स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो विनयी त्रिवेणी

कक्षा ६

प्रकाशक
विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका
नवलपरासी (बसुपू)

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो विनयी त्रिवेणी (कक्षा ६)

प्रकाशक	:	विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बसुपू) ।
सहजीकरण	:	साभ नेपाल (SAAV Nepal), पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८२
मुद्रण	:	

(विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बसुपू) द्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

स्थानीय समुदायका आवश्यकता र रूचिलाई महत्त्व दिई स्थानीयस्तरकै साधन, स्रोत र विज्ञताको उपयोगमार्फत् स्थानीयस्तरमा निर्माण, विकास र कार्यान्वयन गरिने पाठ्यक्रम स्थानीय पाठ्यक्रम हो । राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले मात्र जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति आदिमा हुने विविधतालाई सम्बोधन गर्न नसक्ने भएकाले स्थानीय पाठ्यक्रमको आवश्यकता महसुस गरिएको हो ।

नेपाल विविधताले सम्पन्न मुलुक हो । यहाँ विभिन्न थरी भाषा, सभ्यता, पेसा, संस्कृति, भेषभुषा र भूगोलहरू छन् । तिनका आ-आफ्नै विशिष्ट पहिचान छन् । 'विविधतामा एकता' नेपालीको विशिष्ट पहिचान नै हो । लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक सङ्घीय संविधान जारी भई मुलुक यही बाटोमा अघि बढिरहेका बेलामा संविधानले समेत प्रत्येक भाषा र सभ्यताको संरक्षण र संबर्द्धन गर्न पाउने नागरिकको हकलाई मौलिक हकका रूपमा सुरक्षित गरेको छ भने यसका लागि विभिन्न समयमा ऐन, कानुन र निर्देशिकाहरूसमेत बनिसकेको सर्वविदितै छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमलाई अवधारणागत रूपमा प्रष्ट्याउने क्रममा नेपालका विभिन्न दस्तावेजमा रहेका प्रावधानहरूलाई हेर्नुपर्दछ । हाल कार्यान्वयनमा रहेका नीतिहरूमा स्थानीय पाठ्यक्रमका बारेमा निम्नानुसार उल्लेख भएको छ । नेपालको संविधान नेपालको संविधान २०७२ भाग ३ को धारा ३१ मा शिक्षा सम्बन्धी मौलिक हकको व्यवस्था रहेको छ । यस धाराको उपधारा ५ मा नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक समुदायलाई कानुन बमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने हक हुनेछ भन्ने प्रावधान रहेको छ । यसलाई व्यवहारतः कार्यान्वयनका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम मार्फत् समाजमा रहेका भाषा, लिपि, संस्कृति, सांस्कृतिक सभ्यता र सम्पदालाई जगेर्ना गर्ने प्रकृतिको ज्ञान, सिप र प्रविधि विद्यार्थीलाई दिनु जरूरी छ । शिक्षालाई वैज्ञानिक, व्यावसायिक, सिपमूलक र रोजगारमूलक एवम् जनमुखी बनाउँदै सक्षम प्रतिस्पर्धी नैतिक एवम् राष्ट्रिय हितप्रति समर्पित जनशक्ति तयार गर्ने (धारा ५१ (ज) (१) । त्यसैगरी स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को परिच्छेद ३ को दफा ११ (ज) (४) मा मातृभाषामा शिक्षा दिने विद्यालयको अनुमति, अनुगमन तथा नियमन सम्बन्धी व्यवस्था गरी स्थानीय पाठ्यक्रमको कार्यान्वयन अवस्थालाई इङ्गीत गरेको छ । त्यस्तै उक्त ऐनको दफा ११ (ज) (१८) मा स्थानीयस्तरको शैक्षिक ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्द्धन र स्तरीकरण गर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । साथै सोह्रौं योजनाको (२०८१/०८२-२०८५/०८६)उद्देश्य प्राप्तिका लागि परिलक्षित मानव संसाधन, पूर्वाधार तथा प्रविधिको विकास र जीवनोपयोगी ज्ञान र सिपमा आधारित पाठ्यक्रम मार्फत् सबै तहको शिक्षामा गुणस्तर, सुनिश्चित गर्ने रणनीतिलाई विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक समयानुकूल परिमार्जन गर्नुका साथै आधारभूत तहको कक्षा १-३ को एकीकृत पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्दै आधारभूत तहको शिक्षण सिकाइका लागि आवश्यकता अनुसार माध्यम भाषाको रूपमा मातृभाषा वा स्थानीय भाषा वा

नेपाली भाषा प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाई संघीय तहबाट तोकिएको मापदण्ड बमोजिम विद्यालय तहको स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्य सामग्री स्थानीय तहबाट विकास गर्ने गरी स्थानीय तहको क्षमता विकास गरिनेछ भन्ने कार्यनीतिमार्फत् प्राप्त गर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

नेपाल सरकारले विद्यालय शिक्षाको मूल दस्तावेजका रूपमा २०६३ सालमा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप तयार गरेको थियो । पाठ्यक्रम स्थानीय आवश्यकतामा आधारित बनाउनुपर्ने कुराले विश्वव्यापी मान्यता पाइसकेकाले नेपालमा निम्नानुसारका अभ्यास हुन थालेको पाइन्छ भनी यस प्रारूपले उल्लेख गरेको छ :

(क) स्थानीय पाठ्यक्रमका सामान्य पथप्रदर्शनका सिद्धान्त तयार गर्ने र त्यसैका आधारमा थप विषयवस्तु स्थानीय तहमा समावेश गर्ने ।

(ख) केन्द्रीय पाठ्यक्रमको संरचनाका आधारमा निश्चित गरिएको पाठ्यभारका लागि विषयवस्तु छनौट देखि सम्पूर्ण प्रक्रिया स्थानीय तहमा नै विकास र व्यवस्थापन गर्ने ।

(ग) स्थानीय तहमा नै स्थानीय परिवेश, व्यक्ति, समाज, राष्ट्र र विश्वव्यापी परिवेशलाई सम्बोधन गर्ने पाठ्यक्रमको विकास र व्यवस्थापन गर्ने ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ मा स्थानीय पाठ्यक्रमका लागि कक्षा १-३ मा साप्ताहिक पाठ्यभार ५ अर्थात् वार्षिक १६० घण्टा र कक्षा ४-८ मा यसका लागि ४ पाठ्यभार अर्थात् वार्षिक १२८ घण्टा छुट्याइएको छ। यही सन्दर्भमा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो विनयी त्रिवेणी नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ। यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ। गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकावासीको सहयोग प्राप्त भएको छ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ । स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेसा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने

ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ । यसले स्थानीय सिप वा पेसा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेसाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौँ । स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहींका आकर्षक तस्वीरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौँ भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौँ । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महव रहने नै छ ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको 'हाम्रो विनयी त्रिवेणी ' नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महव रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन । यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साझ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लअर्थात्‌खनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ । पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने ....प्रति पनि हामी आभारी छौँ ।

अन्त्यमा, 'हाम्रो विनयी त्रिवेणी' नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौँ । निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौँ ।

घनश्याम गिरी
अध्यक्ष
विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका
नवलपरासी (बसुपू) ।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो । पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन । स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो । यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रवर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यस्तकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ । विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ । पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१–८) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ । पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

“अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥”

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ। ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेर मात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

“हाम्रो विनयी त्रिवेणी” नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ । पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ । हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ। अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ। विनयी त्रिवेणी का मुख्य सम्पदाहरू नछुटून् भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमूलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ। पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन्। पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ। समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौं । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म विनयी त्रिवेणी का सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ।

गाउँपालिकाले “शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक” भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैँमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री घनश्याम गिरीको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री भगवती वैदवार क्षत्री, प्रमुख प्रशासकीय

अधिकृत श्री सुमन पण्डित र शिक्षा अधिकृत श्री भूपराज पाण्डे र शिक्षा प्राविधिक श्री अमरराज न्यौपानेको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ । यस पुस्तक लेखनमा विनयी त्रिवेणीका शिक्षाप्रेमी श्री प्रकाश खनालको सहयोग पनि अमूल्य रहेको छ । साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

अन्त्यमा, 'हाम्रो विनयी त्रिवेणी ' नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ । यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ । यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साभ नेपाल
पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरुबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

एकाइ	क्षेत्र	पाठ शीर्षक	पृष्ठ
१	विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका	विनयी-त्रिवेणीको जनसङ्ख्या	२
		विनयी-त्रिवेणीको प्रशासनिक संरचना	८
२	स्थानीय सम्पदा	त्रिवेणीको माघे औँसी मेला	१२
		हनुमान लीला	१७
		मगर संस्कृति	२१
		चौपारीको महिमा	२६
३	परम्परागत अभ्यास	परम्परागत अभ्यास	३२
४	कृषि तथा पशुपक्षीपालन	बाख्रापालन व्यवसाय	३७
		जैविक नियन्त्रण विधि	४४
५	उद्यमशीलता	स्याखु	४९
		परम्परागत सिपहरू	५३
६	अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य	योग	५८
		दुर्व्यसन	६३
		सामाजिक सद्भाव	७०
७	पर्यटन	हरित विद्यालय	७८
८	व्यवहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ	सडक दुर्घटना	८६
९.	जैविक विविधता	जैविक विविधता	९६

एकाइ
१

बितथी त्रिवेणी गाउँपालिका

पाठ १

विनयी त्रिवेणीको जनसङ्ख्या

जनसङ्ख्या शब्द ‘जन’ र सङ्ख्या मिलेर बनेको छ । ‘जन’ भनेको ‘मानिस’ र ‘सङ्ख्या’ भनेको गन्दा निस्कने परिणाम वा ‘गोटा’ हो । यसरी जनसङ्ख्या शब्दले कुनै देश वा निश्चित स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको सङ्ख्यालाई जनाउँछ । विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका विभिन्न जातजाति, धर्म र संस्कृतिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । यस गाउँपालिकामा जम्मा सातओटा वडाहरू रहेका छन् । सबै वडाहरूमा जनसङ्ख्याको वितरण समान छैन, कुनै वडामा जनसङ्ख्या बढी छ भने कुनै वडामा कमी छ । जनसङ्ख्या घटी र बढी हुनाको मुख्य कारण विकास पूर्वाधारको असमान वितरण हो । विकास पूर्वाधारहरू भनेका सडक, खानेपानी, विद्युत, स्वास्थ्य, शिक्षा, सञ्चार आदि हुन् । यस्ता चिजहरू अभाव भएको स्थानमा मानिसहरू बस्न रूचाउँदैनन् र बसाइँ सरेर अन्यत्र जान्छन् । यस्तै रोजगारका कारण मानिसहरू बसाइँ सर्दछन् । यस गाउँपालिकाभित्रका धेरै जसो मानिसहरू रोजगारको सिलसिलामा नेपालभित्र र बाहिर गएका छन् । उनीहरूले कमाएको आम्दानीबाट गाउँमा भन्दा सहरमा सुविधासम्पन्न घर बनाएर बसेका छन् । कहिलेकाँही गाउँमा आए पनि प्रायः उनीहरू सहरतिरै बसोबास गरेको पाइन्छ । गाउँघरमा भन्दा सहरमा बढी अवसर हुने हुनाले यहाँका मानिसहरू

गाउँबाट बाहिरिएका छन् ।

हाल आएर विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले बसाइँसराइ दरलाई कम गर्न विभिन्न कदमहरू चालेको छ। गाउँपालिकाले प्रत्येक वडामा विकासका पूर्वाधारहरूको विकास गरिरहेको छ । गाउँगाउँमा सडक, बिजुली, सञ्चार, शिक्षा, स्वास्थ्य र स्वरोजगारका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ । जसका कारण कतिपय सहरतिर बसेका मानिसहरू पुनः गाउँ फर्कन थालेका छन् । दिन प्रतिदिन यस गाउँपालिका विकासतिर लम्किरहेको छ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को जनगणना अनुसार विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा ५३ प्रकारका जातजातिको बसोबास रहेको छ । यति धेरै जातजातिको बसोबास रहेको भए पनि सबै जाति आपसमा मिलेर बसेका छन् । यहाँ सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुताको नमूना पाउन सकिन्छ ।

जनसङ्ख्या विवरण तलको तालिकामा हेरौँ :

जातजाति	जनसङ्ख्या		
	जम्मा	पुरुष	महिला
सबै जाति	३८३७०	१८१२९	२०२४१
क्षेत्री	३३१०	१६०१	१७०९
ब्राह्मण	४४६७	२१३४	२३३३
मगर	१६३०६	७५००	८८०६
थारू	१२२५	६२०	६०५
तामाङ	६०४	३१५	२८९
नेवार	८९९	४०३	४९६
विस्वकर्मा	३२७५	१५१८	१७५७
मुसलमान	६१०	३१४	२९६

यादव	६८	३९	२९
राई	९३	४१	५२
गुरूङ	१४४५	६७९	७६६
परियार	९०६	४१९	४८७
ठकुरी	५२५	२३६	२८९
याक्थुङ / लिम्बु	१२	३	९
मिजार	५१५	२६२	२५३
तेली	१५६	७८	७८
कोइरी / कुसवाह	१२७	६४	६३
मुसहर	२२४	११४	११०
कुर्मी	६५	३१	३४
सन्यासी /दसनामी	१०५	५४	५१
दुषाध /पासवान /पासी	१३	६	७
मल्लाह	१५५	७९	७६
केवट	४४	२६	१८
काठबानियाँ	१६९	१०५	६४
ब्राह्मण तराई	३२८	१६९	१५९
कलवार	२८	१६	१२
कानु	५५	२८	२७
कुमाल	१३५४	६३५	७१९
घर्ती/ भुजेल	२९	१८	११
हजाम / ठाकुर	११	९	२
राजवंशी	३५	१८	१७
सेर्पा	१०	५	५
धोबी	५०	२६	२४

सुँधी	१३	८	५
माझी	२६	१४	१२
बराई	२८	१४	१४
विन	३४	१७	१७
नुनीया	१०	४	६
चेपाङ	१४	८	६
सोनार	९०	४४	४६
सुनुवार	३९	१९	२०
कहार	५०	२३	२७
कायस्थ	२३	११	१२
राजपुत	२८	१२	१६
दराई	१८४	९३	९१
थकाली	२५	१४	११
छन्त्याल	२१	१२	९
बोटे	२१	१०	११
राजभर	२८	११	१७
गाइने	११	७	४
बानियाँ	१२७	६५	६२
अन्य	४३	२३	२०
विदेशी	३३७	१५५	१८२

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको विं सं २०७८ सालको जनसङ्ख्याको चार्ट बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- २०७८ सालको जनगणना रिपोर्ट हेरी विनयी त्रिवेणीको उमेरगत जनसङ्ख्या विद्यार्थीहरूलाई बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईँ बसेको वडाको २०७८ सालको जनसङ्ख्या कति रहेछ ? निम्न तालिका अनुसार भर्नुहोस् :

साल	वडा नं.	घरधुरी	जनसङ्ख्या	पुरूष	महिला
२०७८					

- तपाईँ बसेको गाउँ/छिमेक/टोलमा कति ओटा घरहरू छन् ? तलका तालिका अनुसार भर्नुहोस्:

क्र.सं.	घरमुलीको नाम	पुरूष सङ्ख्या	महिला सङ्ख्या
१.			
२.			

अभ्यास

१. तलका खाली स्थानमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा .... ओटा वडाहरू छन् ।

(ख) जनसङ्ख्या घटी र बढी हुनाको मुख्य कारण .... हो ।

(ग) सहरतिर बसेका मानिसहरू पुनः .... फर्कन थालेका छन् ।

(घ) वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार विनयी त्रिवेणीमा कूल जनसङ्ख्या .... रहेको छ ।

(ङ) वि.सं. २०७८ अनुसार विनयी त्रिवेणीमा मगर जातिको जम्मा जनसङ्ख्या .... रहेको छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) के कस्ता कुराहरूले विनयी त्रिवेणीको जनसङ्ख्या घटी र बढी भएको हो ?

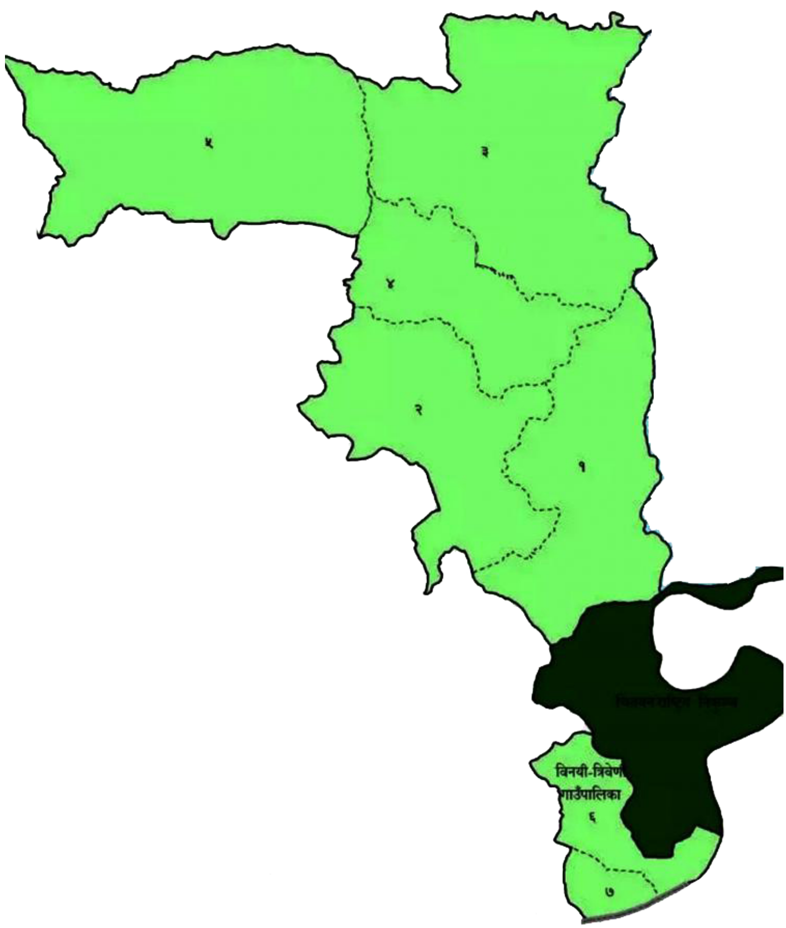
(ग) विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले बसाइँसराइलाई कम गर्न कस्तो कदम चालेको छ

?

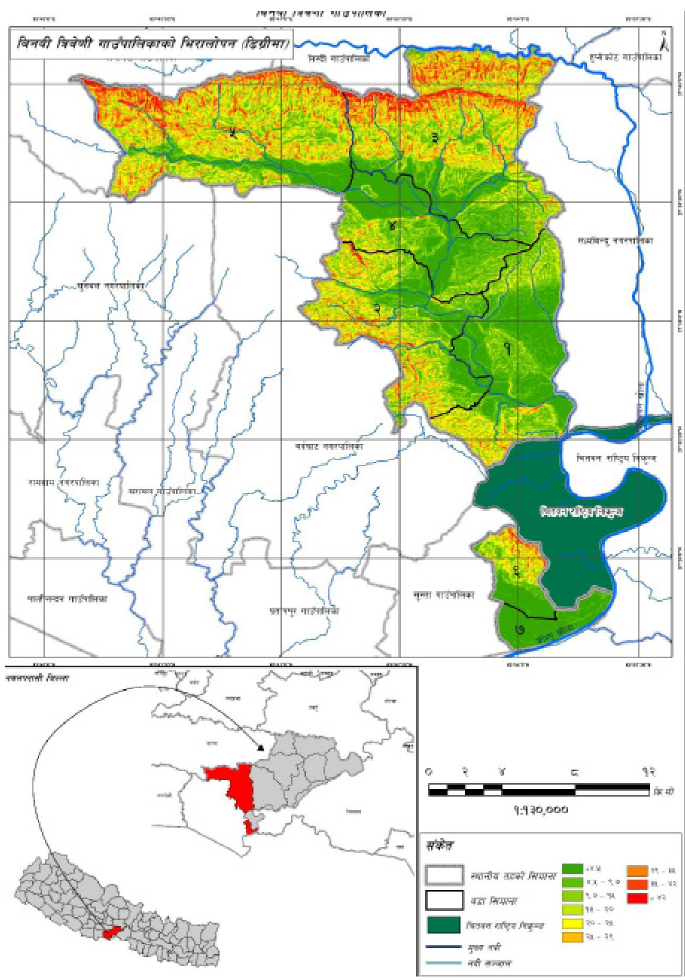
(घ) विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाका सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या र सबै भन्दा कम जनसङ्ख्या भएको जातिको नाम र सङ्ख्या समेत लेख्नुहोस् ।

३. तालिका अनुसार वि.सं. २०७८ को गणनामा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा पुरुषको भन्दा महिलाको सङ्ख्या बढी देखिन्छ । यसो हुनाको कारण के होला ? शिक्षकको सहयोगमा उत्तर लेख्नुहोस् ।

४. विनयी त्रिवेणी को नक्सा हेरी खाली पानामा यस्तै नक्सा कोर्नुहोस् ।



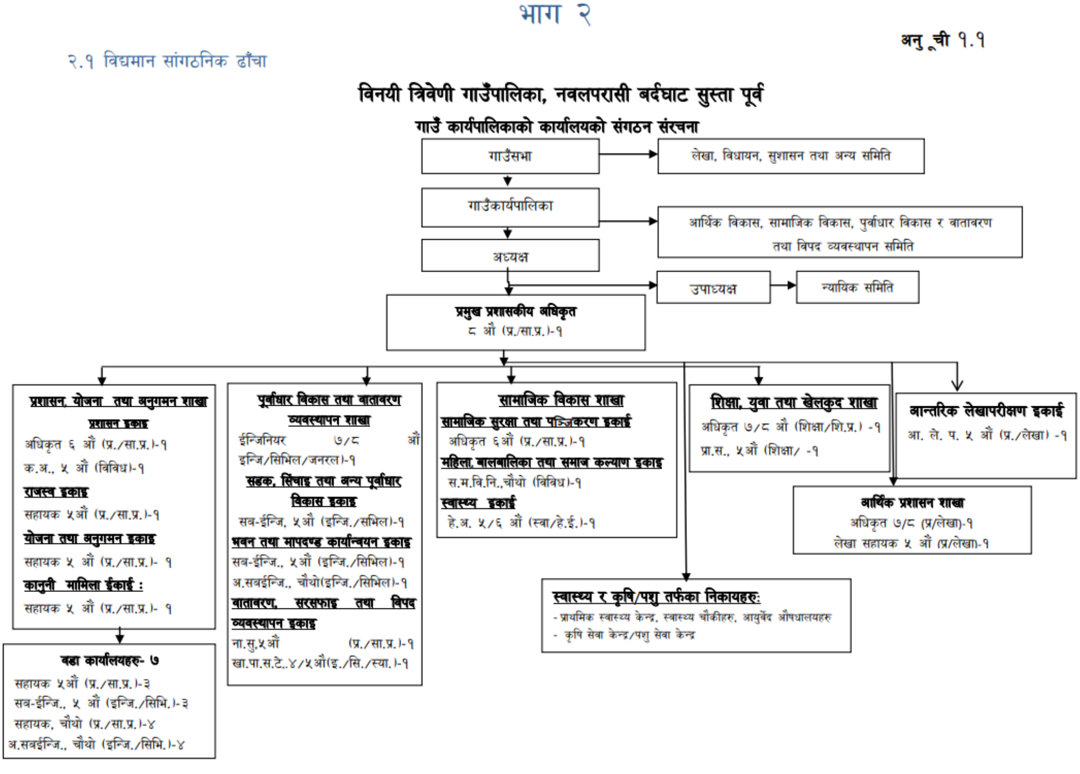
पाठ २ विनयी त्रिवेणीको प्रशासनिक संरचना



नेपालको संविधान वि.सं. २०७२ साल असोज २ गते जारी भएपछि नेपाल विधिवत् रूपमा सङ्घीय शासन प्रणालीमा प्रवेश गऱ्यो । संविधानको व्यवस्था अनुसार तीन तहका सरकार रहने विषयलाई कार्यान्वयन गरियो । यसरी कार्यान्वयन गर्दा केन्द्रमा सङ्घीय सरकार रहने गरी प्रादेशिक सरकार सात र स्थानीय सरकार ७५३ कायम गरियो । स्थानीय सरकार अन्तर्गत महानगरपालिका, नगरपालिका र गाउँपालिका गरी तीन रूपमा वर्गीकरण गरियो । त्यसमध्ये विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका पनि एक हो । गाउँपालिकालाई प्रभावकारी, व्यवस्थित र सुदृढ गर्दै सार्वजनिक सेवा प्रवाहलाई जनताको घरदैलोमा कम समय र मूल्यमा उपलब्ध गराउन सशक्त प्रशासनिक संरचनाको प्रारूप तयार गरिएको छ । सर्वसाधारणले गाउँपालिकाबाट प्रदान गरिने सेवा अलमलमा नपरी प्राप्त गर्नका निम्ति यसको संरचनात्मक स्वरूपको ज्ञान हुनु आवश्यक छ । त्यसैले,

