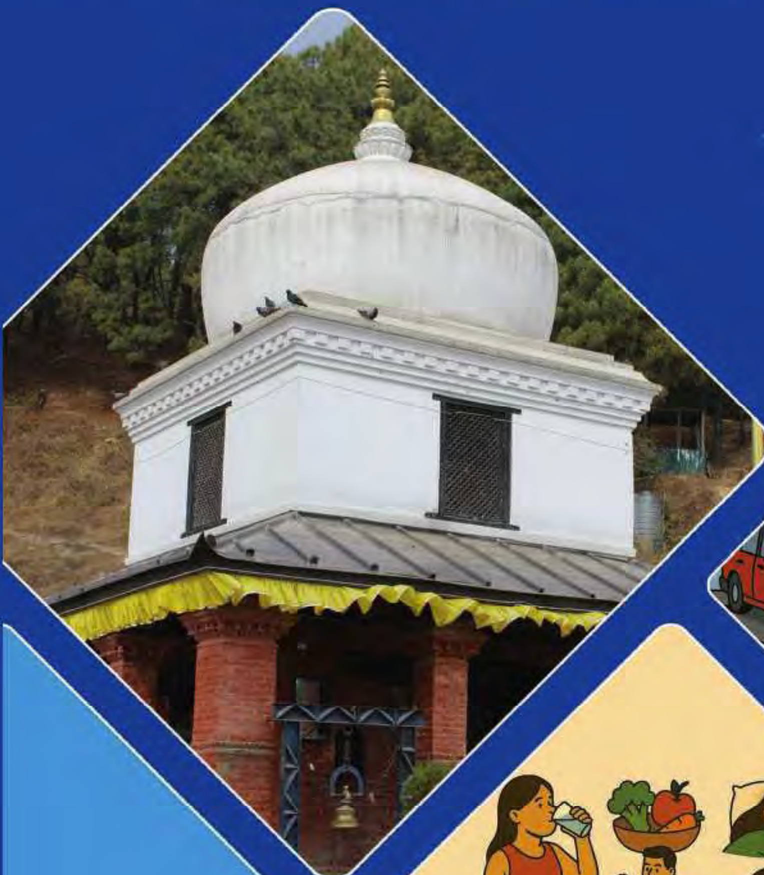
परीक्षणका लागि

हाम्रो टोखा

कक्षा ४



हाम्रो टोखा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ४

"कला, संस्कृतियुक्त, स्वच्छ, समुन्नत टोखा नगर"

टोखा नगरपालिका

𑐚𑑀𑐏𑐵 𑐣𑐐𑐬𑐥𑐵𑐮𑐶𑐎𑐵

ཏོ་ཁ་ ན་གར་པ་ལི་ཀ་

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी काठमाडौँ

बागमती प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक

टोखा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी, काठमाडौँ

लेखक तथा सम्पादक

दामोदर न्यौपाने

९८५१०९१५५७

भाषा सम्पादन

मीनराज बसन्त

प्रकाशन :

प्रथम संस्करण, २०८१

दोस्रो संस्करण, २०८३

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

विषयसूची

अध्याय एक

स्थानीय जनसङ्ख्या, वातावरण र जैविक विविधता १

पाठ एक : टोखाको जनसङ्ख्या १

पाठ दुई : टोखाको भूगोल ५

पाठ तीन : जैविक विविधता ९

पाठ चार : जलस्रोत १३

पाठ पाँच : वातावरण प्रदूषण १७

पाठ छ : फोहोरमैला व्यवस्थापन २०

अध्याय दुई

प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापन २३

पाठ एक : प्रकोप तथा विपत्ति २३

अध्याय तीन

धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र भाषिक सम्पदा २९

पाठ एक : टोखाका सम्पदा २९

पाठ दुई : व्यक्ति र संस्था ३७

पाठ तीन : सङ्गीत ४१

अध्याय चार

सामाजिक मूल्यमान्यता, कुरीति र सकारात्मक व्यवहार ४५

पाठ एक : आदर सत्कार ४५

पाठ दुई : समाज र समुदाय ४७

अध्याय पाँच

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप ५२

पाठ एक : कृषि ५२

पाठ दुई : व्यापार ५५

पाठ तीन : उद्योग ५७

पाठ चार : पर्यटन ५९

अध्याय छ

खेलकुद र शारीरिक सुस्वास्थ्य ६१

पाठ एक :सरसफाइ, खेल र योग ६१

अध्याय सात

जीवनशैली र संस्कार ६६

पाठ एक : जीवनशैली ६६

पाठ दुई : संस्कार र कर्म ६९

पाठ तीन : शिष्टाचार ७२

पाठ चार : स्वस्थ बानी ७५

पाठ पाँच : पूजा ७९

अध्याय आठ

परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि ८३

पाठ एक : परम्परागत ज्ञान ८३

पाठ दुई : परम्परागत सिप ८७

पाठ तीन : परम्परागत प्रविधि ९०

अध्याय एक

स्थानीय जनसङ्ख्या, वातावरण र जैविक विविधता

पाठ १ टोखाको जनसङ्ख्या

जनसङ्ख्या भनेको कुनै ठाउँमा बस्ने मानिसहरूको सङ्ख्या हो । जस्तै : हामी एउटा, गाउँ, सहर वा नगर, वडा र देशभरि कति मान्छे बस्छन् भनेर गन्न सक्छौँ । जनसङ्ख्या भनेको मानिसको समूह हो । जनसङ्ख्यामार्फत को मानिस कहाँ बस्छन् भनेर पत्ता लगाउन सकिन्छ। हाम्रो टोखा नगरपालिकामा पनि जनसङ्ख्या कति छ भनेर गन्ने काम भएको छ। कुन वडामा कति जनसङ्ख्या छ, हामी पनि जानौँ है !

क) वडाको जनसङ्ख्या

नगरपालिकाको जनसङ्ख्या एक लाख ५४ हजार एक सय ५८ छ भने परिवार सङ्ख्या ३३ हजार सात सय ८७ छ। सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको वडा नम्बर १० हो। त्यस्तै कम जनसङ्ख्या वडा नम्बर १ मा छ। वडा नम्बर १ झोर महाङ्काल हो। सबै वडाको जनसङ्ख्या यो तालिकामा हेरौँ :

वडा	परिवार सङ्ख्या	जनसङ्ख्या
१	११०६	५३७०
२	१३०९	६९९७
३	३६९३	१८१७७
४	२०७५	८९६७
५	३०६५	१३१५६
६	३५९७	१५९३१
७	३०९४	१३७७४
८	३८८७	१७९७८
९	४८४०	२०४१६
१०	४४८७	२०८६८
११	२६३४	१२५२४
जम्मा	**३३७८७**	**१५४१५८**

स्रोत : टोखा नगरपालिका

ख) जातजातिका आधारमा जनसङ्ख्या

हाम्रो टोखामा ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, तामाङ, गुरुङ, राई, शेर्पा, लिम्बू, थारू, मगर जस्ता विभिन्न जातजातिको बसोबास छ । ती सबै जातिको आआफ्नै मातृभाषा छ । यी जातिको धर्म पनि फरक फरक छ । टोखाबासी प्रायः हिन्दु धर्म मान्छन् । नेवार जातिभित्र हिन्दु र बौद्ध, धर्म मान्नेहरू छन् । त्यस्तै राई किराँत धर्म मान्छन् भने शेर्पा बौद्ध धर्म मान्छन् । गुरुङ, मगर पनि प्रायः बौद्ध धर्म नै मान्छन् । कुनै कुनै चाहिँ हिन्दु धर्म पनि मान्छन् । कुन वडामा कुन जातिका कति परिवार बस्छन् ? परिवारको तालिका हेरौँ :

