ता पत्रुखाना दिएमा उनीहरूको पेट चाहिं भरिन्छ तर शरीरमा चाहिने पौष्टिक तत्व भने पुग्दैन।

ग) माथिका कथाहरु पढि तल सोधिएका प्रश्नहरु अभ्यास पुस्तिकामा सारेर छोटो उत्तर लेख्नुहोस :

अ) चङ्गा कुन कुन ठाउँमा उडाउनु हुँदैन ?
आ) सडक वा बाटोमा बसी चङ्गा उडाए के हुनसक्छ ?
इ) पटकाबाट निस्कने धुवाँले के बेफाइदा हुन्छ ?
ई) पटका पड्काउँदा कसरी आग्लागी हुनसक्छ ?
उ) काँचो बासी र फोहोर खानाले कुन कुन रोग लाग्न सक्छ ?

ऊ) पत्रुखाना खाएमा के के हुनसक्छ ? लेख्नुहोस ।

ए) पत्रुखाना स्वादमा मिठो भए पनि खानु हुँदैन, किन ?

घ) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरु राखेर भर्नुहोस् :

अ) चङ्गा ......र........जस्ता ठाउँहरुमा उडाउनु हुँदैन ।

आ) पटका पड्किंदा निस्किएको धुवाँले वातावरण ....हुन्छ ।

इ) पत्रुखानाहरु स्वादमा त मिठा हुन्छन, तर ....भने हुँदैन ।

ई) जथाभावी पटका पड्काएर फाल्दा घर र गोठमा ....हुनसक्छ ।

उ) बढ्दो उमेरका बालबालिकालाई ....र............जस्ता तत्वहरु बढी चाहिन्छ ।

ऊ) ३०० मि.लि. कोकमा ....चम्चा जति चिनी हुन्छ ।

ए) धेरै कोची कोची खानाले स्वास्थलाई .... पुग्छ ।

ङ. ठिक भए (√) चिन्ह र गलत भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस ।

अ) पखाला लाग्दा साह्रो दिसा आउँछ ।

आ) बजारमा पाइने जुसमा ८०% सम्म चिनी हुन्छ ।

इ) पटका पड्काउँदा आग्लागीको डर हुँदैन ।

ई) माछा र मासु बासी खाए पनि हुन्छ ।

उ) पिङ खेल्दा होशियारी नभए धेरै चोट लाग्न सक्छ ।

परियोजना कार्य

कुन कुन चाडपर्वमा बालबालिकाले कुन कुन काम गर्दा के कस्ता जोखिम आउन सक्छन ? यसबाट हुन सक्ने विपद्बाट बच्न के कस्तो साबधानी अपनाउन सकिन्छ ? शिक्षक वा अभिभावकहरुलाई सोधेर तालिकामा दिए जस्तै गरि लेख्नुहोस :

चाडपर्वको नाम	बालबालिकाले गर्ने जोखिम युक्त काम	हुनसक्ने जोखिम	गर्नु पर्ने सबधानीहरु
तिहार (दिपावली)	पटका पड्काउने	हात गोडामा चोट लाग्ने, आग्लागी हुने	सकभर पटका नपड्काउने

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले सबै धर्मालम्बीहरुको सबै किसिमका चाडपर्वहरुमा बालबालिकाहरुले गर्ने जोखिम युक्त क्रियाकलापहरु र त्यसबाट उत्पन्न हुने विपद् र त्यसवाट बच्ने उपायहरुको बारेमा सकभर इन्टरनेट खोजि गरि शब्द दृश्य सामाग्रीहरुको प्रयोग गरि सहजीकरण गर्ने ।

पाठ-३

वन्यजन्तुवाट बच्ने उपायहरु

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा के कुरा देखाउन खोजिएको छ ?

आ) जङ्गली जनावरको आक्रमणवाट बच्न के कस्तो साबधानी अपनाउनु पर्ला ?

इ) तपाइंको गाउँमा कुन जङ्गली जनावरले सताएको छ ?

पत्रिकामा समाचार पढौ :

बाँके र बर्दियामा बाघको आक्रमण

सालको पात टिप्न गएकी राप्तीसोनारी-४ बैजापुरकी ३० बर्षीय दुर्गा थारु बाघको आक्रमणमा परिन् । बाघसँग प्रतिकार गर्दा उनले ज्यान बचाइन् । अर्कोदिन जङ्गलमा घाँस काट्न गएकी राप्तीसोनारी गाउँपालिका-४ प्रसोनाकी ५२ वर्षीया लीला विष्टको बाघको आक्रमणमा परि मृत्यु भयो। पर्सिपल्ट पनि बाघले आक्रमण गर्‍यो । जङ्गलमा बाख्रा चराउन गएका राप्तीसोनारी-५, का बमबहादुर पुन पाटेबाघको आक्रमणबाट बल्लतल्ल जोगिए् बाख्रा

चराउन उनी स्थानीय शिद्धेश्वरी सामुदायिक वनभित्र गएका थिए। झाडीमा लुकेर बसेको बाघले आक्रमण गर्ने प्रयास गर्यो । उनका बाख्रा भने पाटेबाघले खाएको थियो। रुख चढेर उनले ज्यान बचाए। बाघको आक्रमणमा परेर दाउरा काट्न सामुदायिक जङ्गलमा गएकी राप्तीसोनारी-६, फत्तेपुरकी २९ वर्षीया चाँदनी थारुको मृत्यु भयो। पछिल्ला चार दिन लगातार बाघले आक्रमण गरेको छ।