भाइबहिनीलाई विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको प्रशासनिक संरचनाका बारेमा जानकारी दिन लागिएको छ ।

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको प्रशासनिक संरचना



शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरुलाई गाउँपालिकाको संरचनाका बारेमा जानकारी दिन गाउँपालिका कार्यालयबाट कर्मचारी आमन्त्रण गरी स्रोतव्यक्तिका रूपमा सिकाइ सहजीकरण गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईँको विद्यालय रहेको वडाको नक्सा बनाई प्रसिद्ध स्थल, सीमाना, खोला नदी, जङ्गल तथा सडक देखाउनुहोस् ।
- आफ्नो वडामा पाइने कुराहरूको विवरण तयार गर्नुहोस् । जस्तै : - विभिन्न खोला, वनस्पति, पशुपंक्षी, नगदेबालीहरू इत्यादि ।
- आफ्नो गाउँपालिकाको संरचना जान्न किन आवश्यक छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको प्रशासनिक संरचनाको चित्र बनाउनुहोस् ।

२. विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको प्रशासनिक संरचनाका बारेमा दुई साथीबिच छोटो संवाद तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ

२

स्थानीय सम्पदा

पाठ ३

त्रिवेणीको माघे औँसी मेला

त्रिवेणी धाम विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको मात्र नभई मुलुककै सुप्रसिद्ध र पवित्र धार्मिक तीर्थस्थल हो । त्रिवेणीमा स्वर्णभद्रा, पूर्णभद्रा र नारायणी नदी गरी तिनओटा नदीको संगम भएकाले यहाँ स्नान गरी सूर्यको आराधना गर्दा पाप मोचन हुने, चिताएको पुग्ने र पितृहरूले समेत मोक्ष प्राप्त गर्ने परम्परागत जनविश्वास रही आएको छ ।

यो त्रिवेणी नदी कसरी उत्पत्ति भयो ? भन्ने विषयमा एउटा पौराणिक किंवदन्ती यहाँको समुदायमा प्रचलित छ । उहिले भगवान शिवले एक पटक नारद, ब्रह्मा र विष्णु समक्ष गीत गाएर सुनाउनु भएको रहेछ । सङ्गीतको प्रभावले भगवान विष्णुको जीउबाट खल्खली पसिना निस्किन थालेछ । ब्रह्माजीले उक्त पसिना आफ्नो कमण्डलुमा जम्मा गर्न थाल्नु भएछ । पछि त्यही कमण्डलुबाट गङ्गाको उत्पत्ति भएछ । त्यसपछि भगवानको संरक्षणमा स्वर्गमा रहन थाल्नु भएछ । यिनै गङ्गामा अन्य नदीहरू मिसिएपछि त्रिवेणी बन्न पुगेको हो ।

अर्को दृष्टिमा विष्णु भगवानको मुख भनेकै मुक्तिनाथ र पाउ भनेकै त्रिवेणी

भएकाले पनि यस्तो धार्मिकस्थलको विशेष महिमा रहेको हिन्दु धार्मिक ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ ।

यहाँका पवित्र नदी, धाम र सागर जस्तै नेपालका अन्य नदीहरूको सङ्गममा रहेका धार्मिक क्षेत्रहरू जस्तै : - रिडी, देवघाट, बराहक्षेत्र, भारतको प्रयागराज, गङ्गासागर आदिमा पनि यस्तै भव्य मेला लाग्दछ ।

यहाँ नेपालका विभिन्न जिल्लाहरू तथा र भारतका विहार र उत्तर प्रदेशका दिल्ली, हरियाणा, गोरखपुर, महाराजगञ्ज, बनारस, ऋषिकेश, गुजरात लगायतका विभिन्न ठाउँहरूबाट तीर्थ यात्रीहरू ओइरिने गर्दछन् । करिब ७० प्रतिशतभन्दा बढी भारतीय तीर्थयात्री रहने यस स्थलमा ५ लाख बढी तीर्थयात्रीहरूले माघे औंसीमा पूजापाठ, स्नान, श्राद्ध र दान तथा दर्शन गरेर पुण्यलाभको कामना गर्दछन् । माघे औंसीमा यस स्थलमा पितृतर्पण, श्राद्ध, उपनयन, कर्णवेद, अन्नप्रासन, चूडाकर्म तथा अन्य संस्कारहरू गर्न अति उपयुक्त हुने जनविश्वास छ ।

यहाँ माघे औंसी जस्तै शिवरात्री, साउनको बोलबम र माघेसङ्क्रान्तिमा विशेष तीर्थालु भक्तजनको भीड लाग्ने गर्दछ । त्यसबाहेक कार्तिक मेला, कुम्भ मेला, रामनवमी, व्यास पूर्णिमा, होली, छठ र बुद्धजयन्ती आदिमा समेत उत्तिकै मानिसहरूको समुपस्थिति रहने गर्दछ ।

यहाँबाट डुङ्गा तरेर अथवा २० मिनेट पैदल हिँडेपछि पारीपट्टिको चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, जटाशङ्कर मन्दिर, वाल्मीकि आश्रम, पचासी हजार ऋषिहरू र वाल्मीकि ऋषिले हवन गरेको हवनकुण्ड, अमृत कुवा, विष्णुचक्र, लवकुशको जन्मस्थल, लवकुशको घोडा बाँध्ने तबेला र सीतामाताले प्रयोग गरेको सिलौटो तथा उहाँले पाताल प्रवेश गरेको स्थल जस्ता रामायणकालिक कुराहरू खुला रूपमा देख्न पाइने हुँदा पौराणिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय हिसाबले पनि महवपूर्ण रहेको छ ।

त्रेता युगमा सीता माता वनबासको समयमा वाल्मीकी ऋषिको कुटीमा बस्थिन् र यहीको जटाशंकर मन्दिरमा दैनिक पूजा गर्न आउँथिन् । यो स्थल महर्षि वाल्मिकीको तपस्यास्थल भएकाले पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । रामायणकालिन धेरै कुराहरू प्रत्यक्ष देख्न पाइन्छ । यहाँको माघे औंसी मेला विशेष अर्थ र गौरवपूर्ण मानिन्छ ।

मेलाको अवसरमा यहाँ स्थानीय प्रशाशनले १५० बढी जनपद र सशस्त्र सुरक्षाकर्मीहरू परिचालन गरी सुरक्षा र अन्य सुविधाको प्रत्याभूति गरेको हुन्छ । अनि खानेपानी, शौचालय, सडक बत्ती, सुरक्षा र स्वास्थ्य शिविर लगायतका धेरै कुराहरूको व्यवस्थापन मिलाएको हुन्छ ।

यहाँका मठमन्दिर, विद्यालय आदि ठाउँहरू नेपाल भारतका ती हजारौं भक्तजनहरूले भरिभराउ हुन्छन् । सडक किनाराका मिठाई पसल, होटल र खाद्यान्न पसलहरूमा व्यापारी र किन्नेहरूको घुइँचो उस्तै हुन्छ । फूलप्रसाद, अगरबत्ती र माला इत्यादि पूजा सामग्री किनबेच गर्नेहरूको घुइँचो, बिहान साँझ भजनकीर्तन र शङ्खध्वनि लगायतले गुञ्जायमान रहँदाको वातावरण अझ बेग्लै आनन्ददायक हुन्छ । यहाँको नारायणी नदी किनारका घाट पनि स्नानका लागि अरू व्यवस्थित गरिनुका साथै पालिकाका तर्फबाट निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर, वटा सार्वजनिक शौचालय, एम्बुलेन्स, सशस्त्र प्रहरी बलबाट रेस्क्यु

टिम, पानीको सतहलाई स्थीर राख्नका लागी गण्डक ब्यारेजसँग सम्झौता, गोताखोर, रातिको समयमा मेलाको चारैतिरबाट बत्ती, चिसोबाट जोगिनको लागि ठाउँ ठाउँमा धुनी बाल्ने व्यवस्था, मेला अवधीभरलाई मदिरा बिक्री वितरणमा रोक जस्ता कुराको मेला व्यवस्थापन समितिले भक्तजनको सुविधामा सुनमा सुगन्ध थपेको देखिन्छ ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई त्रिवेणीको माघे औँसी मेलाको जानकारी गराउनुहोस् । भिडियो प्रदर्शन गरी त्यस मेलामा सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- भाइबहिनी हो ! आफ्ना बाबाआमासँग सोधेर त्रिवेणी मेलाका बारेमा जानकारी लिनुहोस् र यस मेलाबाट हुने फाइदा बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क) त्रिवेणी नदीमा मिसिने ३ वटा नदीहरूको नाम बताउनुहोस् ।

ख) त्रिवेणी नदीको उत्पत्ति कसरी भएको रहेछ ?

ग) त्रिवेणीको मेलामा कहाँ कहाँबाट तीर्थयात्रीहरू आउँदा रहेछन् ?

घ) माघे औंसीमा त्रिवेणीमा कुन कुन धार्मिक कार्य गरिन्छ ?

ङ) कुन कुन समयमा त्रिवेणीमा तीर्थयात्रीहरू पुग्दछन् ?

च) त्रिवेणीको पारीपट्टी वाल्मीकी आश्रममा कुन कुन रामायणकालीन कुराहरू रहेका छन् ?

२. तलका वाक्यहरू ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस्:

क) त्रिवेणीधाम विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको मात्र प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हो ।

ख) ब्रह्माजीको मयलबाट गङ्गा नदीको उत्पत्ति भएको हो ।

ग) त्रिवेणी जस्तै रिडी, देवघाट, बराह क्षेत्र, भारतको प्रयागराज, गङ्गासागरमा पनि मेला लाग्दछ ।

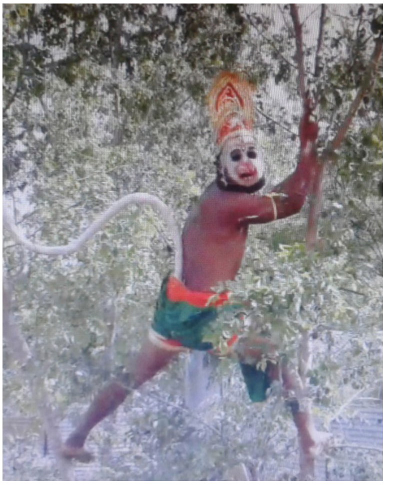
घ) त्रिवेणीको पारीपट्टी चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, जटाशंकर मन्दिर, वाल्मीकी आश्रम, हवनकुण्ड आदिस्थलहरू पर्दछन् ।

ङ) जटाशङ्कर मन्दिरमा पार्वती माताले वनवासको समयमा दैनिक पूजा गर्न आउँथिन् ।

च) त्रिवेणीको मेला लाग्दा स्थानीय प्रशासनले खासै वास्ता गरेको पाइँदैन ।

पाठ ८

हनुमान लीला



भाइबहिनीहरू हो ! आज म तपाईँहरूलाई विनयी त्रिवेणी मा प्रचलित हनुमान नाचका बारेमा वर्णन गर्नेछु -

विनयी त्रिवेणीमा अत्यन्तै रोचक र मौलिक लोकसंस्कृति हनुमान लीला परम्परादेखि आजसम्म पनि चलिरहेको पाउँछौं । हनुमानको रूप धारण गरी लीला देखाउने हनुमानले विचित्र शक्ति पनि देखाउने गर्दछन् । अघिपछि चढ्न नसक्ने रूखमा चढ्नु, रूखहरू उखेल्नु, लठ्ठी भाँच्नु जस्ता अपत्यारिला काम समेत गर्ने भएकाले यसलाई लीला पनि भनिन्छ । धार्मिक विषयलाई केही मौलिक जीवनमा ढालिएको पनि पाइन्छ । विभिन्न पर्व, मेला आदि धार्मिक कार्यक्रमहरूमा र स्वस्थानी, सत्यनायणको पूजा, रामनवमी, विजया दशमी, आदि धार्मिक यज्ञ तथा अनुष्ठान गर्दाको अवसरमा रोदी, घर आदिमा समेत हनुमान निकै लोकप्रिय नाचको रूपमा रहेको पाइन्छ । यस नाचको सुरूआतमा यस्तो गीत गाइन्छ :

उहिले चले राम विदेश वनमा, मारे हरिण सुनको
वनजङ्गलमा पनि घुम्दै फिर्ने, कसि मिल्यो उनको ।
लक्ष्मन पनि हिँडे बन एकलै थ्यो कुटी तहाँ
साधु रूप धारी राक्षस आइपुग्यो सिताजी छिन् जहाँ ।
पारी अकेलै वनको बीच पापीले सीता हऱ्यो
दूर लङ्का पुऱ्याइकन छाड्यो विचल्ली पाऱ्यो ।

हनुमान जगाउन र झाँक वा लिला देखाएपश्चात् हनुमान बसाल्न समेत

श्लोकहरूको प्रयोग गरिन्छ । हनुमान झाँक उत्रनेहले पनि गीतबाट नबसेर मन्त्र वा श्लोकबाट नै आफू बस्ने भन्ने भएकाले पनि रामायणको यस्तो श्लोक सुनाइने गरिन्छः

एक दिन् हे हनुमन् म चित्रकुटमा राम्का नजिक्मा थियाँ
मेरा काख महाँ सुत्या र रघुनाथ् हात्को तकीया दियाँ ॥
मेरा लाल् दुइ पाउ देखि कन काग् आयो र ठुँग्यो जसै ।
मेरा इ दुइ पाउ देखि बहुतै आयो रगत् पो तसै ॥
लाग्यो रगत बग्न नथामिइ धार बग्यो धेर तसै ।
ऊठी श्रीरघुनाथ नजर भो वाहिँ थियो काग् पनी
फ्याँक्या एक् तृण ली तहाँ प्रभुजिले यो काग मार्छु भनी ॥
त्यो काग् चौध भुवन डुल्यो त पनि एक् पाएन आधार् जसै
फेरी आइ शरण परी नजर दी बाँची गयो काग् तसै ॥

हनुमान लीलाको मौलिक पक्ष अरू भन्दा भिन्न छ । यो अभिनयभन्दा पनि व्यक्तिमा झाँक उत्रन्छ र बाँदररूपी हनुमानले बाँदरकै रूपमा विभिन्न क्रियाकलापहरू देखाउने गर्दछन् । यो नाच मन्त्र वा श्लोकबाट सुरू हुन्छ । रावणद्वारा सीता हरणपश्चात् विरक्तिएका राम र लक्ष्मणले सीताको खोजीका निम्ति हनुमानको सहयोगमा सुग्रिवसँग मितेरी गाँसी समुद्र पारीको लङ्कापुरीमा जानको लागि हनुमानको सहारा लिन्छन् । बालीलाई वध गरी सुग्रीवसँगको मितेर सफल भएपश्चात् विशाल समुद्र तरेर लङ्का जान हनुमान तयार हुन्छन् । समुद्रमै राक्षसका विभिन्न अवरोधहरू पार गरी लङ्का रक्षाका लागि बसेकी राक्षसी लङ्केनीलाई पराजित गरी अशोकको बगैंचामा सीतालाई रावणले लुकाई राखेको सूचनाका आधारमा सीतासँग भेट र त्यसपश्चात् सीताको नालीबेली थाहा पाई त्यसको खबर ल्याउँदासम्मको कथावस्तुको सेरोफेरोमा हनुमानको विशेष क्रियाकलाप रहेको हुन्छ । सीताको खबर रामसँग ल्याएपश्चात् हनुमान लीला समाप्त हुने गर्दछ ।

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजातिमध्ये पहाडबाट बसाईं सरेर आएका विशेष गरी ब्राह्मण र क्षेत्री जातिमा प्रचलित लोकनाच हनुमान लिला हो । ब्राह्मण/क्षेत्रीहरूले आफ्ना सोह्र संस्कारहरू लगायत विभिन्न पूजाआजाका समयमा विभिन्न गीत तथा नाचहरूका माध्यमबाट मनोरञ्जन लिने गर्दछन् । त्यतिबेला कीर्तन, भजन, आरती, सिलोक लगायत भक्तिपरक गीत गाउँछन् । यिनका अतिरिक्त रामायण, महाभारत, कृष्णचरित्र, स्वस्थानी लगायतका गाथाहरू खैंजडी, मुजुरा लगायतका बाजासमेत बजाउँदै प्रस्तुत गर्दछन् । अनुकूल परेका बेला बालन, कृष्णलीला, हरिश्चन्द्र लोकनाटक पनि प्रदर्शन गर्दछन् । यस जातिले बेलाबखत बालन नाच, खेली नाच, लठ्ठीजस्ता नाचहरू प्रस्तुत गर्दछन् । यसरी यस जातिले लोकसाङ्गीतिक क्षेत्रमा आफूलाई क्रियाशील बनाइरहेका छन् ।

पछिल्लो समयमा आएर यस जातिका मानिसले आफूलाई अन्य जातिका लोकसङ्गीतका विभिन्न विधामा पनि क्रियाशील गराइरहेका छन् । नेपाली समाज एकापसमा मिश्रित समाज भएकाले एउटाको संस्कृति अर्काले पनि अवलम्बन गर्ने र सबैको संस्कृतिमा सबै रमाउने प्रचलन रहिआएको छ । त्यसैले हनुमान लिला पनि ब्राह्मण/क्षेत्रीका अलावा मगर, गुरुङ, नेवार, दशनामी आदि जातिले पनि खेल्ने गरेको पाइन्छ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई हनुमान नाचसम्बन्धी तस्वीर वा भिडियो प्रदर्शन गरी रामायणमा वर्णित कथा सुनाउनुहोस् ।
- कुमाल, मगर, नेवार, गुरूङ लगायतका जातजातिका नाचगानबारे बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंले रामायण सम्बन्धी कार्टुन वा टि.भी. सिरियलहरू अवश्य हेरेको हुनुपर्छ । अथवा हनुमानसम्बन्धी कार्टुन वा टि.भी. सिरियलहरू अवश्य हेर्नुभएको होला । हनुमानका बारेमा तपाईंलाई के कति थाहा छ ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) हनुमान नाचमा हनुमानसँग राम पनि आएर नाच्छन् ।

(ख) हनुमान नाच कुराकानीबाट सुरू हुन्छ ।

(ग) बाँदररूपी हनुमानले बाँदरकै रूपमा विभिन्न क्रियाकलापहरू देखाउने गर्दछन् ।

(घ) सीताको खबर रामसँग ल्याएपश्चात् हनुमान लीला समाप्त हुने गर्दछ ।

(ङ) हनुमान समुद्रपारिको अयोध्या पुग्छ ।

(च) त्यो वानर चौध भुवन डुल्यो त पनि एक पाएन आधार जसै ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हनुमान लीला भनेको के हो ?

(ख) हनुमान कहिले कहिले प्रदर्शन गरिन्छ ?

(ग) हनुमान नाचमा झाँक उत्रनु भनेको के हो ?

(घ) हनुमानलाई कसले सूचना दिन्छ र सीतालाई कहाँ भेट्छ ?

(ङ) रामले कोसँग र किन मित्रता गाँस्छन् ?

३. तपाईंको गाउँमा देखाइने कुनै नाचका बारेमा आफ्ना अभिभावकहरूसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

३. चित्र हेरी तलको नाच कुन नाच हो ? पहिचान गर्नुहोस्

पाठ ५

मगर संस्कृति

परिचय

हाम्रो मुलुकमा बसोवास गर्ने प्रमुख बासिन्दाहरूमध्ये जनसङ्ख्याका आधारमा नेपालकै तेस्रो र जनजातिमा पहिलो स्थानमा मगर समुदाय पर्दछन् । वि.सं. २०७८ को जनगणनामा २०,१३,४९८ को सङ्ख्यामा रहेका मगरहरूको नेपालको एकीकरणमा पनि विशेष भूमिका रहेको छ ।

मगरहरूमा प्रचलित भाषाहरू भने मुख्य रूपमा २ प्रकारका छन् :-

(१) **अठार मगराँत** : पश्चिम नेपालका रूकुम, रोल्पा, डोल्पा, बागलुङ आदि जिल्लाका मगरहरू मगर खाम र काइके भाषा बोल्छन् ।

(२) **बाह्र मगराँत** : नवलपरासी, चितवन, तनहुँ, कास्की, नवलपरासी (बसुपू), पाल्पा, पर्वत, गुल्मी आदि जिल्लाहरूका मगरहरू ढुट मगर भाषा बोल्छन् ।

मगरहरू झुरूप्प परेको बस्तीमा बाटुलो आकारको दुईतले ढुङ्गा र माटोबाट बनेको घुमाउने घर बनाएर बस्थे । छानो सिलोट वा खरले छाएको, गाह्रो रातो माटो र कमेरोले लिपेको हुन्थ्यो अचेल भने बिस्तारै त्यस्ता घरहरू लोप हुँदै गएका छन् । मगरहरू सामूहिक रूपले मिलेर काम गर्ने निकै सहयोगी र एकताको भावना भएका निकै अनुकरणीय हुन्छन् । मगरहरूलाई खासमा प्रकृतिपूजक मानिन्छ तर पनि पछि हिन्दू र

बुद्ध धर्मको प्रभावमा तिनैका अनुयायी पनि भएका छन् ।

मगरहरूको प्रमुख पेसा कृषि र पशुपालन हो । धान, मकै, गहुँ, कोदो, आलु, जौ, फापर, भटमास आदिका विभिन्न परिकार बनाएर खान रूचाउँछन् । यिनीहरू प्रायः कुखुरा र बङ्गुर पाल्ने गर्छन् । आलु उत्पादनको श्रेय खासमा मगरलाई जान्छ । कृषिबाहेक जङ्गली जनावरको सिकार, घरनिर्माण, देश-विदेशको सेना, प्रहरी, निजामती र आजभोलि वैदेशिक रोजगारमा संलग्न देखिन्छन् ।

पोसाक

पुरूष मगरहरू भोटो, इस्टकोट, कछाड, भाङ्ग्रा, टोपी लगाएर खुकुरी भिर्छन् । महिलाहरू मखमलको चोली, छिटको गुन्यू, पहेँलो पटुकी, घलेक, टिकिस, पछ्यौरी, डोरी र खुर्पेटो भिर्छन् । नाकमा फुली, बुलाँकी, ढुङ्ग्री, कानमा मडहरी, गलामा जन्तर, औँलामा औँठीलगायत छपक्कै सुनचाँदीका गहना र मुगाका मालाहरूले सजिन रूचाउँछन् ।

मगर जातिका संस्कारहरू

जन्म संस्कार – बच्चा जन्मिँदा ७ वा ११ दिन सुत्केरा बारिन्छ र पण्डित राखेर चोखिन्छ ।

विवाह संस्कार – मगरहरूमा विवाह २ प्रकारका हुन्छन्। ।

(१) मागी विवाह – मगरहरूको मामाको छोरी र फुपूको छोराबिच विवाह गर्ने हक देख्दा मातृसत्तात्मक परिवारिक व्यवस्था देखिन्छ । आधिकारिक रूपले मागेर गरिने विवाह मागी विवाह हो ।

(२) भागी विवाह – एकले अर्कालाई मन पराएपछि केटाले केटीलाई भगाएर आफ्नो घरमा भित्र्याउने विवाह भागी विवाह हो । यो विवाहमा ३ दिनभित्र दुलाहाकहाँबाट दुलहीकहाँ परम्परागत हिसाबले जाँडरक्सी, रोटी, बारा, बिरम्ला र दहीको ठेकी लागि सोधनी गरिन्छ ।

मृत्यु संस्कार – अन्त्येष्टिमा खोला वा नदीको किनार (घाट) मा लगेर गाड्ने वा जलाउने गरिन्छ । हिन्दू धर्म मान्नेले जलाउँछन् र बौद्ध र क्रिस्चियन मान्नेले गाड्छन् । किरियापुत्रीले केशमुण्डन गर्दा शरीरमा कतै पनि रौं राख्न नहुने चलन छ । मृतकका छोराबुहारी र छोरीहरू किरिया बसी ७-१३ औं दिनमा चोखिन्छन् । पितृहरूलाई चामल, बेसार अनि फलफूल आदि चढाई कुटुम्बहरू डाकेर खुवाइन्छ ।

महत्त्वपूर्ण चाडपर्वहरू

मगरहरूमा खासगरी माघेसङ्क्रान्ति, दसैं-तिहार, पुसेपन्ध्र, फागुपूर्णिमा, यौनाट पर्व, चण्डीपूर्णिमा (बुद्धजयन्ती), कृष्णाष्टमी र नयाँ वर्ष धूमधामले मनाइन्छ । फागुन १५ लाई मगरहरूले मगर दिवसका रूपमा मनाउँछन् ।

परम्परागत लोकनृत्यहरू

मनोरञ्जनका निम्ति यस समुदायमा सोरठी (नचरी), घाटु, कौडा, सालैजो, ओहाली, झोरा, हुर्रा नृत्य, सुनिमाया, यानीमाया, जिवैमामा इत्यादि परम्परागत गीत र नाचहरू निकै प्रचलित छन् । विवाह, छेवर, जात्रा, दसैंतिहारका साथै नयाँ घर बनाउँदा रामायण, महाभारत तथा अन्य पौराणिक कथामा आधारित सोरठी नाचिन्छ ।

भाइबहिनी हो ! विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा मगर जातिको जनसङ्ख्या राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार १६३०५ जना रहेको छ । यहाँका मगरहरूले आफ्नो जातीय पहिचानमूलक संस्कृतिलाई जगेर्ना गर्दै आएका छन् । यहाँ अझै पनि मगर जातिका विशेष नाच तथा गानहरू समय समयमा प्रस्तुत हुने गर्दछन् । यहाँका धेरै खोला तथा अन्य ठाउँहरूको नामकरण पनि मगर भाषामै भएको पाइन्छ ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! मगर जातिको संस्कारबारे जानकार स्थानीय व्यक्तिलाई कक्षामा लगेर उनीहरूको संस्कारबारे बताउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंको समुदायमा कुन-कुन जातिका मानिसहरूको बसोवास छ ? जनगणनाअनुसार कति जनसङ्ख्या छ ? पत्ता लगाउनुहोस् ।
- तपाईंको जातिको संस्कारबारे घरमा छलफल गरी एउटा रिपोर्ट तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मगरहरूका प्रचलित भाषा कति प्रकारका छन् ?