वडा	नेपाली	नेवारी	तामाङ	गुरुङ	राई	शेर्पा	लिम्बू	थारु	उर्दू	मगर	जम्मा
१	७८९	९२	२११	४	१	२				७	११०६
२	५७१	७१५	८	२	१	१	१		१	९	१३०९
३	१८३६	१५०७	१४७	१२९	११	२	९	१		५१	३६९३
४	१५८७	१९६	२१७	३१	१८	४	१			२१	२०७५
५	२२६०	६३४	१११	२७	२	१	३			२७	३०६५
६	२९२७	४०९	१०७	९७	८	५			३	४१	३५९७
७	२६८२	१८९	११६	४२	४	३	४			५४	३०९४
८	३३१४	२१३	१०९	११९	१६	९	५	४	१	९७	३८८७
९	३४०३	११११९	११६	६१	८	१०	५		२	११६	४८४०
१०	२८८९	१२१९	११९	९२	६	३	२		३	१५४	४४८७
११	१५२०	४२७	२११	२४३	१६	४	५	१	६	२०१	२६३४
जम्मा	**२३७७८**	**६७२०**	**१४७२**	**८४७**	**९१**	**४४**	**३५**	**६**	**१६**	**७७८**	**३३७८७**

ग) बस्ती र पेसा

बस्ती भनेको मानिस बसोबास गर्ने ठाउँ हो । बस्तीमा धेरै घर हुन्छन् । कुनै बस्ती गाउँमा हुन्छन्, कुनै बस्ती सहरमा हुन्छन् । हाम्रो टोखा नगरपालिकामा धेरै मानिस सहरमा बस्छन् । टोखामा बसाइँ सरेर आउनेहरू पनि थुप्रै छन् ।

टोखाको पुरानो सहर र गाउँ धेरै भएको फ्होर महाङ्कालमा भने बसाइँसराइ अलि कम छ। यहाँको पुरानो सहर वडा नम्बर २ र ३ मा पर्छ। फ्होर महाङ्काल भने वडा नम्बर १ मा पर्छ। यी ठाउँबाहेक अन्य वडामा भने नेपालका विभिन्न जिल्लाबाट आएर घर बनाउनेहरूको सङ्ख्या बढ्दै छ।

बसुन्धरा, धापासी, गोङ्गबु क्षेत्रमा बस्ती विकास बढ्दै गइरहेको छ। व्यक्तिगत रूपमा पनि घर बनिरहेका छन्। हाउजिङ कम्पनीले समेत बस्ती विस्तार गरिरहेका छन्। यसले बसोबासलाई सहज बनाइदिएको छ।

बसाइँसराइ बढ्दै जाँदा अन्न उब्जनी हुने जग्गा पनि मासिँदै गएको छ। पहिले यहाँको मुख्य पेसा कृषि नै थियो। तर कृषियोग्य जमिनमा घर बन्दै गएकाले कृषि पेसामा संलग्न हुने मानिस घट्दै गएका छन्। अहिले टोखामा सबैभन्दा कमजोर पेसा नै कृषि भएको छ। सबैभन्दा बढी जागिर खानेहरू छन्। दोस्रोमा काम गर्ने श्रमिक छन् भने तेस्रोमा व्यापार व्यवसायमा संलग्न छन्। त्यस्तै बाँकी अन्य पेसामा संलग्न छन्।

घ) जाति र धर्म

तपाईँका धेरै साथी छन् होला, होइन ? तीमध्ये कसैको भाषा फरक होला, कसैको चाडपर्व फरक होला त कसैको खाने कुरा फरक होला। जाति पनि यही हो, जसका धेरै कुरा मिल्छन्। जाति भनेको मान्छेलाई छुट्टाछुट्टै समूहमा राख्ने तरिका हो। यी समूहका आफ्नै रीतिरिवाज हुन्छन्, आफ्नै भाषा र धर्म हुन्छन्। कोहीका पुर्खा एउटै ठाउँबाट आएका होलान्। जसकारण उनीहरूको भाषा धेरै हदसम्म मिल्छ। उनीहरूको गीत, नाच, परम्परा एउटै हुन सक्छ।

टोखामा पनि धेरै जात र धर्म भएका मानिस बसोबास गर्छन्। ब्राह्मण (पहाडी), क्षेत्री, नेवार, तामाङ, गुरुङ, मगर, ठकुरी, राई, दशनामी (योगी, गिरी, संन्यासी, भारती, वन, पुरी आदि), विश्वकर्मा, शेर्पा, नेपाली, परियार, सुनार, थकाली, लिम्बू, चौधरी, मुस्लिम, मधेसी र भुजेललगायतका जातजातिको बसोबास छ। सबैभन्दा बढी बसोबास क्षेत्रीको छ। त्यस्तै दोस्रोमा ब्राह्मण, तेस्रोमा नेवार, चौथोमा तामाङ, पाँचौँमा गुरुङ र मगर जाति पर्छन्।

धर्म मान्ने समुदायका आधारमा हेर्दा टोखामा सबैभन्दा बढी हिन्दु छन् । दोस्रोमा बौद्ध पर्छन् । क्रिश्चियन, किराँतका साथै इस्लाम (मुस्लिम) धर्म मान्ने पनि छन् । किराँत, क्रिश्चियन र मुस्लिमको सङ्ख्या थोरै छ । जाति फरक हुन् भन्दैमा मान्छे नै फरक होइनन् नि फेरि ! सबै मान्छे एउटै हो । सबैसँग मिलेर बस्नुपर्छ, एकअर्कालाई आदर गर्नुपर्छ । अनेकतामा एकता नै हाम्रो विशेषता हो ।

अभ्यास

१. **माथिको लेखका आधारमा ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) टोखा नगरपालिकाको जनसङ्ख्या एक लाख ५० हजारभन्दा कम छ । ( )

ख) वडा नम्बर १ मा सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या छ । ( )

ग) टोखामा नेवार जातिको जनसङ्ख्या नेपाली भाषीको भन्दा बढी छ । ( )

घ) टोखाको मुख्य पेसा कृषि हो । ( )

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) तपाईँ बस्ने वडाको जातिसङ्ख्या कति छ ?

ख) वडामा रहेको जातिको सूची बनाउनुहोस् ।

ग) तपाईँको वडामा बस्ने मानिसको मुख्य पेसा के हो ?