तरकारी खोज्न गएकी ६२ वर्षीय डल्ली रावत बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र निगुरो टिप्न घोप्टो मात्र के परेकी थिइन्, बाघले उनलाई आक्रमण गरिहाल्यो। उनीसँग भएका तीनजना आफ्नो ज्यान बचाउन भागे। सेनाका अधिकारीहरूसँग जब उनीहरू फर्किए, उनीहरूले रावतको आंशिक खाइएको शरीर मात्र फेला पारे। बाघ र निकुञ्ज वरिपरि बस्ने मानिसबीच बढ्दो द्वन्द्वका मुख्य कारणमध्य एक निकुञ्जमा पानीको अभाव मानिएको छ बाँकेको बैजापुर, प्रसोना, फत्तेपुरलगायतका निकुञ्ज र सामुदायिक वनसँग जोडिएका बस्तीका सर्वसाधारण बाघको त्रासमा छन्। बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जले हिंसात्मक बाघको नियन्त्रण गर्न नसक्दा पाटेबाघले आक्रमण गरिरहेको स्थानीयहरुको भनाइ छ। फोहोर र प्रदूषित पानी बग्ने खोला र नदी वरपर अन्य स्रोतको पानी पनि दूषित हुने भएकाले पानी खान वन्यजन्तु बस्ती नजिक आउने गरेको स्थानीय बासीहरु बताउंछन्।

बर्दियामा हात्तीको आक्रमण

बर्दिया जिल्लाको बारबर्दिया नगरपालिका अन्तर्गत रहेको रम्भापुर गाउँमा राष्ट्रिय निकुन्जबाट आएको हात्तीले खेतमा लगाएको मकै बाली नष्ट गर्नुको साथै ३ वटा कच्ची घरहरु भत्काएको तथा ५ जना घाइते भएको खबर छ। घाइतेहरुलाई कोहलपुर शिक्षण अस्पतालमा उपचारको लागि लागिएको छ। निकुञ्ज वरिपरिको वन अतिक्रमण भएकोले जङ्गली जनावरहरु मानव बस्तितर्फ आउन थालेको स्थानीय बासीहरु बताउंछन्।

चितवनमा गैंडाको आक्रमण

चितवन जिल्लाको कालिका नगरपालिका स्थित पदमपुरमा राष्ट्रिय निकुन्जबाट आएको गैंडाको आक्रमणबाट स्थानीय कमला चेपाङको मृत्यु हुनुका साथै संगसंगै खर,खडाई र वनकस काट्न गएका थप ३ जना घाइते भएका छन्। घाइतेहरुको स्थानीयवासीको पहलमा चितवन मेडिकल कलेजमा उपचार भइरहेको छ । जङ्गलमा पानी सुक्दै गएको वन अतिक्रमणको कारणले हात्ती गाउँमा पसी दुःख दिने गरेको स्थानीय बासीहरुको भनाइ छ।

वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्ने उपायहरु :

क. जङ्गलछेउछाउका मानिसले राति घरको झ्यालढोका राम्ररी बन्द गर्ने र राति घर बाहिर बत्ती वा आगो बालेर उज्यालो राख्ने,

ख. वन्य जन्तु हिंडडुल गर्ने तथा वन्यजन्तुबाट पिडित र प्रभावित क्षेत्र पहिचान गरी अति प्रभावित क्षेत्रमा बिमाको व्यवस्था गर्ने ।

ग. वन्यजन्तुको बासस्थान, तिनीहरुको सङ्ख्या र बानी व्यवहार र गतिविधि सम्बन्धि जनचेतना जगाउने ।

घ. एक्लै जङ्गलको बाटो नहिड्ने, जङ्गलमा हिड्दा वन्यजन्तुको गन्ध पाएमा वा पाइला देखेमा सतर्क हुने र त्यतातिर नजाने,

ङ. साँझपख घर बाहिर नबस्ने, राति घरबाहिर सकभर ननिस्कने, निस्कनु परे लौरो या हतियार, टर्च आदि साथमा लिएर निस्कने ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. बाँके र बर्दियामा बाघले जम्मा कति जनालाई आक्रमण गरेछ ?
ख. गैंडाले कुन ठाउँमा आक्रमण गरेछ ?
ग. वन्यजन्तुबाट सुरक्षित राख्न सरकारी तबरबाट के कस्ता कामहरु गर्नुपर्ला ?
घ. वन्यजन्तुबाट सुरक्षित रहन हामी के गर्न सक्छौ ?
ङ. वन्यजन्तु मानिसको बासस्थान वरिपरि आएर आक्रमण किन गर्छन ? २ वटा कारणहरु लेख्नुहोस ।
च. मानिस र वन्यजन्तु दुबैको सुरक्षा कसरी गर्न सकिएला ?

२. समुह क र समूह ख बीच जोडा मिलाउनुहोस् :

समुह क	समुह ख
राती जङ्गलमा निस्कदा	जङ्गलतिर जानुहुँदैन
घर वरिपरि झाडी राख्दा	बिमाको व्यवस्था गर्ने
वन्यजन्तुबाट खेतीबाली जोगाउन	एक्लै नजाने, हातमा टर्च, लौरो वा हतियार लिएर निस्कने
दिशापिशाब गर्न	बिच्छी तथा बिषालु सर्पको डर हुन्छ।
वन्यजन्तुबाट अति प्रभावित	आफ्नो घर वरपर जैविकबार बनाउन,
क्षेत्र पहिचान गरी	वन्यजन्तुले नखाने बिरुवा रोप्नुपर्छ

३. तपाईंको क्षेत्र वरपर कुन कुन वनजङ्गलहरु रहेका छन् ? त्यहाँ रहेका कुन कुन जनावरहरुले बढी दु:ख दिने गरेका छन् ? हाल एकदुई बर्षयता जङ्गली जनावरबाट के कस्तो क्षति भएको छ ? जङगली जनावरबाट सुरक्षित राख्न के कस्ता क्रियाकलापहरु गरिएका छन ? लेख्नुहोस् :