(ख) मगर जातिको पुरुषका पोसाकहरू केके हुन् ?

(ग) मगरहरूमा विवाह कति प्रकारका छन् ?

(घ) मगरका चाडपर्व केके हुन् ?

(ङ) मगरी नृत्यहरू केके हुन् ?

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) जनसङ्ख्याका आधारमा नेपालकै तेस्रो स्थानमा मगर समुदाय पर्दछन् ।

(ख) मगरहरूमा प्रचलित भाषाहरू मुख्य रूपमा ४ प्रकारका छन् ।

(ग) मगरहरूको प्रमुख पेसा कृषि र पशुपालन हो ।

(घ) मगरहरूले बच्चा जन्मिँदा ७ वा ११ दिन सुत्केरा बार्छन् ।

(ङ) विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा मगर जातिको जनसङ्ख्या ४००० जना रहेको छ ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) मगरहरूमा विवाह ....प्रकारका हुन्छन्‌ ।

(ख) आधिकारिक रूपले मागेर गरिने विवाह ....विवाह हो ।

(ग) पुरूष मगरहरू भोटो, स्टकोट, कछाड, ..., टोपी लगाएर खुकुरी भिर्छन्‌ ।

(घ) मगरहरूमा प्रचलित भाषाहरू भने मुख्य रूपमा .... प्रकारका छन्‌ ।

परियोजना कार्य :

- विनयी त्रिवेणी मा मनाइने हरिशयनी, हरिबोधनी एकादशी पर्वको बारेमा आफ्ना बाबा आमासँग सोधी १०० शब्द नघटाई एउटा निबन्ध लेखी कक्षामा शिक्षकलाई देखाउनुहोस्‌ । शिक्षकलाई हरिशयनी, हरिबोधनी एकादशी पर्वको बारेमा थप प्रस्ट पारिदिन भन्नुहोस्‌ ।

पाठ ६

चौपारीको महिमा

(हामीकहाँ लगभग ५ हजार वर्ष अगाडिदेखि आफन्तले मृतकको नाम र सम्झनामा विभिन्न पाटीपौवा, सत्तल, ढुङ्गेधारा, चौपारी, पोखरी, प्रतीक्षालय, बगैँचा इत्यादि बनाउने चलन थियो । बाटो हिँड्ने बटुवा, भरिया, गोठालेलगायत सबै किसिमका मान्छेहरूलाई हावाहुरी चल्दा होस् वा असिनापानी पर्दा, थाकेर होस् या भोकाएर, तिर्खाएर आउँदा शीतल, ओत मात्र होइन मीठो पानी र फलफूलसँगै बास मिल्थ्यो । बटुवाहरू तृप्त भएर त्यस्ता कुरा बनाउनेहरूलाई मनभरीका आशिष दिन्थे । अहिले त्यस्तो अवस्था छैन । पाटीपौवा भत्किएर फेरि बन्न सकेका छैनन् । कति चौपारीहरू अतिक्रमण र सडक विस्तार गर्दा मासिएपछि फेरि बन्न सकेनन् । ढुङ्गेधारा, कुवा, इनार त देखिनै छाडे । यहाँ यस्तै सन्दर्भको कुराकानी भइरहेछ सुनौँ ।)

बटुवा : यस्तो टन्टलापुर घाममा आउँदा एउटा गतिलो चौपारी समेत भेटिँदैन त ?

गाउँले : चौपारी भएको ठाउँ यही हो तर उहिल्यै भत्काइयो । एउटा पाटी पनि थियो अहिले त नामोनिसान छैन बाजे । पीपलको पनि त्यस्तो बिजोग छ । पहिले हामी यहीँ डण्डीबियो र कपर्दी खेल्थ्यौँ । ऊ परको पौवामा लुकामारी खेल्थ्यौँ । यहीँ पुस १५ मा भव्य मेला लाग्थ्यो । बिटा बोक्दा, घाँस दाउरा गर्दा थकाइ मार्ने पिङ हाल्ने ठाउँ यही हो । अहिले त चिनिँदा पनि चिनिन्न । झाडीले ढाकिसकेको छ ।

बटुवा : सायद कसैलाई चासो, चिन्ता र माया नभएर होला । सर्खारले नगरेसम्म केही पनि हुँदैन ।

(उतापट्टि नजिकै नाति हजुरबा बसेका हुन्छन् । नातिले हजुरबालाई सोध्छ । बटुवाहरू जान्छन्)

हजुरबा : तिमेरूलाई 'चौपारी' भनेकोसम्म थाहा छैन । यो रूख छ नि ? यसलाई पीपल भन्छन् । यो बुढो भएर मर्न आँटे पनि हामीलाई कति शीतल छायाँ दिएको छ । यससित लगाएका वर र स्वामी ढलिसके । हजुरबाले लगाएका यस्ता धर्मात्मा रूखलाई नातिले नथपेपछि के गर्नु र ? मासिँदै गए । यिनी त भगवान् हुन् ।

नाति : (हाँस्दै) हा हा हा हा यस्ता बुढो भएर मर्न लागेको रूख पनि भगवान हुन्छ र ? भगवान त राम, कृष्ण, शिव, विष्णु, महादेव अङ्कल जस्ता होइनन् र ?

हजुरबा : हेर नाति वर, पीपल र स्वामीलाई हाम्रो धर्मशास्त्रमा देवता मानिन्छ ।

(भर्खरै आएर चौपारीमा टुसुक्क नजिकै बसेका निधारमा चन्दन, काँधमा रामनामी ओढेका पण्डितजीले चासो राख्छन् ।)

पण्डितजी : हो बुबा । वरपीपल र स्वामीलाई धर्मशास्त्रमा त्रिदेव अथवा तिनोटा देवता भनिएको छ । वरलाई शिव, पीपललाई विष्णु अनि स्वामीलाई ब्रह्माजीको रूप मानिन्छ ।

नाति : अनि यस्तो ठुल्ठुला अजङ्गका रूख लगाएर के फाइदा हुन्छ त ?

हजुरबा : धर्म हुन्छ नि । सुन मेरा जिजु हजुरबाका दुइटी जिजुहजुरआमा बिहे गर्दा पनि निकै वर्षसम्म सन्तान भएनछन् । पछि ज्योतिषको सल्लाह अनुसार उहाँले चौपारी

चिन्नु भएछ ।

नाति : त्यो त केही नभए पनि मैले नि चिन्छु है ?

हजुरबा : चौपारी चिन्ने भनेको कहाँ त्यस्तो हो र नाति ? चौपारी बनाउने भन्या हो । अनि सुन ! चौपारी बनाएपछि दुईवटै श्रीमतीबाट सन्तान भएछन् । त्यसपछि उहाँले खुसी भएर सारा इष्टमित्र र गाउँलेलाई डाकेर पञ्चेबाजा बजाएर भव्यसित चौपारीको बिहे गर्दिनु भयो । 'खड्के चौपारी' भनेपछि हाम्रा जिजुले बनाएको चौपारी भनेर सारालाई थाहा छ ।

नाति : अनि जिजु हजुरबाले बनाएको चौपारी भएर हो हजुरामाले पीपलीको पानी खान जाने हजुरबा ?

पण्डितबा : पानी खाने होइन जल खाने भन्नुपर्छ बाबु । पीपलको बोटमा नियमित जल खाँदा, जल चढाउँदा मनोकामना पूरा हुन्छ । शत्रुको नाश हुन्छ । ग्रहदोष र कष्टहरू नाश हुन्छन् । ऐश्वर्य, शान्ति, सन्तान र सुख प्राप्ति हुन्छ बाबु । के थाहा जिजुहजुरबा अनि हजुर आमाले त्यस्तो कर्म नगरेका भए तिमी पनि यस धर्तीमा हुन्थ्यौ कि हुन्थेनौ ?

श्रीमदभागवत गीतामा भगवान श्रीकृष्णले भन्नु भएको छ :

अश्वत्थः सर्ववृक्षाणां, मूलतो ब्रह्मरुपिणे।

मध्यतः विष्णुरुपाय, अग्रतः शिवरुपिणे ।

अश्वत्थाय नमो नमः ॥

यानी म वृक्षमा पीपल हुँ । पीपलको मूलमा ब्रम्हाजी, मध्यमा विष्णुजी वा अग्र भागमा भगवान शिवजी विराजमान हुनुहुन्छ ।

फेरि वैज्ञानिक दृष्टिले पनि यस्ता रूखहरुको आफ्नै महत्त्व रहेको छ । यिनले हराभरा र वातावरणीय सन्तुलन कायम गरेका हुन्छन् । वैज्ञानिकहरूका अनुसार पीपल मात्र यस्तो रूख हो जसले चौबिसै घण्टा अक्सिजन फालिरहेको हुन्छ । हाम्रा वरिपरिका सम्पूर्ण जीवजिवात्मा, माटोपानी, हावा जस्ता प्राकृतिक वस्तुहरू मानव जीवनको अस्तित्वसँग जोडिएको छ । यीमध्ये कुनै पनि कुरा हटाइदिनासाथ पर्यावरणीय सन्तुलन

बिग्रिन जान्छ ।

हजुरबा : यस्तै कुरालाई बुझेर हाम्रा पूर्वजहरूले वरपीपलहरूलाई वस्तुका रूपमा पूजा गर्दै आएका थिए । उनीहरू 'प्रकृति पूजक' थिए ।

नाति : उसो भए त हाम्रा पूर्वजहरू 'ब्याक टु नेचर' भन्ने जिन ज्याक रूसोभन्दा पहिल्यै बाठा रहेछन् हगि ?

पण्डितजी : अनि त ! यस्ता बोटहरू वास्तविक दाता हुन् जसले केवल दिन्छन् । यिनले कार्बनडाईअक्साइड सोसेर अक्सिजन र नकारात्मक उर्जालाई सोसेर सकारात्मक उर्जा दिन्छन् । आयुर्वेदिक दृष्टिकोणले पनि यी बोटहरूबाट दम, जोर्नी दुख्ने, बाँझोपन, महिला रोगका अनेकौँ औषधीहरू बनाउन प्रयोग हुन्छ । भनिन्छ, वरपीपलको बोट नजिक जाँदा रोग निको हुन्छ र स्वस्थ भइन्छ । प्राचीनकालमा गौतमबुद्ध लगायत कति ऋषिमुनी र सन्तहरूले पीपलको बोटमुनि ध्यान गरेर सिद्धी प्राप्त गरेका थिए ।

हजुरबा : यस्ता हाम्रा पूर्वजहरूका सम्पदालाई तिनका पुस्ताले जोगाउनु पर्छ । अपनत्व, मानवता, प्रकृतिप्रेम, समाजसेवा, धर्मसंस्कृतिजस्ता अनेक कुरा सिकाउने कुराहरू मास्नुहुँदैन । अहिले प्रतीक्षालयबाहेक अरू सब मासिँदै गएन त ?

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई समुदाय वा विद्यालय वरपर रहेका चौपारी, पाटीपौवा, सत्तल, ढुङ्गेधारा, पोखरी, बगैँचा इत्यादि केही भए देखाई कसले बनाएको हो ? संरक्षण छ कि छैन ? नभए के गर्न सकिन्छ ? कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- चौतारीलाई स्थानीय बोलिचालीमा चौपारी भन्ने चलन छ । यस्ता स्थानीय शब्दहरूको पत्ती बनाएर कक्षामा जानकारी गराउनुहोस् । स्थानीय बोलिचालीका भाषा पनि हाम्रो संस्कृति हो भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- 'खड्के चौपारी' जस्तै समुदायमा तपाईंले चिनेको सार्वजनिक चौपारी, ढुङ्गेधारा, पौवा, सत्तल वा बगैँचा पत्ता लगाई कसले, किन, कहिले बनाएका रहेछन् ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- शिक्षकको सहयोगमा प्राकृतिक सम्पदा, वन्यजन्तु र मानव बिचको अन्तरसम्बन्धबारे विश्लेषण गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) गाउँले र बटुवाहरू कहाँ बसेर कुराकानी गर्दै थिए ?

(ख) वर, पीपल र स्वामीलाई किन देवता मानिन्छ ?

(ग) चौपारी चिन्ने भनेको के हो ?

(घ) चौपारीको पनि बिहे गरिन्छ होला ? आफ्नो विचार राख्नुहोस् ।

(ङ) पीपलको जल खाँदा के हुन्छ ?

(च) ठूल्ठुला बोटहरू किन दाता हुन् ?

(छ) चौपारी किन जोगाउनुपर्छ ?

२. समूह "क" सँग समूह "ख" मा मिल्दो अर्थ खोजी जोडा मिलाउनुहोस् ।

	समूह 'क'	समूह 'ख'
(क)	चौपारी बनाउँदा	प्रकृति पूजक थिए ।
(ख)	वर, पीपल र समीलाई	मनोकांक्षा पूरा हुन्छ ।
(ग)	पञ्चेबाजा बजाएर	धर्म शास्त्रमा देवता मानिन्छ ।
(घ)	पीपलको बोटको जल खानाले	हावाहुरी चल्दा ओत लाग्न मिल्छ ।
(ङ)	हाम्रा पूर्वजहरू	चौपारीको पनि बिहे गरिन्छ ।

३. चित्र हेरी सम्पदा चिन्नुहोस् ।

एकाइ

3

परम्परागत अभ्यास

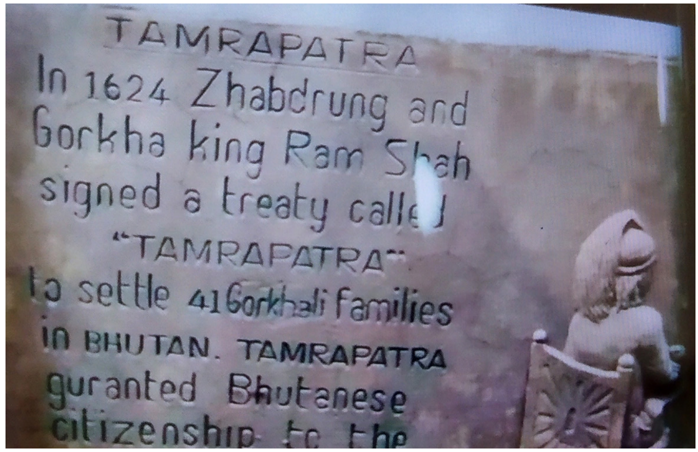
पाठ ८

परम्परागत अभ्यास

शिलालेख

शिलालेख भनेको तत्कालिन इतिहास, कला, संस्कृति, पुरातत्त्व इत्यादि झल्काउने दस्तावेज हो। हाम्रा पूर्वजहरूले आफ्नो इतिहास कहिले पात, कहिले काठ, कहीँ ढुङ्गा कहीँ धातुमा लेखेर छाडेको पाइन्छ । काठपातमा लेखिएका कुराहरू कुहिएर, मक्किएर गए पनि धातु न कुहिन्छ न मक्किन्छ। त्यसैले तिनमा लेखिएको इतिहास हजारौं वर्षसम्म पनि सुरक्षित रहेको पाइन्छ । तिनमा तत्कालिन मानव समाज, इतिहास, घटना/दुर्घटना, कलासंस्कृति र वैज्ञानिक सत्यता झल्किरहेको हुन्छ। अनि मानव, समाज र राष्ट्रको पहिचान लुकेको हुन्छ। प्राचीन मठमन्दिर, पाटीपौवा, धाराकुवा, फलैँचा, ठाँटी, घरजस्ता पुरातात्त्विक महत्त्वका कुराहरू भूकम्प, बाढीपहिरो, आगलागी लगायतका घटनामा राज्य र सरोकारवालाहरूले बेलैमा ध्यान नदिँदा चोरिँदै, मासिँदै, हराउँदै गए। उचित संरक्षणको अभावमा सकिँदै गए । यस्ता चीजहरू अघिल्लो पुस्ताले पछिल्लो पुस्ताका लागि हस्तान्तरण गर्ने बहुमूल्य उपहार हुन् भन्न सकिन्छ। यिनले तत्कालीन समाज, इतिहास र परिवेशको अध्ययन अनुसन्धान र संरक्षणका निमित्त सहज बनाउन सक्छन् ।

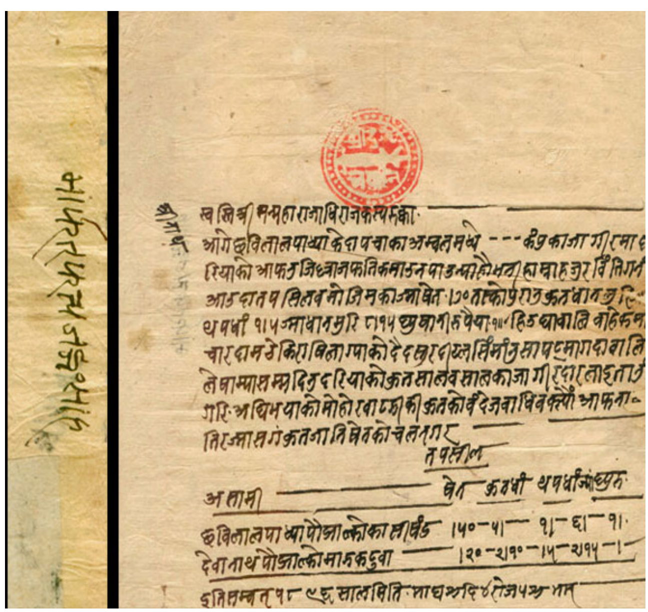
ताम्रपत्र



प्राचीनकालमा राजामहाराजाहरूले महत्त्वपूर्ण सन्धी, सम्झौता, बन्देज र आफूले गरेका महत्त्वपूर्ण व्यवस्था र कार्यहरूलाई ताम्रपत्रहरूमा कुँदाएर मन्दिरको बाहिर पट्टि भित्तामा सबैले देख्न मिल्ने गरी टाँस्ने चलन थियो । पण्डित वा ज्योतिषहरूले लेखिदिएको सामग्रीहरूलाई टमोटाहरूले अक्षरका रूपमा कुँद्ने वा खोप्ने कार्य गर्दथे । तिनलाई समष्टिमा अभिलेख भनिन्छ । धेरै वटा भएमा यस्ता तामाका पत्रहरूलाई चुडीले जोडिन्थ्यो ।

प्राचीन कालमा राजाले ब्राह्मणलाई भूमि अनुदान दिँदा यस्ता ताम्रपत्रमा लेखाइने गरिन्थ्यो ।

लालमोहर



राजाको शाशनकालमा खास किसिमको आदेश दिँदा वा प्रमाणित गर्दा रातो वा कालो रङ्गको छाप लगाएर प्रमाणित गर्थे । खास गरि पृथ्वीनारायण शाह अघि कालो रङ्गको छाप लगाइन्थ्यो त्यसलाई स्याहामोहर भनिन्थ्यो भने पृथ्वीनारायण शाहपछि रातो रङ्गको छाप लगाउने गरिन्थ्यो त्यसलाई लालमोहर भनिने गरिएको

पाइन्छ । यस्ता छापहरू लागेको कागजको सिरानमा 'श्री दुर्गा', 'भवानी' आदि लेखी पुछारमा खड्ग आदि बनाइएको पाइन्छ । तिनले तत्कालीन शासकहरूको आस्था र सौर्य वा बहादुरीलाई झल्काउँदछ ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई कुनै शिलालेख वा ताम्रपत्रका नमुनाहरू कक्षामा लगेर वा त्यस्ता भएका स्थानमा लगेर देखाइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंको गाउँ ठाउँमा कुनै शिलालेख छन् होला । तिनको भाषा कापीमा उतारेर कक्षामा लगेर सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) पूर्वजहले इतिहास केमा लेखेर छाडेको पाइन्छ ?

(ख) शिलालेख भनेको के हो ?

(ग) ताम्रपत्रमा कस्ता कुराहरू लेखिएको हुन्छ ?

(घ) लालमोहर भनेको के हो ? कति प्रकारको हुन्छ ?

(ङ) लालमोहरको सिरानमा रहेको दुर्गा, भवानी, खड्क आदिले के जनाउँछ ?