घ) आफ्नो वडामा मानिने तीनओटा धर्मको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

बस्ती र जातिसम्बन्धी जानकारी दिने पोस्टर तयार पार्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

पाठलाई सरल भाषामा व्याख्या गर्नुहोस् र जनसङ्ख्या, जातजाति, बस्ती र पेसा जस्ता मुख्य विषयवस्तुमा जोड दिनुहोस् । तालिका र तथ्याङ्क प्रयोग गरी टोखाका विभिन्न वडाको जनसङ्ख्या तथा जातजातिको विविधतालाई स्पष्ट पार्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना वडाको जनसङ्ख्या, जातजाति र मुख्य पेसाबारे सोधी कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । बस्ती विकास र बसाइँसराइले कृषि पेसा र वातावरणमा पारेको प्रभावबारे सामान्य चर्चा गराउनुहोस् ।

पाठ
२

टोखाको भूगोल

हामी बसेको ठाउँ पृथ्वी हो । पृथ्वीको बारेमा पढ्ने विषय भूगोल हो । भूगोलमा हामी पहाड, नदी, जङ्गल, खोलानाला जस्ता विषय पढ्छौँ । हामी कहाँ बस्छौँ ? त्यहाँको मौसम कस्तो हुन्छ ? त्यो ठाउँमा कस्ता जीवजन्तु बस्छन् ? के कस्ता बोटबिरुवा पाइन्छन् ? मान्छेको संस्कृति कस्तो छ ? कस्ता घर छन् ? उनीहरूको जीवनशैली कस्तो छ ? यो पनि पढ्छौँ । भूगोलमा प्रकृति, मानिस र संस्कृतिलाई जोडेर अध्ययन गरिन्छ । त्यसैले यो विषय रमाइलो पनि छ ।

हामी यो पाठमा टोखाको भूगोल पढ्छौँ । हामी बस्ने नगरपालिकाको नाम टोखा हो । काठमाडौँ उपत्यकामा मान्छेको बस्ती भएका पुराना सहरमध्ये टोखा पनि एक हो । टोखा पुरानो सहर हो भन्ने कुरा यहाँ रहेका शिलालेखबाट पनि थाहा हुन्छ । शिलालेख भनेको ढुङ्गामा लेखेको लेखाइ हो । पहिला पहिला ढुङ्गामा नियम-कानुन, राजाले भनेका कुरा वा कुनै घटना लेखिन्थ्यो, जुन अहिले पनि लेखिन्छ । ढुङ्गामा मात्र होइन, तामामा पनि लेखिन्छ । तामामा लेखेकालाई ताम्रपत्र भनिन्छ । यहाँको ढुङ्गामा संवृत ५१९ को शिलालेख भेटिएको छ । त्यो समय भनेको आजभन्दा करिब एक हजार पाँच सय वर्षअगाडि हो ।

टोखाको चिनारी

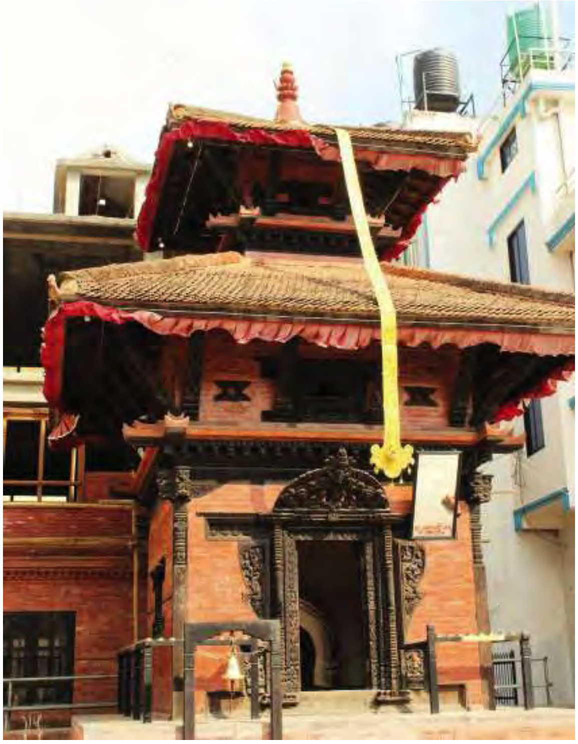
टोखा काठमाडौँ जिल्लामा पर्छ। यो मुख्य सहरी क्षेत्रभन्दा अलि माथि पर्छ। पहिला यसलाई काँठ क्षेत्र भनेर चिनिन्थ्यो । काँठ भनेको सहरनजिकको गाउँ हो । यहाँको मुख्य पेसा कृषि थियो । त्यही भएर यो ठाउँलाई कृषि हुने क्षेत्र भनेर काठमाडौँको नक्सामा देखाइन्थ्यो । अहिले भने यो क्षेत्र काँठ नभई सहर हो । यस नगरपालिकाको उत्तरको भू-भागमा वनजङ्गल र बुट्यान छ भने दक्षिणी भागमा घना बस्ती छ। पहिला खेती हुने जमिनमा अहिले नयाँ-नयाँ घर बनिरहेका छन्।

टोखा नाम नेपाल भाषाको तुख्यः शब्दबाट आएको भनाइ छ। तुख्यमाः दुईओटा शब्द मिलेर बनेको हुन्छ। 'तु' को अर्थ उखु र 'ख्य' को अर्थ चउर हुन्छ। टोखा उखु पाइने क्षेत्रका रूपमा चिनिन्थ्यो। उखुबाट चाकु उत्पादन गरिन्थ्यो। अहिले पनि टोखाको चाकु देशभरि प्रसिद्ध छ। चाकु खाने पर्व नै छ। माघे सङ्क्रान्तिको दिन घिउ, चाकु खाने चलन छ।

यस नगरपालिकामा चैत महिनादेखि असोजको सुरुआतसम्म गर्मी र असोजदेखि फागुनसम्म जाडो हुन्छ। यहाँको जमिन एकनासको छैन। कतै होचो त कतै अग्लो छ।

टोखा चण्डेश्वरी र टोखा सरस्वती

प्राचीन टोखा सहर वि.सं. २०१९ र वि.सं. २०३८ सालमा गरी दुईपटक तल्लो टोखा र माथिल्लो टोखामा विभाजन गरिएको थियो । वि.सं. २०१९ सालमा विभाजन भएको टोखा वि.सं. २०३० सालमा फेरि एउटै बनाइयो। दोस्रो पटक फेरि विभाजन गरियो । विभाजन भए तापनि दुईओटा टोखा नै रहे । माथिल्लो टोखालाई नेपाल भाषामा थ्वने र तल्लो टोखालाई क्वँने पनि भनिन्छ।



टोखा नगरपालिका हुनुअघि माथिल्लो टोखालाई टोखा चण्डेश्वरी गाउँ विकास समिति र तल्लो टोखालाई टोखा सरस्वती गाउँ विकास समिति भनिन्थ्यो । वि.सं. २०७१ सालमा टोखा

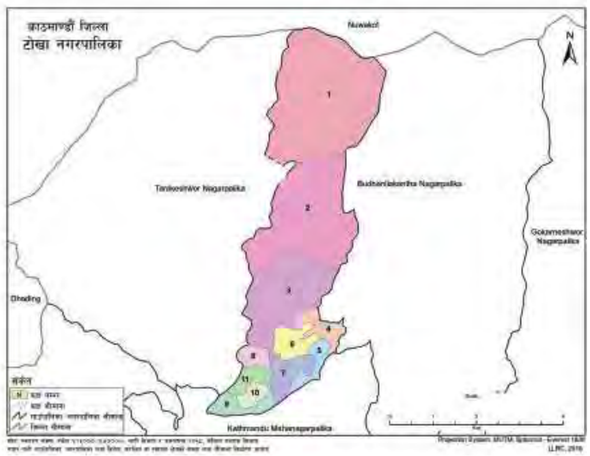
नगरपालिका भएपछि फेरि दुवै टोखा जोडिए । त्यस्तै झोर महाङ्काल गाविस, धापासी र गोङ्गबु गाविस यसमा थपिए। अहिले टोखा चण्डेश्वरी वडा नम्बर २ र टोखा सरस्वती वडा नम्बर ३ मा पर्छ।

