:yfgLo kf7\oqmddf cfwfl/t kf7\ok':ts

हाम्रो विनयी-त्रिवेणी

कक्षा–५

:yfgLo kf7\'oj|ddf cfwfl/t kf7\'ok':t s

xfd[f]]lj goL–lqj0fL

sIff %

विद्यार्थीको नाम :

विद्यार्थीको क्रमाङ्क :

विद्यालयको नाम :

विद्यालयको ठेगाना :

अभिभावकको नाम :

अभिभावकको फोन नं. :

विषय शिक्षकको नाम :

प्रकाशक	:	विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)
सहजीकरण	:	साभ नेपाल, पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८०
लेखन तथा सम्पादन	:	डा. तुलसीराम खनाल
		गोमविक्रम क्षत्री
		चन्द्रदेवी शर्मा
डिजाइन	:	केदार पौडेल
मुद्रण	:	आदर्श अफ्सेट प्रिन्टर्स, पोखरा

(विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)द्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

नेपालमा विगत लामो समयदेखि स्थानीय पाठ्यक्रमका सम्बन्धमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा हुँदै आएको हो । नेपालको संविधान २०७२ को मौलिक हकका रूपमा प्रत्येक व्यक्ति र समुदायले आफ्नो भाषा तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्न पाउने, प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो समुदायको सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी हुन पाउने अधिकार लगायतका व्यवस्थाहरू गरिएको छ भने राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, २०७५ र २०७६ ले पनि आधारभूत तहसम्म स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न निर्देश गरेको छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ। यसैअनुरूप तयार गरिएको आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) को एकीकृत पाठ्यक्रम २०७५ मा ५ पाठ्यभारको मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुका लागि स्थानीय तहले नै पाठ्यक्रम विकास तथा छनोट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ। त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तु पाठ्यभार ४ र पाठ्यघन्टा १२८ तोकिएको 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 ५) 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, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास पाठ्यपुस्तकमा गरिएको छ । विनयी-त्रिवेणी के हो भन्ने कुरालाई पाठ्यपुस्तकको ऐनामा

प्रतिबिम्बित 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 पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौँ। स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहीँका 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 महत्त्व 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 महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन। यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल तथा अन्य लेखक तथा सम्पादकलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ। यसका साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा 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 व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ। साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने आदर्श अफसेट प्रिन्टर्सप्रति 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।

विनयी–त्रिवेणी गाउँपालिका
नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)।

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 प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता 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 (१-५) 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 गरेरमात्र 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-त्रिवेणीका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमुलक 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-त्रिवेणीका 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 आफैमा 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 बोधराज बस्याल 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 मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा 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 खनाल र श्री संगम गिरीको 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 व्यक्तिहरूबाट 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	पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१. विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका	१	हाम्रा सामाजिक संघसंस्था	२
२. स्थानीय सम्पदा	२	धार्मिक सहिष्णुता	९
	३	दाउन्ने	१४
३. परम्परागत अभ्यास	४	वडाध्यक्षलाई निवेदन	१९
	५	आमा	२३
४. कृषि तथा पशुपक्षीपालन	६	बङ्गुरपालन	२७
	७	प्लास्टिक घरमा तरकारी खेती	३१
५. उद्यमशीलता	८	बटुक	३९
६. अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य	९	योगासन	४४
	१०	परम्परागत उपचार पद्धति	४९
७. पर्यटन	११	होमस्टे मापदण्ड	५५
८. व्यावहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ	१२	मोबाइलको प्रयोग	६४
	१३	बाढी र पहिरो	७०
	१४	सर्पदंश	७७
९. जैविक विविधता	१५	तितेपाती र चिउरी	८५
	१६	स्थानीय वनस्पति र जनवार	९१

एकाइ–१

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका

१ हाम्रा सामाजिक संघसंस्थाहरू

भान्जाभान्जीहरू आफ्नो गृहकार्य गर्दै थिए । भान्जा कक्षा ५ मा र भान्जी कक्षा ४ मा पढ्थिन् । भान्जीले सुदिपको कोटमा टाँसेको रेडक्रसको लोगो (चिन्ह) देखाउँदै भनिन्, "मामा ! मामा !! यो रातो जोड चिन्ह किन लगाउनु भएको नि ?"

"यो रेडक्रसको चिन्ह हो भान्जी ।" उनको जिज्ञासाको उत्तर दिदै सुदिपले भने, "अनि रेडक्रस भनेको अन्तर्राष्ट्रिय समाजसेवी संस्था हो । त्यसको म आजीवन सदस्य हुँ । यही संस्थाबाट मैले धेरै पटक रक्तदान गरिसकेको छु ।"

एक दिन सुदिप कार्की बेनिमणीपुर दिदीकोमा गएका थिए ।

"हाम्रो विनयी त्रिवेणीमा यस्तै सामाजिक संस्था छैनन् ?" उनले फेरि सोधिन् ।

" छन् नि किन नहुनु ? "

"केके छन् त ?" उनले सुदिपलाई सोध्न छाडिनन् । भान्जीको उत्तरका लागि गाउँपालिका अध्यक्षलाई सोधेर मात्र बताउने प्रतिज्ञा गरे । भोलिपल्ट काम बिशेषले गाउँपालिका जाँदा विनयी त्रिवेणीमा निम्न दुई थरीका सामाजिक संस्थाहरू भएको पत्ता लगाएका रहेछन् ।

१. सरकारी र

२. गैर सरकारी संघ संस्थाहरू ।

सरकारी अन्तर्गत गाउँपालिका कार्यालय, स्वास्थ्य चौकी, हुलाक कार्यालय, प्रहरी चौकी, नेपाल विद्युत प्राधिकरण, कृषि सेवा केन्द्र, पशु सेवा केन्द्र, रेन्ज पोष्ट इत्यादि थिए भने गैरसरकारी संस्था अन्तर्गत विभिन्न क्लबहरू, नागरिक समाज, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता समूह, विभिन्न राजनीतिक दलहरू, सामुदायिक वन उपभोत्ता समिति इत्यादि रहेका थिए ।

केही विद्वान्हरूसित छलफल गरेपछि सुदिपले सामाजिक संस्थाहरूबारे केही महत्त्वपूर्ण कुराहरू थाहा पाए । उनको निचोड यस्तो थियो : - मानिस सामाजिक प्राणी हो ऊ समाजबिना एकलकाँटे भएर बाँच्न सक्दैन । ऊ आफ्नो समाजको भौतिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा विविध परिवर्तनका निमित्त संगठित भई काम गर्दछ । कला, संस्कृति, सुशासन, स्वस्थ्य जीवन शैली, पारदर्शिता, शशक्तिकरण, पर्यटकीय प्रबर्धन लगायतका सर्वाङ्गिण क्षेत्रमा सामाजिक संस्थाहरू मार्फत् योगदान दिन सक्दछ । यस्ता संस्थाहरू मार्फत् सामाजिक, आर्थिक, बौद्धिक औद्योगिक

प्रतिष्ठालाई उच्च राख्न सक्दछ ।

यस्ता सामाजिक संघसंस्थाहरूले समाजमा विभिन्न कारणले हुन सक्ने घटना, दुर्घटना, विकृति, दुर्व्यसनी जस्ता नकारात्मक कुराहरू विरूद्ध सचेतना जगाएर ठिक तवरले चल्न, समाज सेवा गर्न, दुःखी असहायहरूलाई सहयोग गर्न सिकाएका हुन्छन् । कति संघ संस्थाले जाँडरक्सी, खैनीचुरोट, चोरीडकैती, जुवातास जस्ता दुर्व्यसनीमा फस्न पुगेकाहरूलाई उद्दारको लागि सहयोग पुऱ्याउँछन् । कतिपयले सरकारी संघ-संस्थासित मिलेर विभिन्न कुराहरूमा सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन् ।

संस्थाको नाम	योगदानको क्षेत्र
युवा क्लब	युवा परिचालन, विकास निर्माणमा हातेमालो, खेलकुद विकास आदि
आमा समूह	महिला सशक्तीकरणमा योगदान, सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण आदि
बाल क्लब	बालबालिकाको रचनात्मक सहभागिता
वन समिति	वन सम्पदाको संरक्षण, संवर्द्धन र उपयोग
सहकारी तथा बैङ्क	ऋण तथा बचतको परिचालन
साहित्य समूह / प्रतिष्ठान	भाषा, कला, साहित्य तथा सङ्गीतको उत्थान

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! तपाईं पनि आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो वडामा रहेका विभिन्न सामाजिक संघसंस्थाहरूबारे विवरण सङ्कलन गराई तिनको बारेमा थप प्रष्ट्याइदिएर जानकारी दिने प्रयास गर्नुहोला ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईंको वडामा भएका सामाजिक संघसंस्थाहरूको नामावली विवरण तयार गर्नुहोस् ।

२. तपाईंको गाउँटोलमा रहेका सामाजिक संघ संस्थाहरूले गरेका केही उल्लेखनीय कामहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरूको खाली स्थानमा उपयुक्त शब्द राख्नु होस् ।

(क) रेडक्रस भनेको अन्तर्राष्ट्रिय .... संस्था हो ।

(ख) कतिपय संघ संस्थाले दुर्व्यसनीमा फस्न पुगेकाहरूलाई .... सहयोग पुर्याउँछन् ।

(ग) गाउँपालिका कार्यालय, स्वास्थ्य चौकी, हुलाक कार्यालय, प्रहरी चौकी, नेपाल विद्युत प्राधिकरण, कृषि सेवा केन्द्र इत्यादि सरकारी सामाजिक...... हुन् ।

(घ) विभिन्न क्लबहरू, नागरिक समाज, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी इत्यादि गैर

सरकारी ....हुन् ।

(ङ) कतिपय संघ संस्थाले विभिन्न दुर्व्यसनीमा फस्न पुगेकाहरूलाई उद्धारको लागि.....पुर्याउँछन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) रातो जोड चिन्हले कुन संस्थालाई जनाउँछ ?

(ख) विनयी त्रिवेणीमा कति प्रकारका सामाजिक संस्था रहेका छन् ?

(ग) विनयी त्रिवेणीका कुनै ५ सामाजिक संस्थाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) सामाजिक संस्थाहरूले कस्ता काम गर्दछन् ?

(ङ) तलका चित्रहरू हेरे त्यसका बारेमा केही शब्द लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

शिक्षकको सहायताले विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा भएका विभिन्न सामाजिक संघसंस्थाहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ–२

स्थानीय सम्पदा

२ धार्मिक सहिष्णुता

धर्म भनेको हामीलाई अनुशासन, सदाचार र नैतिकताको बाटोमा हिँडाउने लगाम हो । धर्मबाटै प्रेम, अहिंसा, शान्ति सहअस्तित्व, सहिष्णुताका कुराहरू पालना गरिन्छन् । नेपालमा धेरै जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति र परम्पराका मानिसहरू रहेका छन् । यो देशलाई 'पशुपतिनाथको देश', 'गौतम बुद्‌धको देश' जे पनि भन्न सकिन्छ । यहाँका विभिन्न धर्मावलम्बीहरूमा कहिल्यै पनि अन्य मुलुकमा जस्तै देशै टुक्रिने गरी, हजारौंको ज्यान जाने गरी तथा लाखौंलाई रूवाउने गरी रक्तपातपूर्ण हिंसात्मक घटनाहरू भएका छैनन् ।

विनयी त्रिवेणीकै सन्दर्भमा कुरा गर्यो भने पनि दाउन्ने पहाडमा रहेको कैलाशबाबा धाम अनि दाउन्नेदेवीको मन्दिर अनि त्यहीँ अवस्थित बौद्ध गुम्बा सँगसँगै रहेका छन् । त्यहाँ कहिल्यै पनि विवादका कुरा सुनिएको छैन । सबैथरी धार्मिक पर्व र उत्सवहरूमा सौहार्दतापूर्ण सहभागिता देखिन्छ । क्रिश्चियनहरूको चर्च होस् वा मुश्लिमहरूको मस्जिद एकापसमा मेलमिलाप र सहयोगको लेनदेन भइरहेकै छ ।

मुललमानले छठ र हिन्दूले इदमा निम्तो दिने र शुभकामना आदानप्रदान गरिरहेकै हुन्छन् । त्यति मात्र होइन बालबालिकाले समेत मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा र चर्चमा पुग्दा उत्तिकै श्रदधापूर्वक शिर निहुराउँछन्, फूल, टीका र आशिष थाप्छन् ।

मुलुकभरीका नागरिकहरूमा जस्तो आचरण देखिन्छ यहाँका मानिसहरूमा पनि सोही छाप देखिन्छ । धार्मिक सहिष्णुता र सद्भावको पुरानो इतिहास अझसम्म कत्ति मेटिएको छैन । अराजक, क्रुरता, दमन र भेदभाव नभई धार्मिक सहिष्णुतामा आँच आउन सक्दैन । धार्मिक सहिष्णुता खल्बलिने बित्तिकै आस्था, विश्वास र एकता अनि भातृत्व, सद्भाव र नैतिकतामा समस्या आइहाल्छ ।

हामी सहिष्णु नभएमा हत्याहिंसा, स्वार्थघृणा, क्रोधईर्ष्या इत्यादि दुराचार बढ्न जान्छ । पुस्तौँदेखि चलिआएका हाम्रा कैयन धार्मिक संस्कारहरू सहयोगी र सहिष्णुयुक्त छन् । तिनले कहिल्यै पनि फरक धार्मिक आस्थाका नागरिकहरूमाथि समस्या खडा गरेका छैनन् । धार्मिक आस्थासँगै मानव सभ्यता जोडिएको हुन्छ । धार्मिक संस्कृतिका हिसाबले ८० प्रतिशत बढी हिन्दूहरू रहेको हाम्रो देशमा जहाँका भए पनि हामी नेपाली एक हौं भन्ने भावना प्रबल रूपमा रहेको छ ।

कसैको धर्मलाई हिंसा गर्ने, जबर्जस्ती परिवर्तन नगराई धार्मिक एकता

कायम रहेको पाइन्छ । कसैमा उँचनीचको भावना भेटिँदैन । विनयी त्रिवेणीको दाउन्ने पर्वतमा एकातपर दाउन्नेदेवीको मन्दिर र अर्कोतिर कैलाशबाबा शिवमन्दिर र यी दुवै मन्दिर बीचमा बुद्ध गुम्बा रहनु तथा यहाँ कहिल्यै पनि धार्मिक आस्थाका कारण विवाद र हिंसा नहुनु विशिष्ट धार्मिक सहिष्णुता मान्न सकिन्छ । त्यसै गरी मदर बाबा मन्दिरमा हिन्दु मुश्लिम दुबैले समान आस्थाले पूजा गर्दछन् । यहाँ भारत तथा नेपालका दुवै धर्मावलम्बीहरूको घुइँचो लाग्छ ।

यसरी यहाँ हिन्दूको ईश्वर, मुश्लिमको अल्लाह, बौद्धको सिद्धार्थ गौतम, क्रिश्चियनको जिसस कसैमाथी भेदभाव र फरक व्यवहार भएको भेटिँदैन । यहाँको अन्तरधार्मिक सम्बन्ध उत्तिकै पुरानो र बलियो छ । धार्मिक सहिष्णुता नै वास्तवमा राष्ट्रिय एकता र अखण्डताको आधार रही आएको छ । अझ कतिपय अवस्था यस्ता छन् कि सरकारी बजेट विनियोजन गरी धार्मिक स्थललाई संरक्षण दिने कार्यहरू यहाँका नमूना कार्यहरू हुन् ।

विनयी त्रिवेणीका हरेक धार्मिक उत्सवमा सबैको उत्तिकै सहभागिता पाइन्छ । धार्मिकताको नाममा पशुबली, जातीय तथा लैङ्गिक विभेद, दलित तथा विधवाको धार्मिक स्थलमा प्रवेश जस्ता कुरीतिहरूमा भने अझै पनि परिवर्तन जरूरी छ । धार्मिक एकताले सामाजिक सद्भाव र एकता बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विनयी त्रिवेणीमा प्रचलित धार्मिक सहिष्णुताबारे उदाहरण सहित जानकारी दिलाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईँ आफू कुन धर्म मान्नुहुन्छ ? तपाईँको समुदायमा देखिएका धार्मिक सहिष्णुताको उदाहरण कक्षामा पेश गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरू ठिक वा बेठिक छुट्याई कापीमा सार्नुहोस् ।

(क) धर्म भनेको हामीलाई अनुशासन, सदाचार, नैतिकताको बाटोमा हिँडाउने कुरा होइन ।

(ख) अन्य मुलुकहरूमा जस्तै नेपालमा देशै टुक्रिने गरी, हजारौँको ज्यान जाने गरी तथा लाखौँलाई रूवाउने गरी हिंसात्मक घटनाहरू भएका छैनन् ।

(ग) मुसलमानले छठ र हिन्दूले इद मुबारकमा शुभकामना दिन्छन् निम्तो भने मान्दैनन् ।

(घ) धार्मिक सहिष्णुता बिग्रिने बित्तिकै आस्था, विश्वास, एकता, भातृत्व सद्भाव र नैतिकतामा समस्या पैदा हुन थाल्छ ।

(ङ) धार्मिक आस्थासँगै मानव सभ्यता जोडिएको हुँदैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पाठको आधारमा धर्म भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) विनयी त्रिवेणीमा देख्न सकिने धार्मिक सहिष्णुताका उदाहरण कस्ता छन् ?