२. तलका वाक्यहरू ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) ढुङ्गा तथा धातुमा लेखिएको कुरा मक्किएर जान्छ ।

(ख) प्राचीन पुरातात्त्विक महत्त्वका कुराहरू चोरिँदै, मासिँदै र भासिँदै गए पनि हुन्छ ।

(ग) शिलालेखमा इतिहास, कला संस्कृति झल्किएको हुन्छ ।

(घ) मन्दिरको बाहिरपट्टी सबैले देख्न मिल्ने गरी राखिएको कुरा ताम्र पत्र हो ।

(ङ) लालमोहरमा कालो रङ्गको छाप लगाएर प्रमाणित गरिन्थ्यो ।

२. तलको ताम्रपत्र पढी जानकारी लिनुहोस् :

स्व. कृष्ण बहादुर गुरुङ
स्व. कृष्ण बहादुर गुरुङको पुण्य स्मृतिमा निर्मित
भान्छा घर
धौलागिरी अञ्चल, पर्वत जिल्ला, महाशिला गाउँपालिका वडा नं. ५ लामे
कुला मुनि निवासी स्व. श्रीलाल गुरुङ तथा स्व. मैना गुरुङको नाति
स्व. टेक बहादुर गुरुङ तथा स्व. सुनी गुरुङका जेठा छोरा हाल
यू.के./भरतपुर-९ गोन्द्राङ बसन्तचोक बस्दै आउनु भएका
स्व. कृष्ण बहादुर गुरुङको जन्म वि.सं. २०१८ असोज ०५ गते र निजको
वि.सं. २०७७ फाल्गुण १८ गते स्वर्गारोहण भएकाले उहाँको आत्माको
चिरशान्तिको लागि उहाँको परिवारजन धर्मपत्नी बिन्दु कुमारी गुरुङ,
छोरा श्री सागर गुरुङ, छोरी सिमा गुरुङ
ज्वाई डा. श्री तुला चन्द्र गुरुङ र नातिनी द्वय सुश्री अभानी/प्रार्थना
गुरुङ ज्यूहरुबाट यस दाउन्ने स्थित साङग देछेनलिङ बौद्ध गुम्बाको परिसर
भित्र भान्छा घर निर्माण गरी
समुदघाटन
सु-सम्पन्न गरियो ।
इति सम्वत् २०७८ साल मंसिर १८ गते रोज ७ शुभम्
स्व. कृष्ण बहादुर गुरुङको
पारिवारिक विवरण
भाई/बुहारीहरु:-
श्री देउ बहादुर/श्रीमती यम कुमारी गुरुङ
श्री झक बहादुर/श्रीमती निलु गुरुङ
श्री मन बहादुर/श्रीमती देउता गुरुङ
बहिनी/बहिनी ज्वाई:-
श्रीमती चीजा कुमारी/श्री बुद्ध गुरुङ
छोरा/छोरीहरु:-
श्री अस्मीता गुरुङ, श्री सन्तु गुरुङ
श्री आस्मा गुरुङ, श्री एलिसा गुरुङ
श्री अमृत गुरुङ, श्री अस्विन गुरुङ
श्री सुरुची गुरुङ

एकाइ

8

कृषि तथा पशुपक्षीपालन

पाठ ८

बाख्रापालन व्यवसाय

नेपालमा पालिने पशुहरूमध्ये बाख्रा सबैभन्दा लोकप्रिय जनावर हो । बाख्रा बहुउपयोगी पशु हो । यसबाट मासु, दुध, पस्मिना, छाला उपलब्ध हुनुका साथै खेतीका लागि बड्कौला र मूत्र पनि पाइन्छ । गाईभैँसी, बङ्गुर, कुखुरा आदिको दाँजोमा बाखापालनमा लगानीको प्रतिफल बढी हुन्छ । त्यसैले नेपालमा अन्य पशुपक्षीको तुलनामा बाख्रापालन व्यवसायमा धेरैको आकर्षण देखिएको छ ।

सानो ठाउँमा पनि पाल्न सकिने, आवश्यक पर्दा तुरून्तै बेचेर नगद प्राप्त गर्न सकिने, थोरै पुँजीबाट पनि सुरू गर्न सकिने, धेरै जनशक्ति नभए पनि हुने भएकाले ग्रामीण क्षेत्रमा न्यून आय हुने मानिसहरूका लागि पनि बाख्रापालन उपयोगी देखिएको छ । नेपालमा खसी र बोकाको मासुको बजारको ठुलो सम्भावना छ । बाख्रापालन गर्ने निर्णय गर्नासाथ खोर निर्माण र घाँसखेती सँगसँगै अगाडि बढाउनुपर्ने हुन्छ ।

बाख्रापालन व्यावसाय सुरू गर्नुभन्दा अगाडि एउटा योजना बनाउनु पर्दछ ।

बाख्राका बारेमा राम्रोसँग अध्ययन र अवलोकन गर्नुपर्दछ। आफ्नै ठाउँमा सफल व्यवसाय गरिरहेका मानिसहरूसँग कुराकानी गर्नु राम्रो हुन्छ । व्यावसायको सुरूवात लगानीको प्रकृतिअनुसार भरपर्छ । उन्नत पाठा किनेर हुर्काउने वा बाख्रा किनेर प्रजननमार्फत् बढाउने भन्ने कुरा सुरूमै निर्णय गर्नुपर्छ। एकैपल्ट धेरै ठुलो लगानी गर्नुभन्दा पनि पहिला सानोबाट सुरू गरेर सङ्ख्या बढाउँदै जानु राम्रो हुन्छ।

घाँसको व्यवस्था :

बाख्रापालन सुरू गर्नुभन्दा अगाडि नै घाँसको छनोट गर्न र लगाउन आवश्यक हुन्छ । घाँसखेती सफल भयो भने व्यावसायिक बाख्रापालन सफल हुन्छ । घाँसमा पनि डालेघाँस बढी मात्रामा लगाउँदा राम्रो हुन्छ । मजबुत काण्ड भएका र भूइँ वा जमिनको सतहबाट नभई रुखको हाँगाबाट लिइने घाँस बालीलाई डालेघाँस भनिन्छ । सबै खालका डालेघाँसहरू सबै ठाउँमा हुँदैनन्। हावापानी र भूगोलअनुसार डालेघाँसहरू पनि फरकफरक हुन्छन् । किम्बु, इपिली, भटमासे, टाँकी, कोइरालो, निमारो, राईखन्यु, बकाइनो, बडहर, दुधिलो, कुटमिरो, बेडुलो, गिँदरी, पैंयु, गायो आदि पहाडी ठाउँका मुख्य डालेघाँसहरू हुन्। देशको भूगोलअनुसार यी घाँस लगाउने स्थान पनि फरकफरक हुन्छन् । विनयी त्रिवेणी क्षेत्रमा पाइने प्रमुख डालेघाँसहरूमा बडहर, बेडुलो, निमारो, कुटमेरो, टाँकी, गिँदरी, काब्रो, पैंयु, बाँस, गायो, किम्बु, इपिली आदि छन् । यी सबै घाँसहरू उत्तिकै पोसिला हुँदैनन्। कुनै कम पोसिला र कुनै बढी पोसिला हुन्छन्।

खोर निर्माण :

व्यावसायिक बाख्रापालनका लागि व्यवस्थित खोरको निर्माण गर्नु आवश्यक छ । खोर बनाउनुभन्दा पहिले खोर बनाउने ठाउँको जग्गाको सही छनोट गर्नुपर्दछ । खोरका लागि जमिनको छनोट गर्दा विभिन्न कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्दछ। यातायात, पानी, बिजुली र बजारको सुविधा भएको स्थान हुनुपर्छ। घाँस, चरन नजिकै भएको र

जङ्गली जनावरको डर नहुने ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ । खोर सफा, सुग्घर र दुर्गन्धरहीत हुनुपर्छ ।

बाख्राको खोर निर्माण गर्दा स्थानीय र सुलभ रूपमा उपलब्ध सामग्रीहरू बास, काठ, खर आदिको प्रयोग गरेर खोर र टाँड बनाउनुपर्छ । बँधुवा गरी बाख्रापालन गर्दा खोरमा थुन्ने र बिहानदेखि बेलुकीसम्म खोरलाई चारैतिरबाट घेरिएको कम्पाउन्डमा छाडिदिने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

विनयी त्रिवेणीमा प्रचलित बाख्राका जात :

(क) खरी बाख्रा

नेपालमा र विनयी त्रिवेणीमा पनि सबैभन्दा बढी पालिने बाखा खरी हो । यो स्वादिलो मासु हुने जातको बाख्रा हो । सानो आकारको, कालो तथा खैरो रङ गरेका यस जातका बाख्रामा धेरै सङ्ख्यामा पाठापाठी जन्माउन सक्ने क्षमता हुन्छ । रोगव्याधि कम लाग्ने, कमसल खानपान र प्रतिकूल वातावरणमा पनि यिनीहरूले राम्रो उत्पादन दिन सक्छन् । यो ३००-१५०० मिटर उचाइसम्म पाल्न सकिन्छ । वयस्क बोकाको सरदर तौल ३०- ४० किलो हुन्छ र बाख्रा सरदर २५ किलोका हुन्छन् । यस जातको बाख्राको दुई वर्षमा तीनपटक ब्याउने क्षमता हुन्छ । यिनीहरू हावापानी सुहाउँदो हुने भएकाले विदेशी जातको बाख्राको तुलनामा कम रोगव्याधि लाग्ने हुन्छ ।

(ख) सानान बाख्रा

यस बाख्रालाई दूधका लागि सर्वप्रथम इजरायलबाट ल्याइएको हो । यो बाख्राको जिउ कम कसिलो, हेर्दा प्रायः सेतो वा क्रिम रङको हुन्छ । यस जातका बाख्राको अक्सर सिङ हुँदैन । उचित व्यवस्थापन मिलाउन सकेको खण्डमा यसको शुद्ध जातले अधिकतम ५ लिटरसम्म दैनिक दूध दिने गर्दछ । दुधालु र उन्नत जातको भएकाले यस जातलाई राम्रो व्यवस्थापन र सन्तुलित आहाराको आवश्यकता पर्ने हुन्छ । वयस्क अवस्थामा

यसको सरदर शारीरिक तौल बाख्राको ६० देखि ७० के.जी. तथा बोकाको ९० देखि १०० के.जी.सम्म हुनसक्छ विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका पनि यसप्रकारका बाख्रा पालिएका छन् ।

(ग) बोयर बाख्रा

सुरूमा दक्षिण अफ्रिकामा विकास भएको यो बाख्रा त्यसपछि क्रमशः संसारभर फैलँदै गएको छ । यस जातको थप विकास भने अस्ट्रेलिया तथा न्युजिल्यान्ड लगायतका देशहरूमा भएको थियो । नेपालमा पनि कृषकहरूले बोयर जातको बोका र खरी माउ राखी व्यावसायिक रूपमा बाख्रापालन गर्ने लहर चलेको पाइन्छ । यस बाख्राको वृद्धिदर स्थानीय बाख्राको तुलनामा छिटोछिटो हुने गरेको पाइन्छ । यो बाख्रा मध्यपहाड तथा तराईको हावापानीका लागि उपयुक्त हुने भए पनि केही उच्च भागसम्म पनि पाल्न सकिन्छ । यस बाख्राले पनि स्थानीय बाख्राको जस्तो निश्चित सिजनमा बाली जाने नभई वर्षभरि नै बाली लिने गर्दछ । यस जातको बाख्राको मासुमा कोलस्टेरोलको मात्रा तुलनात्मक रूपमा कम हुने भएकाले स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुने गर्दछ । यो बाख्रा पनि २ वर्षमा ३ पटक ब्याउने र प्रायः जुम्ल्याहा पाउने स्वभावको हुन्छ । विनयी त्रिवेणी का विभिन्न ठाउँमा बोयर बाख्राको स्थानीय बाख्रासँग क्रस गराएर नस्ल सुधार गरी पाल्न थालिएको पाइन्छ ।

(घ) जमुनापारी

यो भारतीय मूलको सबैभन्दा ठुलो, अग्लो जिउडालको लोकप्रिय जातको बाख्रा हो । यस जातको बाख्रा मासु र दूध उत्पादनका लागि उपयुक्त मानिन्छ । लामो लामो तुर्लुङ्ङ झुन्डिएको कान, लामो अग्लो गोडा, सुगाको जस्तो नाक, देख्नमा भव्य, पछाडिको फिलामा लामो लामो रौँ यस जातको विशेषता हो । यस जातको बाख्रीले वर्षमा एकपटक र एउटै मात्र बच्चा जन्माउँछ । वयस्क अवस्थामा बोकाको औसत शारीरिक

तौल ८० देखि ९० केजी तथा बाख्राको औसत तौल ४० देखि ६० केजीसम्म हुने गरेको पाइएको छ। उन्नत जातको विदेशी बाख्रा भएकाले यो बाख्रा स्थानीय बाख्राको तुलनामा स्थानीय चरन एवम् घाँसमा कम फस्टाउने र रोगव्याधिले बढी आक्रमण गर्ने खालको हुन्छ। विनयी त्रिवेणी मा शुद्ध (सय प्रतिशत) जमुनापारीभन्दा पनि खरीसँग जमुनापारीको क्रस गराएर जन्माएका पाठाहरूबाट नस्ल सुधार गरेर पाल्नु उपयुक्त देखिन्छ।

विनयी त्रिवेणी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, पशु सेवा शाखामार्फत् यस गाउँपालिका अन्तर्गतका सातओटै वडाहरूमा बाख्रापालन व्यवसाय प्रवर्द्धन गरिएको छ। पशु शाखामार्फत् बाख्राहरूमा लाग्ने महामारी सरूवा रोगविरूद्ध भ्याक्सिनेसन गर्ने कार्य पनि नियमित रूपमा भइरहेको छ। पालिकाले किसानहरूलाई घाँसको बिउ पनि निःशुल्क वितरण गर्दै आएको छ। युवाहरू पनि बाख्रापालनमा संलग्न भएको पाइन्छ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई विनयी त्रिवेणीका व्यावसायिक बाख्रापालन भएका ठाउँमा प्रत्यक्ष अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस्।
- विनयी त्रिवेणीका सम्बन्धमा गुगल र युट्युबमा जानकारीमूलक सामग्री खोजी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप :

- शिक्षक र अभिभावकको सहयोगमा गाउँपालिकामा भएका व्यावसायिक बाख्रा फार्मका नामहरू लेख्नुहोस्।
- तपाईंको ठाउँमा बाख्राले खाने कस्ताकस्ता घाँसहरू छन्। अभिभावकलाई सोधी घाँसहरूको नाम लेखेर ल्याउनुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाख्रा कस्तो जनावर हो ?

(ख) बाख्रा केका लागि पालिन्छ ?

(ग) बाख्राका लागि के-कस्ता घाँस लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ?

(घ) बाख्राको खोर कस्तो हुनुपर्छ ?

(ङ) बोयर कस्तो बाख्रा हो ?

(च) विनयी त्रिवेणीमा कस्ता बाख्रा बढी पालिएका छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालमा बाख्रापालन व्यवसायमा आकर्षण बढ्नुका कारणहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) बाख्रापालन व्यवसायमा हुने प्रमुख समस्याहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।

३. तलका वाक्यहरू ठिक भए (✓) चिह्न र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) विनयी त्रिवेणी बाख्रापालनका लागि उपयुक्त छ ।

(ख) बाख्रापालन थोरै पैसा भएकाले पनि गर्न सक्छन् ।

(ग) बाख्रापालन गर्दा घाँस खेती नभए पनि हुन्छ ।

(घ) बोयर बाख्रा सबैभन्दा धेरै वृद्धिदर भएको बाख्रा हो ।

(ङ) बाख्रापालन गर्नुभन्दा अगाडि पोखरी बनाउनुपर्छ ।

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) बाख्रा .... पशु हो । (अनुपयोगी/बहुउपयोगी)

(ख) बाख्रापालन गर्नुभन्दा अगाडि नै ....बनाउनुपर्छ । (खोर, छाप्रो)

(ग) बाख्राको खोर .... हुनुपर्छ । (अँध्यारो, उज्यालो)

(घ) नेपालमा सबैभन्दा बढी पालिने बाख्रा .... हो (बोयर, खरी)

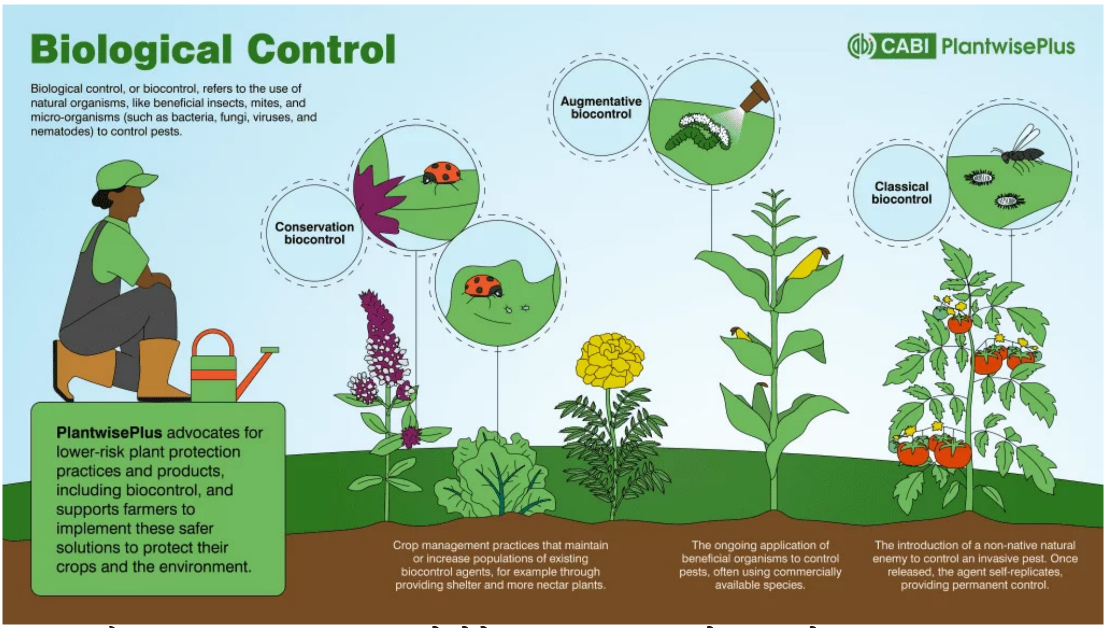
(ङ) बोयर जातको बाख्राको सुरूवात .... बाट भएको हो । (दक्षिण अफ्रिका/ अमेरिका)

५. विनयी त्रिवेणीमा बाख्रापालनजस्तै माछापालन गरिरहेका व्यवसायीलाई भेटी माछापालन व्यवसायको जानकारी लिनुहोस् ।

६. चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ ८

जैविक नियन्त्रण विधि



जैविक नियन्त्रण (वा 'बायोप्रोटेक्शन') किरा र रोगहरूको जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्न जीवित जीवहरू र प्राकृतिक स्रोत (वा प्रकृति-समान) यौगिकहरूको प्रयोग हो ।

यो IBMA (अन्तर्राष्ट्रिय जैविक नियन्त्रण उत्पादक संघ) बायोकन्ट्रोल उत्पादनहरूलाई निम्न रूपमा परिभाषित गर्दछ :

प्रकृतिबाट उत्पन्न हुने औजारहरू, मानव स्वास्थ्य र वातावरणमा कम प्रभाव पार्ने, किरा, झार र रोगहरू व्यवस्थापन गर्छन् । मानिसहरूले शत्रुजीवहरूको फैलावट व्यवस्थापन गर्न, बालीहरू जोगाउन र पर्यावरण एवं बासस्थानहरूमा सन्तुलन पुनर्स्थापित गर्न यो दृष्टिकोण सफलतापूर्वक प्रयोग गर्दै आएका छन् । कीटनाशक विषादीहरूको प्राकृतिक विकल्पको रूपमा शत्रुजीवहरूको जैविक नियन्त्रण जैविक नियन्त्रण विधीले प्राकृतिक रूपमै उपलब्ध प्रविधिहरू ग्रहण गर्दछ र तिनीहरूलाई वातावरणीय रूपमा सुरक्षित तरिकाले शत्रुजीवहरूको नियन्त्रण गर्न प्रयोग गर्दछ । सही तरिकाले प्रयोग गर्दा,

यसले उत्पादकहरूलाई सिंथेटिक रसायनहरूको प्रयोग कम गर्न सक्षम बनाउन सक्छ । यी रसायनहरूले मानव, वन्यजन्तु र माटोको स्वास्थ्यमा विनाशकारी रूपमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।

आक्रामक प्रजाति वा गैर-स्थानीय कीटहरू प्रायः कीटहरू हुन् जुन प्राकृतिक शत्रुहरू बिना नयाँ वातावरणमा सारिएका छन्, अनियन्त्रित फैलाउन सक्षम पार्दै । ऋब्द्यक्ष मा, जैविक नियन्त्रण एक विधि मार्फत् आक्रामक प्रजातहरू वा गैर-स्थानीय नियन्त्रण गर्न प्रभावकारी तरिकाको रूपमा प्रमाणित भएको छ ।

एकीकृत कीट व्यवस्थापन (IPM)

जैविक कीट नियन्त्रणको लक्ष्य के हो र यसलाई कसले प्रयोग गर्नुपर्छ ?

बायोकन्ट्रोलको लक्ष्य उत्पादकहरूलाई तिनीहरूको बोटमा अनावश्यक कीटहरू र रोगहरूबाट जोगाउनु हो, मानवलाई खतरामा पार्ने, वन्यजन्तुलाई हानी नगर्ने वा कीट प्रतिरोधलाई बढावा दिनु । यसलाई द्रुत आक्रमण विधिको रूपमा वा बढ्दो प्रणालीमा प्रतिरक्षाको लामो समयसम्म निर्माणको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो अर्गानिक र दीगो खेतीमा रूचि राख्ने मानिसहरूलाई पनि उपयुक्त छ ।

जैविक कीट नियन्त्रण किन आवश्यक छ ?

माइक्रोस्कोप मुनिबाट ट्राइकोडर्मा फंगसको क्लोजअप ट्राइकोडर्मा विराइड (माथि) एक फंगस र एक बायोफंगसाइड हो । यो फंगल रोगजनकहरूको कारणले हुने रोगहरूलाई दबाउन जैविक नियन्त्रण विधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । ऋब्द्यक्ष बाट परम्परागत रासायनिक कीटनाशकको वरिपरि सुरक्षा (वातावरण, वन्यजन्तु र मानव) र कीट-प्रतिरोधी समस्याहरूको कारण जैविक नियन्त्रण विधिहरू लोकप्रियतामा बढ्दै गएका छन् । थप रूपमा, उपभोक्ताहरूबाट कम अवशेष र जैविक खाद्य पदार्थहरूको लोकप्रियतामा भएको वृद्धिले कीट नियन्त्रणको थप प्राकृतिक विधिहरूको खोजीमा

वृद्धि भएको छ।

सिंथेटिक रासायनिक इनपुटहरू कम गर्नुहोस् सिंथेटिक रासायनिक कीटनाशकहरूले कृषिमा विभिन्न कारकहरूमा हानिकारक प्रभाव पार्न सक्छ। तिनीहरूले माटोको जीवनलाई बाधा पुऱ्याउन सक्छन् जसले त्यसपछि बिरूवाको वृद्धि र जोसको आधार भूत प्रक्रियाहरूलाई सीमित गर्दछ, तिनीहरूले खेतमा र वरपरका वन्यजन्तुहरूलाई हानि पुर्‍याउन सक्छन् र पानीको धाराहरू प्रदूषित गर्न सक्छन्। विषाक्त सिंथेटिक कीटनाशकहरूले प्रत्यक्ष रूपमा खेतीको जोखिम, पानी दूषित र जीविकोपार्जनमा असर गर्ने बाली नोक्सान मार्फत् मानव जीवनलाई असर गर्न सक्छ।

नयाँ कीट र रोगहरू

देशहरू बिच बढ्दो व्यापार र यात्राको परिणामस्वरूप गैर-स्थानीय प्रजातिहरू विदेशी स्थानहरूमा अवतरण भएको छ, नाजुक सन्तुलित नेटिभ इकोसिस्टममा विनाश भइरहेको छ। प्राकृतिक शिकारीहरू, रोगजनकहरू र प्रतियोगीहरूको हानि जसले सामान्यतया कीट र रोगहरू नियन्त्रण गर्दछ सन्तुलनमा बाधा पुऱ्याउँछ। यसले आक्रमणकारी कीटलाई छिमेकीहरूमाथि ठुलो अनुचित फाइदा दिन्छ।

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा बढ्दो बेमौसमी तथा ब्यवसायिक खेती प्रणालीका कारण रासायनिक बिषादीको प्रयोग बढ्दो छ। बढ्दो व्यवसायिक खेती तथा रासायनिक बिषादीको अन्धाधुन्द प्रयोगका कारण विभिन्न नसर्ने रोग लागेका मानिसको सङ्ख्या दिन प्रतिदिन बढ्दो छ। किसान माझ रासायनिक विषादीको विकल्पमा यस गाउँपालिकाको कृषि शाखाले विभिन्न तालिम दिँदा जैविक विधिबाट खेती गर्ने तरिकाहरू तथा जैविक समग्री तयार गर्ने प्रयोगात्मक विधि पनि सिकाउने गरेको छ। रासायनिक विषादीको सुरक्षित प्रयोगका लागि किसानलाई नै दक्ष बनाउने उद्देश्यले किसान समुह/कृषि सहकारी मार्फत् १६ हप्ते एकीकृत शत्रुजीव व्यवस्थापन (आई.पी.एम.) किसान पाठशाला सञ्चालन गर्दै

आइरहेको छ । यस बाहेक यस गाउँपालिकाले किसानहरूलाई जानकारी दिने उद्देश्यले जैविक विधिको प्रयोग गर्न सिकाउने भिडियो सामग्री, लिफ्लेट उत्पादन गरी विद्युतीय माध्यमबाट प्रकाशन एवम् प्रसारण गर्दै आइरहेको छ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई जैविक नियन्त्रणका विभिन्न सामग्रीहरू प्रदर्शन गराई जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- जैविक नियन्त्रण विधिका बारेमा आफ्नो छरछिमेकका कृषि विज्ञसँग सोधेर उनका अनुभवका बारेमा जानकारी लिई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जैविक नियन्त्रण भनेको के हो ?