वनजङ्गलको नाम	जङ्गली जनावर को नाम	जङ्गली जनावरहरुले पुर्याएको क्षति	क्षति न्यूनीकरण गर्न गरिएका क्रियाकलापहरु

४. जङ्गली जनावर तथा मानिस दुबैलाई सुरक्षित कसरी राख्न सकिन्छ ? साथीहरु मिलेर योजना बनाउनुहोस् ।

५. शिक्षकको उपस्थिति वा निर्देशनमा तपाईँ र साथीहरु मिलेर जङ्गली जनावर बाट सुरक्षित भएको कृतिम घटना अभ्यास गर्नुहोस ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले विभिन्न जङ्गली जनावरहरुको आनी बानी तथा आक्रमण गर्ने तरिका तथा जङ्गली जनावरबाट सावधान रहने उपायहरु सकभर इन्टरनेटबाट खोजि गरि शब्द दृश्य सामाग्रीहरुको प्रयोग गरि सहजीकरण गर्ने ।

पाठ–४

प्राकृतिक प्रकोपको पूर्वतयारी वा सावधानी

१) भूकम्प वा भुईंचालो

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा के कुरा देखाउन खोजिएको छ ?

आ) चित्रमा देखाएका जस्तै घटनाहरु कहिल्यै देख्नुभएको छ ?

इ) यस्तो विपद्बाट बच्न के गर्नु पर्ला ?

ई) आफूभन्दा साना भाइबहिनीहरुलाई यस्तो विपद्बाट कसरी बचाउन सकिएला ?

ख. तलको इमेलबाट प्राप्त चिठी पढौँ र बुझौँ:

प्यारी साथी निर्मला,
धेरै धेरै मायाँ र सम्झना

नेपाल विश्वमा भूकम्पको जोखिमले एघारौँ, बाढीबाट क्षति पुग्ने देशहरु मध्ये तीसौँ स्थानमा र प्राकुतिक प्रकोपको हिसाबले बीसौँ स्थानमा रहेको छ।
बि.स. २०७२ मा आएको ठूलो भूकम्पले २३००० भन्दा बढी मानिस गम्भिर घाइते भए। १९९ जना अझै बेपत्ता छन् भने ७,५०,००० भन्दा बढि घर पूर्ण क्षती भएभने ४३५०० कक्षा कोठा भत्किए।

यहाँ हामी आरामै छौं। त्यहाँ तपाईँ लगाएत सबै परिवार आरामै हुनुहोला भन्ने आशा गरेकी छु। अस्ति बिहान सवा ८ बजेतिर हाम्रो गाउँमा ठुलो भूकम्प आयो। म र आमा भुइँ तलाको भान्छाकोठामा खाना पकाउँदै थियौ। एक्कासि जमिन हल्लिन थाल्यो। भूकम्प आउँदा जमिन हल्लिन्छ भनेर गुरुआमाबाट सुनेकी थिएँ। दराजबाट भाँडाकुँडा आफै खस्न थाले। आमाले झ्याप्पै आगो निभाई मलाई तानेर बाहिर सुरक्षित ठाउँमा लानुभयो। बुबा माथिल्लो तलामा कोठा सफा गर्दै हुनुहुँदोरहेछ। बुबाले बहिनीलाई लिएर खाटको तल ओत लागी घुँडा टेकी गुडुल्की मारी बस्नु भएछ। केही समय पछि जमिन हल्लिन छोड्यो। हाम्रो घर भवन निर्माण मापदण्ड अनुसार भूकम्प प्रतिरोधी बनाएकोले खासै क्षति भएन। बुबा र बहिनी हामी भएको ठाउँमा आउनुभयो। बाहिर मानिसहरु रोइरहेको, चिच्याईरहेको आवाज आइरहेको थियो। लुइँटेल काकाको घर भत्केछ। अरु छिमेकीहरु पनि आएका रहेछन। सबै मिलेर त्यहाँ भित्र इँटा ढुङ्गा पन्छाएर पुरिएका मानिसहरु खोज्दै थिए। भर्याङको तल लुइँटेल काका मृत अवस्थामा भेटिनुभयो। भूकम्प आएपछि बाहिर भाग्न खोज्दा भर्याङमाथिको दिवाल भत्किएर वहाँलाई च्यापेको रहेछ। रमा र उसको दाजु खाटको तल बेहोस अवस्थामा भेटिए। गाउँलेहरु मिलेर उनीहरुलाई तुरुन्त अस्पत्ताल लगेकोले उपचारपछि उनीहरु बाँच्न सफल भए। छेउको आँपको रुख लडेको रहेछ। नजिकैको पुल पनि भत्केको रहेछ। मैले आमालाई भूकम्पबाट सुरक्षित हुन के कस्ता पुर्वतयारी गर्ने, भूकम्प जाँदा तथा भूकम्प गइसके पछि के गर्दा क्षति कम

हुन्छ भनेर सोधें। आमाले तल लेखिएको कुराहरु भन्नुभयो :

१. भूकम्प जानु अघिको पूर्वतयारी गर्ने ।

क. जोखिम ठाउँहरुको पहिचान गरि जोखिम नक्सा बनाउने।

ख. भवन निर्माण आचार संहिता पालना गरि निर्माण संरचना र पूर्वाधारहरु भूकम्प प्रतिरोधी, बलियार सुरक्षित बनाउने।