(ग) धार्मिक सहिष्णुतामा असर परेमा के हुन सक्छ ?

(घ) धार्मिक सहिष्णुता कसरी खल्बलिन्छ ?

(ङ) हामी कहाँ प्रचलित धार्मिक कुरितिहरू केके हुन् ?

३. तलका चित्रको वर्णन गर्नुहोस् :

३ दाउन्ने

दाउन्ने धार्मिक क्षेत्र धार्मिक, पौराणिक, पुरातात्विक तथा ऐतिहासिक विभिन्न दृष्टिले महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । पाल्पादेखि दक्षिण नवलपरासीको उत्तरी क्षेत्र तथा नारायणी नदितर्फ फैलिएको यो चुरे पर्वतमाला खासमा चितवन र बुटवलबाट समान दूरीमा रहेको अति रमणीय पर्यटकीय क्षेत्र मानिन्छ। मौसमको कुरा गर्दा गर्मीमा पनि चिसो रहने यहाँ वनसम्पदा र जैविक विविधताका दृष्टिले समेत निकै महत्त्वपूर्ण र ठूलो क्षेत्रफलको धार्मिक वन मानिन्छ ।

प्राचीन समयमा घोडा दाउने डाँडा भएकाले तथा अर्को थरिकाले महेन्द्र राजमार्ग बनाउँदा 'दाउनेडाँडा' भन्दाभन्दै यस ठाउँको नामै दाउन्ने रहन गएको मानिन्छ। यस ठाउँको प्राचीन नाम आमबास हो।

अनुमानित १० वर्ग कि. मी. क्षेत्रफल ओगटेको यस क्षेत्रमा निम्न ३ प्रमुख धार्मिक क्षेत्रहरू रहेका छन् : -

(१) दाउन्नेदेवी मन्दिर

(२) साङ्क देक्षेनलिङ बौद्ध गुम्बा

(३) कैलाशबाबा धाम आदि।

हिन्दू तथा बौद्ध दुवै धर्मावलम्बीहरूको उत्तिकै श्रद्धा, भक्ति र विश्वास रहेको यस पवित्र स्थल समुद्र सतहदेखि १ हजार २३ मिटर अग्लो स्थानमा रहेको छ। पौराणिक कालमा त्रिकुट भनिने यस स्थलमा वाल्मीकी ऋषिले तपस्या गरेको मानिन्छ। त्यसै गरी २६ सय वर्ष अघि आमबास भनिने यही स्थलमा भगवान बुद्धकी आमाले कन्यावस्थामा कठोर ध्यान, तपस्या गरेर सिद्धि प्राप्त गरेको कुरा बौद्ध धर्म ग्रन्थको दन्त्य कथामा उल्लेख छ। त्यसै गरी ४५० वर्ष अघि पाल्पाका महिषपाल सेन आएर पूजाआजा गरेको प्रसङ्ग पनि इतिहासमा भेटिन्छ। धार्मिक सहिष्णुताका हिसाबले पनि यस स्थललाई नमूना स्थलका रूपमा लिने गरिन्छ। यहाँ बाइसे चौबिसे राजाहरूले आफ्नो दरबार, पाटी, धर्मशाला तथा दुश्मनबाट सुरक्षाका लागि किल्ला, तालतलैया बनाएकाले तिनका भग्नावशेषहरू अहिले पनि सुरक्षित रहेका छन्। यसै क्षेत्रमा विशाल अमरवन शुद्ध खानेपानी प्रा. लि., नेपाल टेलिभिजन, रेडियो नेपालका ठूल्ठूला टावर तथा अफिसहरू लगायत शिवपुरी गणेश मन्दिर र अहिंसा अनाथालय, नागमन्दिर आदि छन्।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो विद्यालय नजिकै रहेको सार्वजनिक महत्वका सम्पदाहरूको अवलोकन गराई सो बारेका ऐतिहासिक तथा पौराणिक महत्वका तथ्यहरू सङ्कलन गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- आफ्ना शिक्षकसँग विद्यालय नजिकैको प्रसिद्ध सार्वजनिक सम्पदाको अध्ययन गरी सोको वर्तमान अवस्था तथा संरक्षणका उपायहरूबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) दाउन्ने कुन कुन दृष्टिले महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ?

(ख) दाउन्ने धार्मिक क्षेत्रमा रहेका प्रमुख ३ धार्मिक क्षेत्रहरू कुन कुन हुन् ?

(ग) दाउन्नेमा कसको पूजा कसरी गरिन्छ ?

(घ) कुन राजाले दाउन्नेदेवीको स्थापना गराएका हुन् ?

(ङ) दाउन्नेबारे इतिहासमा के प्रसङ्ग पाइन्छ ?

२. पाठ पढी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) पौराणिक कालमा त्रिकुट भनिने यस स्थलमा ....ले तपस्या गरेको मानिन्छ ।

(ख) ४५० वर्ष अघि पाल्पाका .... आएर पूजाआजा गरेको प्रसङ्ग पनि इतिहासमा भेटिन्छ ।

(ग) ....हिसाबले पनि यस स्थललाई नमूना स्थलका रूपमा लिने गरिन्छ ।

(घ) दाउन्ने सेरोफेरोमा .... भन्दा बढी सानाठूला होटलहरू सञ्चालित छन् ।

३. **तलको मन्दिरका बारेमा सोधखोज गरी एउटा अनुच्छेद लेख्नुहोस् :**

परियोजना कार्य

तपाईंको घर अथवा विद्यालय वरपर भएको धार्मिक सम्पदाको महत्त्व तथा संरक्षणका उपायहरू बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ–३

परम्परागत अभ्यास

४ वडाध्यक्षलाई निवेदन

मिति २०७९/१२/१५

चुकाहा ।

श्रीमान् वडाध्यक्षज्यू,

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका

वार्ड नं - ५, धुर्कोट, नवलपरासी (ब.सु.पू.) ।

विषय : पुस्तकालय व्यवस्थापनमा सहयोग गरिदिनु हुन ।

भनिन्छ, हरेक विद्यालय /कलेज आफैमा सरस्वतीको पवित्र मन्दिर हो र त्यसको लागि पुस्तकालय महत्त्वपूर्ण गहना हो । पुस्तकालयका सन्दर्भमा केही विद्वान्हरूको भनाइ यहाँ राख्नु सान्दर्भिक देखिन्छ जस्तै : -

१. "विचारहरूको युद्धमा पुस्तकहरू नै अस्त्र हुन् । " - सुप्रसिद्ध नाटककार जर्ज बनार्ड शा

२. "पुस्तकको सङ्कलन नै आजको युगको वास्तविक विद्यालय हो । " कवि कार्लाइल

३. " पुरानो कोट लगाऊ नयाँ पुस्तक किन । " हेनरी डेभिड थोरो

विद्यार्थीका लागि पुस्तकहरू महत्त्वपूर्ण अस्त्र नै हुन् । फेरि पुस्तकालय ज्ञानको भण्डार पनि हो । पुस्तकालयमा विज्ञान, गणित, दर्शन, व्याकरण, सामाजिक, साहित्य, भाषा, इतिहास, प्रविधि, कृषि, अनुसन्धान, जीवनी इत्यादि

विभिन्न विषयका पुस्तकले ज्ञानको भण्डार भर्न सजिलो हुन्छ ।

पाठ्यपुस्तकका अतिरिक्त ज्ञानका निमित्त विद्यालयमा 'रूम टु रिड' द्वारा नेपालका विभिन्न क्षेत्रमा करिब ३ हजार ६ सय ५४ भन्दा धेरै पुस्तकालय खोलिदिँदा पनि हामीले आफ्नो विद्यालयको पुस्तकालयलाई व्यवस्थित गर्न सकेनौं । पुस्तकालय भए पनि अव्यवस्थित, असुरक्षित र अपर्याप्त भएकाले तथा गत महिना यस विद्यालयबाट गरिएको शैक्षिक भ्रमणमा विद्यार्थीहरू काठमाण्डौको केशर पुस्तकालय, मदन पुरस्कार पुस्तकालय घुमेर फर्केपछि विद्यार्थी भेलाबाट निम्न कुराको व्यवस्थापनका लागि आगामी आ.व.को बजेटबाट अनुमानित रु. ५ लाख रकम विनियोजित गरिदिनु हुन हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

१. पुस्तकालयको निमित्त छुट्टै कोठा, दराज र कम्प्युटर नभएको
२. समयानुसार इ-लाइब्रेरीको आवश्यक्ता भएको
३. व्याकरण, शब्दकोश, नक्सा लगायत थुप्रै पाठ्यपुस्तकका किताबहरू नभएको
४. विद्यार्थीको रूची र समयको माग अनुसार साहित्यिक पत्रिका, अखबार, राष्ट्रिय पत्रिका नियमित नभएको
५. कम्प्युटर तथा विद्युतीय सूचना सामग्री, वाइफाई जडान आवश्यक भएको
६. विश्वप्रसिद्ध पुस्तकहरू सङ्कलन नभएको
७. छुट्टै लाइब्रेरियनको व्यवस्था नभएको ।

यस्ता समस्याका कारण चारै सदनका विद्यार्थीहरूबाट जोडदार रूपमा पुस्तकालयको माग भई आएको छ । विद्यार्थीहरूको खाली समयको सदुपयोग,

पठन संस्कृतिको विकास तथा समय र प्रविधि अनुसारको इन्टरनेटबाट गुगल सर्च गरेर कोर्षका सम्बन्धित विषयहरू पढ्नका निमित्त पनि सहज हुने भएकाले विद्यार्थीहरूको माग समयमै पूरा गरिदिनु हुनेछ भन्ने कुरामा विश्वस्त छौं ।

- कक्षा ५ का विद्यार्थीहरू

भानुदय माध्यमिक विद्यालय

विनयी त्रिवेणी गा.पा. - ५ चुकाहा ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयको पुस्तकालयमा लगेर पुस्तकालय व्यवस्थापन तथा त्यसको महत्त्व वा फाइदाहरूका बारेमा जानकारी दिलाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

(क) विद्यार्थीहरूले पुस्तकालय व्यवस्थापन तथा पठन संस्कृतिको विकास कसरी गर्न सक्दछन् ? कक्षामा छलफल तथा अन्तर्क्रिया गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यालयमा खेलकुदका सामग्री माग गर्दै प्रधानाध्यापक मार्फत् युवा तथा खेलकुद मन्त्रीलाई पत्र लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) कुन विद्यालयले कुन कार्यालयलाई पत्र लेखेको छ ?

(ख) पत्र केका विषयमा केन्द्रित छ ?

(ग) विचारहरूको युद्धमा पुस्तकहरू नै अस्त्र हुन् । कसको भनाइ होला ?

(घ) कुन कुन विषयमा पुस्तकले ज्ञानको भण्डार भर्न सक्दछ ?

(ङ) विद्यार्थीहरू कुन कुन पुस्तकालयमा शैक्षिक भ्रमण गएका रहेछन् ?

(च) पुस्तकालय व्यवस्थापनका लागि विद्यार्थीहरूले माग गरेका कुनै २ वटा बूँदाहरू उल्लेख गर्नुहस् ।

२. कोष्ठकमा राखिएको उपयुक्त शब्द राखी तलका वाक्यहरू पूरा गर्नुहोस् ।

(क) विद्यालय कलेज (सरस्वती/गणेश) को मन्दिर हो ।

(ख) 'पुरानो कोट लगाऊ नयाँ पुस्तक किन ।' (हेनरी /जेम्स) डेभिड थोरोको उदगार हो ।

(ग) 'रूम टु रिड' ले विद्यालयमा (पुस्तकालय/भोजनालय) स्थापना गरिदिएको छ ।

(घ) (ई लाइब्रेरी/जी.लाइब्रेरी) ले पठन संस्कृतिको विकास हुन्छ ।

६ आमा

- बाबुराम जि.सी.

जन्मेदेखि बढैं हुर्कें
उही आमाको काखमा ।
धन्य हौ आमा तिमी
जीवन दियौ साथमा ॥ (१)

कति दुःख कति कष्ट
भयो आमा तिमीलाई ।
दस मास कोख लियौ
पालनपोषण बाललाई ॥ (२)

तिमी बाँच्यौ बालकको
न्यानो माया अँगाली ।
सुन्दर सपना उसैको
हर्दम मुटुमा सँगाली ॥ (३)

जन्म दियौ हे आमा !
फूलको कोपिला रूपमा ।
दुःख कष्ट भोग्दै अझ
हुर्कायौ घामको धूपमा ॥ (४)

शिरमा राखी बाबुआमा
राखी कर्म गरौं मनले ।
इच्छा हाम्रो पुर्याउँछन्
ईश्वररूपी यी जनले ॥(५)

शिक्षण सुझाव

- तपाईं पनि आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई आमा, बुबा तथा गुरूको महिमाबारे सुनाएर सन्ततिले पालना गर्नु पर्ने कुराहरूबारे सिकाउन सक्नु हुनेछ ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- समाजका अगुवा तथा आदर्श व्यक्ति, को को हुन् ? किन र कसरी भएका हुन् ? आफैले चिनेर कक्षामा वर्णन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) हामी कसको काखमा हुर्किन्छौ ?