(ख) IBMA ले उत्पादनहरूलाई कसरी परिभाषित गरेको छ ?

(ग) जैविक नियन्त्रण किन आवश्यक छ ?

(घ) जैविक कीट नियन्त्रणको लक्ष्य के हो ?

(ङ) जैविक नियन्त्रण कसका लागि आवश्यक छ ?

२. तलको चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।

एकाइ
५

उद्यमशीलता

पाठ १०

स्याखु

भाइबहिनीहरू !
तपाईँहरूले पानी पर्दा के ओढ्नुहुन्छ ? छाता, रेनकोट आदि ओढ्नुहुन्छ होला, होइन त ? पानी परेका बेला बाहिर जाँदा यी चिजहरू अहिले तपाईँहरूका साथी भएका छन् । तर, पहिलेपहिले पानी पर्दा यी चिजहरू ओढ्ने सुविधा थिएन । पहिलेका मानिसहरू पानी पर्दा स्याखु ओढ्ने गर्थे । स्याखु हाम्रो पुरानो ओढाउ हो । वर्षायाममा यो हाम्रा पुर्खाको साथी थियो । खेतबारीमा काम गर्दा मानिसहरू स्याखु ओढ्थे । विशेष गरी रोपाइँ गर्दा र कोदो रोप्दा स्याखु ओढ्ने चलन थियो । घरबाट बाहिर निस्कँदा पानी परेमा यही ओढिन्थ्यो ।

स्याखुलाई कतैकतै घुम पनि भन्ने चलन छ । स्याखु बाँस वा निगालाका चोयाबाट बनाइन्छ । स्याखु बनाउन सुरूमा चोया काडिन्छ । चोयालाई आपसमा बुन्दै गएपछि स्याखुको आकार तयार हुन्छ । यसका दुईओटा पाटा हुन्छन् । यसलाई बिचबाट भाँच्न मिल्ने गरी बुनिन्छ । स्याखुको छेउमा चोयाहरूलाई जेलेर गाँठो पारिएको हुन्छ । यसलाई स्याखुको बिट भनिन्छ । स्याखुका बिचबिचमा प्वाल पनि हुन्छन् । स्याखु बुनेपछि त्यसको भित्रपट्टि प्लास्टिक राखिन्छ । यसले आकाशबाट परेको पानी छेक्ने काम गर्छ । स्याखुको भित्रपट्टि दुवै पाटामा जोडेर डोरी बाँधिएको हुन्छ । त्यही डोरी टाउकामा राखेर स्याखु ओढिन्छ ।

स्याखु बनाउन विशेष सिप र कला चाहिन्छ । गाउँघरमा हातको राम्रो सिप भएका मानिसहरूले स्याखु बनाउने गर्छन् । अहिले त यस्तो सिप भएका मानिसहरू निकै कम छन् । स्याखु बिस्तारै लोप भएर जाँदै छ । गाउँका कुनैकुनै घरमा भने आजभोलि पनि स्याखु पाइन्छ । गाउँघरमा काम गर्दा अहिले पनि बुढाबुढीले स्याखु ओढ्ने गर्छन् । स्याखु हाम्रो पुरानो चिनारी हो । हामीले यसको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई स्याखुको चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् र पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।
- स्याखुजस्तै विनयी त्रिवेणीका अन्य परम्परागत पेसाका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- यो पाठ राम्रोसँग पढ्नुहोस् र स्याखुको प्रयोगका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- तपाईंको ठाउँमा गरिने अन्य परम्परागत पेसा के छन् ? आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर कक्षामा बताउनुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाउनुहोस् :

ओढाउ	पानी पर्ने समय
वर्षायाम	ओढ्ने कुरा
चोया	नासिने काम
लोप	चिनजान
चिनारी	बाँस वा निगालाबाट झिकिने पातलो वस्तु
	नयाँ

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) पहिलेका मानिसहरू पानी पर्दा .... ओढ्ने गर्थे ।

(ख) स्याखु बाँस वा निगालाका ....बाट बनाइन्छ ।

(ग) स्याखुका बिचबिचमा .... पनि हुन्छन् ।

(घ) स्याखु बिस्तारै .... भएर जाँदै छ ।

(ङ) स्याखु हाम्रो पुरानो .... हो ।

३. ठिक वा बेठिक छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) पहिलेका मानिसहरू पानी पर्दा रेनकोट ओढ्थे ।

(ख) स्याखुलाई कतैकतै घुम पनि भन्ने चलन छ ।

(ग) स्याखुको बिचबिचमा प्वाल हुँदैनन् ।

(घ) स्याखु बुनेपछि त्यसको भित्रपट्टि प्लास्टिक राखिन्छ ।

(ङ) हामीले स्याखुको संरक्षण नगरे पनि हुन्छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंहरूले पानी पर्दा केके ओढ्नुहुन्छ ?

(ख) हाम्रा पुर्खाहरू पानी पर्दा के ओढ्थे ?

(ग) स्याखु बनाउन केके चाहिन्छ ?

(घ) स्याखु कसले बनाउन सक्छ ?

(ङ) आजभोलि स्याखु किन लोप भएर गएको होला ?

५. चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

- तपाईंको घरवरिपरि परम्परागत पेसा जानेका कोही मानिस हुनुहुन्छ होला । उहाँसँग भेटेर पेसाका बारेमा सोध्नुहोस् र कक्षामा शिक्षकलाई बताउनुहोस् ।

पाठ ११

परम्परागत सिपहरू

भाइबहिनीहरू ! हाम्रा पुर्खाहरूले पहिल्यैदेखि आफ्ना लागि आवश्यक पर्ने सामानहरू आफै बनाउँथे । आफ्ना हातद्वारा मालसामान तयार गरिने कार्यलाई सिप भनिन्छ । यसरी पहिल्यैदेखि धातु वा अन्य पदार्थसम्बन्धी तयार गरिने हस्तकौशललाई परम्परागत सिप भनिन्छ । हस्तकौशल भनेकै हातले बनाउने सिप हो भन्ने बुझिन्छ । आजको कक्षामा हामी केही परम्परागत सिपद्वारा बनाइएका वस्तुका बारेमा चर्चा गर्नेछौँ :

(क) जाँतो

जाँतो परम्परादेखि नै अन्नबाली पिस्नका लागि उपयोगमा ल्याइएको घरेलु प्रविधि हो । जाँतोमा मकै, कोदो, चामल आदि अन्नबाली पिसिन्छ । मकैलाई जाँतोमा पिँधेर सातु बनाइन्छ । कोदोलाई पिसेर मसिनो पिठो बनाइन्छ । जाँतोमा पिसिएको अन्न स्वास्थ्यका लागि पोसिलो हुन्छ । पहिले पहिले मेसिनहरू थिएनन् । बिजुली थिएन । यस्तो बेलामा अन्नहरू पिस्नका लागि गाउँघरमा जाँतो र ढिकी उपयोग गरिन्थ्यो । जाँतो त घरघरमै हुन्थ्यो ।

जाँतो बनाउनका लागि बलियो खालको ढुङ्गा चाहिन्छ । जाँतो बनाउँदा ढुङ्गालाई कुँदेर गोलाकार रूप दिइन्छ । दुवै ढुङ्गाको बिचमा छिनोले खोलेर प्वाल पारिन्छ । जाँतोमा तल र माथि गरी दुईओटा गोलाकार ढुङ्गा हुन्छन् । तलको ढुङ्गालाई जमिनमा गाडेर राखिन्छ । तलको ढुङ्गाको बिचमा मानी वा फलामको बलियो किला

गहिरोसँग गाडिन्छ । माथिको ढुङ्गामा अन्न पसाल्न मिल्ने गरी प्वाल बनाइएको हुन्छ । तलको ढुङ्गा जमिनमा गाडिएको हुनाले स्थिर हुन्छ । माथिको ढुङ्गालाई घुमाउनुपर्छ । माथिको ढुङ्गा घुमाउन सजिलो होस् भनेर माथिल्लो ढुङ्गाको छेउमा एउटा सानो काठ अड्याउने प्वाल पनि बनाइएको हुन्छ, त्यो काठलाई 'हाँतो' भनिन्छ । त्यही हाँतोमा समातेर जाँतो घुमाइन्छ । जाँतो घुम्दा माथिको ढुङ्गामात्र घुम्दछ, तलको ढुङ्गा घुम्दैन । माथिको ढुङ्गालाई घुमाउँदा तलको ढुङ्गाको बिचमा रहेको मानीले माथिको ढुङ्गालाई पनि बाहिर जान दिँदैन । यसैले जाँतो त्यही सतहमा सन्तुलित ढङ्गले घुमिरहन्छ । यसरी घुमिरहँदा माथिको ढुङ्गाको प्वालबाट मकै, कोदो, गहुँ आदि अन्न छिराइन्छ । जाँतो घुमिरहँदा यसरी छिराइएको अन्न बिस्तारै घट्दै पिसिँदै जान्छ । पिसिएको धुलो सातु दुई जाँतोको बिचबाट खसिरहन्छ ।

(ख) कोल

उखु, तोरी, खुदो आदि पेल्ने विभिन्न प्रकारका कोलहरू पुर्खाहरूले प्रयोग गर्दै आएका छन् । पहाडी गाउँघरमा निबुवा, बिमिरो, कागती आदि पेलेर अमिलो बनाउने ज्ञान र प्रविधि प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ । यहाँ हामी निबुवा पेल्ने कोलका बारेमा चर्चा गर्दैछौँ । कोल भनेको काठको साधन हो । एउटा वाइ आकारको काठलाई कुँदेर र खोपेर कोल बनाइन्छ । कोलमा काठलाई फँलासीले वा मेसिनले छेडेर एउटा कुलो वा खोल्सो बनाइन्छ । त्यो खोल्सोको बिचमा दुवैतिरका काठलाई वारपार गर्ने गरी एउटा लठ्ठी आकारको काठ छिराइन्छ ।

माथिबाट खोल्सोको सतहसँग मिलाएर अर्को काठले त्यही छिराएको सानो लठ्ठीमा अड्काएर त्यसभित्र निबुवा पेलिन्छ । निबुवालाई माथिको काठले थिच्नुपर्छ । माथिको काठले तलको काठसँग घर्षण गरी थिच्दा निबुवा पेलिन्छ । अनि निबुवा पेलिएर निबुवाभित्रको रस बाहिर निक्लन्छ र काठको कुलाबाट बग्दै तल झर्छ । तल निबुवाको रस सँगाल्नका लागि भाँडा थापिएको हुन्छ । माथिबाट निबुवा निचोर्दै जाँदा तलतिर भाँडामा रस बग्दै जम्मा हुँदै जान्छ । निबुवा थिच्दा माथितिरको काठले दबाब दिँदा काठ नहल्लोस् र अमिलो बाहिर नजाओस् भनेर त्यो काठलाई भुँइमा डोब खनेर गाडिएको हुन्छ । यसरी जम्मा भएको कच्चा अमिलोलाई ताउलामा पकाएर सुकाइन्छ र अमिलो बनाइन्छ । यसरी बनाएको अमिलो तरकारी, अचार वा विभिन्न कामका लागि प्रयोग गरिन्छ । यो अमिलो गाउँघरमा घिउ जत्तिकै महङ्गो मूल्यमा बिक्छ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई जाँतो र कोलको चित्र वा वृत्तचित्र प्रदर्शन गरी पालैपालो पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- जाँतो र कोल कसरी बन्दोरहेछ ? पाठका आधारमा लेख्नुहोस् र कक्षामा शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।
- तपाईंको गाउँघरमा जाँतो र कोलको प्रयोग कत्तिको भइरहेको छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- पानीघट्ट, ढिकी, जाँतो र कोलको चित्र बनाई कक्षाको भित्तेपात्रोमा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) जाँतोलाई ....सहयताले समातिन्छ ।

(ख) जाँतोमा एउटा चिज फलामको हुन्छ त्यो .... हो

(ग) मकैलाई जाँतोमा पिँधेर .... बनाइन्छ ।

(घ) जाँतोमा तल र माथि गरी दुईओटा ढुङ्गा हुन्छन् ।

(ङ) कोल भनेको .... को साधन हो ।

२. तलका बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् :

(क) जाँतो बनाउन काठ र फलाम चाहिन्छ ।

(ख) जाँतो भनेको अन्न राख्ने पुरानो भाँडो हो ।

(ग) कोलमा मकै, गहुँ जस्ता अन्नहरू पेलिन्छन् ।

(घ) अमिलो गाउँघरमा सुन जत्तिकै महङ्गो मूल्यमा बिक्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(घ) जाँतो केबाट बनाइन्छ ?

(ङ) जाँतोको बिचमा राखिएको फलामलाई के भनिन्छ ?

(च) कोलबाट निबुवा पेल्नका लागि केकस्ता वस्तु आवश्यक हुन्छन् ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(ख) जाँतो कसरी बनाइन्छ ? पाठका आधारमा लेख्नुहोस् ।

(ग) कोलबाट अमिलो कसरी तयार गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

५. विनयी त्रिवेणी मा सञ्चालन भएका अन्य आर्थिक गतिविधि जस्तैः सहकारी, पर्यटन व्यवसाय, टनेल खेती आदिबारे जानकारी लिनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

- तपाईंको गाउँमा डोको, डालो र भकारी बुन्ने सिप भएका कोही व्यक्तिहरू होलान् । उनीहरूले डोको, डालो र भकारी बुनेको हेर्नुहोस् र कसरी बुनिँदो रहेछ ? कापीमा लेखेर शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।
- तपाईंको वडामा भएका जाँता र कोलको सङ्ख्या पत्ता लगाई ती रहेको स्थान, तिनका सञ्चालक र प्रयोगकर्ताको नाम लेख्नुहोस् ।

एकाइ

६

अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य

पाठ १२

योग

उठेर गर्ने आसनहरू

योग गुरू सिकाउनुहुन्छ :

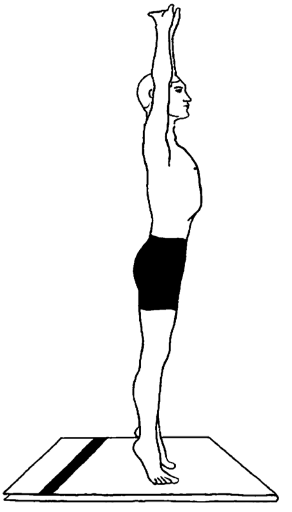
(क) अर्धकट्टी चक्रासन

यो आसन गर्दा सर्वप्रथम गोडालाई चार-छ इन्चको दूरी राखेर उभिऔं । श्वास लिदै देब्रे हातलाई माथि लैजाऔं । पाखुराले कानमा छोएपछि हातलाई माथितिर तन्काउने अनि श्वास छोड्दै ढाडलाई देब्रेतर्फ मोडौं । देब्रे हातलाई देब्रे तिघ्रामा राखौं र दाहिने कुहिना र घुँडा नमोडीकन स्वभाविक श्वास लिदैं एकछिन यो आसन बनाइराखौं । बिस्तारै श्वास लिदैं माथि आऔं अनि श्वास छोड्दै हातलाई तल ल्याऔं । यसै गरी दाहिनेतर्फ पनि अभ्यास गरौं । झुक्दा देब्रे वा दाइने झुक्नुपर्छ, अगाडि वा पछाडि झुक्नुहुँदैन ।

फाइदा :

यो आसनबाट कम्मरको बोसो कम हुन्छ । यसले करङको मांसपेशीलाई लचिलो बनाउँछ । ग्रन्थीहरूलाई सक्रिय बनाउँछ ।

(ख) ताडासन

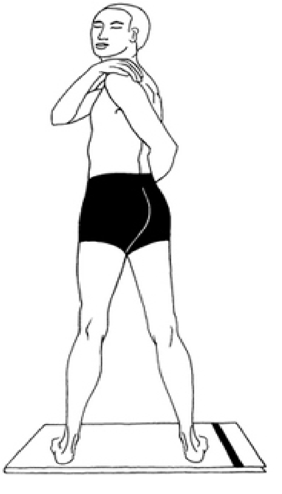


यो योगासन आरम्भ गर्दा दुवैगोडारुलाई एकै ठाँउमा राखेर उभिऔं । दुवैहातलाई टाउको माथि लैजाऔं र औंलाहरूलाई अल्झाएर जोडौं । सास लिदै सम्पूर्ण शरीरलाई माथि तन्काऔं र श्वास छाड्दै दाहिनेतर्फ झुकौं । श्वास लिदैं माथि आउन आऔं र सास छोड्दै देब्रेतर्फ झुकौं । यसरी ४-५ पटकसम्म दोहोऱ्याउने गरौं ।

फाइदा :

यो आसनको नियमित अभ्यासबाट वीर्यविकार, धातुक्षयजस्ता रोगहरू हट्न थाल्छन् । यो आसनले मलाशय वा आमाशयको मांशपेशीलाई विकसित गरेर आन्द्राहरूको आकारमा वृद्धि गर्छ । यसले मेरूदण्डका विकासमा सहायता गर्दछ । यो आसन गर्नाले नसाबाट निस्कने बिन्दुहरूको अवरोधलाई हटाउँछ ।

(ग) कट्टी चक्रासन

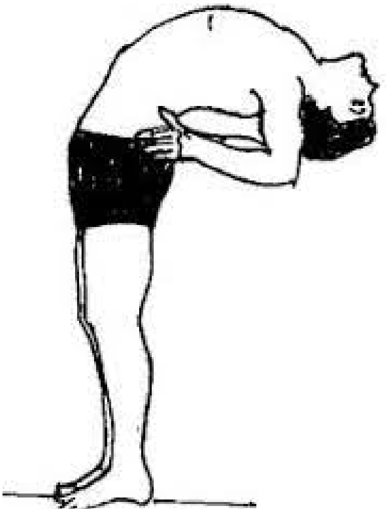


यो आसन गर्दा गोडाको बिचमा ४-६ इन्चको दूरी राखेर खडा भई उभिऔं । सास तान्दै दुवै हातलाई बिस्तारै माथि उठाऔं । हात जमिनसँग समानान्तर भएपछि ढाडलाई दाहिनेतर्फ मोडौं । देब्रे हत्केलालाई अगाडिबाट ल्याएर दाहिने कुममा राखौं । दाहिने हत्केलालाई पछाडिबाट लगेर देब्रे कम्मरमा राखौं । पुनः सास छोड्दै सुरूको अवस्थामा फर्कौं । त्यसै गरी अर्को पट्टि पनि दोहोऱ्याऔं ।

फाइदा :

यो योगासनले कम्मर पातलो र आकर्षक बनाउँछ । यसले हाम्रो घाँटी, पाखुरा, पेट, ढाड र तिघ्रा बलियो बनाउँछ । यसले हाम्रो पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ । यो आसन गर्दन र ढाडको दुखाइमा लाभदायी हुन्छ ।

(घ) अर्ध चक्रासन :



यो योगासन सुरू गर्दा सर्वप्रथम दुवै हत्केलालाई कम्मरमा राखौँ । यसो गर्दा औँलाहरू तलतिर फर्केको हुनुपर्छ । त्यसपछि बिस्तारै सास लिदै जतिसक्दो कम्मरबाट पछाडि झुकौँ । घाँटी टाउको स्वतन्त्र छाडौँ । सासलाई स्वाभाविक रूपमा बिस्तारै लिदै माथि आऔँ ।

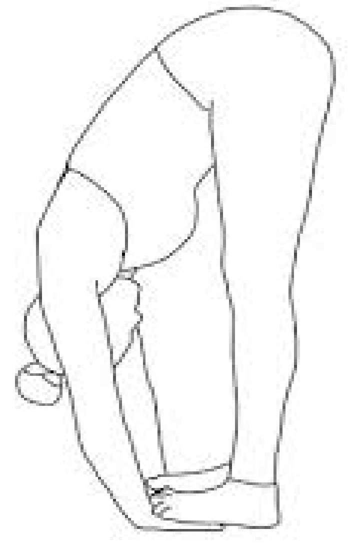
फाइदा :

यो योगासनले जोर्नीहरूको कठोरपन हटाएर दुखाइ कम गराउँछ । यसले मेरूदण्ड तथा शरीरका समस्त नाडीहरू शुद्ध गराउँछ । हाम्रो गर्दन, पेट, कम्मर, हात, खुट्टा, घुँडा आदि सबै बलियो बनाउन सहयोग गर्छ । पाचन शक्ति बढाउँछ । पेटको अनावश्यक बोसो घटाउँछ । शरीर तेजस्वी र फुर्तिलो बन्दछ । यसको नियमित अभ्यासबाट वृद्ध अवस्थामा पनि ढाड कुप्रो हुँदैन र शरीर सिधा तन्किएकै स्थितिमा हुन्छ । थाइराइड ग्रन्थिको लागि यो आसन अत्यन्त लाभदायक हुन्छ ।

(ङ) पादहस्तासन :

यो आसनको आरम्भमा ढाड, कम्मर र गर्दन सिधा राखेर दुवै खुट्टा एक आपसमा

जोडौँ । त्यसपछि सास छोड्दै ढाडको तल्लो भागबाट अगाडितर्फ झुकौँ । दुवै हत्केलाहरू पैतालाको छेउमा जमिनलाई पूर्ण रूपले छुने गरी राखौँ । घुँडा नमोडीकन निधारले घुँडा छुने कोसिस गरौँ । ३० सेकेन्डसम्म यो स्थितिमा रही सामान्य अवस्थामा फर्कौं ।



फाइदा :

यो आसन गर्नाले हाम्रो पेटमा रहेको बोसो कम हुन्छ । यसले हाम्रो पाचन शक्ति बलियो बनाउँछ । यसले मेरूदण्डलाई बलियो बनाउनुका साथै टाउकाको भागमा रक्तसञ्चार वृद्धि हुन्छ । मुखमा कान्ति बढाउनुको साथै करङलाई लचिलो बनाउँछ ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीहरूलाई उठेर गर्ने योगासनको नमुना कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । यसका लागि तस्वीर वा भिडियोको सहायता लिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंले उठेर गर्ने योगासनहरू गर्नुभएको छ ? नगरेको भए पनि यो पाठ पढिसकेपछि अवश्य जान्नुभयो होला । कक्षामा यसको नमुना प्रदर्शन गर्नहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरु ठिक भए ठिक बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस्:

(क) अर्धकट्टी चक्रासन गर्दा सास लिँदै देब्रे हातलाई माथि लैजानुपर्छ ।

(ख) ताडासन गर्दा एउटा हातलाई मात्र टाउको माथि लैजानुपर्छ ।

(ग) कट्टी चक्रासनले गर्दन र ढाडको दुखाइमा लाभदायी हुन्छ ।

(घ) पादहस्तासन दुवैहातले आकासतिर छुने कोसिस गरिन्छ ।

(ङ) अर्ध चक्रासन थाइराइड ग्रन्थिमा लाभदायी हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) उठेर गरिने आसनहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) अर्धकट्टी चक्रासन गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।

(ग) ताडासन कसरी गरिन्छ ?

(घ) कट्टी चक्रासनका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) अर्धचक्रासन गर्नाले हामीलाई के-के लाभहरू हुन्छन् ?

(च) पादहस्तासन कसरी गरिन्छ ?