ग. तत्काल उद्धार समूह बनाउने र व्यक्तिगत सुरक्षाको तालिम दिने।

घ. अग्ला र गह्रौ सामानहरु दराजमाथि नराख्ने।

ङ. दराज तथा अग्लो सामान नढल्ने गरि बलियो गरि राख्ने र गह्रौ सामान भुइँ तलामा राख्ने।

च. भूकम्पबाट बच्न ढोकाहरु बाहिरपट्टि खोल्ने बनाउने।

छ. भुइँ तलामा भए कहाँबाट र कसरी बाहिर निस्केर सुरक्षित स्थान पत्तालगाउने सकिन्छ भनी बालबालिकालाई सिकाउने।

ज. अत्यावश्यक कागजातहरु,केहि समय नबिग्रने खानेकुरा, रेडियो, टर्च, डोरी, र आपतकालीन औजारहरु, तथा केहि कपडा राखिएको झटपट झोला, उपचार बाकस र आकस्मिक कोषको अग्रिम व्यवस्थापन गर्ने।

२. भूकम्प गइसकेपछि

क. धनजनको क्षतिको आँकलन गरि पुर्नस्थापना तथा पुनर्निर्माण गर्ने आवश्यक परे मनोसामाजिक परामर्श दिने।

ख. आमसञ्चार र सामाजिक सञ्जाल मार्फत नियमित र सहि सूचनाहरु आदानप्रदान गर्ने।

ग. हल्लाको पछि नलाग्ने सहि सूचना प्राप्त भएपछि सुरक्षित स्थानमा लाग्ने।

घ. सहयोगको लागि सरकारी तथा गैरसरकारी निकायसँग अनुरोध गर्ने।

ङ. भूकम्प मानिसले बनाएका कमजोर संरचना र प्रकृतिका कमजोर भागको परिणाम हो भनि जनचेतना जगाउने।

पत्र धेरै लामो हुनलाग्यो। भूकम्प, चट्याङ, हावाहुरी, शितलहर, लू जस्ता प्रकोपहरु संधै आउनसक्ने भएकोले सावधान भएर बस्नु ल। बाँकी कुराहरु अर्को पत्रमा लेखौंला।

उही तिम्रो माया गर्ने साथी

प्रमिला

१. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. भूकम्प आउँदा के गर्नुपर्छ ?
ख. लुइँटेल काकाको घटना कसरी भयो ?
ग. झटपट झोलामा के के राखिन्छ ? चित्र हेरेर उत्तर लेख्नुहोस् ।
घ. भूकम्प जानु अघि पुर्व तयारी कसरी गरिन्छ ?
ङ. भूकम्प गइसके पछि के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
च. उद्दार तथा राहत वितरण भनेको के हो ?

२. ठिक भए (√) चिन्ह र गलत भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क. प्रकोपको कारक तत्वहरूको विश्लेषण गरी प्रभाव घटाउन र व्यवस्थित प्रयासहरु गर्न सकिन्छ । ☐
ख. भुकम्पबाट हुने धनजनको क्षति कम गर्न आपतकालीन अभ्यास, प्राथमिक उपचार, राहत वितरण, अस्थायी आवास, पुनर्निर्माण तथा पुर्नस्थापनामा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । ☐
ग. भूकम्प मानिसले बनाएका कमजोर संरचना र प्रकृतिका कमजोर भागको परिणाम हो । ☐
घ. विद्यालयको पाठ्यक्रममा भूकम्प सम्बन्धी विषय समावेश गर्नु हुँदैन । ☐
ङ. गह्रौ सामानहरु अग्लो दराजमाथि राख्नुपर्छ । ☐
च. घर बनाउँदा भवन निर्माण मापदण्ड अनुसार भूकम्प प्रतिरोधी बनाउनुपर्छ । ☐

३. तलको तथ्याङ्क हेर्नुहोस् । उस्तै खालको घटनामा किन हैटीमा यति धेरै मानिसको मृत्यु भएकोले होला ?

हैटीमा गएको भूकम्प	चिलीमा गएको भूकम्प
७.२ रेक्टर स्केल	८.८ रेक्टर स्केल
२०१० जनवरी १२	२०१० फेब्रुअरी २७
मृत्यु : २,५०,००० जना	मृत्यु :५२१ जना

४. तपाइँको समुदायमा भूकम्पको पुर्व तयारीको लागि के के क्रियाकलापहरु गर्नुभएको छ ? शिक्षक वा अभिभावकलाइ सोधेर लेख्नुहोस् :

५. शिक्षकको उपस्थिति वा निर्देशनमा भूकम्पको कृतिम घटना अभ्यास गर्नुहोस् ।

२. हावाहुरी तथा चट्याङ

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ. चित्रमा के कुरा देखाउन खोजिएको छ ?
आ. यस्तो घटनाहरु कहिल्यै देख्नु वा सुन्नु भएको छ ?
इ. यस्तो घटनाहरुबाट के कस्तो क्षति हुन सक्छ ?
ई. यस्ता घटनाबाट हुने क्षति कम गर्न के कस्ता पुर्व तयारी गर्नुपर्छ ?