टोखाका वडा नम्बर २ र ३ धेरै सम्पदा भएका वडा हुन्। वडा नम्बर २ मा चण्डेश्वरी माता, चण्डेश्वर महादेव, सतीदेवीको मूर्ति जस्ता थुप्रै मठमन्दिर छन्। त्यसैगरी यहाँ ढुङ्गेधारा, सत्तल र पोखरी पनि छन्।

वडा नम्बर ३ मा टोखा सरस्वती मन्दिर, मसानकाली मन्दिर, भूतखेल चउर, ढुङ्गेधारा र विभिन्न सत्तल छन्। त्यस्तै वडा नम्बर १ को झोर महाङ्कालमा बौडेश्वर गुफा छ। त्यहाँभित्र मूर्ति छन्। झोर महाङ्काल मन्दिर पनि यही वडामा छ। वडा नम्बर १० मा भने महेन्द्रेश्वर महादेव मन्दिर छ। वडा नं. ५ मा बसुन्धरा, मनकामनालगायत सम्पदा छन्। टोखाका अन्य वडामा पनि यस्ता धेरै मठमन्दिर छन्।

टोखाको सिमाना

टोखा नगरपालिका काठमाडौँ उपत्यकाभित्रको चौंथो सानो नगरपालिका हो। टोखाको पूर्वतिर बुढानीलकण्ठ नगरपालिका, पश्चिममा तारकेश्वर नगरपालिका पर्छ । साथै उत्तरतिर यो नुवाकोट जिल्लासँग जोडिएको छ भने दक्षिणतिर काठमाडौँ महानगरपालिका पर्छ।



हाम्रो नगरपालिकाभित्र ११ ओटा वडा छन् । ११ ओटा वडाका पनि आफ्नै सिमाना छन् । हामी पनि हाम्रो वडाको सिमाना कहाँपर्छ पत्ता लगाऔँ है !

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) भूगोलमा हामी पृथ्वीमा भएका पहाड, नदी, जङ्गल र मानिसको संस्कृतिबारे पढ्छौँ। ( )

ख) टोखा काठमाडौँ उपत्यकाको सबैभन्दा पुरानो सहर हो। ( )

ग) टोखाको नाम तुख्य बाट आएको हो। ( )

घ) टोखा नगरपालिकाको पूर्वतिर ललितपुर महानगरपालिका पर्छ। ( )

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) भूगोल भनेको के हो ?

ख) टोखाको भूगोल कस्तो छ ?

ग) तपाईँको विद्यालय रहेको वडाको सिमाना कहाँसम्म छ ?

घ) टोखा नगरपालिकाको सिमाना कहाँ कहाँ पर्छ ?

परियोजना कार्य

आफ्नो विद्यालय वरपरको कुनै ठाउँ घुमेर भिडियो तयार पार्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

नेपालको भौगोलिक अवस्थाबारे जानकारी दिँदै टोखाको भू-बनोटबारे छलफल गर्नुहोस् । यहाँको जमिनको स्वरूपबारे देखाउँदै यसको निर्माणबारे जानकारी दिनुहोस् । साथै टोखाका वडाको जानकारी दिँदै विद्यालय रहेको वडाको सिमानाबारे पनि विद्यार्थीलाई जानकारी दिनुहोस् ।

पाठ

३

जैविक विविधता

जैविक विविधता भनेको पृथ्वीमा पाइने विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा, जनावर र प्राणीहरूको विविधता हो । जैविक विविधताले हाम्रो वरिपरिका जङ्गल, नदी, पहाड र हावापानीमा हुने धेरैथरी जीवजन्तुका बारेमा बताउँछ । जैविक विविधताका कारण नै हामीले सफा हावा पाउँछौँ । खाना पानी र औषधि पनि यहीँबाट पाउँछौँ । जङ्गलमा पाइने बाघ, भालु, चरा, बाँदर, रुख आदि जैविक विधिताका उदाहरण हुन् । त्यस्तै खेतबारीमा उब्जनी हुने धान, मकै, कोदो, गहुँ, सागसब्जी सबै जैविक विविधताकै उपज हुन् । हाम्रो टोखामा पनि यस्तै जैविक विविधता छ । यो पाठमा हामी टोखाका बोटबिरुवाबारे चर्चा गर्ने छौँ ।

टोखाका बोटबिरुवा

टोखा नगरपालिकाभित्र जङ्गल क्षेत्र पनि पर्छ । शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज नजिक पर्ने भएकाले यहाँ धेरै प्रकारका बोटबिरुवा पाइन्छन् । शिवपुरी क्षेत्र महाभारत पर्वतशृङ्खलामा पर्छ । महाभारत पर्वत भनेको एक हजार पाँच सयदेखि तीन हजार मिटर उचाइसम्मको पर्वत हो । यस्ता पर्वत नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्मै छ । यहाँ धेरै किसिमका रुखबिरुवा पाइन्छन् । यस पाठमा टोखामा पाइने केही महत्त्वपूर्ण बोटबिरुवाबारे पढ्छौँ ।

लौठसल्ला

टोखामा लौठसल्ला पाइन्छ । लौठसल्ला भनेको महत्त्वपूर्ण जडीबुटी हो । औषधिका रूपमा प्रयोग हुने यसको पात कुटेर धुलो बनाएर प्रयोग गरिन्छ । यसले दम, क्यान्सर, श्वासनली सुन्निएको, सुक्खा खोकी, बुढो खोकी जस्ता समस्यामा फाइदा गर्छ । यसको सेवन गर्न भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

चिराइतो

चिराइतो पनि टोखामा पाइने बहुउपयोगी जडीबुटी हो । यसको जरादेखि सबै भाग काम लाग्छ । यसको सेवनले खाने कुरा पचाउन सहयोग गर्छ । ज्वरो, शरीर सुन्निएको, जन्डिस, छालाको रोगमा चिराइतो प्रयोग गर्न सकिन्छ । पूरै बोटलाई पिसेर धुलो बनाउनुपर्छ । त्यो धुलो तातोपानीसँग खान सकिन्छ ।

जटामसी

जटामसीले मस्तिष्क र तन्तुलाई तागत दिन्छ । पिसाबको मात्रा बढाउनुका साथै कपाल र अनुहारलाई पनि सुन्दर बनाउँछ । छारे रोग, रक्तचाप बढेको जस्ता समस्यामा यसले फाइदा गर्छ ।

तुलसी

तुलसी पनि औषधिका रूपमा प्रयोग हुने वनस्पति हो । यसको पनि पात, डाँठ, जरा, सबै प्रयोग हुन्छ । फोक्सोको समस्या, दम, खोकी, रुघा, पिनास जस्ता समस्यामा यसले फाइदा गर्छ । यसको रस र धुलो दुवै प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई महसँग मिसाएर पनि खान सकिन्छ ।