पाठ १३

दुर्व्यसन

केही समयदेखि कक्षा ११ मा पढ्दै गरेकी नम्रताको व्यवहारमा परिवर्तन आएको छ । ऊ पहिलेजस्ती जाँगरिली देखिँदैन । उसको मनमा अनावश्यक कुराहरू खेल्छन् । ऊ राति राम्रोसँग निदाउन सक्दिन । छोरीको मानसिक अवस्था कमजोर देखेर उनका बाबुले उनलाई मानसिक रोग विशेषज्ञकोमा लैजान्छन् । यस विषयमा मानसिक रोग विशेषज्ञ डाक्टर, नम्रता र नम्रताका बुबाका बिचमा भएको कुराकानी यस्तो छ :

डाक्टर : नानी तिमीलाई के के हुन्छ भन त ।

नम्रता : मलाई जतिबेला पनि दिग्दारीमात्र लाग्छ । कुनै कुरामा पनि चाख लाग्दैन । मनमा नानाथरिका नकारात्मक कुरामात्र खेल्दछन् । केही गर्न सक्छु जस्तो नै लाग्दैन । जीवन बेकार रहेछ जस्तो मात्र लाग्छ । यस्तो बेकारको जिन्दगी बाँच्नुभन्दा मर्नु नै ठिक हो जस्तो विचार पनि आइरहन्छ । राति पनि राम्रोसँग निद्रा लाग्दैन । पढाइमा पनि रूचि छैन ।

डाक्टर : कति भयो यस्तो समस्या हुन थालेको ?

नम्रता : दुई महिना जति भयो यस्तो भएको । मसँग गाउँमा एउटा साथी थियो । उसका बाबा आमा नेपालमा थिएनन् कामको सिलसिलामा अस्ट्रेलियामा

थिए । ऊ घरमा एक्लै भएकाले उसको अंकलकोमा बस्थ्यो । उसले मलाई चुरोट तान्न सिकाएको थियो । पहिले त मैले उसलाई चुरोट तान्दिन भनेर इन्कार गरेँ तर उसले जबरजस्ती तान्न कर गऱ्यो । त्यसपछि मैले चुरोट तान्न थालेँ । मलाई सुरूमा त मन पर्ने थिएन तर बिस्तारै बानी पर्दै गएँ । म उसको घरमा प्राय : जाने गर्थें । बिचरा उसका बाबा घरमा थिएनन् ।

डाक्टर : अनि आज साथी कता छन् त ?

नम्रता : त्यही त नि साथीले त आत्महत्या गरिसक्यो ।

डाक्टर : ए नि ! हो र ? बरबाद भएछ नि । किन त्यस्तो गऱ्यो तिमी त नजिकको साथी केही त थाहा होला नि ।

नम्रता : मेरो विचारमा उसको बाबा आमा घरमा नभएपछि उसले एक्लोपन महसुस गर्थ्यो त्यो कुरा मैले पनि बुझेको थिएँ । किन कि उसले सँधै बाबा आमाको कुरा गर्थ्यो । बाबा आमाको माया नपाएको गुनासो गर्थ्यो तर पैसा चाहिँ जति चाहिए पनि उताबाट बाबा आमाले पठाइदिने गर्छन् भन्थ्यो । एक्लोपन भएपछि उसले रक्सी चुरोटलाई साथी बनाएको कुरा गर्थ्यो । सर उसले त ड्रग्स पनि प्रयोग गर्थ्यो नि । उसले त जे पनि खाने जे पनि बोल्ने गर्थ्यो । तर थाहा नै भएन उसले किन अकस्मात् आत्महत्या गऱ्यो ।

डाक्टर : अनि उसले आत्महत्या गर्ने तिमीलाई मानसिक समस्या देखिन थालेछ त ।

नम्रता : म पनि त कहाँ कम थिएँ र म पनि पूरै लतमा फँसिसकेको थिएँ । जब साथीले आत्महत्या गऱ्यो मैले चुरोट तान्न पाइन । किन कि पहिला मैले कैल्यै दोकानमा गएर किनेकी थिइन । मेरो घरमा चुरोट तान्छे भन्ने थाहा भयो भने त मार्छन् भनेर कहिले पनि यो कुरा थाहा हुन दिइन । तर मलाई लत लागिसकेकाले जति बेला पनि चुरोट तान्न मन लाग्न थाल्यो । मेरो शरीरले नशा मात्र माग्न थाल्यो । मैले कहिँ भन्न सक्ने कुरा पनि आएन ।

डाक्टर : बाबाले कसरी थाहा पाउनु भयो त ?

नम्रता : अझैपनि कहाँ बाबालाई थाहा छ त । (बाबा कोठा बाहिर भएको बेला) मलाई अस्वाभाविक अवस्थामा देखेपछि आँफैले कर गरेर ल्याउनुभएको ।

डाक्टर : (विभिन्न जाँच र परीक्षण गरेपछि) नानी तिमीलाई डिप्रेसन भन्ने एक प्रकारको मानसिक रोग भएको हो । यस्तो रोग धेरै मानिसहरूलाई हुन्छ ।

नम्रता : (डराएजस्तै गर्दै) डाक्टर साहेब यो रोगका बारेमा विस्तृतमा बताइदिनू न ।

डाक्टर : हुन्छ नि, म बताइहाल्छु नि । मेरो काम नै यही हो । सुन जसरी टाइफाइड, मधुमेह, क्यान्सर जस्ता शारीरिक रोगहरू हुन्छन्, त्यसैगरी डिप्रेसन, मेनिया, सिजोफ्रेनिया जस्ता मानसिक रोगहरू पनि हुन्छन् । यीमध्ये पनि डिप्रेसनका कारण विश्वभरि धेरै मानिसहरूले आत्महत्या गर्दछन् । आत्महत्याको सबैभन्दा प्रमुख कारण नै डिप्रेसन हो । डिप्रेसनका लक्षणहरू थाहा पाएर बेलैमा उपचार गरेमा यो रोग पूर्ण रूपमा ठिक हुन्छ । तर मानिसहरूमा जनचेतनाको कमीका कारण उनीहरूलाई यो रोग हो भन्ने नै लाग्दैन र उनीहरू बोक्सी वा भूतप्रेतका कारण यस्तो भएको भन्ने ठानेर धामीझाँक्रीकोमा जान्छन् । धेरै मानिसहरू अस्पतालसम्म नै आउँदैनन् । अस्पताल नआउने भएकाले धेरै मानिसहरू रोग बढ्दै गएर आत्महत्याको स्थितिसम्म पुगेको देखिन्छ ।

नम्रता : मानिसलाई आत्महत्यासम्म पुऱ्याउने यस्तो घातक रोगको उपचार हुन्छ कि हुँदैन त ?

डाक्टर : किन नहुनु नि । यस रोगको मात्र होइन, सबैजसो मानसिक रोगको उपचार हुन्छ । बिरामीको अवस्था हेरेर मनोपरामर्श र औषधी वा दुवैविधि अपनाउनुपर्ने हुन्छ । अन्य रोगको तुलनामा धेरै मानसिक रोगहरूको उपचारको समय केही लामो हुन सक्छ । तर पनि डाक्टरको सल्लाहमा औषधि सेवन गर्दा यी रोगहरू पूर्ण रूपमा ठिक हुन्छन् ।

(यत्तिकैमा नम्रता बाहिर निक्लन्छे तर बाबाले ढोकाबाट नम्रताले डाक्टरलाई भनेको पनि सुन्नुभएको हुन्छ । त्यसपछि बाबाले डाक्टरलाई भेट्नुहुन्छ । यसपछि डाक्टर र बुबाका बिचमा विभिन्न विषयमा कुराकानी हुन्छ)

बुबा : आजभोलि एकदमै धेरै आत्महत्याका घटनाहरू बढिरहेका छन् नि डाक्टर साहेब, हैन त ? यसका सम्बन्धमा बताइदिनू न ।

डाक्टर : सामान्य अर्थमा आफैंले आफ्नो हत्या गर्नुलाई आत्महत्या भनिन्छ ।

प्रायः मानसिक तनाव तथा पीडा थेग्न नसकी बाँच्नुभन्दा मर्न सजिलो ठानेर मानिसले आत्महत्या गर्छन् । तर यस किसिमको पीडा नहुँदा पनि मानिसले रिसको आवेगमा आत्महत्या गरेको पनि पाइन्छ । आत्महत्या तथा आत्महत्याको कोसिस सामाजिक दृष्टिमा पाप र कानुनी दृष्टिमा अपराध मानिन्छ । आत्महत्याको कोसिस गर्ने तथा आत्महत्या गर्ने ९० प्रतिशत मानिस कुनै न कुनै मानसिक रोगहरूबाट पीडित भएका हुन्छन् । तर सबै मानसिक रोगीहरूले आत्महत्या नै गर्छन् भन्ने छैन । मानसिक समस्याबाहेक अन्य जैविक, व्यावहारिक, सामाजिक कारणहरूले पनि मानिसले आत्महत्या गरेको पाइन्छ । गरिबी, बेरोजगारी, गम्भीर तथा पीडादायक शारीरिक रोगहरू जस्तैः क्यान्सर तथा एड्स, परीक्षामा असफलता, प्रेममा बिछोड तथा असफलता, कष्टदायक वैवाहिक जीवन, सामाजिक अपमान तथा बहिष्कार, घरेलु हिंसा तथा पारिवारिक कलह, लागूपदार्थ दुर्व्यसन, अवैध गर्भधारण आदिका कारण मानिसहरूले आत्महत्या गर्दछन् । विश्वमा प्रतिवर्ष १० लाख मानिसहरू आत्महत्याका कारण मृत्युको शिकार हुने गरेको तथ्याङ्क पाइन्छ । प्राय सबै देशमा १५ देखि २४ बर्षका मानिसमा यो समस्या बढी देखिने गरेको छ ।

बुबा : बढ्दो आत्महत्यालाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

डाक्टर : मानसिक रोग नै आत्महत्याको प्रमुख कारण भएकाले मानसिक रोग लागेका मानिसहरूलाई समयमै उपचार गराउने हो भने ९० प्रतिशत आत्महत्या स्वतः कम हुन्छ । मानसिक रोगका बारेमा जनचेतना फैल्याउनुपर्दछ । मानसिक रोगीहरूलाई हेर्ने सामाजिक दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक छ । मानसिक स्वास्थ्य सेवाबाट अधिकांश नागरिक आज पनि वञ्चित छन् । सवर्सुलभ उपचार उपलब्ध गराउनेतिर सरकारले ध्यान दिनुपर्दछ । आत्महत्या कम गराउनका लागि मानिसको आजभोलिको जीवनशैली परिवर्तन गर्नुपर्दछ ।

बुबा : यस्ता मानसिक रोग लाग्नै नदिन र आत्महत्याबाट बँच्नका लागि विद्यालय उमेरका किशोरकिशोरीहरूलाई के सुझाव दिनुहुन्छ ?

डाक्टर : सबैभन्दा पहिले स्वस्थ र सन्तुलित खानेकुरा खानुपर्दछ । जङ्क फुड वा पत्रु

खाना खानुहुँदैन । हरिया सागपात र फलफूल बढी मात्रामा खानुपर्दछ । मानसिक स्वास्थ्यका लागि आराम र पर्याप्त निद्रा पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सकेसम्म शारीरिक क्रियाकलापहरू गर्नुपर्दछ । धुम्रपान र मद्यपान सेवन गर्नु हुँदैन । बेलुका छिटो सुत्ने र बिहान छिटो उठ्ने बानी बसाल्नुपर्दछ । योग, प्राणायाम र ध्यान गर्दा तनावलाई कम गर्न सकिन्छ । सकारात्मक सोच राख्नुपर्दछ । दैनिक रूपमा प्रशस्त पानी पिउनुपर्दछ । ठुलाठुला असम्भव सपना पालेर बस्नु हुँदैन । आफ्नो आम्दानी र स्थितिअनुसार खर्च गर्ने र मितव्ययी हुने बानी बसाल्नुपर्दछ । गीत गाउने र नाच्ने गर्दा पनि राम्रो हुन्छ । आफ्नो क्षमतामा विश्वास गर्ने, भएको चिजमा सन्तुष्टि लिने, मनमा लागेका कुरा साथीसँग व्यक्त गर्ने, सहयोगी भावना राख्ने, परिवारमा एकले अर्कालाई सम्मान गर्ने, सिर्जनात्मक कामहरूमा आफूलाई व्यस्त राख्न सक्ने हो भने धेरै मानसिक समस्याबाट बँच्न सकिन्छ र बढ्दो आत्महत्यालाई पनि कम गर्न सकिन्छ ।

बुबा: धन्यवाद डाक्टर साहेब ! मानसिक स्वास्थ्यका महत्त्वपूर्ण जानकारी दिनुभएकोमा ।

(नम्रताले अबबाट आफू कुलतमा नफस्ने र अरुलाई पनि यसको बारेमा समाजमा सचेतना फैलाउने कुराको अठोट गर्छिन् ।)

शिक्षण सुझाव:

- लागू औसध दुर्व्यसनबाट मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने असरको सम्बन्धमा जानकारीमूलक भिडियोहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् । जीवनको महत्त्वलाई बोध गराउने खालका सामग्रीहरूको प्रस्तुति गर्नुहोस् । सकारात्मक चिन्तनका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् । स्वस्थ जीवनशैलीका लागि अपनाउन सकिने उपायहरूका बारेमा विद्यार्थीलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईं मानसिक रोग लागेर पनि धामीझाँक्री कहाँ उपचार गर्न जाने छिमेकीलाई केकस्तो सल्लाह दिन चाहानुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
- तपाईंको मनमा धेरै तनाव वा चिन्ता भयो वा मनमा धेरै कुरा खेले भने के के गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
- परीक्षामा कम अङ्क आएका कारणले मर्ने सोचाइ बनाएको साथीलाई तपाईं के भनेर सुझाव दिनुहुन्छ ?

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानसिक रोग भनेको के हो ?

(ख) डिप्रेसन कस्तो समस्या हो ?

(ग) मानसिक रोगका कारणहरू केके हुन् ?

(घ) आत्महत्या बढ्नुका कारणहरू केके हुन् ?

(ङ) बढ्दो आत्महत्यालाई रोक्नका लागि केकस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानसिक रोग र आत्महत्याका बिचमा केकस्तो सम्बन्ध छ ?

(ख) डिप्रेसन हुँदा रोगीमा केकस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ?

३. तलको तालिका अनुसार तपाईंको दैनिकी कस्तो छ ?

मानसिक स्वास्थ्य	शारीरिक स्वास्थ्य	सामाजिक व्यवहार
मनमा राम्रा कुरा सोच्छु	व्यायाम गर्छु	सबैलाई सहयोग गर्छु
अरुको रिस गर्छु	बिहान अबेलासम्म सुत्छु	अरुलाई गाली गर्छु

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको स्थिति .... छैन । (राम्रो/नराम्रो)

(ख) मानसिक रोग र जीवनशैली .... कुरा हुन् । (असम्बन्धित/सम्बन्धित)

(ग) मानसिक रोगका बारेमा धेरै मानिस जानकार .... । (छन्/छैनन्)

(घ) .... बाट तनावलाई कम गर्न सकिन्छ । (योग/मद्यपान)

(ङ) .... जीवनशैली नै स्वास्थ्यको मुख्य आधार हो । (सकारात्मक/नकारात्मक)

परियोजना कार्य :

- स्थानीय खेलहरू के के हुन सक्छन् ? शिक्षकसँग सोधी ती खेलहरूको सूची बनाउनुहोस् र स्कुलमा शिक्षकसँग ती खेल कसरी खेल्न सकिन्छ जानकारी लिनुहोस् ।

पाठ १४

सामाजिक सद्भाव

सामाजिक सद्भाव भन्नाले हाम्रो गाउँ घर तथा शहरमा हामीहरू एक अर्काबिच मिलेर बस्ने भन्ने बुझ्नुपर्दछ । हाम्रो समाजमा समाजभित्रका व्यक्ति र समूहको शान्तिपूर्ण र सहकार्यात्मक सहअस्तित्व हुनुपर्दछ यसलाई नै सामाजिक सद्भाव भनिन्छ । हाम्रो समाजमा विभिन्न प्रकारका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । जसमा उनीहरूको जाति, धर्म, संस्कृति, सामाजिक आर्थिक स्थिति फरक फरक हुन्छन् । उनीहरूको विचारधारा पनि फरक हुन सक्छ । हाम्रो गाउँ घरमा फरक जाति, धर्म, संस्कृति, फरक सामाजिक आर्थिक स्थिति र फरक फरक विचारधारा भए तापनि उनीहरूबिच सन्तुलन, पारस्परिक सम्मान, समझदारी र स्वीकृति हुने गर्दछ । यस्तो अवस्था नै सामाजिक सद्भाव हो ।

सामाजिक सद्भाव भएको समाजमा एकता, सहिष्णुता र समावेशिताको भावना हुन्छ । सामाजिक सद्भाव भएका समाजमा झगडाहरू र द्वन्दहरू गाउँका सबैजना मानिसहरू मिलेर शान्तिपूर्ण रूपमा समाधान गरिन्छ । सामाजिक सद्भाव भएको समाजमा व्यक्तिहरूले आफ्नो समुदायको भलाइका लागि सबैजना मिलेर सँगै काम

गर्छन् । हामी पनि हाम्रो समाजमा भएका सबै मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्दछ। कसैलाई पनि होच्याएर बोल्नु हुँदैन । हाम्रो समाजमा थरीथरी जाति भए तापनि हामी सबै एकै हौँ । त्यसैले हामीले उनीहरूले मान्ने धर्मलाई र उनीहरूले मान्ने चाडपर्वलाई सम्मान गर्नुपर्दछ। हाम्रो समाजमा विभिन्न भाषाहरू बोल्ने गरिन्छ ती भाषाहरूलाई पनि हामीले सम्मान गर्नुपर्दछ। कुनैपनि जातिका लोपोन्मुख भाषाहरू छन् भने तिनीहरूलाई हामीले जोगाउनतर्फ लाग्नुपर्दछ।

हामी साना बालबालिका भए तापनि हामीले हाम्रो तर्फबाट हाम्रो समाजमा सबैसँग मिठो बोलेर, आफूभन्दा ठुलोलाई आदर गरेर, सानालाई माया गरेर, कसैसँग झैझगडा नगरेर, अनुशासित भएर, आफूले गर्न सक्ने काम गरी बाबु आमालाई सहयोग गरेर समाजमा सामाजिक सद्भाव राख्न सक्छौँ । हामीले हाम्रो समाजमा भएका सरसफाइ देखि लिएर मेलापातको काम पनि मिलेर गर्नुपर्दछ। हामीले समाजको कोही व्यक्तिलाई केही कुराको समस्या भयो भने सबैजना मिलेर उसलाई सहयोग गर्नुपर्दछ । यसरी नै समाजमा हुने अरू समस्याहरू जस्तैः- समाजमा हुने झैझगडा, द्वन्दहरू हामीले मिलेर समाधान गर्नुपर्दछ।

हामीले समाजका हुने विकासका काम पनि आफ्नो समुदायको भलाइका लागि सबैजना मिलेर गर्नुपर्दछ । यसरी सबैजनाले एक- अर्कामा सामाजिक सद्भाव बढाउदै जाने हो भने हामी र हाम्रो समाजका लागि निम्न फाइदाहरू हुन सक्छन् ।

गुणस्तरीय जीवनको सुधारः सामाजिक सद्भावले शान्तिपूर्ण र सहयोगी वातावरणलाई बढावा दिन्छ, जसले समग्र जीवनको गुणस्तर सुधार गर्दछ। मानिसहरूले समानुपातिक समाजमा बस्दा खुसी र सन्तुष्टि अनुभव गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

आर्थिक वृद्धिः स्थिर र शान्तिपूर्ण समाजले लगानी आकर्षित गर्छ, आर्थिक गतिविधि बढाउँछ र दीगो विकासलाई बढावा दिन्छ। सामाजिक सद्भावले द्वन्द्व

र अवरोधहरू कम गर्छ, निरन्तर आर्थिक प्रगतिको बाटो निर्माण गर्छ ।

सामुदायिक सहयोग: जब मानिसहरू मिलेर मिलेर काम गर्छन्, समुदायहरूले साझा मुद्दाहरूलाई अझ प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्न र सामूहिक लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न सक्छन्। यो सहकारी भावनाले बलियो र अधिक लचिलो समुदायहरूमा नेतृत्व गर्दछ ।

राम्रो मानसिक स्वास्थ्य: मेलमिलापपूर्ण समाजमा बस्दा व्यक्तिहरूमाझ तनाव, चिन्ता र डर कम हुन्छ । सामाजिक सद्भावले एक सहयोगी वातावरण सिर्जना गर्दछ जहाँ मानिसहरू सुरक्षित र मूल्यवान महसुस गर्छन्, जसले गर्दा राम्रो मानसिक स्वास्थ्यमा योगदान गर्दछ ।

अपराधमा कमी : सामाजिक सद्भावले अपराध दरलाई कम गर्न सक्छ किनभने मानिसहरूले आफ्नो समुदायमा एकीकृत र सम्मानित महसुस गर्दा सामाजिक मान्यता र कानूनहरूको पालना गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

सांस्कृतिक आदानप्रदान र समझदारी: सामाजिक सद्भावले सांस्कृतिक आदानप्रदान र समझलाई प्रोत्साहित गर्दछ, विभिन्न पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई आफ्नो परम्परा साझा गर्न र एकअर्काबाट सिक्न अनुमति दिन्छ । यसले सांस्कृतिक अनुभव र आपसी सम्मानलाई समृद्ध बनाउँछ ।

जटिल समस्याको पनि समाधान: जब विविध समूहहरू मिलेर मिलेर काम गर्छन्, तिनीहरूले विभिन्न दृष्टिकोण र विचारहरू टेबलमा ल्याउँछन्, जसले समस्याहरूको थप नवीन र प्रभावकारी समाधानहरू निम्त्याउँछ ।

बलियो सामाजिक सञ्जाल: सामाजिक सद्भावले सामाजिक सञ्जाल र सम्बन्धहरूलाई बलियो बनाउँछ, व्यक्तिहरूलाई बलियो समर्थन प्रणाली प्रदान गर्दछ। यी सञ्जालहरू भावनात्मक समर्थन, स्रोत साझेदारी, र सामूहिक लचिलोपनको लागि महत्त्वपूर्ण छन् ।

सकारात्मक भूमिका : एक सामञ्जस्यपूर्ण समाजले भावी पुस्ताका लागि सकारात्मक उदाहरण बनाउँछ । यस्तो वातावरणमा हुर्केका बच्चाहरूले सहयोग, समानुभूति र सम्मानका मूल्यहरू सिक्छन्, जुन उनीहरू वयस्कतामा

बोक्छन्।

पर्यावरणीय दीगोपन: सामाजिक सद्भावले वातावरणीय समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न थप सहकारी प्रयासहरू निम्त्याउन सक्छ। जब समुदायहरू मिलेर काम गर्छन्, उनीहरूले वातावरण र भावी पुस्तालाई फाइदा हुने दीगो अभ्यास र नीतिहरू अपनाउने सम्भावना बढी हुन्छ।

हामीले समुदायको भलाइका काम नगर्ने हो भने सबैजनाले एक- अर्कामा सामाजिक सद्भाव बढाउदै नलैजाने हो भने हामी र हाम्रो समाजका लागि निम्न बेफाइदाहरू हुन सक्छन् ।

बढ्दो द्वन्द्व र हिंसा: सामाजिक सद्भावको कमीले प्रायः समुदाय भित्र द्वन्द्व, विवाद र हिंसा पनि बढाउँछ। यो गलत बुझाई, असहिष्णुता, र समस्या नसुल्झीएका विभिन्न गुनासोहरूको कारण हुन सक्छ।

उच्च अपराध दर: सामाजिक असमानता अक्सर उच्च अपराध दरसँग सम्बन्धित छ। जब व्यक्तिहरू अलग वा सीमान्तकृत महसुस गर्छन्, उनीहरूले विरोध वा अस्तित्वको रूपमा आपराधिक गतिविधिहरूमा संलग्न हुने सम्भावना बढी हुन सक्छ।

आर्थिक पतन: द्वन्द्व र अस्थिरता भएको समुदाय लगानीकर्ता र व्यवसायका लागि आकर्षक हुँदैन, जसले गर्दा आर्थिक अवसर र वृद्धि घट्छ। अवस्थित व्यवसायहरू अवरोधहरू र उपभोक्ता विश्वासको कमीबाट पीडित हुन सक्छन्।

कमजोर मानसिक स्वास्थ्य: तनावपूर्ण र असङ्गत वातावरणमा बस्दा समुदायका सदस्यहरूमा तनाव, चिन्ता र डिप्रेसन बढ्न सक्छ। सामाजिक समर्थनको कमीले यी मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूलाई बढाउँछ।

विश्वासको क्षय: सामाजिक असमानताले सामुदायिक सदस्यहरू बिचको विश्वासलाई घटाउँछ, यसले सहकारी सम्बन्ध र प्रभावकारी शासन स्थापना गर्न गाह्रो बनाउँछ। यो विश्वासको कमीले साझा चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्ने सामूहिक प्रयासहरूलाई बाधा पुर्‍याउन सक्छ।

सामाजिक विखण्डन: सामाजिक सद्भाव नभएका समुदायहरू प्रायः खण्डित हुन्छन्, व्यक्ति र समुहहरूले जातीय, धार्मिक, वा सामाजिक आर्थिक रेखाहरूका आधारमा आफूलाई अलग राख्छन् । यो विखण्डनले सामाजिक एकता र लचिलोपनलाई कमजोर बनाउँछ ।

गुणस्तर जीवनमा आँच: समानुभूति नभएको समुदायमा जीवनको समग्र गुणस्तर घट्छ । दैनिक जीवन थप तनावपूर्ण र कम रमाइलो हुन्छ, र मानिसहरू कम जडान र अधिक अलग महसुस गर्न सक्छन् ।

सीमित सामाजिक गतिशीलता: एक असमान समुदायमा, सामाजिक गतिशीलताका लागि अवसरहरू सीमित हुन सक्छन्, विशेष गरी सीमान्तकृत समूहहरूका लागि भेदभाव र पूर्वाग्रहले व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको पूर्ण क्षमता हासिल गर्नबाट रोक्न सक्छ ।

शिक्षामा नकारात्मक प्रभाव: सामाजिक असमानताले शैक्षिक संस्था र सिकाइ वातावरणलाई नकारात्मक असर पार्न सक्छ । त्यस्ता समुदायका विद्यार्थीहरूले धम्की, भेदभाव, र समर्थनको कमीको सामना गर्न सक्छन्, जसले उनीहरूको शैक्षिक उपलब्धिमा बाधा पुऱ्याउँछ ।

वातावरणीय उपेक्षा: जब समुदाय विभाजित हुन्छ, वातावरणीय समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने सामूहिक प्रयासहरू कमजोर हुन सक्छन् । सहयोगको कमीले स्रोतको कमजोर व्यवस्थापन र वातावरण संरक्षण पहलहरूलाई बेवास्ता गर्न सक्छ ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई समाजमा हुने विभिन्न झैझगडा, हिंसा द्वन्दहरू र तिनीहरूबाट हुने सामाजिक विकृतिको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई सामाजिक सद्भाव भएको समाजको उदाहरण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंको गाउँमा तपाईंको तर्फबाट कस्ता कस्ता सामाजिक सद्भाव बढाउने काम गर्न सक्नुहुन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) सामाजिक .... भन्नाले हाम्रो गाउँघर तथा सहरमा हामीहरू एक अर्काबिच मिलेर बस्ने भन्ने बुझ्नुपर्दछ ।

(ग) हामी पनि हाम्रो समाजमा भएका सबै मानिसहरूलाई .... गर्नुपर्दछ ।

(घ) सामाजिक सद्भाव भएको समाजमा एकता, सहिष्णुता र .... को भावना हुन्छ

(ङ) सामाजिक असमानताले सामुदायिक सदस्यहरू बिचको .... घटाउँछ ।

(ङ) सामाजिक असमानता अक्सर उच्च .... सँग सम्बन्धित छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सामाजिक सद्भाव भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) सामाजिक सद्भाव भएको समाज बनाउन हामीले के - के गर्नुपर्दछ ?