(ख) बालक आमाको कोखमा कति महिना बस्छ ?

(ग) आमा कसको सपना सँगालेर बाँच्छिन् ?

(घ) घामको धूपमा कसले हुर्काउँछ ?

(ङ) हाम्रो इच्छा कसले पुर्याउँछन् ?

२. तलका शब्दलाई उपयुक्त शब्द छानी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) बालक (आमा/मामा) को कोखमा जन्मिन्छ ।

(ख) बालक (दस/बीस) महिना भएपछि जन्मिन्छ ।

(ग) आमा बच्चाको न्यानो (माया /रिस) अँगालेर बाँच्छिन् ।

(घ) दुःख कष्ट र घामको (धूप/रूप) सहेर आमाले हुर्काउँछिन् ।

(ङ) बाबुआमालाई (शिर/भिर) मा राख्नुपर्दछ ।

एकाइ-४

कृषि तथा पशुपक्षीपालन

६ बङ्गुरपालन

नेपालमा परम्परागत रूपमा घरेलु सुँगुर पालिँदै आएको पाइन्छ । हिजोआज ती स्थानीय सुँगुरलाई नस्ल सुधार गरेर बङ्गुरपालन व्यवसाय नै सुरू भइसकेको छ । विदेशबाट विभिन्न जातका उन्नत बङ्गुर ल्याएर अनुसन्धान गरी विभिन्न जातका उन्नत बङ्गुर व्यवसाय सञ्चालन भएका छन् । हाम्रो

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकामा पनि परम्परागत रूपमा बङ्गुर पालिए पनि सबै ठाउँमा व्यावसायिक अझै हुन सकेको छैन। केही मात्रामा व्यावसायिक भए पनि नगण्य मात्रमा प्रयासहरू भएका छन् । यहाँ व्यावसायिक बङ्गुरपालनसम्बन्धी आधारभूत ज्ञान र सीप दिने कोसिस गरिएको छ ।

१. आहारा र चरनको व्यवस्थापन

बङ्गुरलाई भुस, चोकर, गिठ्ठा, घाँस , पिँडालु, सिस्नु र भान्सामा बढी भएका भात, तरकारी आदि चिज दिन सकिन्छ। यसका साथसाथै राम्रो शारीरिक विकास र प्रजनन क्षमता बढाउनका लागि पौष्टिक आहरा दिन जरूरी छ । आहाराका लागि धान, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, ढुटो, पिठो, पिना आदि मिसाएर दाना बनाउन सकिन्छ।

(क) सन्तुलित आहार

विभिन्न उमेरका बङ्गुरका पाठापाठी र वयस्कका लागि सिफरिसबमोजिमको सन्तुलित आहरा दिनुपर्दछ। यिनीहरूलाई घाँसपालनका साथै सन्तुलित आहारा खुवाउनुपर्छ । सन्तुलित खानाले यिनीहरू छिट्टै पूर्ण विकसित एवम् स्वस्थ हुन्छन् ।

(ख) स्थानीय वस्तुबाट सन्तुलित आहारा निर्माण

भाइबहिनी हो ! तिमीहरूका घरमा विभिन्न खाद्यपदार्थहरू छन् होला ! तिनीहरूलाई स्थानीय खाना भनिन्छ। ती खाना पशु आहाराका लागि निकै लाभदायक हुन्छन् । जस्तो : गाउँघरमा पाइने धानको ढुटो, मकैको च्याँख्ला, गहुँको चोकर, माछाको सिद्रा, खुदो, नुन आदि । ती सामग्रीलाई मिसाएर उमेरअनुसार बङ्गुरलाई १३ प्रतिशत प्रोटिनयुक्त दाना बनाई खुवाउनुपर्दछ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको बङ्गुर फार्ममा लगी अवलोकन गराउनुहोस् । बङ्गुरपालनका सम्बन्धमा जानकारीमूलक भिडियो सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको गाउँमा वा छिमेकमा बङ्गुर पाल्न इच्छा भएका कृषकलाई तपाईंले दिने सुझावहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।
- विनयी-त्रिवेणीमा बङ्गुरपालन व्यवसायको सम्भावना के कस्तो छ ? कक्षामा समूहगत रूपमा छलफल गरी निष्कर्ष सुनाउनुहोस् ।
- विनयी-त्रिवेणीमा के-कति बङ्गुर फर्म छन् ? गाउँपालिकाको कृषि शाखामा गएर सूची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बङ्गुरपालनका आधारभूत ज्ञानहरू केके हुन् ?

(ख) बङ्गुरलाई के-कस्ता आहार दिन सकिन्छ ?

(ग) वयस्क बङ्गुरका लागि कस्तो आहार आवश्यक पर्दछ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) नेपालमा बङ्गुरभन्दा पहिला के पाल्ने गरिन्थ्यो ?

(ख) विनयी-त्रिवेणीमा बङ्गुरको मासुको बजार कस्तो छ ? विवेचना गर्नुहोस् ।

३. तलको फार्म कहाँको हो ? चिन्नुहोस् :

७ प्लास्टिक घरमा तरकारी खेती

विजय र कृषिविज्ञको बाटोमा भेट भयो । उनीहरूका बीचमा प्लास्टिक घरका बारेमा कुराकानी भयो ।

विजय : प्लास्टिक घर भनेको के हो सर ?

कृषिविज्ञः एकदमै राम्रो कुरा सोध्यौ किरण तिमीले । यसका बारेमा जान्नु

आवश्यक छ । सुन, बिरूवाहरू सबै एकैनास हुदैनन् । कुनै बिरूवाले चर्को घाम र सुख्खा मौसम मन पराउँछन् भने कुनैले झरी पनि सहने हुन्छन् । हामीले खेती गर्ने बिरूवामध्ये केही बिरूवाहरूले फागुन-चैतको जस्तो मौसम मन पराउँछन्, जुन बेला शीत पनि पर्दैन, धेरै पानी पनि पर्दैन र मध्यम खालको तापक्रम हुन्छ। त्यस्तो मौसममा खेती हुने बिरूवाले शीत खप्न सक्दैन र त्यही मौसममा मात्र उत्पादन दिन्छ। उदाहरणका लागि फागुन-चैतमा हुने बालीमा गोलभेंडा, भेंडे खुर्सानी तथा अन्य जातका खुर्सानीहरू पर्दछन् । अन्य मौसममा पनि बिरूवाहरू हुर्काउनका लागि शीत र सिधै पानी नपर्ने अवस्थाको सिर्जना गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसका लागि प्लास्टिक घरमा मात्र सम्भव हुन्छ। छानो हालेर कम्तीमा घाम छिर्ने र पानी नछिर्ने अवस्था बनाउँदा ती बिरूवाहरू अन्य मौसममा पनि खेती गर्न सकिन्छ।

विजय : प्लास्टिक घरका फाइदाहरू केके हुन् ?

कृषिविज्ञ : प्लास्टिक घरको विशेषता भनेको जाडो मौसममा तापक्रम बढी हुनु हो । प्लास्टिकले ढाकेको ठाउँमा बाहिरको भन्दा औसत तापक्रम बढी हुने हुँदा जाडो महिनामा चिसोका कारणले फूल नफुल्ने समस्याबाट पनि मुक्ति पाउन सकिन्छ। प्रायः जसो वसन्त ऋतुमा हुने तरकारीहरूको फूल फुल्न १९ देखि २७ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम चाहिन्छ तर जाडो महिनामा तापक्रम त्योभन्दा कम हुने भएकाले फूल कम फुल्ने र फल ढिलो पाक्ने हुन जान्छ। यस्तो समस्याबाट प्लास्टिक घरले मुक्ति दिलाउन सक्छ।

झार तथा कीराहरूको नियन्त्रण गर्न पनि प्लास्टिक घरले केही मात्रामा सहयोग गर्दछ । बिरूवामा मात्र सिँचाइ गरिने, ड्याङ मिलाएर रोपिने कारणले गर्दा झार उम्रने क्रममा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । त्यसबाहेक प्लास्टिक घरमा पानीको व्यवस्थापन गर्न थोपा सिँचाइको सजिलै जडान गर्न सकिन्छ । यसबाट कम मिहिनेत र कम समयमा बढी फाइदा लिन सकिन्छ ।

विजय : प्लास्टिक घरमा कुनकुन तरकारी लगाउन सकिन्छ त ?

कृषिविज्ञ : प्रायः सबै तरकारीहरू प्लास्टिक घरभित्र लगाउन सकिन्छ तर जुन खेती खुल्ला ठाउँमै गर्न सकिन्छ, त्यसका लागि प्लास्टिक घरको आवश्यकता पर्दैन । प्राकृतिक रुपमा हुने मौसमभन्दा बेग्लै मौसममा निकाल्न खोजियो भनेमात्र प्लास्टिक घरमा गर्न सकिन्छ ।

विजय : प्लास्टिक घर कस्तो बनाउने ?

कृषिविज्ञ : प्लास्टिक घर बनाउँदा यस्तै बनाउनुपर्छ भन्ने कुनै निश्चित मापदण्ड छैन तर चलनचल्तीमा रहेका र अनुसन्धानबाट प्रमाणित भएका केही प्लास्टिक घरहरू निम्नानुसार छन् :

१. छानोमात्र भएको प्लास्टिक घर :

यस्तो प्लास्टिक घर मध्यपहाडी क्षेत्रको ८०० देखि १५०० मिटर सम्मको उचाइमा बनाउन सकिन्छ । यी भेगहरूमा जाडोमा हुस्सु नलाग्ने, गर्मी महिनामा तापक्रम ३० डिग्रीभन्दा माथि नजाने भएकाले मध्य पहाडी भूभागलाई यो निकै उपयुक्त हुन्छ । यस भेगमा प्लास्टिक घर बनाउदा धुरी खामो ३.५ मिटरभन्दा अग्लो बनाउनुहुँदैन । छेउको खामो २.५ मिटरसम्मको राख्न

सकिन्छ। यस प्रकारको प्लास्टिक घरले बिरूवालाई वर्षा, तुसारो र असिनाबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। विनयी-त्रिवेणी क्षेत्रमा यस्ता प्लास्टिक हाउस उपयुक्त हुन्छन् । विनयी-त्रिवेणी क्षेत्रमा पनि यस्ता छानोमात्र भएका प्लास्टिक घरहरू पाइन्छन् ।

२. भेन्टिलेसन भएको प्लास्टिक घर :

यस प्रकारको प्लास्टिक घर ८०० मिटर भन्दा कम उचाइको क्षेत्रमा बनाउन सकिन्छ। भेन्टिलेसन राख्नुको उद्देश्यचाहिँ गर्मी महिनामा प्लास्टिक घरभित्रको तापक्रम धेरै बढ्न नदिनु हो। हुस्सु लाग्ने ठाँउमा यस्ता प्लास्टिक घर बनाउदा सबै हुस्सु लाग्ने ठाउँमा चारैतिरबाट ढाक्नुपर्दछ, जसले गर्दा हुस्सु तथा ओसले फैलिने ढुसीजन्य रोगमा नियन्त्रण गर्न सजिलो हुन्छ। घर बनाउँदा गर्मी महिनामा वरिपरिको प्लास्टिक निकाल्न मिल्ने गरी बनाउनुपर्दछ। गर्मी ठाउँमा प्लास्टिक घर बनाउँदा सकेसम्म अग्लो बनाउनाले तापक्रम अत्यधिक बढ्नबाट रोक्न सकिन्छ। यस्तो प्लास्टिक घरमा सामान्यतया धुरी खामो ४.४० मिटर र छेउ खामो ३.३० मिटर राख्नु राम्रो हुन्छ।

३. पूर्ण रूपमा ढाकिएको प्लास्टिक घर :

यस्तो प्लास्टिक घर १५०० मिटरभन्दा माथि हिउँ नपर्ने ठाउँसम्म बनाउन सकिन्छ। यस्तो ठाउँहरूमा प्लास्टिक घर बनाउँदा सकेसम्म होचो बनाउनुपर्दछ जसले गर्दा प्लास्टिक घरमा अधिकतम हरितगृह प्रभाव सृजना गरेर तापक्रम बढाउन सकिन्छ।

हिउँ पर्ने ठाउँमा प्लास्टिक घर बनाउनु उपयुक्त हुँदैन जसका लागि सिसा वा प्लास्टिक फाइबर अथवा ग्लास फाइबरको घर बनाउन सकिन्छ ।

विजय : प्लास्टिक घर बनाउँदा जमिन कसरी तयार गर्ने ?

कृषि विज्ञ : सानो ठाउँमा ठूलो उत्पादन लिने उद्देश्यले प्लास्टिक घर बनाइने भएकाले जमिन तयार पार्दा ध्यान पुऱ्याएर काम गर्नुपर्दछ । सामान्यतया बाहिर खेती गर्नेभन्दा प्लास्टिक घरभित्र खेती गर्दा मल हाल्ने कुरामा निकै ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । मल राख्दा सकेसम्म धेरै वर्षलाई पुग्ने गरी एकैपटक वा कम्तीमा एक सिजनलाई पुग्ने गरी हाल्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्ने हुन्छ ।

प्लास्टिक घरमा खेती सुरू गर्नुभन्दा पहिला जमिन राम्रोसँग खनजोत गरेर झार मार्नुपर्दछ । यसरी खनजोत गर्ने क्रममा मल छरेर हाल्न पनि सकिन्छ वा नहाल्न पनि सकिन्छ । तर ड्याङ बनाउने बेलामा प्रशस्त मल हाल्न जरूरी हुन्छ । ड्याङ बनाउँदा सकेसम्म ड्याङदेखि ड्याङको दूरी ९० सेन्टिमिटर बनाउनुपर्ने हुन्छ । यसरी ड्याङ बनाउँदा ५ मिटर चौडा प्लास्टिक घरमा ५ ओटा ड्याङ बनाउन सकिन्छ । ड्याङ बनाउनुभन्दा पहिला बलेसीको पानी चुहिने बिन्दुबाट कम्तीमा ३० सेन्टिमिटरभित्र पहिलो ड्याङ बनाउनुपर्ने हुन्छ ।

विजय : विनयी-त्रिवेणीमा प्लास्टिक घरमा व्यावसायिक तरकारी उत्पादनको अवस्था कस्तो छ त ?

कृषि विज्ञ : ठीक प्रश्न सोध्यौ विजय तिमीले । विनयी-त्रिवेणीमा व्यावसायिक

तरकारी खेतीतर्फको आकर्षण बढ्दो छ। व्यावसायिक कृषकहरूले प्लास्टिक घर बनाएर तरकारी तथा अन्य खेती उत्पादन गर्न सुरु गरेका छन् । गाउँपालिकाले बेलाबेलामा अनुदानमा व्यावसायिक कृषकहरूलाई प्लास्टिक वितरण गरिरहेको छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई प्लास्टिक हाउसको निरीक्षण गराउँदै प्लास्टिक घरको आवश्यकता र यसको विशेषताका सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई प्लास्टिक घरको जानकारीमूलक भिडियो सामग्री खोजेर देखाउनुहोस् र कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- प्लास्टिक घरमा लगाउन सकिने तरकारी बालीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- प्लास्टिक घर निर्माणमा विनयी-त्रिवेणीमा पाइने स्थानीय सामग्रीको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्लास्टिक घर भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) प्लास्टिक घरको आवश्यकता कस्तो वेलामा पर्दछ ?