ख. पढौँ र साथीहरु मिलेर गीत गाऔँ :

(रमेश विद्यालयबाट घर फर्कंदै थियो । बाटो नजिकै चौतारोमा एक जना दाइले सारङ्गी बजाउदै गीत गाइरहेको सुनेर ऊ पनि त्यतै तर्फ लाग्यो ।)

हावा चल्दा सारै ठुलो भन्दा रैछन हुरी
राम्रोसंग नबाँधेमा उडाइदिन्छ धुरी
हुरी चल्दा दुईटा बादल ठोकिएर गड्याङ
यही गड्याङले ठुलो भोल्टेज निस्की आयो चट्याङ

हुरी चल्दा चट्याङ पर्दा बाहिर ननिस्कनु
बिजुलीका पोल र भवन, रुख नजिक न-बस्नु
धातुजन्य सामान र बिद्युत उपकरण
चट्याङ पर्दा चलाएमा हुनसक्छ मरण

नाङ्गो खुट्टा, चिसो जिउमा झ्याप्पै करेन्ट लाग्ने
त्यसै कारण पक्की घरमा अर्थिंग बनाइ राख्ने
चट्याङ पर्दा नुहाउने र छाता ओढ्दा खेरि
चट्याङको ठुलै झड्का लाग्न सक्छ फेरि

जङ्गलभित्र हुरी चले खुला ठाउँमा लाग्नु
भाँचिएला ठुलो रुख झाडीतिरै भाग्नु
मोटरसाइकल, साइकल, गाडी, चलाउदै भए
झ्याप्पै रोकी पार्किंग गरि खुला ठाउँमा गए

के तपाईँलाई थाहा छ ?
चट्याङ परेको क्षेत्रमा हुनुहुन्छ र शरीरमा असहज हुनेगरी केही चिजले घोँचेजस्तो महसुस भएको छ, आङ जिरिङ भएर रौँ ठडिएको छ भने चटयाङ्ले हान्ने संभावना भन्ने बुझेर तुरुन्तै टाउकोमाथि हात राखेर कुइना र घुँडाले टेकेर घोप्टो पर्नु पर्छ ।

हावाहुरी आउने मौसम पहिल्यै थाह पाऔ
घर, छिमेकमा खोजि राखौ सुरक्षित ठाउँ
आगो निभाऔ भित्रै बसौं, लगाई ढोका, झ्याल
हावाहुरी चट्याङ विपद्, गर्नुहोला ख्याल,

ग. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. हावाहुरी भनेको के हो ?
ख. चट्याङ कसरी पर्छ ?
ग. चट्याङबाट हुने क्षति कम गर्न के कस्ता पुर्व तयारी गर्नुपर्छ ?
घ. हावाहुरीले के कस्तो क्षति गराउँन सक्छ ?
ङ. हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न के कस्ता पूर्वतयारी गर्नुपर्छ ?
च. तपाईंको समुदायमा हावाहुरी र चट्याङले के-कस्तो क्षति पुर्याएको छ ? शिक्षक वा अभिभावकलाइ सोधेर लेख्नुहोस् ।

घ. तलका वाक्यहरु ठिक भए √ चिन्ह र बेठिक भए x चिन्ह लगाउनुहोस् :

क. हावाहुरी चल्दा खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनभित्र जानुपर्छ अथवा कडा छाना भएको कार, बस वा ट्रकभित्र बस्नुपर्छ । ☐
ख. चट्याङ परिरहेको बेला धातुका ह्याण्डल, चेन भएका ब्याग, वा अन्य सामानहरु बोकेर हिड्नु राम्रो हुन्छ । ☐
ग. चट्याङ् परिरहेको बेला अग्लो पहाडको ढिस्को, भवन, रूख तथा बिजुलीको पोल मुनि बस्नु हुँदैन । ☐
घ. हावाहुरी आइरहेको समयमा सवारी साधन चलाइरहेको भए सुरक्षित स्थानमा रोकेर बस्नुपर्छ । ☐
ङ. हावाहुरी चलेको बेला बजार तथा भीडभाडमा भए भागदौड नगरी विस्तारै सुरक्षित ठाउँको खोजी गरी बस्नुपर्छ । ☐
च. हावाहुरीको समयमा घरभित्रै बस्नु हुँदैन, बाहिर चलिरहेको हावाहुरीमा खेल्न मजा आउँछ । ☐

छ. पक्की घरमा अर्थिंग गर्दा चट्याङको डर हुन्छ । ☐

ङ. तपाईंको समुदायमा हावाहुरी र चट्याङबाट बच्न के कस्ता पुर्व तयारी गरिएको छ ? लेख्नुहोस् । ☐

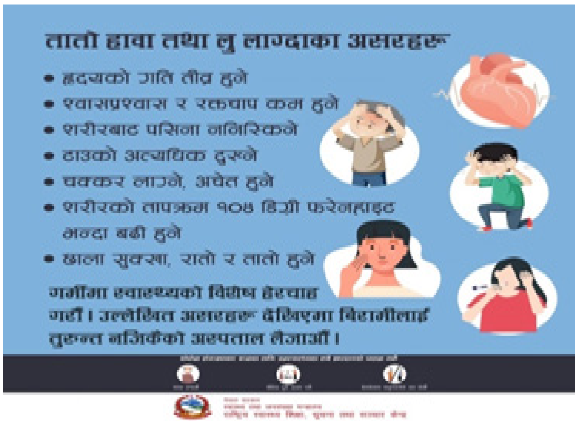
४. हावा हुरी र चट्याङ पर्दा गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरुलाई तालिकामा दिए जस्तै गरि लेख्नुहोस् ।

हावाहुरी चल्दा र चट्याङ पर्दा गर्नुपर्ने काम	हावाहुरी चल्दा र चट्याङ पर्दा गर्न नहुने काम
झ्यालढोका लगाएर घरभित्रै बस्नु पर्ने	घरबाहिर खेल्ने वा आगो बाल्ने

शिक्षकको निर्देशनमा वा उपस्थितिमा हावाहुरी वा चट्याङको कृतिम घटना अभ्यास गर्नुहोस् ।

३. लू तथा शितलहर

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :



अ. चित्रमा के के कुराहरु देखाउन खोजिएको छ ?