कुरिलो

कुरिलोमा पनि औषधीय गुण हुन्छ । यसको तरकारी पनि खान सकिन्छ । यसको प्रयोगले रगत बढाउँछ । त्यस्तै पिसाबको समस्या वा नाक र मुखबाट रगत आउने समस्यामा फाइदा गर्छ । यसको जरालाई धुलो बनाएर दुधसँग सेवन गर्न सकिन्छ । मुनाको तरकारी खान सकिन्छ ।

काफल

यहाँको जङ्गलमा काफल पनि पाइन्छ । काफलको बोक्रा औषधिका रूपमा प्रयोग हुन्छ । गला बसेको, पुरानो घाउखटिरा, कानको रोग, दाँत दुखाइ, टाउको दुखाइ जस्ता समस्यामा यसको प्रयोगले आराम दिन्छ । यसको धुलो दुधमा मिसाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यसैगरी यहाँ सुगन्धवाल, धसिङ्गरे, कुटकी, पाखनवेद, सतीबयर, नुनढिकी, झ्याउ, पदमचाल, गुराँस, लप्सी, बेल जस्ता जडीबुटी पाइन्छन् ।

अभ्यास

१. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) जैविक विविधताले पृथ्वीमा पाइने सबै प्रकारका जीवजन्तु र बोटबिरुवालाई समेट्छ । ( )

ख) लौठसल्लाको पात क्यान्सर रोग निको पार्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । ( )

ग) चिराइतोको जरादेखि पातसम्म सबै भाग औषधिमा प्रयोग हुन्छ । ( )

घ) टोखामा गुराँस र बेल जस्ता जडीबुटी पाइँदैनन् । ( )

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) जैविक विविधता भनेको के हो ?

ख) टोखामा पाइने दुईओटा वनस्पतिको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) लौठसल्लाको महत्त्व किन छ ?

३. **सही उत्तर पत्ता लगाउनुहोस् :**

क) लौठसल्ला मुख्य रूपमा कुन रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ ?

अ) पेट दुखेको

आ) टाउको दुखेको

इ) श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या

ई) ज्वरो आएको

ख) तल दिइएका मध्ये कुन वनस्पति टोखाको जङ्गलमा पाइन्छ र त्यसको जरादेखि सबै भाग औषधिका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

अ) तुलसी

आ) कुरिलो

इ) चिराइतो

ई) काफल

४. **माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

टोखामा पाइने सात किसिमका वनस्पति खोज्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

जैविक विविधताको महत्त्व र टोखामा पाइने विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा तथा जडीबुटीबारे उदाहरणसहित सरल भाषामा बुझाउनुहोस् । प्रत्येक जडीबुटीको चित्र देखाउँदै त्यसको औषधीय गुण र प्रयोग गर्ने तरिकाबारे विद्यार्थीबिच छलफल गराउनुहोस् । स्थानीयस्तरमा पाइने यस्ता जडीबुटीको संरक्षण र सदुपयोगबारे उनीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ ४

जलस्रोत

जलस्रोत भनेको पानी आउने ठाउँ हो । छोटकरीमा पानीको स्रोत हो । नदी, पोखरी, खोलानाला, हिमालको हिउँ, कुवा, पँधेरा जलस्रोत हुन् । यी जलस्रोतले हामीलाई खानेपानी दिन्छन् । खेतबारीमा सिँचाइ गर्न सहयोग गर्छन् । हाम्रो घरमा बालिने बिजुलीको मुख्य आधार पनि जलस्रोत हो । पानीले हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा राख्छ । त्यसैले पानी हाम्रो लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ ।

पानीका स्रोत संरक्षणका उपाय

(क) पानीको स्रोत संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो । पानीको स्रोत संरक्षण गर्ने सरल तरिका यस्ता छन् :

(ख) पानी खेर फाल्न दिनुहुँदैन । नुहाउँदा वा ब्रस गर्दा धारा खुला छोड्नुहुँदैन । प्रयोग हुनासाथ बन्द गरिहाल्नुपर्छ ।

(ग) पानीको स्रोत भएका ठाउँमा रुख रोप्नुपर्छ । रुखले माटो जोगाउँछ । माटो जोगिएपछि पानीको स्रोत सुक्नबाट जोगिन्छ ।

(घ) पोखरी, नहर, कुला जस्ता पानीको स्रोत भएका स्थान सफा राख्नुपर्छ ।

(ङ) वर्षातको पानी जम्मा गर्नुपर्छ । वर्षातको पानी सङ्कलन गरेर प्रयोग गर्ने प्रविधि आएका छन् । त्यसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(च) पानीका स्रोतहरूमा फोहोर वस्तु फाल्नुहुँदैन ।

(छ) पानीको महत्त्वबारे अरूलाई पनि सचेत गराउनुपर्छ । साथीभाइ, परिवार र आफ्नो सम्पर्कमा आउने मानिसलाई यसको महत्त्व भनिदियो भने स्रोत संरक्षण गर्न ध्यान दिन सक्छन् ।

हामीले यसरी पानीका स्रोत जोगाउन सक्छौँ। हामी बसेको वरिपरि खोलानाला, पोखरी, ढुङ्गेधारा छन्। विष्णुमती नदी, सामाखुसी खोला र साङ्ले खोला टोखा हुँदै बग्छ। यो पाठमा हामी साङ्ले खोलाबारे चर्चा गर्ने छौँ।

साङ्ले खोला

साङ्ले खोला टोखा नगरपालिकाको मुख्य जलस्रोत हो। यो खोला तारकेश्वर नगरपालिकाको सीमा हुँदै बगेको छ। यसको शिर शिवपुरी पर्वत क्षेत्र हो। यो खोला कतै अग्लो त कतै होचो भाग भएर बगेको छ। सङ्लो पानी बग्ने भएकाले यो खालाको नामै साङ्ले खोला भएको भनाइ छ।

साङ्ले खोलाको अवस्था

माथि खोलाको क्षेत्र फराकिलो छ। झोर महाङ्कालको पकिडोल टोलबाट भने खोला साँघुरो बनाइएको छ। त्यहाँबाट तारकेश्वर नगरपालिका जान पक्की पुल बनाइएको छ। त्यो पुल बनाउँदा खोला साँघुरो बनाइएको छ। त्यो पुलबाट पारिपट्टि तारकेश्वर हुँदै बालाजु जाने सडक छ। त्यो सडकले पनि खोला साँघुरो बनाएको छ। खोलाको बगरबाटै सडक लगिएको छ। यो सडकले सय मिटर जति खोला साँघुरो बनाएको छ। सडक सय मिटर पार गरेपछि भने खोला छोएको छैन। किनभने खोला उत्तरतिरबाट आएको छ। यहाँबाट माथितिर भने खोला फराकिलो छ। पानी पनि सङ्लो छ।

पकिडोलबाटै पानी फोहोर हुन सुरु भएको छ। त्यहाँ ढल मिसाइएको छ। मनोहर तीर्थमा पुगेर खोला विष्णुमतीमा मिसिन्छ।

साङ्लेको महत्त्व

१. सांस्कृतिक महत्त्व

खोलासँग हाम्रो संस्कृति जोडिएका हुन्छन्। स्थानीय चाडबाड, पूजा परम्परा जोडिएको हुन्छ। नदीको छेउछाउमा पूजापाठ तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने थलो बनाउन सकिन्छ। यसो गर्दा साङ्ले खोला पर्यटकीय क्षेत्र बन्न सक्छ।