(ग) तपाईंको गाउँमा कस्ता कस्ता जाति र धर्म भएका मानिसहरू बसोबास गर्छन् ?

(घ) समाजमा झैझगडा, द्वन्दहरूजस्ता क्रियाकलापहरू भएमा कसरी समाधान गर्नुपर्दछ ?

३. ठीक (√) बेठीक (×) छुट्याउनुहोस् :

(क) सामाजिक सद्भाव भएको समाजमा एकता, सहिष्णुता र समावेशीताको भावना हुँदैन । ( )

(ख) समाजमा विभिन्न मानिसहरूको उनीहरूको जाति, धर्म, संस्कृति, सामाजिक आर्थिक स्थिति फरक फरक हुन्छन् । ( )

(ग) समाजमा भएका सरसफाइदेखि लिएर मेलापातको काम पनि मिलेर गर्नुहुँदैन ।

(घ) समाजका कोही व्यक्तिलाई केही कुराको समस्या भयो भने सबैजना मिलेर उसलाई सहयोग गर्नुपर्दछ । ( )

(ङ) हामी पनि हाम्रो समाजमा भएका सबै मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्दछ । ( )

(च) एक असमान समुदायमा, सामाजिक गतिशीलताका लागि अवसरहरू सीमित हुन सक्छन् । ( )

(छ) सामाजिक सद्भाव नभएका समुदायहरू प्रायः खण्डित हुन्छन्, व्यक्ति र समूहहरूले जातीय, धार्मिक, वा सामाजिक आर्थिक रेखाहरूका आधारमा आफूलाई अलग राख्छन् । ( )

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सामाजिक सद्भाव भएको समाजमा कस्ताकस्ता सकरात्मक पक्ष हुन्छन् ? प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ख) सामाजिक सद्भाव नभएको समाजमा कस्ताकस्ता नकरात्मक पक्ष हुन्छन् ? विश्लेषणात्मक रूपमा लेख्नुहोस् ।

एकाइ ६

पर्यटन

पाठ १५

हरित विद्यालय

सामान्यतः हरित विद्यालय भनेको विभिन्न बोटबिरूवासहितको हरियालीयुक्त विद्यालय हो । मानिस र वनस्पतिबिच अभिन्न सम्बन्ध छ । मानिसले फेर्ने सासदेखि गास, बास, कपास, औषधी लगायतका यावत् वस्तुहरू वनस्पतिबाटै प्राप्त गर्दछ । आधुनिक प्रविधिको विकाससँगै वातावरण विनाश एउटा प्रमुख समस्या बनिरहेको छ । वातावरण विनाश रोकी वातावरणको स्वच्छता कायम राखी हरियालीयुक्त वातावरण बनाउनु आजको आवश्यकता नै बनेको छ । स्वच्छ र हरियालीयुक्त वातावरणबाट हामीले धेरै किसिमका फाइदाहरू लिन सक्छौँ ।

बालबालिकाले आफ्नो अधिकांश समय विद्यालयमा बिताउने हुनाले विद्यालयको वातावरण हरियालीयुक्त हुनु आवश्यक हुन्छ। वातावरण संरक्षण गर्न, जैविक विविधतालाई जोगाइराख्न, स्वच्छ एवम् हरियाली वातावरणमा शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप गर्नका लागि विद्यालय वरिपरिको वातावरण हरियालीयुक्त हुनुपर्दछ । नेपाल सरकारले 'हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशिका-२०७५' जारी गरी 'एक विद्यालय : एक बगैंचा' तथा बृहत् हरित क्षेत्रका रूपमा विद्यालयलाई विकास गर्ने योजना अगाडि सारेको छ ।

हरित विद्यालय भनेको विद्यालय वरिपरिको क्षेत्रमा रुख रोपेर हरियाली कायम गर्ने मात्रै होइन । यो वातावरण संरक्षण, जैविक विविधता तथा प्राकृतिक वातावरण बनाउने विविध पक्षहरूसँग जोडिएको बृहत् विषय हो । हरित विद्यालयको अवधारणाअनुसार विद्यालयको निर्माणमा नवीकरणीय प्राकृतिक स्रोतको प्रयोग गर्नुपर्छ । सौर्य ऊर्जा वा वैकल्पिक ऊर्जा प्रयोग गरी विद्युत् वा अन्य ऊर्जाको बचत गर्नुपर्छ। पानीको बचत गर्न वर्षाको पानी सञ्चय गर्नुपर्छ ।

विद्यालयको करेसाबारी तथा बगैंचामा कीटनाशक रसायन तथा रासायनिक मलको प्रयोग नगरी जैविक मल वा जैविक विधिको प्रयोग गर्नुपर्छ । विद्यालयमा फोहोर कम गर्न, उत्पादित फोहोरलाई पुनः प्रयोग (Reuse) गर्ने र पुनःचक्रण गर्ने (Reduce-Reuse-Recycle) गर्ने पद्धतिको विकास गर्नुपर्छ। विद्यालय परिसरमा बालउद्यान, करेसाबारी, फूलबारी, बगैंचा र जैविक घेराबारको निर्माण गरी यसलाई शिक्षण सिकाइको माध्यम बनाउनुपर्छ । यी स्रोतसाधनको सिकाइमा प्रयोग गर्नुपर्छ । प्रत्येक विद्यालयमा शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकसहितको 'हरित क्लब' (Eco Club) गठन गरी हरित विद्यालय निर्माण गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

हरित विद्यालयको परिसर वा हाताभित्र खाली जमिनमा वृक्षारोपण गरिन्छ ।

ढुङ्गाको वा इँटाको तारको पर्खालका सट्टामा रुखहरूकै हरित घेराबार वा जैविक घेराबार बनाइएको हुन्छ । सदाबहार वा मौसमी फूलबारी बनाइएको हुन्छ । छत, वरन्डा, करिडोर आदिमा गमलामा अर्नामेन्टल बिरूवा तथा आकर्षक फूलका बिरूवाहरू रोपिएको हुन्छ । ठाउँअनुसार धूपी, अशोका, वर, पीपल, खरी, साइकस आदिजस्ता रुखबिरूवाहरू रोपिन्छ । यसका अतिरिक्त फलफूलका बिरूवाहरू जस्तैः आँप, लिची, सुन्तला, कागती, अम्बा, नास्पति आदि ठाउँअनुसारका बिरूवाहरू रोपेर फलफूल बगैँचा बनाउन सकिन्छ ।

हरित विद्यालयमा आफ्नै बगैँचाका फूलहरू प्रयोग गरेर विद्यालयमा आयोजना हुने विभिन्न कार्यक्रमहरूमा हुने सजावट, अतिथिसत्कार, स्वागत, सम्मान आदिमा माला बनाउन सकिन्छ । विद्यालय सेवा क्षेत्रभित्रको खाली जग्गामा वृक्षारोपण गर्न सकिन्छ । विभिन्न काष्ठजन्य बिरूवाहरू, जडीबुटी तथा औषधीजन्य बिरूवाहरूको जैविक बगैँचा निर्माण गरिएको हुन्छ । विद्यालय वरिपरिका बाटा वा सडकहरूको दायाँबायाँ खाली जमिनमा वृक्षारोपण गरेर हरित सडक निर्माण गरिन्छ । जैविक शैक्षिक सामग्रीको प्रयोगसहित 'इको लाइब्रेरी' निर्माण गरी सिकाइमा त्यसलाई प्रयोग गरिन्छ । जैविक सङ्ग्रहालय निर्माण गर्न सकिन्छ । एक्वारियम, हर्बोरियम निर्माण, सङ्कलन र संरक्षण गरिन्छ । खाली जग्गा नभएका विद्यालयहरूमा पनि गमला, बोरा, पर्खाल, पुराना बाल्टी, बरन्डा, छत प्रयोग गरेर बगैँचा निर्माण गर्न सकिन्छ ।

जग्गा धेरै हुने विद्यालयहरूले आवश्यकताअनुसार माछापालन र मौरीपालनजस्ता व्यवसाय पनि गर्न सक्छन् । यी सबै उत्पादनहरूबाट विद्यालयको खर्च कमी हुनुका साथै आम्दानी गर्दै विद्यालय आफैँ आत्मनिर्भर बन्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ । विद्यालयमा करेसाबारी तथा फलफूल बगैँचा स्थापनाबाट विद्यार्थीहरूले खाद्यान्न तथा पोषणसम्बन्धी प्रत्यक्ष जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन् । हरित विद्यालयबाट विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार,

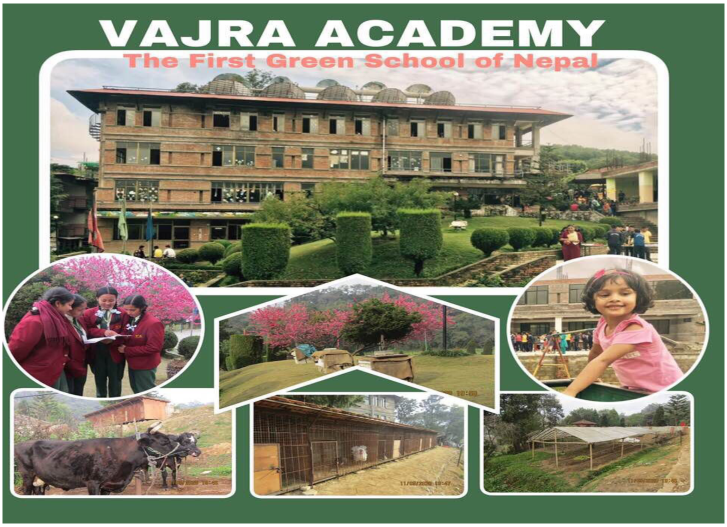
स्वस्थ जीवनयापन, व्यक्तित्व विकास, जीवन जिउने सिपको विकास, वातावरण संरक्षणमा सचेतना वृद्धि तथा वातावरणीय सन्तुलनको प्रवर्द्धन, वातावरणमैत्री नमुना विद्यालयको विकास, हरित उद्यमको विकासजस्ता फाइदाहरू हुन्छन् ।

हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरूमा हरियाली प्रवर्द्धन, फोहोरमैला व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन, ऊर्जामैत्री विद्यालय, सिकाइ केन्द्रको विकास तथा सञ्चालन, इको प्रणालीको विकास आदि पर्दछन् । हरित विद्यालय अवधारणाका उद्देश्यहरू :

१. विद्यालयको वातावरण सफा, शान्त, सुरक्षित र हरियालीयुक्त बनाउने,
२. विद्यालयलाई आकर्षक र मनोरमस्थलका रूपमा विकास गर्ने,
३. विद्यालयलाई एक 'जीवित प्रयोगशाला' (Living Laboratory) का रूपमा विकास गर्ने,
४. विद्यार्थीले प्राप्त गरेको सैद्धान्तिक ज्ञानलाई व्यावहारिक र जीवनोपयोगी बनाउने,
५. विद्यालय सेवा क्षेत्रभित्रका खाली सार्वजनिक जग्गामा वृक्षारोपण गरी हरित क्षेत्र निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउने,
६. जैविक बगैँचा निर्माण गरी विद्यार्थीलाई जैविक तत्त्व, खानेकुराको ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको विकासमा टेवा पुऱ्याउने ।
७. विद्यालयलाई उदाहरणीय हरित केन्द्रका रूपमा विकास गरी अनुकरणीय सिकाइ केन्द्र बनाउने ।
८. विद्यार्थीलाई परियोजनामा आधारित सिकाइका माध्यमबाट वास्तविक अनुभव दिलाउनुका साथै आत्मनिर्भरतामा जोड दिने ।

ललितपुरको गोदावरी नगरपालिका-१३ स्थित बज्र बाराहीमा अवस्थित बज्र एकेडेमी नेपालको पहिलो हरित विद्यालय हो । वातावरणमैत्री विद्यालयको पहिचान बोकेको यस एकेडेमीको स्थापना वि.सं. २००७ सालमा भएको हो । स्वच्छ, सफा, हराभरा र रमणीयता यसको प्रमुख विशेषता बनेको छ । पर्यावरणीय दृष्टिकोणले निकै व्यवस्थित

यस विद्यालयले जैविक पक्षलाई महत्त्व दिँदै आएको छ। जङ्गलको छेउमा अवस्थित यो विद्यालय प्रदूषण, धूलो र धुवाँरहित छ। यसको परिसरमा सानाठुला गरी सयौँ रुख बिरूवा छन्। विद्यालयमा जडीबुटीका रूपमा पाखन वेद, चिराइतो, टिमुरलगायत ६० प्रकारका मेडिसिनल प्लान्ट तथा औषधीजन्य वनस्पतिहरू संरक्षित छन्। खरायो, टर्की, लौकात, परेवा, बिरालो लगायतका घरपालुवा जनावरहरू पालिएका छन्। विद्यालयले



आफ्नै जमिनमा तरकारी खेती पनि गरेको छ। त्यस्तै पशुपालनअन्तर्गत गाईपालन पनि गरिएको छ। विद्यालयमा वैकल्पिक ऊर्जाका रूपमा सोलार प्लान्ट र बायो प्लान्ट पनि जडान गरिएको छ। विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयकै उत्पादनका रूपमा रहेका तरकारी, दूध, फलफूल आदिबाट बनाइएको दिवाखाजा खुवाइन्छ। खाना र खाजा तयार पार्न बायोग्याँसको प्रयोग गरिन्छ।

हरित अभियानअन्तर्गत विद्यालयले प्रकृति र मानिसबिचको अन्तरसम्बन्ध र सहअस्तित्वलाई जीवन र सिकाइसँग जोड्दै व्यावहारिक र प्रयोगात्मक शिक्षाको अभ्यास गरिरहेको छ।

शिक्षण सुझाव:

- विद्यार्थीलाई हरित विद्यालय निर्माणमा प्रत्यक्ष सहभागी गराई यसको महत्त्व दर्साउनुहोस्।
- विद्यार्थीलाई विद्यालयको खाली जग्गामा बिरूवा रोप्न लगाउनुहोस्।
- विद्यार्थीलाई फलफूल, तरकारी र अन्य बोटबिरूवाहरूको हेरचाह र सुरक्षा गर्ने तरिकाहरू सिकाइदिनुहोस्।

क्रियाकलाप :

- अभिभावकको सहयोगमा कृषिविज्ञ वा जान्ने मान्छेसँग सोधेर विनयी त्रिवेणी क्षेत्रभित्र हरित विद्यालयका लागि उपयुक्त हुने फलफूल, तरकारी र जडीबुटीहरूको नाम लेखेर तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- माथिको पाठ पढिसकेपछि के तपाईं अध्ययन गरिरहेको विद्यालयलाई हरित विद्यालय भन्न सकिन्छ ? तपाईंको विद्यालयमा माथि उल्लेख गरिएका हरित विद्यालयका लागि आवश्यक पूर्वाधारहरू पूरा भएका छन् ? छन् भने केके छन् ? छैनन् भने किन छैनन् ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।
- तपाइँको घर वा विद्यालय वरपर पाइने फूलहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हरित विद्यालय भनेको के हो ?

(ख जैविक घेराबार भनेको के हो ?

(ग) हरित सडक भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) जैविक बगैँचा भनेको के हो ?

(ङ) हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरू केके हुन् ?

(च) हरित विद्यालयका क्षेत्रभित्र पर्ने मुख्य कुराहरू केके हुन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हरित विद्यालयबाट विद्यालयले लिन सक्ने फाइदाहरू केके हुन् ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ख) जैविक बारको महत्त्वका सम्बन्धमा लेख्नुहोस् ।

३. तलका वाक्यहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) हरित विद्यालय वातावरण संरक्षणसँग जोडिएको छ ।

(ख) विद्यालयमा वनजङ्गल बनाउनु हरित विद्यालय हो ।

(ग) हरित विद्यालय जीवित प्रयोगशालाका रूपमा विकास भएको धारणा हो ।

(घ) हरित विद्यालयमा जडीबुटी लगाइँदैन ।

(ङ) हरित विद्यालयमा जैविक कुरासँग सरोकार राखिँदैन ।

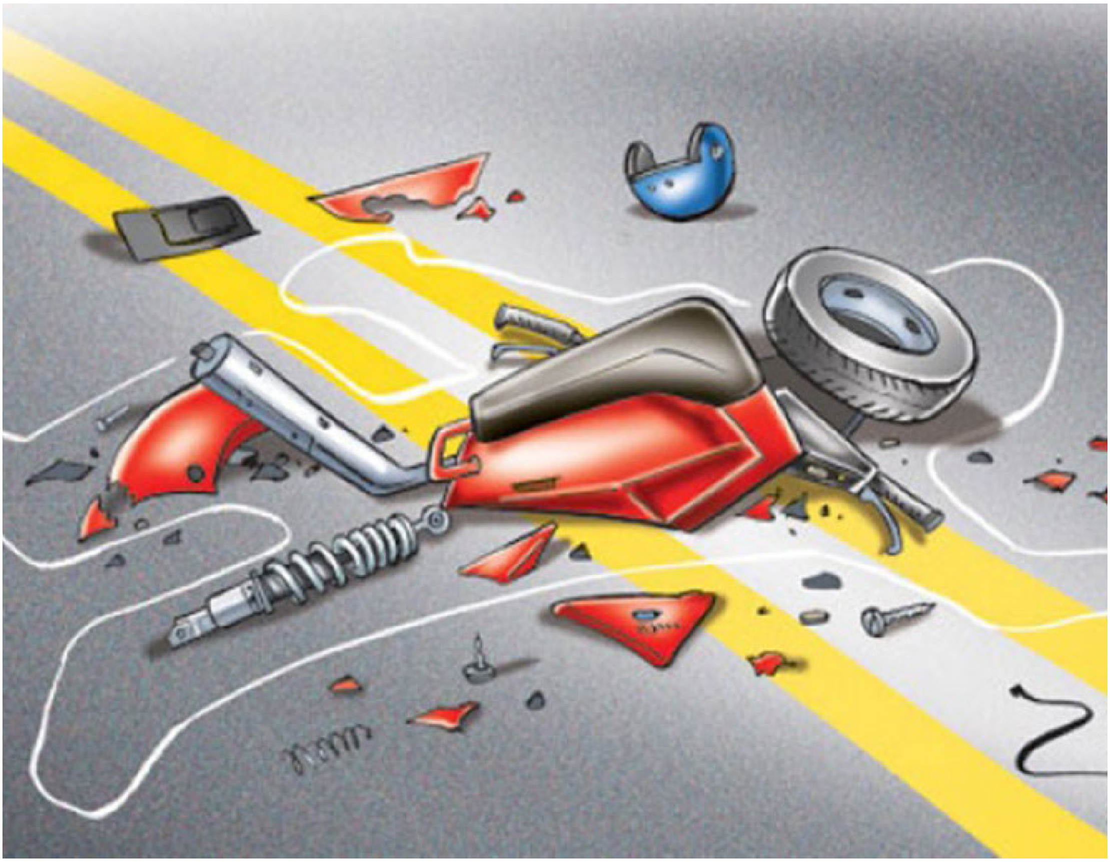
एकाइ

७

व्यवहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ

पाठ १६

सडक दुर्घटना



सहाराको घर र विद्यालयको दुरी जम्मा ५०० मिटर जति छ । आज विद्यालय नजिकैको चोकमा स्कुटी दुर्घटना भएको छ । उनीसँग सँगै पढ्ने साथीलाई उनकै साथीको आमाको स्कुटीले हानेको छ । चलाउने सरिताको टाउकोमा र साथी सागरको हात र खुट्टामा चोट लागेको छ । दुवैलाई अस्पताल लगिएको छ । आँखा अगाडि दुर्घटना देखेकी उनी डराएकी छिन् । उनी दौडिँदै घर फर्किन्छिन् । डरले उनको अनुहार रातो भएको छ । त्यसपछिका कुराकानी र उनको मानसिक अवस्थालाई संवादका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ :

सहारा : (बाबालाई अङ्गालो हाल्दै कामेको स्वरमा) बाबा ! आज अमृतको आमाको स्कुटी कस्तरी लडेको नि । आन्टीको टाउकोबाट रगत आको छ ।

बाबा : (छोरीलाई काखमा राख्दै) ओहो ! कसरी लड्नु भएछ ? बाटो त राम्रै थियो ।

सहारा : बाबा ! सागर र मसँगै हिँडिरहेका थियौँ । अमृत पल्लोपट्टि पसलमा थियो । सागर अमृततिर दौडिँदै गयो । त्यही बेला उताबाट अमृतकी आमा स्कुटीमा आउनुभाथ्यो । सागर र अमृतको आमासँगै लड्नुभो ।

बाबा : चोकमा त जेब्रा क्रसिङ छ है । बाटो काट्दा ख्याल गर्नुपर्थ्यो नि । (छोरीलाई सम्झाउँदै)

सहारा : (बाबातिर हेर्दै कुन बाबा ? त्यो सेतो सेतो रङ लगाको ?