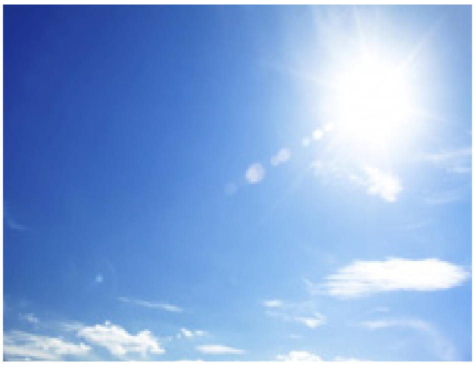
आ. शितलहर र लूबाट बच्न के कस्तो पुर्व तयारी गर्नुपर्छ ?

इ. शितलहरले के कस्ता विपद्हरु ल्याउन सक्छ ?

ई. शितलहर र लू कुन ठाउँमा बढी देखा पर्छ ?

उ. तपाईंको समुदायमा यस्ता समस्याहरु कुनै देखिएका छन् ?

ख. पढौँ र बुझौँ :



मुनिया: हिजोआज धेरै तातो हावा चल्छ, किन मिस ?

गीता: आमाले भन्नुभएको तातो हावामा बस्यो भने बिरामी भइन्छ रे ।

मिस: आजको पाठ पनि संयोगले 'लू तथा शितलहरबाट बच्न पूर्वतयारी' भन्ने रहेछ । यसै विषयमा छलफल गरौ न त । ल ! सुन्नुहोस तपाईँहरू, गर्मी ठाउँमा, गर्मी समयमा धेरै तातो हावा चल्नुलाई लू भनिन्छ । साबधानी नअप्नाएमा मानिस र पशुपन्छीहरु बिरामी पर्नसक्ने भएको ले यो पनि एउटा विपद् हो ।

गीता : लू लाग्दा के कस्ता लक्षण देखापर्छन त मिस ?

सरला : जब बाहिरी वातावरणको तापक्रम ४०°C देखि ४२°C पुग्छ, हाम्रो शरीरको भित्री तापक्रम भने ३७°C नै हुन्छ । चर्को घाम र तातो हावाले शरीरको बाहिरी छालामा अत्यन्त तातो हुन्छ । शरीर चिसो पार्न धेरै पसिना आउँछ । अन्त्यमा पसिना निस्कन नसकी छाला रातो हुन्छ । शरीरमा नून र पानीको कमी भइ टाउको भारी हुन्छ । श्वास प्रश्वास छिटो छिटो चल्न थाल्छ । रगतको गति बढ्न थाल्छ । ज्वरो आउछ हातको हत्केला र खुट्टाको पैताला पोल्न थाल्छ । आँखा पिरो हुन्छ । प्यास लागिरहन्छ । कसै कसैलाई अनुहार रातो हुने बान्ता हुने र बेहोस हुने पनि हुन्छ ।

मुनिया: लू लागेमा तत्कालै गर्न सकिने प्राथमिक उपचार पनि छ कि ?

सरला: बिरामीलाई चिसो र हावा खेल्ने ठाउँमा सुताउनु पर्छ । अनि नून चिनी र कागती पानी प्रशस्त पिउन लगाउनु पर्छ । कपडा भिजाएर बिरामीको हात खुट्टामा पानी पट्टी लगाउने वा बरफ पट्टि लगाउने गर्नु पर्छ । सुन्तला वा खरबुजाको रस पनि दिन सकिन्छ ।

गीता : लूबाट बच्न के कस्ता पुर्वतयारी गर्नुपर्ला त मिस ?

सरला: ल सुन्नुहोस लू.बाट बच्न यस्ता उपाय गर्नुपर्दछ :

क. सकभर घाममा ननिस्कने, निस्कनु परेमा खाली पेट ननिस्कने, नून, चिनी र

कागती पानी वा सर्बत पानी पिएर निस्कने ।

ख. चिल्लो पिरो तथा तेलमा तारिएका खानेकुरा कम खाने, पानी प्रशस्त पिउने ।

ग. घाममा निस्कँदा अनुहार र शरीर पातलो कप(डाले ढाकेर निस्कने ।

घ. बालबालिकाहरुलाई घरभित्रै खेल्ने अन्य क्रियाकलाप गर्ने वाताबरण मिलाउने ।

ङ. ,बालबालिकाहरुलाई हलुका कपडाको व्यवस्था गर्ने ।

च. उपलब्ध भएसम्म, काँक्रो, खर्बुजा, अमला, गोलभेंडा प्रशस्त सेवन गर्ने तथा बे ल, आँप र कागतीको सर्बत प्रशस्त पिउने ।

गीताः शितलहर भनेको के हो नि मिस ?

सरलाः जाडो मौसममा केहि दिनदेखि लगातार घाम नलाग्ने, बाक्लो हुस्सु र कुहिरो लाग्ने,अत्याधिक चिसो भइ सिमसिम पानी जस्तो तुसारो पर्नुलाई शितलहर भनिन्छ

जनक : शितलहरको कारण बिरामी भएमा के कस्ता लक्षणहरु देखापर्छन त मिस ?

सरलाः यस्तो बेला शरीरको तापक्रम धेरै घटी हाइपोथर्मिया हुन्छ । रुघाखोकी लाग्ने, पातलो सिंगान बगिरहेने, पखाला लाग्ने, ज्वरो आउने, टाउको भारी हुन्छ । बालबालिकाहरुमा निमोनिया तथा ज्येष्ठ नागरिकहरुमा दम र श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोग लाग्छ ।

मुनियाः शितलहरबाट सुरक्षित रहन के कस्ता पुर्व तयारी गर्नुपर्छ त मिस ?