२. पर्यावरणीय महत्त्व

पर्यावरण भनेको वरपरको वातावरण हो । यसमा जमिन, हावा, वनजङ्गल, जनावर, चरा, बोटबिरुवा जस्ता कुरा पर्छन् । खोलानाला पर्यावरणका लागि र सफा पानी जैविक विविधताका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । खोला छेउछाउमा विभिन्न जीवजन्तु बस्छन् । माछा, गँगटा, कछुवा, भ्यागुता, पानीबिच्छीलगायत विभिन्न कीरा खोलामा बस्छन् । तिनले वातावरण जोगाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएका हुन्छन् ।

३. आर्थिक महत्त्व

खोला आसपासका किसानले सिँचाइका लागि पानी प्रयोग गर्न सक्छन् । यस खोलाको पानीले सिँचाइ गरी यहाँका किसानले कृषि उत्पादन गरेका छन् । कृषकले प्रशस्त आर्थिक लाभ लिएका छन् ।

४. सामुदायिक महत्त्व

खोला आसपासका क्षेत्र भनेका सार्वजनिकस्थल हुन् । यसलाई सार्वजनिक स्थलका रूपमा विकास गर्न सकियो भने टोखाबासीका लागि भेटघाट, घुमफिर गर्न मिल्ने ठाउँ बनाउन सकिन्छ । साथै यहाँ सार्वजनिक कार्यक्रम गर्न सकिन्छ ।

खोला कसरी संरक्षण गर्ने ?

महत्त्वपूर्ण हुँदाहुँदै पनि काठमाडौँ उपत्यकाका खोला प्रदूषित भएका छन् । खोलामा अहिले पानी होइन, ढल बग्छ । यसले खोलामा आश्रित जीवजन्तु लोप हुने अवस्था बनेको छ । बागमती, विष्णुमती, मनोहरा जस्ता खोला बाक्लो मानव बस्तीमा पुगेपछि प्रदूषण भएका छन् । खोलाको दायाँबायाँ पर्खाल लगाइएको छ । यसले खोलामा आवतजावतमा समस्या हुन्छ । मानव बस्ती नभएको माथिल्लो क्षेत्रतिर भने खोला अझै सफा छ । साङ्ले खोलाको पनि पकिडोलभन्दा माथि संरक्षण गर्न सकिन्छ । किनभने त्यहाँ अझै खोला सफा छ ।

कसरी गर्न सकिन्छ संरक्षण ?

(क) खोलामा प्लास्टिक, कागज र अरू फोहोर नफालौँ ।

(ख) खोलाको छेउछाउमा रुखबिरुवा रोपौँ ।

(ग) खेतबारीमा हाल्ने गरिएको रासायनिक पदार्थ खोलामा पुग्नबाट रोकौँ ।

(घ) खोला सफा राखेर सबै प्राणीलाई खुसी बनाऔँ ।

(ङ) सबै मिलेर काम गरौँ । घरमा र विद्यालयका साथीलाई खोला संरक्षणको बारेमा सिकाऔँ । संरक्षणमा सहयोग गर्न भनौँ । खोला संरक्षणमा कसैले नेतृत्व गरिराख्नुभएको छ भने उहाँलाई साथ दिऔँ ।

अभ्यास

१. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) खोलानाला र पोखरीहरू पानीका स्रोत मात्र हुन्, यिनीहरूको वातावरणीय महत्त्व हुँदैन । ( )

ख) पानीको स्रोत संरक्षण गर्न पानी खेर फाल्नुहुँदैन र पानीको स्रोत वरपर रुख रोप्नुपर्छ । ( )

ग) साङ्ले खोला तारकेश्वर नगरपालिकाबाट बगेर आएको टोखा नगरपालिकाको मुख्य जलस्रोत हो । ( )

घ) साङ्ले खोलाको पानी मनोहर तीर्थसम्म पुग्दा सफा र प्रयोग गर्न योग्य हुन्छ । ( )

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) जलस्रोत भनेको के हो ?

ख) पानीका स्रोत संरक्षणका दुईओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

ग) साङ्ले खोलाको परिचय दिनुहोस् ।

घ) साङ्ले खोलाको मनोहर तीर्थसम्मको अवस्था लेख्नुहोस् ।

३. माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

टोखाका खोला जोगाउन के गर्न सकिन्छ ? छोटो लेख लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

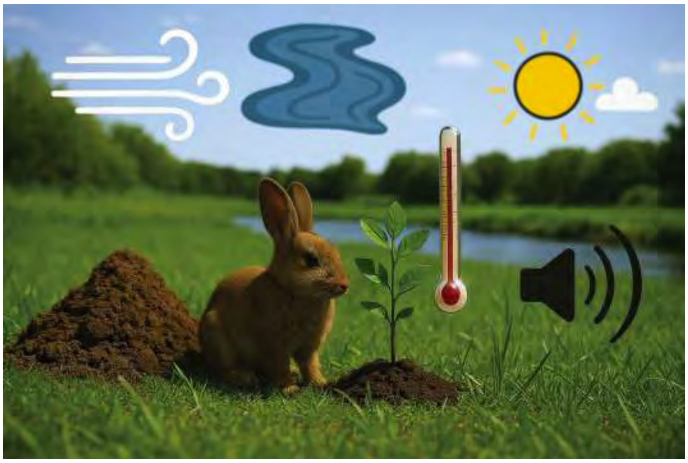
खोला जीवनको आधार हो, यसको महत्त्व बुझ्न विद्यार्थीलाई साङ्ले खोला वा नजिकैको जलस्रोत अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । समूहमा जलस्रोतको अवस्था पहिचान गरी चित्र बनाउनुहोस् र सफा राख्ने उपायहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । यसले संरक्षणको चेतना जगाउने छ ।

पाठ

५

वातावरण प्रदूषण

वातावरण भनेको हाम्रो वरिपरिको संसार हो । जमिन, पानी, हावा, रुख, बोटबिरुवा, जनावर, चराचुरुङ्गी, खोलानाला, आकाश सबै वातावरण हुन् । हामीले खाने खाना, पिउने पानी, श्वास फेर्ने हावा, बस्ने बास सबै वातावरणले नै दिन्छ । वातावरण सफा र राम्रो भयो भने मात्रै हामी स्वस्थ र खुसी हुन्छौँ ।



वातावरणीय तत्त्व

१. **हावा** : हावाले पृथ्वीलाई शीतल राख्छ । हावा भएरै हामीले श्वास फेर्न पाएका छौँ ।

२. **पानी** : खोला, नदी, पोखरीको पानी वातावरणको तत्त्व हो । यसले हामीलाई पिउने पानी दिन्छ । किसानलाई खेतबारीमा सिँचाइ गर्ने पानी दिन्छ ।

३. **जमिन** : खेतबारी, पहाड, जङ्गल र घर बनाउने ठाउँ वातावरणका तत्त्व हुन् ।

४. **सूर्यको प्रकाश** : सूर्यको प्रकाश पनि वातावरणको तत्त्व हो । सूर्यको प्रकाशले बोटबिरुवाले खाना बनाउँछ । बोटबिरुवा भएन भने हामी पनि बाँच्न सक्दैनौँ ।