(ग) प्लास्टिक घर कस्तो मौसमका लागि उपयुक्त हुन्छ ?

(घ) प्लास्टिक घरमा लगाउन सकिने तरकारी बाली कुनकुन हुन् ?

(ङ) प्लास्टिक घरका के-कस्ता प्रकारहरू छन् ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्लास्टिक घरको परिचय दिई यसका विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) प्लास्टिक घरमा जमिन तयार गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।

३. तलका ठीक वाक्यहरू मात्र कापीमा सार्नुहोस् :

(क) प्लास्टिक घर सबै मौसमका लागि आवश्यक हुन्छ ।

(ख) प्लास्टिक घर बेमौसमी तरकारीका लागि उपयुक्त हुन्छ ।

(ग) प्लास्टिक घर पनि विभिन्न प्रकारका हुन्छन् ।

(घ) प्लास्टिक घरका लागि थोपा सिँचाइ विधि ठीक हुन्छ ।

(ङ) प्लास्टिक घर हिमाली क्षेत्रका लागि मात्र हो ।

एकाइ–५

उद्यमशीलता

बटुक

बटुक खास गरी पाल्पा, गुल्मी, नवलपुर, अर्घाखाँची र स्याङ्जातिरका मगर समुदायमा प्रचलित परिकार हो । बटुक र बारा उस्तै भनिए पनि यिनमा अलिकति फरक छ। नेवारी समुदायको बारा अलि फरक र बीचमा प्वाल नपारीकन

बनाइएको हुन्छ । विवाहजस्ता शुभकार्यहरूमा सगुन, माघेसङ्क्रान्तिलगायत हरेक चाडपर्व, खुसियाली र आजभोलि महोत्सव, होटल तथा फुड फेस्टिभलहरूमा जता पनि बटुक पाइन थालेको छ ।

बटुक बनाउन आवश्यक सामग्रीहरू

(१) कुनै एक प्रकारको दाल (केराउ, मुग, चनाको पनि बनाउन सकिन्छ । खासमा मास, बोडी वा झिलङ्गी र सिल्टुमको मीठो हुन्छ ।)

(२) अदुवा र लसुनको पेस्ट

(३) नुन (स्वादअनुसार)

(४) मनतातो पानी (आवश्यकताअनुसार)

(५) तेल कराइलाई चिल्लो बनाउन ।

बनाउने तरिका

(१) पहिले दाललाई सफापानीमा राखी कम्तीमा ४-६ घण्टासम्म भिजाउने ता कि त्यसले सजिलै बोक्रा छोडोस् र पिस्न पनि सजिलो होस् । राम्ररी फुलिएको दाललाई हातले मिचेर पानीमा राखी २/३ पटक पखाल्ने र सबै बोक्रा हटेपछि छान्नीमा राखेर पानी हटाउने ।

(२) अब दाललाई सिलौटो वा मिक्सचरमा राखेर पिस्ने । पिस्दा धेरै मसिनो बनाउनु भने हुँदैन ।

(३) स्वाद र रूचिअनुसार अदुवा र लसुनको पेस्ट, हरियो धनिया, जिराको धूलो, थोरै मरिच पनि राख्न सकिन्छ ।

(४) दालको पेस्टलाई कचौरामा निकालेर दालजत्तिकै मात्रामा पानी राखेर हातैले मस्तसँग घोल्ने वा फेट्ने ता कि पिठो न धेरै साह्रो न धेरै गिलो

ग्रेभी खालको ठिक्कको होस् ।

(५) त्यसपछि १ घण्टा छोपेर राख्नुस् ।

(६) कराई वा ताईलाई एकनासको आँचमा केही तेल राखेर तताउनुस् ।

(७) अब लगभग ६० ग्रामको मुछेको पिठोलाई पहिले हातमा पानी लगाएर हत्केला, प्लास्टिक वा पातमा फैलाउँदै गोलो आकारको बनाई बीचमा सानो प्वाल बनाइदिनुस् ।

(८) अनि खरिएको ताईमा सुनौला रातो हुने गरी फर्काई-फर्काई पकाउनुस् । ताईमा एकैचोटिमा ४-६ ओटा बटुक पकाउन सकिन्छ ।

(९) यसपछि टिमुर मिसाएको गोलभेँडा वा तीलको चटनीमा चोबेर मन लागेजति खान वा खुवाउन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमै बटुक र चटनी बनाउन लगाएर सबैलाई चखाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- आफ्नो समुदाय वरपर बनाइने लोकप्रिय खाद्य परिकारको नामावली तयार गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बटुक खासगरी कुन समुदायमा प्रचलित परिकार हो ?

(ख) बटुक कुनकुन बेला बनाइने गरिन्छ ?

(ग) बटुक बनाउन कुनकुन दाल उपयुक्त मानिन्छ ?

(घ) बटुकलाई केसित खाँदा उपयुक्त मानिन्छ ?

(ङ) ईशानले वडाध्यक्षलाई ढोक गऱ्यो ।

(च) हजुरबाले पूजालाई आशीर्वाद दिनुभयो ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) बटुकलाई ....पनि भनिन्छ ।

(ख) बटुक .... समुदायमा प्रचलित परिकार हो ।

(ग) .... समुदायको बारा अलि फरक र बीचमा प्वाल नपारीकन बनाइएको हुन्छ ।

एकाइ–६

अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य

१ योगासन

पद्मासन

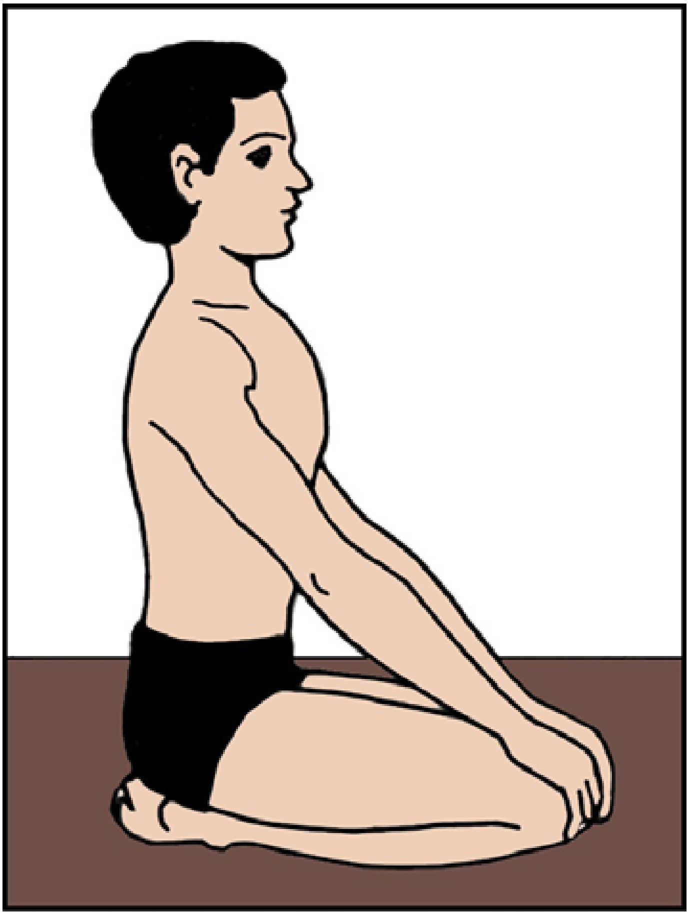
पद्मासन गर्न सबैभन्दा पहिला पलेटी मारेर बसौँ र दायाँ खुट्टालाई बायाँ खुट्टाको तिघ्रामाथि राखौँ । त्यसै गरी बाँया खुट्टालाई दायाँ खुट्टामा स्थिर गरौँ । ढाड सिधा राखौँ । खुट्टाहरू परिवर्तन गरेर गर्नु पनि राम्रो हुन्छ । मनलाई नाक

वा कुनै स्थानमा केन्द्रित गरेर दुवै हातलाई तिघ्रामाथि राख्नु पर्दछ। सुरू सुरूमा २-३ मिनेटबाट बिस्तारै-बिस्तारै समय बढाउँदै लैजान सकिन्छ।

फाइदा :

पद्मासन ध्यानका लागि अति उत्तम आसन मानिन्छ। यसले मनको एकाग्रता ल्याउँदछ। यसले जठराग्निलाई राम्रो बनाउँदछ। यो आसन बाथ आदिमा लाभदायक हुन्छ।

बज्रासन



सर्वप्रथम त दुवै खुट्टालाई मोडौँ, खुट्टाका पन्जालाई खोली हिपले थिचौँ। खुट्टाको बूढीऔँला एक आपसमा छोइएको हुनुपर्दछ। कम्मर, मेरूदण्ड र टाउको सिधा हुनुपर्दछ। घुँडा मिलाएर राख्नुपर्दछ र हातलाई घुँडामाथि राख्नुपर्दछ।

फाइदा :

यो ध्यान गर्ने आसन हो। यसले मनको चञ्चलता हटाउँछ। खाना खाएपछि तुरून्तै गर्न सकिने आसन भनेको यो मात्र हो। यो आसन गर्नाले खाना सजिलोसँग पच्दछ। यसले अपचबाट हुने पेटको समस्या हटाउँछ। यसलाई दैनिक योगाभ्यासमा १ देखि ३ मिनेटसम्म गर्नुपर्दछ। यसबाट घुँडाको दुखाइ पनि समाप्त हुन्छ।

मण्डूकासन

सर्वप्रथम बज्रासनमा बसेर दुवै हात मुठ्ठी बनाऔँ र तल्लो पेटमा सटाएर राखौँ । दुवै हातका औँलाहरूका गाँठाहरू जाँघमा राखौँ । यसो गर्दा मुठ्ठी परेका औँलाहरू माथितिर होस् । अब सास छोड्दै छातीले जाँघ र टाउकाले जमिन छुने गरी अगाडि झुकौँ तर टाउकाले जमिन नछोईकन सिधा माथि उठाएर आँखीभौँको बीच अर्थात् आज्ञाचक्रमा दृष्टि लगाऔँ ।

फाइदा :

मण्डूकासन गर्नाले हाम्रो शरीर तेजस्वी र फुर्तिलो बन्दछ। यसले कब्जियतको समस्या हटाउँछ र पेटको तल्लो भागको मांसपेशीलाई सामान्य बनाउँछ। पेटको अनावश्यक बोसो घट्दै जानुका साथै गोलीगाँठा एवम् घुँडाको जोर्नीको दुखाइ निको हुन्छ। यसबाट साइटिकाको तन्त्रिका र एड्रिनल ग्रन्थिको कार्य नियमित हुन्छ । सामान्य रुपबाट काम-विकार नियन्त्रण गर्दै मनलाई निर्मल बनाउँदछ । रिसलाई पनि नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई बसेर गर्ने योगासनहरूको चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् र यसका फाइदाहरूबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईं पनि कक्षामा बसेर योगासनहरूको अभ्यास गरेर साथीहरूलाई देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरूमा पाठको सहयोगमा मिल्ने शब्दहरू लेख्नुहोस् :

(क) पद्मासन गर्दा..................मारेर बस्नुपर्छ ।

(ख) बज्रासन दैनिक योगाभ्यासमा...........देखि..........सम्म गर्नुपर्छ ।

(ग) मण्डूकासन दुवै हात मुठ्ठी बनाई..........सटाएर राखिन्छ ।

(घ) पश्चिमोत्तानासन पछि...........गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(ङ) अर्धमत्स्येन्द्रासन.........ले रचना गर्नुभएको हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पद्मासन गर्ने विधिबारे सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) बज्रासनका फाइदाहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।

(ग) मण्डूकासन गर्दा केके कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(घ) पश्चिमोत्तानासन गर्दा शरीरको अवस्थिति कस्तो हुन्छ ?

(ङ) अर्धमत्स्येन्द्रासन कसरी गर्न सकिन्छ ? तरिकाबारे लेख ।

(च) गोमुखासन गर्नाले हामीलाई के-कस्तो फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य

टेलिभिजन वा युटुबमा हेरी कुनै १० वटा योगासनहरू र तिनका फाइदाका बारेमा लेखी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

१० परम्परागत उपचार पद्धति

नानीबाबु हो ! हाम्रा पुर्खाहरूले स्वस्थ रहनका लागि र रोग लागिसकेपछि त्यसलाई निको पार्नका लागि गरिने उपचारलाई परम्परागत उपचार पद्धति भनिन्छ । पहिले पहिले हाम्रो गाउँघरमा आधुनिक स्वास्थ्य उपचार पद्धति थिएन । मानिसहरू बिरामी हुँदा जडीबुटी, झारफुक र मन्त्र उच्चारण गर्दथे, अर्कातिर योगका माध्यमबाट स्वस्थ रहन सिकाइन्थ्यो ।

हिजोआज गाउँ र सहर दुवैतिर परम्परागत उपचार पद्धतिद्वारा उपचार गरिने

स्वास्थ्य संस्थाहरू छन् । त्यहाँ पुरानै तरिकाले विभिन्न रोगहरूको उपचार गरिन्छन् । आजको पाठमा हामीले हाम्रो गाउँघरतिर उपचार गरिने केही उपचार पद्धतिका बारेमा पढ्दै छौं -

भाइबहिनी हो ! आज तपाईंहरूलाई आगोले पोलेको र पानीमा डुबेको बेला गर्नुपर्ने प्राथमिक उपचारका बारेमा केही बताउँछु ।

(क) आगोले पोलेमा

कुनै न कुनै बेला तपाईं हामीमध्ये कसैलाई केही न केहीले पक्कै पोलेको होला । कहिले आगो, तातोपानी, तातो तेल, हिटर, अगरबत्ती वा अन्य तातो वस्तुको प्रयोगमा सानो असावधानी हुनासाथ पोल्ने संभावना हुन्छ । यस किसिमको पोलाइका कारण जलन हुनुका साथै यो निकै पीडादायक समेत हुन्छ । साथै पोलेको वा डढेको भागमा पछिसम्म दाग रहने गर्दछ ।

जलन वा पोलाइ अप्रत्यासित दुर्घटना भए पनि यो विशेषतः लापरबाही र सावधानीको अभावमा हुने गर्दछ । तर दुर्घटना भइसकेपछि पुनः घटना नदोहोरियोस् भनेर सावधानी अपनाउनुका साथसाथै तत्काल प्राथमिक उपचार गर्नु पनि आवश्यक हुन्छ ।

आगोले पोलेको बेला निम्नानुसार प्राथमिक उपचार गर्नुपर्दछ :