सरलाः शितलहरबाट बच्न :

क. शितलहर प्रभावित हुनसक्ने क्षेत्रको पुर्व अनुमान र नक्साङ्कन गरि आवश्यक होशियारी रहने ।

ख. कात्तिक मङ्सिर महिनामा नै फ्लु तथा निमोनिया बिरुद्द खोप दिने ।

ग. आगो ताप्न दाउरा, हिटर र न्यानो लुगाको व्यवस्थापन गर्ने ।

घ. तातो झोलिलो खानेकुरा दाल,गेडागुडीको सुप, फलफूल माछामासु खाने ।

ङ.	दालचिनी, अदुवा, तिल, लसुन.मरिज जस्ता पदार्थ बढी सेवन गर्ने ।

च.	बिहानको समयमा सकभर बाहिर ननिस्कने, निस्कनु परेमा शरीरको तल्लो भागमा समेत बाक्लो कपडा (ट्राउजर) लगाएर निस्कने ।

छ.	शारीरिक व्यायममा जोड दिने ।

गीताः आज मिसबाट धेरै कुराहरु सिक्न पाइयो । (घन्टी बज्छ)

सरला : ओहो ! कुरै कुरामा घन्टी पनि लागि सक्यो त । बाँकी कुराहरु भोलि छलफल गरौला । अघि दिएको गृहकार्य गरेर आउनु ल ।

सबै जनाः हुन्छ मिस । (मिस बाहिर जानुहुन्छ)

ग. तल दिइएको प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

अ.	शितलहर भनेको के हो ?

आ.	शितलहरको कारण स्वास्थ्यमा के कस्ता समस्याहरु देखा पर्छन ? लेख्नुहोस् ।

इ.	तातो हावा चल्नु (लू) भनेको के हो ?

ई.	लूबाट बच्न के कस्ता पुर्व तयारीहरु गर्नुपर्छ ?

उ.	शितलहरबाट बच्न के कस्ता पुर्व तयारीहरु गर्नुपर्छ ?

घ. तपाईंको समुदायमा लू तथा शितलहरको कारण के कस्तो समस्या वा क्षति भएको छ ? शिक्षक वा अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

ङ. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर बाक्य पुरा गर्नुहोस् ।

अ.	लू र शितलहरको समस्या नेपालको ....भागमा बढी देखिन्छ ।

आ.	शितलहरको आगो ताप्न ....को व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

इ.	शरीरको तापक्रम धेरै घटेको अवस्थालाई ....भनिन्छ ।

ई.	शितलहरवाट बच्न ....महिनामै खोप दिनुपर्छ ।

उ.	बाहिरि तापक्रम ....सम्म पुगेपछि लू चल्न थाल्छ ।

४ तालिकामा दिइएको जस्तै गरि लू तथा शितलहरले पार्ने विपद् तथा जोखिम कम गर्न गर्नुपर्ने पुर्व तयारीको बारेमा लेख्नुहोस् ।

शितलहर		लू	
समस्या वा विपद्	पुर्व तयारी	समस्या वा विपद्	पुर्व तयारी
फ्लु र रुघाखोकी लाग्ने	दाउरा तथा न्यानो कपडाको व्यवस्था	ज्वरो आउने, पसिना कम निस्कने, छाला रातो हुने	पातलो कपडा र काक्रो खरबुजा तथा कागतीको सर्बतको व्यवस्था

५. शिक्षकको निर्देशनमा वा उपस्थितिमा साथीहरु मिलेर लू तथा शितलहरको कृतिम घटना अभ्यास गर्नुहोस् ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले विभिन्न घटनाहरु जस्तैः भूकम्प, हावाहुरी, चट्याङ, लू, शितलहरको कृतिम अभ्यास गराउनुको साथ साथै त्यस्ता घटनाहरुबाट सावधान रहने उपायहरु सकभर इन्टरनेटबाट खोजि गरि शब्द दृश्य सामाग्रीहरुको प्रयोग गरि सहजीकरण गर्ने । साथै राम्रो सावधानी अपनाएमा त्यस्ता घटनाहरु विपद् नभइ घटना मात्र हुनसक्ने कुरा स्पष्ट पारिदिने ।

पाठ–५

विपद्‌मा बाल बालिकाको संरक्षण र सुरक्षा

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौँ :

अ. चित्रमा के के कुराहरु देखाउन खोजिएको छ ?

आ. विपद् पछि बालबालिकाहरुमा के कस्ता समस्याहरु देखा पर्न सक्छन ?

इ. बालबालिकाहरुमा देखिएका यस्ता समस्याहरुलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ?

ख) पढौ, छलफल गरौँ र उत्तर लेखौ :

ललिता जनविश्वास आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ५ मा पढ्छिन। उनको एउटा भाइ कक्षा २ मा पढ्छ भने अर्को भाइ ३ बर्षको मात्र छ। एक दिन आमा भित्र कोठामा कम्प्युटर मा काम गर्दै हुनुहुन्थ्यो । सानो भाइले चक्कु भेट्टाएछ । चक्कु खेलाउँदा चक्कुले हात काटेछ। भाइ बेस्करी रोयो। आमाले भाइको काटेको ठाउँमा औषधि लगाएर पट्टी बाँधिदिनुभयो।

ललिताः आमा भाइलाई जोगाउन त साऱै गाह्रो भयो नि । एउटा न एउटा बदमासी नगरी बस्नै सक्दैन ।

आमाः केटाकेटीहरुको हरेक कुरा जान्न खोज्ने तिब्र इच्छा हुन्छ । त्यसैले उनीहरुले देखेका सबै सामानहरु चलाउन खोज्छन ।
हामीले उनीहरुको संरक्षण र सुरक्षा गर्न सकेनौ भने उनीहरु विपद्‌मा पर्छन ।

ललिताः विपद्‌को अवस्थामा स-साना भाइबहिनीको कसरी संरक्षण र सुरक्षा गर्नुपर्छ त, आमा ?