५. **जनावर र चरा** : जनावर र चराले वातावरण सन्तुलनमा सहयोग गर्छन् । कुनै चराले फोहोर खाइदिएर त कुनै चराले कीरा खाइदिएर वातावरण सफा राख्छन् । एउटा प्राणीले अर्को प्राणीलाई खाइदिएर पनि वातावरण सन्तुलन हुन्छ । कुनैले माटो खनिदिएर खेतीका लागि राम्रो बनाइदिन्छन् । चरा र जनावरबिना हाम्रो वातावरण सुस्त हुन्छ । असन्तुलित हुन्छ ।

६. **रुखबिरुवा** : रुखबिरुवाले अक्सिजन दिन्छ । पृथ्वीलाई हरियो बनाउँछ ।

यी सबै तत्त्व मिलेर वातावरण बन्ने हो । हामीले यी तत्त्वको संरक्षण गरेनौँ भने वातावरण प्रदूषण हुन्छ । वातावरण प्रदूषण भयो भने हाम्रो जीवन पनि कठिन हुन्छ ।

वातावरण प्रदूषण

वातावरण प्रदूषण हुनु भनेको वरिपरिको हावा, पानी र जमिन फोहोर हुनु हो । फोहोर, धुवाँ, प्लास्टिक, रासायनिक पदार्थ जस्ता हानिकारक वस्तुले वातावरण प्रदूषित पार्छन् । वातावरण प्रदूषण चार प्रकार छन् ।

१. **हावा प्रदूषण** : गाडी र कारखानाबाट निस्कने धुँवा र हानिकारक ग्यासले हावा फोहोर बनाउँछ ।

२. **पानी प्रदूषण** : खोला, ताल र नदीमा फाहोर, रसायन र प्लास्टिक फाल्दा पानी बिग्रन्छ ।

३. **जमिन प्रदूषण** : प्लास्टिक, रसायन, कुहिन नसक्ने फोहोर जमिनमा फाल्दा माटो दूषित हुन्छ ।

४. **ध्वनि प्रदूषण** : गाडीको हर्न, मेसिनको आवाज जस्ता चर्को आवाजले ध्वनि प्रदूषण गर्छ ।

प्रदूषणले मानिस, जनावर र बोटविरुवालाई नोक्सान पुऱ्याउँछ । त्यसैले फोहोर नगर्ने, रुख रोप्ने, पानी जोगाउने बानी बसाल्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) वातावरणमा हावा, पानी, जमिन, सूर्यको प्रकाश, जनावर, चरा र रुखबिरुवा जस्ता तत्त्व पर्दछन् । ( )

ख) वातावरण प्रदूषण भनेको हाम्रो वरिपरिको हावा, पानी र जमिन सफा हुनु हो । ( )

ग) गाडी र कारखानाबाट निस्कने धुवाँले हावा प्रदूषण हुन्छ। ( )

घ) चर्को आवाजले जमिन प्रदूषण गर्छ। ( )

२. **तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :**

क) वातावरण भनेको के हो ?

ख) वातावरणका तत्त्व के के हुन् ?

ग) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

घ) वातावरण प्रदूषण रोक्न के गर्नुपर्छ ?

३. **माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस्।**

परियोजना कार्य

वरपरका जीवजन्तु र बोटबिरुवालाई समेत समेटेर साङ्ले खोलाको चित्र बनाउनुहोस्।

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई आफ्नो घर र विद्यालय वरपरको वातावरणमा हुने प्रदूषणका स्रोत (धुवाँ, फोहोर, चर्को आवाज) पहिचान गर्न लगाउनुहोस्। उनीहरूलाई प्रदूषणले वातावरण र जीवजन्तुमा पार्ने असरबारे जानकारी सङ्कलन गरी शिक्षकसँग छलफल गर्न प्रेरित गर्नुहोस्। साथै प्रदूषण कम गर्न सकिने तीनओटा उपाय सोच्न र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ ६

फोहोरमैला व्यवस्थापन

फोहोरमैला भनेको हामीले प्रयोग गरेर काम नलाग्ने भएको वस्तु हो । खाइसकेपछि बचेका वस्तु, प्लास्टिकका झोला, पुराना कपडा, कागजका टुक्रा आदि फोहोरमैला हुन् ।

फोहोरका प्रकार

१. **सजिलै गल्ने फोहोर :** सजिलै गल्ने फोहोरलाई जैविक फोहोर पनि भनिन्छ । यो फोहोर प्रकृतिले गलाएर माटोमा मिलाउन सक्छ । फलफूलको बोक्रा, जरा, खाने कुरा, रुखका पात जैविक फोहोर हुन् । यस्तो फोहोर कुहिन्छ ।

२. **गल्न गाह्रो हुने फोहोर :** यस्तो फोहोरलाई अजैविक फोहोर पनि भनिन्छ । यो नकुहिने फोहोर हो । यस्तो फोहोरलाई माटोले सजिलै गलाउन सक्दैन । प्लास्टिक, सिसा, फलाम जस्ता फोहोर अजैविक फोहोर हुन् ।

त्यसैगरी फोहोरलाई ठोस फोहोर र तरल फोहोरमा पनि विभाजन गर्न सकिन्छ । बाहिर देखिने फोहोर ठोस फोहोर हो । ठोस फोहोर कुहिने पनि हुन सक्छ, नकुहिने पनि हुन सक्छ । तरल फोहोर भनेको भान्छामा बढी भएको तेल, कपडा धोएको पानी इत्यादि हो । तरल फोहोर पनि सीधै जमिनमा फाल्दा माटो बिग्रन सक्छ । जस्तै : साबुन पानीले माटो बिग्रन सक्छ । यस्तो फोहोर ढलमा पुऱ्याउनुपर्छ ।

फोहोर किन फ्याँक्नुपर्छ ?

- फोहोरले दुर्गन्ध हुन्छ। किरा आउँछन् र रोग फैलिन सक्छ।

के गर्नुपर्छ ?

- फोहोरलाई ठिक ठाउँमा फ्याक्नुपर्छ।
- कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरलाई छुट्याउनुपर्छ।
- केही पुराना फोहोर फेरि प्रयोग गर्न सकिने हुन्छ । त्यस्ता फोहोरलाई छुट्याएर राख्नुपर्छ। अनि फेरि प्रयोग गर्नुपर्छ। प्लास्टिकका बोतल, झोलालाई फेरि प्रयोग गर्न सकिन्छ। जस्तै : प्लास्टिकका बोतललाई पानी राख्ने भाँडाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यसमा माटो राखेर गमला बनाएर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। अखबार, पुराना किताब, कागजका टुक्रालाई घरमा प्रयोग हुने कलाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

यसरी हामीले फोहोर व्यवस्थापन गर्न सक्छौँ। तपाईंहरू पनि आफ्नो वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्ने ? सोच्नुहोस् है !

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) फोहोरमैला भनेको प्रयोग गरेर काम नलाग्ने भएका वस्तु हुन्। ( )

ख) प्लास्टिक र सिसा सजिलै गल्ने फोहोर हुन्। ( )

ग) फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी दुई भागमा छुट्याउनुपर्छ। ( )

घ) फोहोर जहाँ मन लाग्यो त्यहीँ फाल्दा वातावरण राम्रो हुन्छ। ( )

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

ख) फोहोरमैलालाई कति प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ?