१. यदि आगोले वा तातो पानीले पोलेको छ र छाला छेडिएको वा नष्ट भएको छैन भने तत्काल सफा चिसो पानीमा डुबाउनुपर्दछ ।
२. यदि औंलामा पोलेको छ र छाला नष्ट भएको छैन भने टमाटर काटेर लगाई राख्दा पीडा कम हुन्छ ।
३. यदि पोलेको छ र फोका उठिसकेको छ भने त्यसलाई सकेसम्म फुटाउनु हुँदैन ।
४. पोलेको छ र छाला नष्ट भई घाउ भएको छ भने सफा नरम कपडाले छोपी तत्काल अस्पताल जानुपर्दछ ।
५. आगो वा तातोपानी, तेलले पोलेका पीडितलाई प्रशस्त झोलिलो पदार्थ खान दिनुपर्दछ ।
६. यदि एसिडले पोलेको छ भने स्लाइन पानी वा सफा पानीले घाउ सफा गरी तत्काल अस्पताल जानुपर्दछ ।

७. पोलेको घाउमा घिउकुमारीको भित्री भाग (गुदी) लगाएमा धेरै हदसम्म यो निको हुन्छ ।

तर कुनै पनि वस्तु, आगो, तातो पानी वा एसिडले पोलेमा अवस्था अनुसार सकेसम्म अस्पताल गई उपचार गराउनु पर्दछ । अन्यथा सानो हेलचेक्र्याईंले पनि पोलेको घाउमा गम्भीर समस्या आउन सक्छ ।

(ख) पानीमा डुबेमा

असुरक्षित पानीको स्रोत नजिक काम गर्दा वा खेल्दा पानीमा डुब्न सक्ने सम्भावना हुन्छ । तसर्थ पानी पोखरी, कुवा, खोला आदि स्थानमा राम्रो बार लगाउनाले, बालबच्चाहरूको ध्यान दिनाले र सावधानीसाथ काम गर्दा दुर्घटना हुनबाट जोगिन सकिन्छ ।

पानीमा डुबेको बेला निम्नानुसार प्राथमिक उपचार गर्नुपर्दछ :

१. डुबेको व्यक्तिलाई सावधानीसाथ सुरक्षित तवरले निकाल्ने र सुरक्षित स्थानमा राख्ने । विशेष गरि तालिम प्राप्त व्यक्ति वा सुरक्षा निकायको सहयोग हुनसकेमा राम्रो हुन्छ ।
२. उतानो सुताउने ।
३. नाक वा मुखमा केही वस्तु भएमा हटाउने ।
४. चिउँडो उठाउने ।
५. स्वास फेर्न सहज बनाउने ।
६. राम्रो स्वास फेर्न सकेको छैन भने ‘मुखामुख’ तरिका वा ‘मास्क व्याग’ को प्रयोगले स्वास फेराउने ।
७. घाँटी वा ढाडमा चोट पटक भएमा वा भएको शंका लागेमा हलचल नगराउने ।
८) न्यानो बनाउने
९) तुरून्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई चित्र वा भिडियोको माध्यमबाट परम्पर ागत उपचार पद्धतिअन्तर्गत हाम्रो गाउँघरमा प्रचलित उपचार विधिहरूका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईं कहिलेकाहीँ बिरामी हुँदा, घाउचोट लाग्दा वा परिवारका सदस्यहरू बिरामी हुँदा उपचारका लागि के कस्ता घरेलु विधिहरू प्रयोग गर्नुभएको छ ? लेखर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- हाम्रा गाउँघरमा अनेक प्रकारका जडीबुटीहरू छन् । यी जडीबुटीहरू नै हाम्रा परम्परीत उपचार पद्धतिका मुख्य साधन हुन् । तपाईंलाई थाहा भएका र आफ्नो समुदायमा पाइने जडीबुटीहरूको नाम र काम लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका नमिलेका भनाइलाई मिलाएर लेख्नुहोस् ।

(क) हाम्रो गाउँघरमा पहिले पनि आधुनिक उपचार पद्धति थियो ।

(ख) यदि पोलेको छ र फोका उठिसकेको छ भने त्यसलाई सकेसम्म फुटाउनु हुँदैन ।

(ग) असुरक्षित पानीको स्रोत नजिक काम गर्दा वा खेल्दा पानीमा डुब्न सक्ने सम्भावना हुँदैन ।

(घ) पोलेको घाउमा घिउकुमारीको भित्री भाग (गुदि) लगाएमा धेरै हदसम्म यो निको हुन्छ ।

(ङ) घाँटी वा ढाडमा चोट पटक भएमा वा भएको शंका लागेमा हलचल गराउने ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) परम्परागत उपचार पद्धति भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) आगोले के कारणले पोल्न सक्छ ?

(ग) आगोले पोलेको बेला प्राथमिक उपचार के हो ?

(घ) पानीमा डुबेको देखेमा तत्काल के-के गर्नुपर्दछ ?

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) आगो वा तातोपानी, तेलले पोलेका पीडितलाई .... खान दिनुपर्दछ ।

(ख) यदि पोलेको छ र फोका उठिसकेको छ भने त्यसलाई सकेसम्म .... हुँदैन ।

(ग) डुबेको व्यक्तिलाई .... सुरक्षित तवरले निकाल्नु पर्दछ ।

(घ) .... नजिक काम गर्दा वा खेल्दा पानीमा डुब्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

परियोजना कार्य

तपाइँले आफ्नो नजिकै कुनै सवारी साधन दुर्घटना परी घाइते भएका मानिसहरू देख्नुभयो भने सबैभन्दा पहिला के-के गर्नुहुन्छ ? आफूले गर्ने कामको सूची बनाउनुहोस् ।

एकाइ–७

पर्यटन

११ होमस्टे मापदण्ड

होमस्टे भन्नाले पर्यटकलाई आवास, खाना र अन्य सेवाप्रदान गर्ने उद्देश्यले आफ्नै घर वा समुदायमा निजी वा सामुदायिक रूपमा सञ्चालन गरिएका घर वा सेवालाई बुझिन्छ । पर्यटकलाई होटल वा लजमा होइन, आफ्नै भान्छामा

खुवाएर घरकै कोठामा बसाउने सुविधालाई होमस्टे वा घरबास भनिन्छ ।

परापूर्वकालमा होटल हुन्थेनन् । मानिसहरू विभिन्न ठाउँमा राति बास बस्नुपर्थ्यो । त्यतिबेला राति बास बस्नुपर्दा पाहुनाले घरधनीलाई केही न केही रकम दिएपछि घरधनीले दाउरा, नुन, तेल दिने गर्थे । कतिपयले पैसा नलिई पनि राति साँझ आएका पाहुनाको सम्मान गर्ने संस्कारअनुरुप आफ्नो घरमा भएको मिठो-नमिठो बाँडेर खुवाउँथे र बास बसाल्थे । अनि बाहिर आँगनमा ढुङ्गाको चुल्हो बसालेर खाना पकाएर खान्थे र पिँडी वा आँगनमा सुत्थे । त्यही परम्पराको आधुनिक रूप होमस्टे अर्थात् घरबास हो ।

शिष्ट र मीठो बोली, आत्मीय व्यवहार, आतिथ्यपूर्ण सम्मान, स्थानीय खानपान, पारिवारिक वातावरण होमस्टेका विशेषताहरू हुन् । सहरबजारमा भन्दा भिन्न खानपान, भिन्न बसाइँ र फरक शैलीका कारण होमस्टेको बेग्लै परिचय छ । होमस्टेहरूमा गाउँघरमा उत्पादन भएका प्राङ्गारिक वस्तुहरू जस्तैः गुन्द्रुक, मस्यौरा, स्थानीय माछामासु, मह, दूध तथा अन्य ठाउँअनुसारका वस्तुहरूको परिकारको खाना पकाएर खुवाइन्छ ।

मनोरञ्जनका नाममा अरुको नाच, अरुका गीत र शैलीहरू प्रयोग नगरी आफ्नै मौलिक परम्पराका गीत वा नाचहरू तथा अन्य क्रियाकलापहरूमार्फत पाहुनाहरूलाई खुसी बनाउने प्रयास गरिन्छ । पाहुनाहरूलाई पनि सँगसँगै नचाइन्छ, गीत गाउन लगाइन्छ वा उनीहरूको इच्छाअनुसार विभिन्न क्रियाकलापहरूमा सहभागी गराइन्छ । यसबाट पाहुनाहरूले एउटा छुट्टै आत्मीयता र आफ्नै परिवारमा बसेजस्तो रमाइलो महसुस गर्न सक्छन् ।

होमस्टे मूलतः दुई प्रकारका हुन्छन्-सामूहिक होमस्टे र निजी होमस्टे ।

सामूहिक होमस्टे

कम्तीमा दुईओटा अलगअलग स्वामित्व भएका घरधनीले सामूहिक रूपमा स्थापना गरी सञ्चालन गरेको होमस्टेलाई सामूहिक होमस्टे भनिन्छ। गण्डकी प्रदेश सरकारले जारी गरेको कार्यविधिमा कम्तीमा ५ जना फरकफरक घरधनीले सामूहिक रूपमा सञ्चालन गरिएको होमस्टेलाई सामूहिक होमस्टे भनिएको छ।

निजी होमस्टे

कुनै एकजना घरधनीले एकल रूपमा दर्ता गरी निजी स्तरमा सञ्चालन गरेको होमस्टेलाई निजी होमस्टे भनिन्छ।

होमस्टे स्थानीय कला संस्कृति, रहन-सहन, भेषभूषा, खानपान तथा वातावरणीय सेवासँग जोडिएको छ। स्थानीय कला, संस्कृति, रहन-सहन, भेषभूषा, खानपान तथा पर्यावरणका विविध आयामसँग जोडेर पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्नु नै होमस्टेको मूल परिचय हो।

होमस्टे अर्थात् घरबास कार्यक्रम ग्रामीण पर्यटन विकासका लागि महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार हो। ग्रामीण समुदाय अझ विशेष गरी आर्थिक तथा सामाजिक रुपमा पछि पारिएका महिला, आदिवासी, जनजाति तथा अल्पसङ्ख्यक समुदायलाई आयआर्जनमार्फत आत्मनिर्भर बनाएर विकासको मूलधारमा ल्याउन होमस्टेले महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले होमस्टे स्थापना तथा प्रवर्द्धन सङ्घीय, प्रदेश तथा स्थानीय सरकार सबैको चासो र प्राथमिकताको विषय भएको छ।

होमस्टेको महत्त्व

(क) ग्रामीण पर्यटनका माध्यमबाट ग्रामीण जनताको आयआर्जन वृद्धि गर्न सहयोग गर्दछ ।

(ख) पर्यटन क्षेत्रको प्रतिफल ग्रामीण समुदायमा पुऱ्याउँदछ ।

(ग) स्थानीय मौलिक उत्पादनलाई चिनाउँदछ ।

(घ) स्थानीय संस्कृति, कला, पेसा, व्यवसाय तथा जीवनशैलीका मौलिक पक्षहरूको विकास र बिस्तारमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।

(ङ) जैविक विविधताको सरक्षण र वातावरणीय सन्तुलनमा समेत सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(च) ग्रामीण क्षेत्रलाई बाटोघाटो, पानी, बिजुली तथा कृषि व्यवसायजस्ता ग्रामीण विकासका पूर्वाधारले जोड्नमा सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

(छ) कृषि व्यवसायको विकास गर्न र ग्रामीण कृषकलाई आत्मनिर्भर बनाउन सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

(ज) तीव्र सहरीकरणलाई रोक्न मद्दत गर्दछ ।

(झ) ग्रामीण क्षेत्रमा स्वरोजगारको अवस्था सिर्जना हुन्छ ।

होमस्टेमा सञ्चालन गरिने गतिविधि :

होमस्टे मूलतः ग्रामीण बस्तीहरूमा सञ्चालन गरिन्छन् । नेपालमा खासगरी जनजाति समुदायका गाउँहरूमा नै बढी होमस्टे सञ्चालन भएको पाइन्छ । होमस्टे र होटल एउटै होइनन्, होमस्टे होटलभन्दा धेरै अर्थमा भिन्न हुन्छ । होमस्टेमा के गरिन्छ भन्ने कुरा होमस्टेअनुसार फरकफरक हुन सक्छ तापनि सामान्यतः होमस्टेमा गरिने क्रियाकलापहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिन्छ :

(क) होमस्टेमा स्थानीय परम्परा र प्रचलनअनुसार पर्यटकहरूलाई स्वागत गरिन्छ । धेरै ठाउँहरूमा फूलमालाले वा भनौँ स्थानीय सामग्रीकै प्रयोगद्वारा स्वागत गरिन्छ ।

(ख) पर्यटकहरूलाई सामुदायिक भवन वा खुल्ला ठाउँमा मौलिक परम्परा वा संस्कृतिमा आधारित कार्यक्रमहरू र प्रस्तुतिहरू देखाइनुका साथै इच्छाअनुसार पाहुनाहरूलाई पनि सहभागी गराइन्छ ।

(ग) पर्यटकहरूलाई स्थानीय उत्पादनका अर्गानिक वस्तुहरूबाट बनाइएका परिकारहरूसहितको खाना र खाजा खुवाई फरकपनको अनुभूति दिलाइन्छ ।

(घ) स्थानीय कृषि, घरेलु तथा हस्तकला प्रविधिमा सहभागी गराई पर्यटक तथा स्थानीय जनताबीच जीवनशैली, कला, संस्कृति आदि विषयमा अनुभव तथा ज्ञान आदानप्रदान गरिन्छ ।

(ङ) पर्यटकहरूलाई होमस्टेमा रहँदा उत्कृष्ट आतिथ्यसहित पारिवारिक वातावरणमा बसेको अनुभूति दिलाइन्छ ।

(च) पर्यटकहरूलाई स्थानीय लोकसंस्कृतिका जीवन्त क्रियाकलापहरूमा सहभागी गराई मनोरञ्जन प्रदान गरिन्छ ।

(छ) सांस्कृतिक सम्पदा, सङ्ग्रहालय, घरेलु तथा हस्तकला सामग्री उत्पादन केन्द्र, स्थल आदिको दृश्यावलोकन गराइन्छ ।

(ज) पर्यटकहरूलाई आतिथ्यपूर्ण तरिकाले आत्मीयताका साथ बिदाइ गरिन्छ । बिदाइका क्रममा स्थानीय वस्तु मायाको चिनो दिने गरिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीलाई नजिकैको होमस्टेको अवलोकन भ्रमण गराई होमस्टेका विविध पक्षहरूका बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- होमस्टे र ग्रामीण विकाससँग सम्बन्धित अनलाइन भिडियो सामग्रीहरू कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- शिक्षकको सहयोगमा विनयी-त्रिवेणीका होमस्टेहरूको अवलोकन गरी त्यहाँ पाहुनाहरूलाई सम्मानका लागि गरिने क्रियाकलापहरूको सूची बनाएर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- शिक्षकको सहयोगमा विनयी-त्रिवेणीका होमस्टेहरूको सुन्दर चित्र बनाउनुहोस् । त्यहाँ पुग्नका लागि महेन्द्र राजमार्गबाट लाग्ने दूरी र जान सकिने मार्गहरूसमेत बनाएर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१ . तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होमस्टे वा घरबास भनेको के हो ?

(ख) होमस्टेका विशेषताहरू केके हुन् ?

(ग) अन्य होटल वा लजभन्दा होमस्टे कसरी फरक हुन्छन् ?

(घ) होमस्टे कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ङ) निजी होमस्टे भनेको के हो ?

२. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) विनयी-त्रिवेणीमा होमस्टेका सम्भावना के-कस्ता छन् ? लेख्नुहोस् ।

(ख) 'होमस्टे ग्रामीण पर्यटनको मेरूदण्ड हो' भन्ने भनाइलाई पाठका आधारमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) होमस्टे सामान्यतः .... मा हुन्छ । (बजार/गाउँ)

(ख) होमस्टेमा .... खानेकुरा खुवाइन्छ । (स्थानीय/बाहिरको)

(ग) नेपालमा होमस्टेको सुरूवात ....बाट भएको हो । (कास्की/स्याङ्जा)

(घ) होमस्टे ग्रामीण पर्यटनको .... आधार हो । (गौण/मुख्य)

(ङ) होमस्टेको मूल विशेषता .... संस्कृतिको संरक्षण हो । (मौलिक/आयातित)

४. तलका वाक्यहरू ठीक भए ठीक चिह्न (√) बेठीक भए बेठीक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

(क) साँझमा घरमा आएका पाहुनालाई सम्मान गर्नु नेपाली परम्परा हो ।

(ख) होमस्टे जसले जहाँ पनि खोल्न पाउँछ ।

(ग) होमस्टेले कुनै रोजगारी बढाउँदैन ।

(घ) होमस्टे ग्रामीण विकासको आधारस्तम्भ हो ।

(ङ) होमस्टले स्थानीय मौलिक उत्पादनलाई जोड दिन्छ ।

(च) होमस्टेले जैविक विविधतालाई सहयोग गर्दैन ।

५. नेपालको पहिलो होमस्टेका बारेमा शिक्षकसँग सोधी जानकारी लिनुहोस् ।

एकाइ–८

व्यावहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाई

१२ मोबाइलको प्रयोग

पहिले कुनै खबर पठाउनु पऱ्यो भने हुलाकबाट चिठी पठाउनु पर्थ्यो । चिठी भनेको ठाउँमा पुग्न महिनौँ लाग्थ्यो । कति चिठी त बाटैमा हराउँथे । तर अहिले विज्ञान र प्रविधिको विकासले मानिसको जीवन धेरै सजिलो भएको छ । आजकल मोबाइल नभएको मानिस पाउन मुस्किल छ । मोबाइल सबैका लागि चाहिने साधन नै बनेको छ । परिवारका सबै जनालाई मोबाइल चाहिने भएको

छ ।

मोबाइल सञ्चारको महत्त्वपूर्ण साधन हो । यसमा मानिसका लागि चाहिने धेरै सुविधाहरू हुन्छन् । यसबाट टाढाटाढा भएका मानिसहरूसँग पनि सजिलै कुराकानी गर्न सकिन्छ । मोबाइल धेरै प्रकारका हुन्छन् । साधारण मोबाइलमा कुराकानी गर्ने सुविधामात्र हुन्छ । अलि राम्रा मोबाइल महँगा पनि हुन्छन् । स्तरीय मोबाइलमा रेडियो तथा एफ.एम. सुन्ने, फोटो खिच्ने, भिडियो बनाउने, भिडियोमा कुराकानी गर्नेलगायतका थुप्रै सुविधा पनि हुन्छन् ।

मोबाइलमा मानिसको बोली वा कुनै पनि आवाजलाई रेकर्ड गरेर राख्न पनि सकिन्छ । मोबाइलमा फेसबुक, म्यासेन्जर आदिसमेत चलाउन सकिन्छ । फेसबुकमा खाता खोलेर साथी बनाउन सकिन्छ । म्यासेन्जरमा साथीसँग कुरा गर्न सकिन्छ । स्काइप, भाइबर आदिबाट पनि टाढा भएका मानिससँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । मोबाइलमा सिमकार्ड राखेपछि मात्र फोनमा कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

पहिलेपहिले टेलिफोनका तारहरूबाट जोडेर निश्चित ठाउँमा गएर फोन गर्न पाइन्थ्यो । तर मोबाइलको आविष्कारपछि अहिले गोजीमा हालेर राख्न सकिने सानो आकारका मोबाइलमा धेरै सुविधाहरू पाइएको छ । मोबाइलमा इन्टरनेट जोडेपछि मात्र फेसबुक, म्यासेन्जर, स्काइप, गुगल आदिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । इन्टरनेटविना यिनीहरू चल्दैनन् ।

मोबाइल उपयोगी साधन हो । विद्यार्थीहरूका लागि पनि मोबाइल उपयोगी हुन्छ । विद्यार्थीहरूले गुगलमा गएर विभिन्न कुराहरू खोज्न सक्छन् । गुगलखोज, गुगलअर्थ, गुगलम्याप, विकिपिडिया, इन्साइक्लोपेडिया, शब्दकोश आदिको प्रयोगबाट आफूलाई चाहिएको जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन् । युट्युबबाट आफूलाई

चाहिएको विषयको भिडियो सामग्री हेरेर फाइदा लिन सक्छन् । विभिन्न विषयका चित्रहरू हेर्न सक्छन् । ई-लाइब्रेरीबाट आफूलाई चाहिएका पाठ्यपुस्तक पढ्न सक्छन् । मोबाइलबाट क्याल्कुलेटरको काम पनि गर्न सकिन्छ । जोड, घटाउ, गुणन, भाग आदि गणितका समस्या पनि समाधान गर्न सकिन्छ ।

मोबाइलमा क्यालेन्डर डाउनलोड गरी पात्रो तथा क्यालेन्डरको काम पनि गर्न सकिन्छ । तिथिमिति तथा दिन, बार हेर्नका लागि पनि मोबाइल उपयोगी हुन्छ । कुनै पनि भाषाका शब्दहरू र तिनका अर्थहरू दिइएका शब्दकोशहरू हेर्न सकिन्छ । नेपाली र अङ्ग्रेजी भाषाका शब्दकोश वा डिक्सनरीबाट आफूले नबुझेका शब्दका अर्थहरू पत्ता लगाउन सक्छन् ।

मोबाइलबाट 'गुगल ट्रान्सलेट' बाट एउटा भाषामा लेखिएका शब्द, वाक्य वा अनुच्छेदलाई अर्को भाषामा लैजान सकिन्छ । सामान्य ज्ञानका जिज्ञासाहरू मेट्न सक्छन् । सामान्य ज्ञानसँग सम्बन्धित प्रश्न र उत्तर दुवै खोज्न सक्छन् । 'गुगलअर्थ' बाट विश्वभरिको भ्रमण गर्न सकिन्छ । 'गुगलम्याप' बाट विश्वका सबै देश, सहर, समुद्र र जमिनका बारेमा थाहा पाउन सकिन्छ ।

मोबाइल आफैँमा राम्रो साधन हो । यसलाई ठीकसँग प्रयोग गर्न जानियो भने यसबाट फाइदा नै हुन्छ । यसलाई अनावश्यक प्रयोग गर्नुहुँदैन । यसको अनावश्यक प्रयोग गर्दा बेकारमा समय खेर जान्छ । सानो उमेरका बालबालिकाहरूले मोबाइलको स्क्रिनमा धेरै समय बिताउँदा त्यसले बेफाइदा गर्छ । यसबाट पढाइ बिग्रिन्छ । यसले आँखालाई पनि असर गर्छ । मोबाइलमा अनलाइनका खेलहरू खेल्नुहुँदैन । यस्ता खेलमा बानी लाग्यो भने छुटाउन गाह्रो हुन्छ । चुरोट, रक्सीको जस्तै नशा लाग्छ । त्यसैले मोबाइललाई चाहिएको बेलामा अभिभावकसँग सल्लाह गरेर मात्र प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

आजभोलि धेरै बालबालिकाहरू मोबाइलमा नचाहिने खेलहरू खेलेर समय खेर फालिरहेका हुन्छन् । यो राम्रो होइन । त्यस्तै फेसबुक, म्यासेन्जर आदिको पनि सानो उमेरमा अनावश्यक प्रयोग गर्नुहुँदैन । फेसबुक, म्यासेन्जर आदिमा अपरिचित मानिससँग नजिकिने, नचिनीकन सबै कुरा खोल्ने गर्नुहुँदैन । यसबाट धेरै समस्याहरू आउन सक्छन् ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका मोबाइल देखाई तिनका विशेषता र उपयोगिताका बारेमा सिकाउनुहोस् । सानो उमेरमा मोबाइलको अनावश्यक प्रयोग गर्दा हुने समस्याहरू प्रस्तुत गरी उनीहरूलाई सचेत गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंले मोबाइलबाट पढाइमा कुनै फाइदा लिनुभएको छ ? छ भने कुनकुन कुरामा फाइदा लिनुभएको छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- मोबाइलको अनावश्यक प्रयोग गर्दा हुने बेफाइदाहरू लेखेर सूचनाबोर्डमा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मोबाइल कस्तो साधन हो ?

(ख) मोबाइल कस्ता कस्ता हुन्छन् ?

(ग) मोबाइलमा विद्यार्थीले केके खोज्न सक्छन् ?

(घ) मोबाइलमा फेसबुक, म्यासेन्जर चलाउन के गर्नुपर्छ ?

(ङ) साना बालबालिकालाई कसको सल्लाहमा मात्र मोबाइल प्रयोग गर्न दिनुपर्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको एक ३/४ वाक्यमा उत्तर दिनुहोस् :

(क) विद्यार्थीहरूले मोबाइललाई कुनकुन काममा प्रयोग गर्न सक्छन् ?

(ख) मोबाइलका बेफाइदाहरू केके हुन् ?

(ग) मोबाइल कसरी प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ?

३. तलका वाक्यहरू ठीक भए ठीक चिह्न र बेठीक भए बेठीक चिह्न दिनुहोस् :

(क) मोबाइल सञ्चारको उपयोगी साधन हो ।

(ख) विद्यार्थीहरूले मोबाइल धेरै समय चलाउनुपर्छ ।

(ग) मोबाइलको बढी प्रयोग गर्दा मुखमा समस्या हुन्छ ।

(घ) मोबाइलबाट कुरा गर्न, तस्बिर खिच्न र भिडियो बनाउन सकिन्छ ।

(ङ) मोबाइलमा धेरै अनलाइन खेल खेल्नुपर्छ ।

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मोबाइल .... को साधन हो । (शिक्षा/सञ्चार)

(ख) मोबाइल .... प्रकारका हुन्छन् । (धेरै/थोरै)

(ग) मोबाइल.................. साधन हो । (अनुपयोगी/उपयोगी)

(घ) विद्यार्थीहरूले मोबाइलको .... मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(अनावश्यक/आवश्यक)

(ङ) मोबाइलको धेरै प्रयोगले .... को समस्या हुन्छ । (नाक/आँखा)

५. तलको चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् :

१३ बाढी र पहिरो

समया र समयालाई पढाउने शिक्षिकाका बीचमा बाढी र पहिरोका सम्बन्धमा कुराकानी हुन्छ :

समया : मिस, बाढी र पहिरो भनेको के हो ? बताइदिनु न ।

मिस : ठीक कुरा सोध्यौ समया तिमीले । हामी पहाडी भेगमा बस्ने मानिसहरूले बाढी र पहिरोका बारेमा जान्नु र बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । विभिन्न विपत्‌हरूमध्ये बाढी र पहिरो मुख्य विपत् हुन् । प्रत्येक वर्ष नेपालमा पनि बाढी र पहिरोले धेरै ठूलो धनजनको

क्षति गरेको हुन्छ । बाढी र पहिरो एकआपसमा जोडिएका विषय हुन् । धेरै पानी परेपछि कमजोर जमिन टुक्रिएर पानीसँगै बग्दै भिरालो भागबाट कुलो, खोला हुँदै एकोहोरिएर जाँदा बाढीको अवस्था बन्दछ । बाढी आउनका लागि पहिरो र भूक्षय हुनुपर्दछ । जति धेरै पहिरो र भूक्षय हुन्छ त्यति धेरै बाढी आउँछ ।

समया : बाढी र पहिरो जानुका कारण केके हुन् त मिस ?

मिस : पृथ्वीमा बाढी र पहिरो अहिलेमात्र होइन, लाखौँ करोडौँ वर्ष अगाडिदेखि नै भइरहन्थ्यो । यो एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यही प्राकृतिक प्रक्रियाबाट ठूला ठूला मैदानहरू बनेका हुन् । खोलाहरूमा गएको बाढीका कारण पहाडको माटो र गेग्रान वर्षेनी समथर ठाउँमा जम्मा भइहेको हुन्छ । नेपालमा एकदमै होचो जमिनदेखि संसारकै सबैभन्दा अग्लो हिमालसम्म छ । बढी जमिन पहाडले भरिएको छ । त्यसैले भिरालो जमिनमा पानीको वेग बढी हुन्छ । पानीको गुण के हो भने जति यसलाई साँघुऱ्याइन्छ, त्यति नै त्यसको वेग र शक्ति बढ्दै जान्छ । त्यसले पानीको क्षति वा नोक्सान गर्ने क्षमतासमेत बढाइदिन्छ । फेरि पानीमात्र बग्दा त्यसले धेरै असर गर्दैन तर पानीमा माटो, ढुङ्गा र गेग्रान मिसिएपछि त्यसको विनाश गर्ने शक्ति दोब्बर हुन्छ । सामान्य पानीले दुई गुनामात्र क्षति गर्थ्यो भने त्यसमा निश्चित मात्रामा माटो वा गेग्रान मिसिनेबित्तिकै त्यसको क्षति गर्ने क्षमता चार गुना वृद्धि हुन्छ । अनि त्यसले बस्ती, घर र मानवीय संरचनाहरूलाई मात्र नभएर मानवीय क्षतिसमेत गर्दछ ।

समया : यतिमात्र हो र मिस बाढीपहिरो जानुको कारण ?

मिस : होइन, बाढीपहिरो जानुका अरु पनि थुप्रै कारणहरू छन् । बाढी र पहिरो जानुको मुख्य कारण प्राकृतिक नै हो तर यसबाट बढी क्षति हुने अवस्था भने हामी मानिसले नै बनाएको हो । जलवायु परिवर्तनले पनि यसलाई असर गरेको छ । जलवायु परिवर्तनका कारण कहिले धेरै पानी पर्ने, कहिले लामो समयसम्म पानी नै नपर्नेजस्ता कारणहरूले जमिनको पानी सोस्ने प्रक्रियासमेत खलबलिएको छ । एकैचोटि ह्वार्र परेको पानी माथिमाथि बग्दै जाने हुँदा त्यसबाट पानी जमिनभित्र नछिरी बाहिर सतहमा बग्छ, जसबाट पनि बाढी जान्छ । अनि हामीले विकास गर्ने भनेर धेरै जमिनलाई खनेर बाटो बनाउने, घर बनाउने, पार्क बनाउने काम गरेका छौँ । व्यवस्थित योजना नबनाईकन जथाभावी जमिन खन्दा जमिनको संरचना नै बिग्रेको छ । खोलानालाहरूलाई मानिसले साँघुरा बनाएका कारण राम्रोसँग पानी बग्ने ठाउँ नभएर पनि बाढीले बढी नोक्सान गरेको छ ।

समया : मिस, नेपालमा पहिले पहिले पनि बाढी पहिरो जान्थ्यो कि अहिलेमात्र हो ?