बाबा : अँ हो ! बाटो काट्नलाई बनाइदिएका हुन् ट्राफिकहरूले ।

सहारा : सागर त बिच बाटोबाटै दौडिदै गाको नि बाबा ।

बााबा : बाटो काट्दा सधैं जेब्राक्रसिङ हेरेर काट्नुपर्छ है छोरी !

सहारा : (टाउको हल्लाउँदै) हुन्छ बाबा । मलाई त अझै पनि डर लागिराछ ।

बाबा : (छोरीलाई सम्झाउँदै) दुर्घटनाबाट बच्न हामी पनि होसियार हुनुपर्छ नि छोरी !

सहारा : कसरी बच्ने बाबा दुर्घटनाबाट ? (जिज्ञासु नजरले बाबालाई हेर्छे)

बाबा : सुन छोरी ! पहिलो कुरा त पैदल हिड्दा बाटोको किनारै किनार हिड्ने । बाटो काट्न पर्‍यो भने जेब्राक्रसिङबाट काट्ने । यतिमात्र होइन, साधन चलाउनेले पनि होसियार बन्नुपर्छ । अमृतको आमाले हेलमेट नलाको भएर त टाउकोमा धेरै चोट लाग्यो । सागरले पनि दायाँबाँया हेरेर जेब्राक्रसिङबाट बाटो काटेको भए दुर्घटना हुने थिएन नि । दुर्घटनामा ज्यानै पनि जान सक्छ छोरी । त्यसैले हामीले पनि आफ्नो ख्याल गर्नुपर्छ ।

सहारा : हो नि बाबा ! मैले त नजाऊ भनेर हात समातेको तर ऊ नमानेर दौडेर गाको हो । काठमाडौंमा त बत्ती पनि बल्छ नि है ? मैले मामाघर जाँदा देखेको ।

(बाबाको मुखतिर हेर्दै)

बाबा : ठुला र व्यस्त सडकमा त ट्राफिक लाइट पनि हुन्छन् । हरियो बत्ती बलेपछिमात्र बाटो काट्नुपर्छ । सबैले होसियार भएर हिँड्ने र ट्राफिक नियमको ख्याल गर्ने हो भने दुर्घटना कम हुन्छ । (सम्झाउँदै)

सहारा : (रून्चे स्वरमा) सागरको खुट्टाबाट रगत आथ्यो ! के भयो होला ?

बाबा : डराउनु पर्दैन अब । सागरलाई पनि सञ्चो हुन्छ । म फोन गरेर सोध्छु ल ! (अमृतको आमालाई फोन गर्छन् । अमृतको बाबाले फोन उठाएर अवस्था ठिकै भएको बताउँछन् ।) ल छोरी ! भगवानको कृपाले दुवैलाई सामान्य चोटमात्र लागेको रहेछ ।

सहारा : बाबा ! दुर्घटनाबाट बच्न हामीले अरू के के गर्नुपर्छ ?

बाबा : सुन छोरी ! सडकको किनारबाट हिड्ने, जेब्राक्रसिङबाट मात्र बाटो काट्ने, सडकमा नखेल्नी, ट्राफिक नियमको ख्याल गर्ने, स्कुटी तथा मोटरसाइकलमा हिड्दा हेलमेट लगाउने, यातायातको साधन चलाउनेहरूले पनि नियमको पालन गरी हिँडेमा दुर्घटना हुँदैन ।

सहारा : मलाई विद्यालयबाट एक्लै आउन डर लाग्छ बाबा । आज हजुर लिन पनि आउनु भएन । (अनुहार बिगार्छिन् ।)

बाबा : (छोरीतिर हेर्दै) अफिसबाट भर्खर आएको हो म पनि छोरी । ममी आउँदा पाँच बज्छ । बैंकको काम यस्तै हो । तिमी दुई कक्षासम्म हुँदा कहिले तिम्री ममी कहिले म तिमीलाई पुऱ्याउन जान्थ्यौँ । अब तिमी ठुली भयौ । विद्यालय नजिक छ आफै जान आउन सक्छ्यौ । ठुलो सडक पार गर्नु पनि त पर्दैन नि । दुर्घटनाको डरले पनि तिमीलाई सजिलो होस् भनेर नजिकैको सरकारी विद्यालयमा भर्ना गरिदिएका हौँ हामीले । कस्तो लाग्यो त विद्यालय ?

सहारा : राम्रो लाग्यो बाबा ! सर, मेडमले धेरै माया गर्नुहुन्छ । मेडमले आज पनि मलाई हातमा समातेर गेट बाहिर बाटोसम्म ल्याएर छोडिदिनुभाको हो ।

बाबा : ए हो र ? कति माया गर्नुहुदो रैछ। डराउनु पर्दैन छोरी। बाटो किनारै किनार हिँडेर घर आउनु। कुरा बुझ्यौ नि ?

सहारा : मैले धेरै कुरा बुझेँ बाबा। अब म पनि सडकमा हिड्दा हजुरले भनेझैँ दायाँ बाँया हेरेर बिस्तारै हिड्छु पारि जाँदा जेब्राक्रसिङबाटै जान्छु नि।

बाबा : मेरी ज्ञानी छोरी ! (दुवैजना खुसी देखिन्छन्)

सहारा : बाबा। एउटा कुरा सोध्छु न। अब म पनि सडकमा हिँड्दा हजुरले भनेझैँ दायाँ बाँया हेरेर बिस्तारै हिँड्छु पारि जाँदा जेब्राक्रसिङबाटै जान्छु नि।

बाबा : सोध छोरी !

सहारा : बाबा ! ट्राफिक नियम भनेको के हो र ट्राफिक नियम के के हुन् ?

बाबा : सुन छोरी ! म सबैकुरा भन्छु। एक स्थानबाट अर्को निश्चित स्थानसम्म पुग्ने चलायमान चिजलाई ट्राफिक भनिन्छ। ट्राफिकभित्र पैदलयात्रु, साइकलयात्रु, सवारीचालक र सवारीसाधनहरू पर्दछन्। सडकमा हुने विभिन्न प्रकारका दुर्घटनाहरूको जोखिमबाट बच्नका लागि विभिन्न नियमहरू बनाइएका हुन्छन्, यही नियमलाई ट्राफिक नियम भनिन्छ।

सहारा : महत्त्वपूर्ण जानकारीका लागि धन्यवाद बाबा ?

हिजोआज विनयी त्रिवेणीका प्रायः सबै वडाहरूमा मोटर बाटो पुगेको छ। कतिपय स्थानमा पक्की सडक छ भने कतिपयमा कच्ची सडक छ। कच्ची होस् वा पक्की, जुनसुकै खालको मोटर बाटो भए पनि हामीले ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ। धेरैजसो मानिसहरू जानेर वा नजानेर ट्राफिक नियमको उल्लङ्घन गरिरहेका हुन्छन्। चाहे पैदलयात्रु होस्, चाहे साइकलयात्रु या साना ठुला सवारी साधन चालक नै किन नहोस् प्रायः सबैले ट्राफिक नियमको सही रूपमा पालना गरेको देखिदैन। जब हामी यो नियमको पालना गर्दैनौ तब नै दुर्घटना निम्तिने हो। चालकले तीव्र गतिमा सवारी साधन हाँक्ने, ट्राफिक सङ्केतहरूको पालना नगर्ने, जथाभावी गाडी रोक्ने, सवारी साधनहरूमा क्षमताभन्दा बढी यात्रुहरू बोक्नेजस्ता कार्यले दुर्घटनाहरू भइरहेका हुन्छन्।

आफूलाई शिक्षित भनेका मानिसहरूले समेत यो नियमको पालना गरेको देखिँदैन । ट्राफिक नियमको पालना नगर्नु भनेको जतिबेला पनि दुर्घटना हुनसक्छ भन्ने सङ्केत हो । सडकमा हुने दुर्घटनाहरूबाट बच्न हामीले निम्न लिखित नियमहरूको अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुपर्छ :

१. सडकमा राखिएका ट्राफिक चिह्नको सही रूपमा पालना गर्नुपर्छ ।

२. अधिकांश दुर्घटनाहरू अर्थात् सडकमा हुने ५० प्रतिशत दुर्घटनाहरू लेन मिचेका कारण हुने गर्छन् । त्यसैले सडकमा यात्रा गर्दा सडक लेनको पालना गर्नुपर्छ ।

३. हरेक स्थानहरूमा सवारीको निश्चित गति तोकिएको हुन्छ, सोहीअनुसार मात्र सवारी हाँक्ने गर्नुपर्छ । व्यस्त सडकमा गति सीमित गर्नुपर्छ । जथाभावी हर्नको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

४. पैदलयात्रुहरूलाई पहिलो प्राथमिकता दिने गर्नु पर्छ । सवारीको क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्ने गर्नु हुँदैन ।

५. सवारी चलाउँदा अनिवार्य रूपमा हेलमेट वा फित्ताको प्रयोग गर्नु पर्छ । सवारीचालक अनुमतिपत्र नलिई सवारी चलाउने गर्नु हुँदैन । विदेशमा दर्ता भएको सवारीसमेत विना अनुमति चलाउनु हुँदैन ।

६. सवारीसाधन अनिवार्य रूपमा दर्ता गर्ने गर्नु पर्छ । सार्वजनिक सवारीको हकमा सडक इजाजतपत्र लिएर मात्र सार्वजनिक ठाउँमा चलाउने गर्नु पर्छ ।

७. खतरापूर्ण मालसमान ओसारपसार गर्नु हुँदैन । तोकिएको ढाँचाअनुसार भाडा कायम गरी सवारी साधन चलाउनुपर्छ ।

८. मादक पदार्थ सेवन गरेर गाडी चलाउनु हुँदैन ।

हामीले माथिका यी नियमहरूको अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुपर्छ । किनभने हिजोआज निकै सडक दुर्घटनाका खबरहरू सुनिँदै आएका छन् । यसको प्रमुख कारण नै ट्राफिक नियमको सही रूपमा पालना नगर्नु हो । त्यसैले हामी चाहे सडकमा हिँड्दा

होस् वा साइकल वा मोटरसाइकल चलाउँदा होस्, हरेक समय ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव:

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई सडक दुर्घटनाको सानो भिडियो क्लिप देखाएर दुर्घटना सम्बन्धी जानकारी गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई ट्राफिक नियम र सङ्केतहरूको सूची तयार गराउनुहोस् र त्यसलाई व्यवहारमा लागु गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- संवादलाई हाउभाउ सहित बाबा र छोरी बनी वाचन गर्नुहोस् ।
- तपाईं सडकमा हिँड्दा वा साइकल चलाउँदा ट्राफिक नियमको कत्तिको पालना गर्नुभएको छ ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर ।
- तपाईं बसेका स्थानमा वा तिमीले सडकमा यात्रा गर्दा देखेका ट्राफिक सङ्केतहरू सङ्कलन गरी त्यसको अर्थ लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुदिक्षा किन डराउँदै घर आइन् ?

(ख) विद्यालय नजिकै कसको दुर्घटना भयो ?

(ग) पैदलयात्री कहाँबाट हिड्नुपर्छ ?

(घ) ट्राफिक नियम पालना नगरे के हुन्छ ?

२. मिल्दो शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(हेलमेट, जेब्राक्रसिङ, ट्राफिक नियम, होसियार)

(क) मोटरसाइकलमा हिड्नेले ....लगाउनुपर्छ ।

(ख) सडकमा हिड्नेले ....पालना गर्नुपर्छ ।

(ग) हामीले ....बाट बाटो काट्नुपर्छ ।

(घ) दुर्घटनाबाट बच्न हामी पनि................................हुनुपर्छ ।

3. दुर्घटनाबाट बच्न हामीले के के गर्नुपर्छ ? पाठका आधारमा लेख्नुहोस् ।

४. तलका बेठिक वाक्यहरूलाई सच्याएर लेख्नुहोस् :

(क) एक स्थानबाट अर्को निश्चित स्थानसम्म जोड्ने बाटालाई ट्राफिक भनिन्छ ।

(ख) ट्राफिकभित्र पैदलयात्रु, साइकलयात्रु, सवारीचालक र सवारी साधनहरू पर्दछन् ।

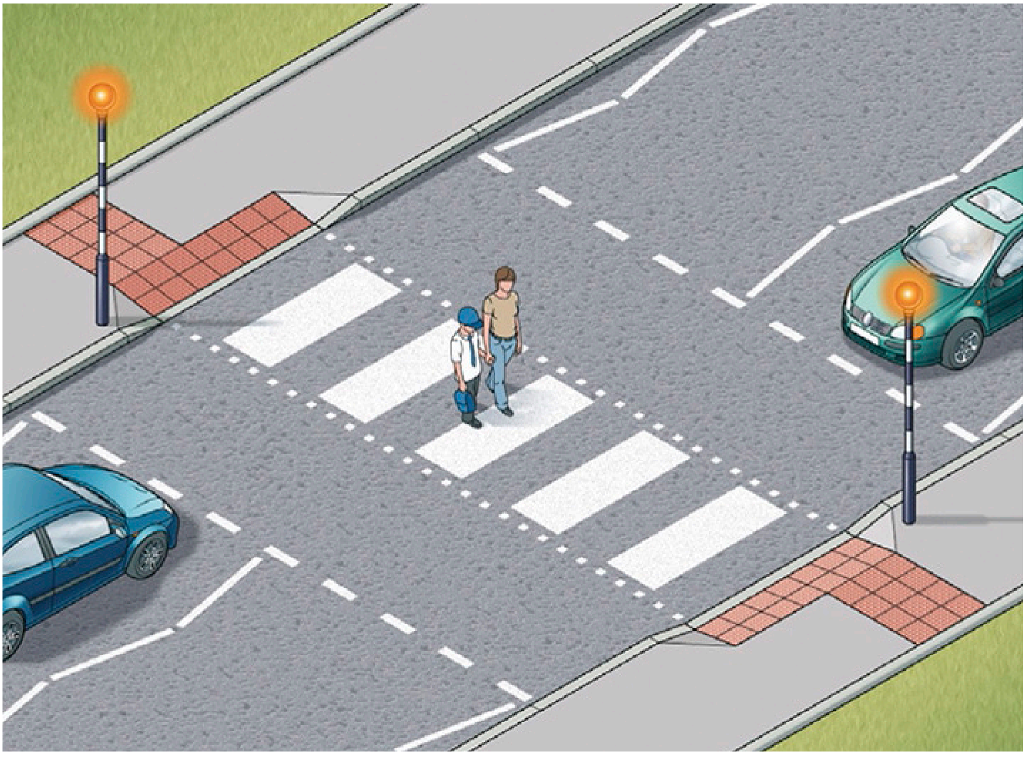
(ग) ट्राफिक नियमको पालना नगर्नु भनेको जतिबेला पनि दुर्घटना हुनसक्छ भन्ने सङ्केत हो ।

(घ) सडकमा हुने ५ प्रतिशत दुर्घटना लेन मिचेका कारण हुने गर्छ ।

(ङ) हरियो बत्ती बलेपछिमात्र बाटो काट्नुपर्छ ।

५. तलका ट्राफिक सङ्केतहरू चिन्नुहोस् ।

६. तलका चित्रहरूमा के भिन्नता पाउनुभयो ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।



७. चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

- विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले प्राकृतिक प्रकोपअन्तर्गत विपद् व्यवस्थापनमा के कस्ता कार्यहरू गर्दै आएको छ ? शिक्षकको सहयोगमा एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ

५

जैविक विविधता

पाठ १७

जैविक विविधता

(केही दिनदेखि बालिकाले आफ्नो घरको रेडियोमा जैविक विविधता भन्ने शब्द सुन्दै आइरहेकी छन् । यो सुन्दा विभिन्न प्रकारका जनावर अनि वनस्पतिका बारेमा पनि सुनेकी छन् । रेडियोले हाम्रो जस्तो सानो देश जैविक विविधतामा धनी भएको, यसको संरक्षण व्यक्ति, समुदाय र राष्ट्रले मात्र नभई संसारका सबै देश मिलेर संरक्षण गर्नुपर्ने कुरा पनि सुनेकी रहिछन् । तर उनलाई बुझेजस्तो अनुभव नै भएनछ । त्यसैले एकदिन विद्यालय जाने क्रममा यस विषयमा गुरूसँग कुराकानी गर्दै गइन् । बालिका र गुरूसँग भएको संवादलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।)

बालिका : गुरू नमन !

गुरु : नमन, आशीर्वाद बालिका ।

बालिका : गुरू...गुरू.. अँ ! अँ !

गुरु : भन न, तिमी केही भन्न खोज्दै छौ हो ?

बालिका : हो गुरू, अँ त्यो जैविक विविधता भन्ने रेडियो कार्यक्रम रहेछ । सुन्दा आनन्द पो आयो तर खै ! मैले बुझ्नै सकिन ।

गुरु : जैविक विविधता शब्द नौलो लाग्यो हो ? त्यसो भए सुन ।

बालिका : ल ! भन्नुस् "जैविक विविधता भनेको खासमा के हो ?"

गुरु : तिमीले हाम्रो वरिपरि विभिन्न प्रकारका जनावर, किराफट्याङ्ग्रा, रुख, बिरूवा, वनस्पति देखेकी छौ नि ! तिनीहरूको सङ्ख्या पनि देखेकी छौ । हो तिनीहरूको प्रकार र सङ्ख्यालाई नै जैविक विविधता भनिन्छ । अर्थात् जीवहरूमा पाइने भिन्नता, सङ्ख्या र तिनीहरूको बासस्थान समेतलाई जैविक विविधता भनिन्छ ।

बालिका : गुरू जैविक विविधता नहुँदो हो त ! संसार शून्यजस्तैः हुन्थ्यो होला है !

गुरु : (हाँस्दै...) कस्तो रोचक कुरा गरेकी तिमीले, ल ! भन त ! तिमीलाई किन त्यस्तो लाग्यो ?

बालिका : जस्तो कि ! संसारमा या त मान्छे मात्रै, या त माछा मात्रै, या त बाघ भालुमात्रै, या त कमिला, लामखुट्टेमात्रै.. हुँदा हुन् अनि तिनीहरू कोसँग हाँस्दा हुन् ? कोसँग बोल्दा हुन् ? कसलाई गाली गर्दा हुन् ? त्यस्तो कल्पना गरेर आफैं अचम्म मानेकी नि ! गुरू ।

गुरु : हो ! तिमीले ठिक कुरा गर्‍यौ । जैविक विविधताले गर्दा नै आज संसार सुन्दर बनेको छ । यो सृष्टिको अनुपम उपहार पो हो त ! त्यसैले यसको सुन्दरता कायम राख्न हामीले घरैदेखि प्रयास गर्नुपर्छ ।

बालिका : अनि नि गुरू घरबाट त प्रयास गर्ने तर जङ्गलमा बस्ने, पानीमा बस्ने, दुलोमा बस्नेलाई, कसरी संरक्षण गर्ने त ? हाम्रो घरमा त भैँसी, बाख्रा, कुखुरा, कुकुर, बिरालो, मात्रै छ ।

गुरु : त्यतिमात्रै ? मुसा नि छन् होला । कहिलेकहिले सर्प पनि त आउँछ होला ?

बालिका : हा ...... हा (हाँस्दै) मुसा नि छ । सर्प पनि आउँछ गुरू ।

गुरु : हो, मुसालाई नि बिनासित्ति विष खुवाएर मार्नु भएन । सर्पलाई नि देख्नेबित्तिकै मार्नु भएन ।

बालिका : हो गुरू मैले बल्ल कुरा बुझेँ । जैविक विविधताको महत्त्व निकै रहेछ । एउटा बिना अर्को बाँच्नै नसक्दा रहेछन् । सबै बाँचेमात्र मानिस पनि बाँचिँदो रहेछ ।

गुरु : यसरी नै सबैले कुरा बुझून् भनेर रेडियो कार्यक्रम उत्पादन भएको हो नि त ! बालिका ।

बालिका : हो गुरू ! रेडियाले त भनेकै छ । सबैले सुन्दैनन् होला । सुने पनि मैले झैँ नबुझ्ने होला । त्यसैले यसबारेमा हाम्रो विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाले पनि जनचेतना र जैविक विविधताको संरक्षण गर्नका लागि कार्यक्रम नै चलाउनुपर्छ होला के सर ।

गुरु : बालिका तिमीले ठिक भन्यौ । विद्यार्थीका तर्फबाट तिमीहरूले गाउँकार्यपालिकालाई आफ्ना सुझाव दिन पनि सक्छौ ।

बालिका : गुरू जैविक विविधताको त अरु धेरै महत्त्व छ जस्तो लाग्यो मलाई त !

गुरु : जस्तो भन त !

बालिका : जस्तो कि ! जीवहरूको अस्तित्व जोगाउन त मेरूदण्ड नै भयो ।

गुरु : अनि .... अनि अरु ?

बालिका : स्रोतको परिचालन, प्राकृतिक दृश्य सम्वर्द्धन गर्न, प्राकृतिक प्रक्रिया सन्तुलन राख्न, पानीका मुहान संरक्षण गर्न, खाद्यचक्र सन्तुलन राख्न, उद्योगको विकास गर्न, वनजङ्गलको उपभोग गर्न ।

गुरु : स्याबास् ! बालिका तिमीले त धेरै कुरा बुझ्यौ नि ! जैविक विविधताको महत्त्व अरु धेरै पनि छ। अहिले यत्ति बुझिछौ, खुसी लाग्यो ।

बालिका : त्यसो भए अरु पनि भन्दिनु न ! गुरू

गुरु : ल ! सुन जस्तो कि आर्थिक तथा सामाजिक विकास गर्न, गरिबी हटाउन, अध्ययन तथा अनुसन्धान क्षेत्र आदिका रूपमा विकास गर्न ।

बालिका : अब म सधैं विद्यालय आउँदा गुरूसँगै आउँछु। रेडियो सुन्छु, पत्रपत्रिका हेर्छु । नबुझेका कुरा हजुरलाई सोध्छु नि ! अँ साँच्ची मलाई पनि पर्खनुपर्छ कहिलेकाहीं हजुरले ।

गुरु : हस् बालिका हस् ....!

यत्तिकैमा विद्यालय आइपुग्छ । गुरू कार्यालयमा जानुहुन्छ । बालिका आफ्नो कक्षाकोठामा जान्छिन् । बालिकालाई गुरूसँग भएको कुराकानी साथीहरूलाई सुनाउन हतार हुन्छ तर प्रार्थनाको घण्टी बज्न थाल्छ ।

शिक्षण सुझाव:

- बालबालिकाहरूलाई जैविक विविधता झल्कने गरी चित्र, पोस्टर वा भिडियो प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- उल्लेखित संवादमा सहभागी बनाउनुहोस् ।
- संवादबाट जैविक विविधताको महत्त्व टिपोट गरी सूची बनाई भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् वा टाँस्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- तपाईंको वरिपरि रहेका जैविक विविधताको सूची तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) जैविक विविधताका कारण हाम्रो अस्तित्व रहेको हो ।

(ख) जैविक विविधता सृष्टिको अनुपम उपहार होइन ।

(ग) हामीले जथाभावी मुसा, सर्प मार्नुहुँदैन ।

(घ) जैविक विविधताको महत्त्व बुझाउन हाम्रो गाउँपालिकाले पनि योजना बनाउनुपर्छ ।

(ङ) जैविक विविधतामा धनी हुनु भनेको गरिबीबाट मुक्ति पाउनु पनि हो ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) जैविक विविधता भन्नाले .... बुझिन्छ ।

(ख) जैविक विविधताको उदाहरणका रूपमा .... लिन सकिन्छ ।

(ग) जैविक विविधताको महत्त्व .... को परिचालन हो ।

(घ) जैविक विविधताको महत्त्व बुझ्नु हामी सबैको .... हो ।

(ङ) जैविक विविधताका कारण हाम्रो .... रहेको हो ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जैविक विविधता भनेको के हो ?

(ख) जैविक विविधताले जीवहरूको अस्तित्व जोगाउन कसरी भूमिका खेलेको हुन्छ ?

(ग) जैविक विविधताको महत्त्वलाई सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

(घ) जैविक विविधतालाई सृष्टिको अनुपम उपहार भनिन्छ । किन ?

परियोजना कार्य :

- विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाका प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाहरूको संरक्षणका लागि गाउँपालिकाले चालेका कदमहरूबारे प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतसँग सोधपुछ गरी एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।