आमाः विपद्‌ले सबै क्षेत्रमा असर पार्ने भएतापनि बालबालिकालाई बढी जोखिम हुने गर्दछ । यस्ता प्रकोपहरुले बालबालिकालाई शारीरिक र मानसिक जोखिम पार्नुको साथै वयस्कहरुमा भन्दा उनीहरुमा उक्त असर लामो समयसम्म रहन्छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरुलाई कहिल्यै पनि एक्लै नछाडी भरपर्दो वयस्क स्याहारकर्तासंग वा बालस्याहार केन्द्र वा बालविकास केन्द्रमा राख्नु पर्दछ ।

ललिताः भूकम्प, बाढी पहिरो, द्वन्द्व र महामारीको अवस्थामा बालबालिकाको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ त आमा ?

आमाः यस्तो अवस्थामा बालबालिका आमाबाबुबाट छुट्टिन सक्ने भएकोले धेरै स-साना बच्चाहरुलाई, शिशुको नाम र ठेगाना. आमा बुबाको नाम र फोन नम्बर उनीहरुको नाडी वा गोलिगाँठोमा बाँधिदिनुपर्छ । बालबालिका कुरा गर्न थालेपछि आमाबाबुको र आफ्नो नाम, घरको ठेगाना र फोन नम्बर भन्ने र भन्न लगाई याद गर्न लगाउनु पर्दछ । बालबालिकालाई विपद्‌को अवस्थामा घरभित्र र बाहिर सम्भाव्य सुरक्षित ठाउँको बारेमा पहिल्यै देखि नै जानकारी गराउनुपर्छ ।

ललिताः विपद्‌मा परेर आमाबुबा वा अभिभावक गुमाएका बालबालिकाको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ, आमा ?

आमाः यस्ता बालबालिकाहरु धेरै पिडामा हुन्छन । उनीहरु छिटै डराउने, आत्तिने हुनाले उनीहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा लाने, अङ्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने र स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ । बालबालिकालाई कथा, गीतमार्फत निडर भई परिस्थिति सामना गर्न हौसला दिनु पर्दछ । विपद्‌को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् । जस्तैः वान्ता गर्ने, पेट दुख्ने, झाडापखाला लाग्ने, खान रुचि नहुने, डराउने, बोल्न छाड्ने आदि ।

यस बखत उनीहरूलाई अरू बेलाभन्दा बढी माया, सुरक्षा, साथदिने गर्नुपर्छ र खानपिन, स्याहारको विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

ललिताः दैनिक जीवनमा सानातिना चोटपटकबाट भाइबहिनीहरुलाई कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ ?

आमाः उनीहरुलाई आफुसगै बसेर मायाँ दिएर दिन मिल्ने बस्तुहरु छुन र अनुभव गर्ने दिने गर्नुपर्छ । उनीहरुले बुझ्ने भाषामा त्यसको प्रयोग बताउनुपर्छ । उनीहरुलाई आफ्नै तरिकाले खेल्न दिने तर बिशेष ख्याल गर्ने गर्नुपर्छ । ओहो ! कुरै कुरामा खाना पकाउन ढिला भइसकेछ । खाना पकाउन भान्छातिर जाउँ है ।

ललिताः हवस् आमा ! (दुबैजना खाना पकाउन भान्छातिर जान्छन)

ग. तल दिइएको प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. विपद्को समयमा सबैभन्दा बढी जोखिममा को पर्छन ?

ख. विपद्मा परेका स-साना भाइबहिनीहरुलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?

ग. विपद्मा परेर आमा बुबा गुमाएका बालबालिका हरुलाई कसरी संरक्षण गर्नुपर्छ ?

घ. सामान्य बच्चाहरुको कसरी सुरक्षा गर्नुपर्छ ?

घ. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

अ) बालबालिकाहरुलाई हरेक कुराहरु जान्न खोज्ने ....हुन्छ ।

आ) विपद्मा परेका बालबालिकाहरुले ....व्यवहार देखाउन सक्छन ।

इ) बच्चाहरुलाई कुराकानी गर्न सक्ने भएपछि घरको ठेगाना /आमाबुवाको नाम तथा ....याद गर्न लगाउनुपर्छ ।

ई) ललिताको साना भाइले ....ले हात काट्यो ।

उ) बालबालिकालाई कथा, गीतमार्फत निडर भई ....को सामना गर्न हौसला दिनु पर्दछ ।

३. **तपाईँको समुदायमा केहिबर्ष यता कुन कुन विपद्हरु आएका छन् ? यस्ता विपद्हरुबाट कसरी बालबालिकाको सुरक्षा गर्न सकिन्छ ? शिक्षक वा अभिभावकहरु लाई सोधेर लेख्नुहोस् ।**

४. **शिक्षकको निर्देशन वा उपस्थितिमा तपाईँ र साथीहरु र सानो कक्षाका भाइबहिनीहरु मिलेर विपद्मा परेका भाइबहिनीहरुको सुरक्षा गरेको कृतिम घटना अभ्यास गरेको खेल खेल्नुहोस् ।**

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले बालबालिकाहरुलाई पर्न सक्ने विभिन्न जोखिमहरु तथा त्यसबाट सुरक्षित राख्न अपनाउनु पर्ने सावाधानीहरुको शब्द दृश्य सामाग्रीहरु खोजि गर्ने तथा नमूना अभ्यासहरु गराई सहजीकरण गर्ने ।