मिस : एकदम ठीक कुरा गर्‍यौ समया तिमीले । बाढी र पहिरो पहिले पहिले पनि जान्थ्यो । हाम्रो नेपालमा वि.सं. २०११ सालमा ठूलो बाढी गएको थियो । त्यसैले गाउँघरमा अहिले पनि ११ सालको बाढीले विनाश गरेका कुराहरू सुनिन्छन् । पहिले पहिले

जनसङ्ख्या कम थियो । घर थोरै हुन्थे । विकास कम थियो । तर अहिले जनसङ्ख्या बढ्यो । घरहरू धेरै चाहिए । मानिसहरूलाई सुविधा चाहियो । सजिलो र हिँड्नु नपर्ने ठाउँमा घर बनाउने चलन बढ्यो । खोलानालाका वरिपरि पनि मानिसहरूले घर बनाउन थाले । यसका कारण बाढी जाँदा पहिलेको भन्दा धेरै मान्छेहरू मर्ने र घर तथा अन्य संरचनाहरू बगाउने वा विनाश गर्ने क्रम बढ्दै गयो । खोला, ताल, पोखरीजस्ता सार्वजनिक सम्पत्ति मिचेर मानिसले घरघडेरी बनाउन थालेपछि झनै समस्या बढेको हो ।

समया : बाढी र पहिरोलाई कसरी रोक्न सकिन्छ त मिस ?

मिस : बाढी र पहिरो एक प्राकृतिक प्रत्रिलया नै हो । यसलाई पूर्ण रुपमा रोक्न सकिँदैन । तर बाढी र पहिरोलाई कम गर्न र यसले पार्ने नोक्सानलाई कम बनाउन भने सकिन्छ । यसका लागि विपत्ति आउनुभन्दा पहिले नै विभिन्न कामहरू गर्नुपर्छ । सबैभन्दा पहिले नाङ्गा र खाली जमिन वा पाखाहरूमा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ । जथाभावी जमिन खन्ने र जमिनलाई भत्काउने काम गर्नुहुँदैन ।

समया : बाढी र पहिरोबाट हुने विनाशलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ त मिस ?

मिस : बाढी र पहिरो पूर्ण रूपमा रोक्न नसकिए पनि यसले गर्ने विनाशलाई वा क्षतिलाई कम गर्न वा रोक्न सकिन्छ । यसका लागि घर बनाउँदा वा कुनै पनि संरचना बनाउँदा कच्चा जमिन वा

चट्टानमा बनाउनुहुँदैन । खोलाको नजिक जोखिमयुक्त ठाउँमा घर वा मानवीय संरचना बनाउनुहुँदैन । वर्षात्को समयमा सरकारले दिएका सूचनाहरू थाहा पाएर सतर्क हुनुपर्दछ । जल तथा मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले दिएका जोखिमसम्बन्धी सचेतनालाई ख्याल गर्नुपर्दछ ।

समया : विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकामा बाढीपहिरोको समस्याको स्थिति के छ ? बताइदिनु न ।

मिस : हो, तिमीले ठीक कुरा सोध्यौ समया । विनयी-त्रिवेणीमा पनि पहाडी भूभाग छ । यहाँका पहाडी भूभागमा पनि वर्षेनी पहिरो गइरहन्छन् । पहिरो जाँदा कतिपय बस्तीहरू नै जोखिममा परेका पनि छन् । यहाँ भिरालो जमिन बढी भएकाले पहिरोको समस्या बढी नै छ । सडक खण्डमा पनि वर्षेनी पहिरो गइरहन्छ । यहाँका विभिन्न ठाउँहरूमा वर्षात्को समयमा कहिलेकाहीँ पानी बढी पर्दा भेल बढेर खेतीयोग्य जमिन कटान गर्ने समस्या पनि छ । यहाँका पहाड तथा जङ्गलहरूमा ठूला ठूला पहिराहरू देख्न सकिन्छ । यसको समाधान र सुरक्षाका लागि गाउँपालिकाले विभिन्न प्रयासहरू गरिरहेको छ । त्यसैगरी यहाँका होचा भूभागमा बाढी तथा डुबानका समस्याहरू पनि छन् । पालिकाले यिनको समाधानका लागि तटबन्ध तथा डुबानको समस्यामा परेकालाई स्थानान्तरणको योजना पनि ल्याएको छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई बाढी र पहिरोका सम्बन्धमा विभिन्न सचेतनामूलक भिडियो सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् । यसबाट हुने जोखिम कम गर्ने उपायहरू स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईँले देखेको बाढी र पहिरोका बारेमा वर्णन गरी एउटा समाचार बनाउनुहोस् ।

२. विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकामा बाढी र पहिरो जान सक्ने ठाउँहरूका बारेमा कक्षामा छलफल गरी समाधानका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाढी र पहिरो के हुन् ?

(ख) बाढी कसरी जान्छ ?

(ग) कस्तो पानीले बढी नोक्सान गर्दछ ?

(घ) बाढी र पहिरोलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

(ङ) विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकामा बाढी र पहिरोको अवस्था के-कस्तो छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाढी र पहिरो जानुका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) बाढी र पहिरो कम गर्नका लागि गर्न सकिने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

३. तलका वाक्य ठीक भए ठीक चिह्न र बेठीक भए बेठीक चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) बाढी र पहिरो पहिले पनि जान्थ्यो ।

(ख) बाढी र पहिरोलाई पूर्ण रुपमा रोक्न सकिन्छ ।

(ग) बाढी र पहिरो प्राकृतिक कुरा हुन् ।

(घ) बाढी र पहिरोले धनजनको क्षति गर्दछ ।

(न) बाढी र पहिरो कम गर्न वृक्षरोपण गर्नुपर्दछ ।

४. तलको चित्रको वर्णन गर्नुहोस् :

१४ सर्पदंश

सर्पको टोकाइ वा डसाइलाई सर्पदंश भनिन्छ । सर्पको टोकाइबाट र विशेषतः त्यसको बिष रक्तप्रणालीमा गएर मानिस वा जनावर मर्न पनि सक्ने एक खतरनाक समस्या विनयी-त्रिवेणीमा पनि रहेको छ । हुनत ठूला साँपहरूले जनावरको शरीरमा बेरिएर र निचोरेर आफ्नो शिकार गर्ने गर्छन् तर केही साँपहरूले आफ्नो बिषबाट नै मार्ने गर्छन् । साथै यो सर्पहरूको प्रतिरक्षाको उपाय पनि हो ।

विनयी-त्रिवेणी र वरपर पाइने बिषालु सर्पहरू

नेपालको तराईका भेगहरूबाट पहाडको ४८०० मीटरको उचाईसम्ममा करिब ७७ प्रजातिका सर्पहरू पाइन्छन्, जसमध्ये ४१ थरिका सर्पहरू विषालु सर्पहरू हुन् । नेपाल र यस वरपरका देशहरूमा प्रायः गरेर पाइने विषालु सर्प दुई समुहका हुन्छन् । इलापीडे(Elapidae) परिवार र भाइपरिडे(Viperidae) परिवार । इलापीडे परिवारमा राज गोमन(King Cobra), गोमन (Cobra), करेत (Krait) पर्छन् भने भाइपरिडे परिवारमा भाइपर/बाधे, पीट भाइपर (एष्त खष्उभच) पर्छन् । नेपालमा हरेक वर्ष करिब २०,००० सर्पदंशका घटना हुने र त्यसमा करिब २०० जनाले ज्यान गुमाउने अनुमान गरिएको छ । पूर्वका १० जिल्लाका अस्पतालहरूमा गरिएको एक अध्ययनले वर्षमा ४०७८ जनालाई सर्पले टोकेको, जसमा ३७९लाई विषालु सर्पले टोकेको पाइएको थियो, जुन करिब ९% जति हुन आउँछ । त्यस्तै विषालु सर्पको टोकाइपछिको मृत्युदर करिब २१.३% देखिएको थियो । मृत्युको प्रमुख कारण अस्पताल ल्याउनमा ढिलाइ देखिएको थियो ।

चिन्ह र लक्षणहरू

जुनसुकै सर्पले टोक्दा पनि अत्यधिक डरका कारणले केही लक्षणहरू : जस्तै छिटोछिटो सास फेर्ने, पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, हातखुट्टा झमझमाउने, पेट र सम्पूर्ण शरीर दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने, मुटुको धड्कन कम हुदैं जाने, रक्तचाप घट्ने, बेहोस हुने आदि देखिन सक्छन् । त्यस्तै सर्पले टोकेको भागबाट विष नफैलियोस् भनेर त्यसभन्दा केही माथि जोडसँग कस्ने गरिन्छ (जुन हिजो आज पनि गर्ने गरिन्छ) त्यस्ले रक्तसञ्चारमा अवरोध पुगेर उक्त भाग

दुख्ने, सुन्निने, नीलो हुने र मर्ने पनि हुनसक्छ ।

विषका कारणले देखिने लक्षणहरू

- डसेको भागमा सर्पको दाँतको चिन्ह देखिन सक्छ, तर सधैं यो देखिन्छ भन्ने छैन ।
- डसेको भाग दुख्ने, सुन्निने
- घाउ हुने, रगत बग्ने
- फोका उठ्ने, नीलडाम बस्ने
- नजीकैका लिम्फ ग्रन्थि सुन्निने, गाँठागुठी बढ्ने, पछि गएर डसेको ठाँउमा संक्रमण हुने, पाक्ने र अङ्ग नै कुहिने पनि हुन्छ । यस्तो विशेषगरी भाइपर र गोमनको डसाइमा हुने गर्छ ।

सम्पूर्ण शरीरमा देखिने लक्षणहरू

वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, कमजोरी महसुस हुने, पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, हेर्ने शक्तिमा ह्रास आउँदै जाने, रक्तचाप घट्दै जाने, बेहोस हुने, मुटुको चालमा गडबडी आउने, डसेको घाउबाट रगत बग्ने, गिजा, नाक, मुखबाट रगत बग्ने, छालामा मसिना र ठूलाठूला राता दागहरू देखिने, रगत बान्ता हुने, खोकीमा रगत देखिने, पिसाबमा रगत देखिने, मष्तिस्कमा रगत बग्ने आदि । रगत बग्ने लक्षणहरू मुख्यतया भाइपर जातका सर्पहरूको डसाइमा देखिने गर्छ, किन भनें यिनीहरूका विष रगतको जम्ने क्षमतामा असर गर्ने खालका हुन्छन् ।

त्यस्तै गोमन, करेत जस्ता सापहरूको विष स्नायुहरूमा असर गर्ने र पक्षघात गराउने खालका हुन्छन् । यिनीहरूको डसाइमा हातखुट्टा झमझमाउने,

स्वाद लिने र सुँघ्ने शक्ति घट्दै जाने, आँखाको ढकनी भारी हुने, स्वर परिवर्तन हुँदै जाने, बोल्न नसक्ने हुने, थुक निल्न गाह्रों हुने, मुखबाट र्याल बगिरहने, स्वास फेर्न गाह्रों हुने र नसकिने, हातखुट्टा लुलो हुने र पूरै शरीरको पक्षघात हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ।

सर्पको डसाईको असर लामो समयपछि पनि डसेको ठाँउको मांसपेशी मरेर जाने, अङ्गहरू काम नलाग्ने हुने, स्नायुमा असर गरेर वा मष्तिस्कका रगतका नली फुटेर रगत बगी हातखुट्टा नचल्ने, मृगौलाले काम नगर्ने रुपमा देखिन सक्छ ।

उपचार

प्राथमिक उपचार

सर्पले डसेको व्यक्ति प्रायः अत्यन्त डराएको हुने हुँदा उसलाई सान्त्वना दिनुपर्छ । टोकेको भागलाई धेरै चलाउनाले विष छिटो र बढि मात्रामा रगत र लिम्फमा फैलिने भएकोले उक्त भागलाई सकेसम्म कम चलाउने गर्नुपर्दछ । हातखुट्टामा टोकेको छ भने काम्रो लगाएर नचलाईकन राख्नुपर्छ । गोमन र करेतले टोकेको हो भने टोकेको भागबाट माथि हल्का दवाब पर्ने गरी पट्टी बाँध्नुपर्छ तर एकै ठाँउमा एकदमै कसेर बाँध्नु हुदैंन । कस्सेर बाँध्नाले त्यसभन्दा मुनिका भागमा रक्तसञ्चार पूरै बन्द भई उक्त भाग मरेको कैंयौ घटनाहरू भएका छन् । विषका लक्षणहरू कम नभएसम्म वा प्रतिविषको प्रयोग शुरू नभएसम्म त्यो प्रेशर ब्यान्डेज खोल्नुहुदैंन । सकेसम्म चाँडो बिरामीलाई नजीकको अस्पताल वा सर्पको टोकाइको उपचार हुने केन्द्रमा लग्नुपर्छ । यसो गर्दा टोकेको भागलाई सकेसम्म कम चलाउनु पर्दछ ।

विनयी त्रिवेणीको गाउँपालिकाको त्रिवेणीमा नेपाली सेनाले सर्पदंश उपचार केन्द्र सञ्चालन गरेको छ । यसबाट विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका र यस आसपासका धेरै मानिसहरू लाभान्वित भएका छन् ।

प्रतिविषको प्रयोग

विषालु सर्पको डसाइको अन्तिम र एकमात्र उपचार भनेको प्रतिविषको प्रयोग हो । कुन बिरामीलाई प्रतिविष चलाउने र कुनलाई नचलाउने भन्ने एउटा महत्त्वपूर्ण र गाह्रो निर्णय हो । नेपालमा प्रयोग गरिने प्रतिविषले ४ प्रकारका विषालु सर्प (गोमन, करेत, रसेल्स भाइपर र सस्केल्ड भाइपर)को टोकाइमा काम गर्छ । यसका पनि आफ्नै खराब असरहरू छन्, त्यसैले विषको असर नदेखिएसम्म, विषालु सर्पले टोकेको यकिन नभएसम्म प्रतिविषको प्रयोग गरिदैंन । यो सर्पदंश उपचार केन्द्रहरूमा निःशुल्क पाइन्छ । यसका खराब असरहरू धेरै हुने भएकोले र सीमित मात्रामा मात्र उपलब्ध हुने भएकोले सर्पले टोक्यो भनेको आधारमा मात्रै लक्षणहरू नदेखिइकन प्रयोग गर्नु हुदैंन । यसले कसैकसैमा डरलाग्दो एलर्जीक कुप्रभाव गर्न सक्ने भएकोले यो दिनु अघि त्यो कुप्रभावबाट बचाउने स्टेरोइड औषधि तयार राख्नुपर्छ । बच्चालाई र वयस्कलाई प्रयोग गरिने प्रतिविषको मात्रा एउटै हुन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- आफ्नो क्षेत्रमा सर्पदंशको घटना के कस्ता रहेका छन् ? कक्षामा चर्चा गर्दै यसका खतरनाक पक्ष र जोगिने उपायहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- सर्पदंशका कारण तपाईंको समुदायमा परेको पछिल्लो घटना र यसको असर न्युनीकरणका लागि केके गरियो ? के नगरेका भए जोगाउन सकिन्थ्यो ? अबका संभावना केके छन् कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सर्पदंश भनेको के हो ?

(ख) कति थरीका सर्पहरू बिषालु मानिन्छन् ?

(ग) सर्पको टोकाइमा मृत्युको खास कारण के हुन्छ ?

(घ) सर्पको टोकाइमा देखिने लक्षण र चिन्हहरू केके हुन् ?

(ङ) सर्पले टोकेको घाइतेलाई कस्तो प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ?

(च) नेपालमा कुन कुन सर्पले टोक्दा प्रतिबिष प्रयोग गरिन्छ ?

२. तलका वाक्यमा कोष्टकभित्रका उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस् ।

(क) नेपाल र यसका वरपरका देशमा पाइने विषालु ....हरू इलापिडे र भाइपरिडे परिवारका सर्पहरू पर्दछन् । (सर्प/जनावर)

(ख) नेपालमा बर्सेनी ....हजार सर्पदंशका घटनाहरू हुने गर्दछन् । (२०/५०)

(ग) सर्पले टोकेपछि ....का कारणले खतरनाक लक्षणहरू देखिने हुन्छ । (डर/विष)

(घ) गोमन, करेत जस्ता सर्पहरूको विषको असरले स्नायुमा असर पर्नाले ....गराउने हुन्छ । (अन्तर्घात/पक्षघात)

(ङ) सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई सकेसम्म छिटो ....कहाँ लैजानु पर्दछ । (धामी/ अस्पताल)

एकाइ–९

जैविक विविधता

१५ तितेपाती र चिउरी

तितेपाती

परिचय :

तितेपाती विनयी-त्रिवेणीमा सर्वत्र पाइन्छ । अङ्ग्रेजी भाषामा यसलाई Mugwort भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम **Artemisia vulgaris** हो।

तितेपातीको बोट ३-६ फिटसम्म अग्लो हुन्छ। यसको ६-७ इन्चसम्मको लामो र थुप्रै खण्डमा चिरिएको धुम्रो वर्णको पात हुन्छ। यसमा फूल सेतो वा फिका हरियो रङको हुन्छ र झुप्पा बनेर फुल्दछ।

महत्त्व र प्रयोग :

तितेपाती चोखो र शुद्ध वनस्पति हो । पूजापाठ गर्दा यसको प्रयोग गरिन्छ। यसलाई केवल धार्मिक रुपमा मात्र प्रयोग नगरी यसबाट अनेकौं फाइदा लिन सकिन्छ।

तितेपाती मानवका लागि बहुउपयोगी विनयी-त्रिवेणी हो। यसको महत्त्व जडीबुटी र सौन्दर्य दुवैमा छ। लामो अनुसन्धानपछि चीनले तितेपातीबाट मलेरियाको औषधी बनायो। यसका लागि चीनका वैज्ञानिकलाई सन् २०१५ मा नोबेल पुरस्कार पनि प्रदान गरिएको थियो। खाद्यान्नहरूको भण्डारण गर्दा कीरा नलागोस् भनेर यसको प्रयोग गरिन्छ।

शरीरमा लुतो, घाउखटिरा आउँदा तितेपातीको प्रयोग गरिन्छ। कपालको चाँया, लुतो, जुका वा चुर्ना परेमा, मधुमेह, युरिक एसिड, शरीरमा बाथ, पित्त र कफ (त्रिदोष) बढ्नेजस्ता रोगहरूमा यसको प्रयोगले निको हुन्छ।

तितेपातीको पात र जरा दुवै उत्तिकै हितकारी छ। यसको पात कुटेर नुहाउनाले कपालको चाँया निको हुन्छ। सेता खालको तितेपातीलाई पानीमा उमालेर सेक्ने हो भने दुखेको र ठोक्किएको ठाउँ सन्चो हुन्छ। यसको जराको पाउडर बनाएर बिहान मनतातो पानीमा एक चम्चा घोलेर खानाले निको हुन्छ। मधुमेहका रोगीहरूले यसको जराको पाउडर एक हप्तासम्म बेलुका सुत्ने बेलामा पानीमा घोलेर खानुपर्छ। चिलाउने वा खटिरा आएको छ भने यसको मुन्टाको ताजा रस लगाउनुपर्छ।

यसको पूरै भाग वा पातहरूलाई कुटेर निस्किएको ५-१० मि.लि. रस वा सुकेको तितेपातीको १-३ ग्राम चूर्णलाई बिहान बेलुका खानाले ज्वरो निको हुन्छ। यसको नियमित सेवन गर्नाले पेटको जुका मार्छ। दम र खोकीमा आराम

दिन्छ र लुतो आएको ठाउँमा लगाउनाले लुतो निर्मूल पार्छ, छालाका सम्पूर्ण रोगहरूमा फाइदा गर्छ। यसको तेलले मसाज गरेमा मस्तिष्कलाई आराम दिन्छ। यसबाट स्यानिटाइजर बनाउन सकिन्छ।

तितेपाती अति उपयोगी वनस्पति हो। यो विनयी-त्रिवेणीको जहाँतहीँ पाइने हुनाले यसको प्रयोग गर्न सिक्नुपर्छ। यसको व्यावसायिक खेती गरेर मनग्य आम्दानी गर्न सकिन्छ।

चिउरी

परिचय :

विनयी-त्रिवेणीमा पाइने वनस्पतिमध्ये चिउरी पनि एक हो। संस्कृत भाषामा यसलाई मधुका भनिन्छ। अङ्ग्रेजी भाषामा यसलाई Butter tree

भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम **Diploknemabutyracea** हो ।

चिउरीको रुख निकै ठूलो हुन्छ । यो २०-२५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ । यसको पात लाम्चो आकारको हुन्छ । यो मङ्सिर या पुसतिर फुल्दछ र असार या साउन महिनामा पाक्दछ । यसको फूलमा माहुरी झुम्मिन्छन् । चिउरीको मह नेपालमा निकै प्रख्यात छ । यसको बिउमा घिउ हुन्छ । नेपालका आदिवासी चेपाङ जातिमा छोरीलाई बिहेमा चिउरीको विनयी-त्रिवेणी दाइजो दिने प्रचलन छ ।

महत्त्व र प्रयोग :

चिउरी अत्यन्त उपयोगी रुख हो । चिउरीको बिउमा घिउ हुन्छ । यसको घिउलाई भुटनका रुपमा प्रयोग गरिन्छ । पहिले पहिले टुकी बाल्नका लागि यसको घिउ प्रयोग गर्दथे । हिजोआज गुम्बाहरूमा बत्ती बाल्नका लागि यसकै घिउको प्रयोग गरिन्छ । यसको दानाबाट साबुन, स्याम्पु, चकलेट, बिस्कुट, मैनबत्ती आदि बनाइन्छ । यसको पातबाट दुना र टपरी बनाइन्छ । गाउँघरमा यसलाई डालेघाँसका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

यसको दानाबाट निकालिएको घिउको प्रयोगले जाडोको मौसममा हातगोडा फुटेको निको हुन्छ । बाथको समस्याले सताएमा चिउरीको घिउ लगाएर मालिस गर्नाले राम्रो फाइदा गर्छ । चिउरीको गेडालाई पिसेर लगाउनाले गाईबस्तुको नाकभित्र वा शरीरमा टाँसिएको जुका झर्छ । कब्जियत र आन्द्राको घाउमा यो निकै उपयोगी हुन्छ । यसको पाकेको फल निकै पोसिलो हुन्छ । चिउरी अत्यन्त बहुउपयोगी वृक्ष हो । यसलाई हामीले आफ्नो पाखाबारीमा लगाएर प्रशस्त आम्दानी प्राप्त गर्न सक्छौँ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई तितेपातीको बोटका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । यसका लागि युट्युब वा गुगलमा भएका सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- के तपाईंको घरवरिपरि तितेपातीका बोटहरू छन् ? शरीरमा समस्या भएका बखत तपाईंले कत्तिको प्रयोग गुर्नभएको छ ?आफ्नो अनुभव लेखी कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरू भर्नुहोस् :

(क) तितेपातीलाई संस्कृत भाषामा .... भनिन्छ ।

(ख) तितेपातीको बोट .... अग्लो हुन्छ ।

(ग) तितेपातीको वैज्ञानिक नाम .... हो ।

(घ) तितेपातीसम्बन्धी गरेको अनुसन्धानबापत् चिनियाँ वैज्ञानिकलाई सन् .... मा .... पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो ।

(ङ) तितेपातीको .... र .... दुवै उपयोगी हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तितेपातीको बोटका बारेमा छोटो परिचय देखाउनुहोस् ।

(ख) तितेपातीको प्रयोगबाट निको हुने रोगहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) तितेपातीसम्बन्धी चिनियाँ वैज्ञानिकले प्राप्त गरेको उपलब्धिबारे लेख्नुहोस् ।

१६ स्थानीय वनस्पति र जनावर

(श्री शिवपुरगढी माध्यमिक विद्यालय, विनयी-त्रिवेणी - ७ मा आज कक्षा ५ का विद्यार्थी र शिक्षक बिच विनयी-त्रिवेणीमा लोप हुँदै गएका वनस्पति र जनावरका बारेमा छलफल गर्ने भनेर हिजै विद्यालयका प्रधानाध्यापकले विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउनुभएको थियो । आज उहाँले विनयी-त्रिवेणीमा पाइने वनस्पति र जनावरहरूको चित्रसहित चार्ट पेपर लिएर आउनुभएको छ । उहाँले उक्त चार्ट पेपर सेतोपाटीमा झुन्ड्याउनुहुन्छ ।)

कृष्ण गुरू : नानीबाबुहरू ! यी चार्ट पेपरहरूमा भएका चित्रहरू हेर्नुहोस् त - मैले यहाँ कुनै जनावरको चित्रहरू ल्याएको छु । कुनै वनस्पतिहरूको चित्र ल्याएको छु । विशाल, तपाईंले यो पहिलो चार्ट पढ्नुहोस् त ।

विशाल : हवस् गुरू ! (पढ्न सुरू गर्दै) आदरणीय गुरू र साथीहरू, हाम्रो विनयी-त्रिवेणीमा विभिन्न किसिमका वनस्पतिहरू पाइन्छन् । यहाँ पाइने प्रमुख वनस्पतिहरूमा साल, चाँप, कटुस, चिलाउने, सिसौ, पैंयु, खयर, सिमल, उत्तिस, सल्ला, बिखमारी आदि रहेका छन् । यहाँका डाले घाँसहरूमा कुटमिरो, खन्यु, चिन्ने, पाखरी, कोइरालो, दबदबे, किम्बु आदि प्रमुख छन् । यहाँ पाइने जडीबुटीजन्य वनस्पतिहरूमा घोडताप्रे, जटाामसी, पाँचऔंले, सतुवा, तितेपाती आदि रहेका छन् ।

कृष्ण गुरू : ओहो ! कति स्पष्टसँग आफ्नै भाषामा पढेको विशालले । तपाईंलाई धेरै धेरै धन्यवाद । अब म दोस्रो चार्ट विनिता रानाले पढ्नुहोस् त ।

विनिता : हुन्छ गुरू । (चार्टमा हेर्दै) आदरणीय गुरू र साथीहरू ! हाम्रो विनयी-त्रिवेणीमा विभिन्न जातका जनावरहरू पाइन्छन् । यहाँका जङ्गल तथा बस्तीका छेउछाउमा पाइने जनावरहरूमा बाघ, भालु, चितुवा, ढेंडुवा, मृग, घोरल, स्याल, बँदेल, तोगी, खरायो, दुम्सी, च्याखुरा, बाँदर आदि प्रमुख रहेका छन् ।

कृष्ण गुरू : नानीबाबुहरू ! चित्रमा देखाइएका यी जनावर तथा वनस्पतिहरू हिजोआज विनयी-त्रिवेणीका विभिन्न स्थानहरूमा पाइए पनि कतिपय त निकै दुर्लभ बनिसकेका छन् । यहाँका वन, पाखा तथा

बस्तीका छेउछाउहरूमा पाइने यी वनस्पति तथा जनावरहरूमध्ये कुनै कुनै विस्तारै लोप हुँदै गइरहेका छन् । हामीले यस्ता वनस्पति तथा जनावरहरूको बेलैमा संरक्षण गर्नुपर्छ ।

प्रदीप : गुरू ! हाम्रो विनयी-त्रिवेणीमा लोप हुँदै गएका मुख्य जनावर तथा वनस्पतिहरू कुन कुन हुन् त ?

कृष्ण गुरू : (चार्टमा देखाउँदै) यता हेर्नुहोस् है, जनावरहरूमध्ये हाम्रो विनयी-त्रिवेणीमा बाँदरबाहेक अरू सबै जनावरहरू लोप हुँदै छन् । वनस्पतिमा चाहिँ चाँप, सतुका, बिखमारी, जतामसी, पाँचऔले, खयर हुन् । यी वनस्पति तथा जनावरहरू हाम्रा लागि निकै महत्त्वपूर्ण छन् । यिनीहरूले हाम्रो वनको शोभा बढाउँछन् । वनस्पतिहरू त हाम्रा लागि औषधी हुन् । हिजोआज मानिसहरू लोभीपापी भएका छन् । उनीहरू पैसा कमाउन यस्ता वनस्पति र जनावरको चोरीसिकारी गर्छन् । चोरीसिकारी गरेपछि स्वतः कम हुन्छ । सरकारले चोरीसिकारी गर्नेलाई कडा कानुनको व्यवस्था गरेको छ । तपाईंहरू अहिले सानै भए पनि दुर्लभ वनस्पति र जनावरका बारेमा जानकारी लिनुपर्छ । पछि ठुलो भएपछि संरक्षण गर्न सहयोग गर्नुपर्छ । लौ त नानीबाबुहरू ! आजको कक्षा यत्ति नै ।

(घन्टी बज्छ ।)

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाभित्र पाइने विभिन्न जनावर तथा वनस्पतिहरूको चित्र/भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् र लोप हुन लागेका वनस्पति र जनावरका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंका गाउँघरमा के कस्ता वनस्पति र जनावरहरू पाइन्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।
- तपाईंका घर वरपर रहेका वन, पाखामा पाइने दुर्लभ वनस्पति र जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलको भनाइ कसले भनेको हो ?

(क) मैले यहाँ कुनै जनावरका चित्रहरू ल्याएको छु ।

(ख) यहाँका डाले घाँसहरूमा कुटमिरो, खन्यु, पाखरी, कोइरालो, दबदबे, किम्बु आदि प्रमुख छन् ।

(ग) हाम्रो विनयी-त्रिवेणीमा विभिन्न जातका जनावरहरू पाइन्छन् ।

(घ) हाम्रो विनयी-त्रिवेणीमा लोप हुँदै गएका मुख्य जनावर तथा वनस्पतिहरू कुन कुन हुन् त ?

(ङ) वनस्पतिहरू त हाम्रा लागि औषधी हुन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कृष्ण गुरूले केकस्ता सामग्री लिएर कक्षामा प्रवेश गर्नुभयो ?

(ख) विनयी-त्रिवेणीमा पाइने वनस्पतिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) विनयी-त्रिवेणीमा पाइने जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) विनयी-त्रिवेणीका दुर्लभ वनस्पति र जनावरहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ङ) मानिसहरू किन वनस्पति र जनावरको चोरीसिकारी गर्छन् ?

(च) कृष्ण गुरूले अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई के कुरा भन्नुभयो ?

३. तलका चित्र हेर्नुहोस् र नाम लेख्नुहोस् :