ग) ठोस र तरल फोहोरमा के फरक छ ?

घ) फेरि प्रयोग गर्न सकिने फोहोरबारे लेख्नुहोस्।

३. सही उत्तर पत्ता लगाउनुहोस् :

क) तलका दिइएकामध्ये सजिलै गल्ने फोहोर कुन हो ?

अ) प्लास्टिकको झोला

आ) सिसाको बोतल

इ) फलफूलको बोक्रा

ई) फलामको टुक्रा

ख) काम नलाग्ने भएपछि फेरि प्रयोग गर्न सकिने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

अ) जलाएर

आ) खाल्डोमा पुरेर

इ) पुनः प्रयोग गरेर

ई) खोलामा फालेर

४. माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

विद्यालय नजिकैको सार्वजनिक ठाउँमा फोहोरमैला अध्ययन गर्न जानुहोस् । त्यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ? यसको उपाय दिनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीहरूलाई सजिलै गल्ने र गल्न गाह्रो हुने फोहोरको उदाहरण दिन लगाउनुहोस् र दुवै प्रकारका फोहोरलाई छुट्याउन प्रेरित गर्नुहोस् । फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिने तरिका (प्लास्टिकका बोतललाई गमला बनाउने, कागजलाई कलाकृति बनाउने) बारे छलफल गराउनुहोस् । विद्यालय र घरवरपर फोहोर व्यवस्थापन गर्न विद्यार्थीलाई सक्रिय रूपमा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् र फोहोर कम गर्ने बानी बसाल्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

अध्याय दुई

प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापन

पाठ १ प्रकोप तथा विपत्ति

तपाईँले कहिलेकाहीँ ठुलो हावाहुरी चलेको थाहा पाउनुभएको होला । चट्याङ परेको आवाज पनि सुन्नुभएकै होला । आगलागी, बाढीपहिरो, भुइँचालो जस्ता घटना थाहा पाउनुभएको होला । यी घटना ठुला भए भने मानिस, जीवजन्तुलाई हानि पुऱ्याउँछन् । मानिसलाई यसरी हानी पुऱ्याउने घटना नै प्रकोप हो । प्रकोपले मान्छेलाई दुःख दिन्छ । प्रकोपले मान्छे, जीवजन्तुलाई दुःख दिएपछिको अवस्थालाई विपत्ति भनिन्छ ।

प्रकोपले जीवन कठिन बनाउँछ । प्रकोपले घर बिगार्न, बाटो भत्काइदिन र खेतबारी नष्ट गरिदिन सक्छ । कुनैपनि बेला मान्छेको ज्यानसमेत लिन सक्छ । मान्छे र जीवजन्तुलाई दुःख दिने यस्ता प्रकोप दुई किसिमका छन् ।

१. प्राकृतिक प्रकोप

२. मानवीय प्रकोप

प्राकृतिक प्रकोप

प्राकृतिक प्रकोप प्रकृतिका कारणले निम्तिन्छ । भुइँचालो, बाढी, पहिरो, चट्याङ र हावाहुरी जस्ता प्रकोप प्रकृतिका कारण हुन्छन् ।

क) भुइँचालो

जमिन हल्लिँदा हुने प्रकोप नै भुइँचालो हो । पृथ्वीका भित्री भागमा भएका चट्टानको टकराव हुँदा वा सर्दा जमिन हल्लिन्छ । ज्वालामुखी विस्फोट हुँदा पनि जमिन हल्लिन्छ ।

भुइँचालोको असर

(क) मान्छे घाइते हुन सक्छन् । ज्यानै जान सक्छ ।

(ख) घर गुमाएका मान्छे तनावमा हुन सक्छन् ।

(ग) भुइँचालोले घर भत्काइदिन सक्छ। जमिन चिरा पारिदिन सक्छ। साथै बाढी, पहिरो पनि आउन सक्छ।

(घ) पानी र बिजुली बन्द गराइदिन सक्छ।

भुइँचालोबाट जोगिने उपाय

(क) बलियो र सुरक्षित घर बनाउनुपर्छ।

(ख) घरमा खाने कुरा, औषधि जस्ता आपत्कालीन सामान राख्नुपर्छ।

(ग) भुइँचालोको बेलामा के गर्ने भनेर सबैलाई जानकारी दिनुपर्छ।

(घ) जमिनको अवस्था कस्तो छ भनेर सरकारले अध्ययन गर्नुपर्छ। जोखिमयुक्त ठाउँ छ भने त्यहाँ बस्नुहुँदैन।

(ङ) भुइँचालो रोक्न सकिँदैन । तर यसको क्षति कम गर्न सावधानी भने अपनाउन सकिन्छ ।

ख) बाढीपहिरो

नदी वा खोला, पोखरीको पानीले जमिन डुबाएर हुने प्रकोप बाढी हो । लगातार वर्षा हुनु, हिउँ पग्लिनु, बाँध फुट्नु जस्ता कारणले बाढी आउँछ। पहाडको माटो वा ढुङ्गा खस्नुलाई पहिरो भनिन्छ।

बाढीपहिरोको असर

(क) डुबेर वा बगेर ज्यान जान सक्छ।

(ख) मान्छेको घरबार गुम्न सक्छ।

(ग) खेतबारी र बालीनाली नष्ट हुन्छ।

(घ) खानेपानी दूषित हुन सक्छ। रुघाखोकी, हैजा जस्ता महामारी निम्तिन सक्छ।

(ङ) वनस्पति र जनावरको बासस्थान नष्ट हुन सक्छ।

ग) चट्याङ

आकाशमा देखिने बिजुलीको आगोलाई चट्याङ भनिन्छ । चट्याङ पर्दा ठुलो आवाजसहित बिजुली खस्छ। बादल एकआपसमा घर्षण हुँदा विद्युत् ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ। त्यो ऊर्जा धेरै भएपछि बिजुलीका रूपमा जमिनमा खस्छ । त्यतिबेला ठुलो आवाज आउँछ । यसले मानिस, जनावर र घरमा क्षति पुऱ्याउन सक्छ । रुख, भवन वा जङ्गलमा आगलागी पनि हुन सक्छ।

चट्याङबाट जोगिने उपाय

(क) चट्याङको बेला सकेसम्म घरभित्र बस्नुपर्छ। घरका झ्यालढोका लगाउनुपर्छ।

(ख) धातुका सामान, तार वा बिजुलीका उपकरण छुनुहुँदैन।

(ग) पोखरी, नदी वा पानीका अन्य स्रोतको नजिक जानुहुँदैन।

(घ) खुला ठाउँमा भए रुखमुनि बस्नु हुँदैन। धातुका पोलभन्दा टाढै बस्नुपर्छ।

(ङ) भवनहरूमा चट्याङ प्रतिरोधी उपकरण जडान गर्नुपर्छ।

घ) हावाहुरी

तीव्र गतिमा हावा चल्नुलाई हावाहुरी भनिन्छ। हावाहुरीले पनि विपत्ति ल्याउँछ। यसले कच्ची घर हो भने छानो उडाइदिन सक्छ। रुख ढल्न सक्छन् । बिजुलीको पोल लड्न सक्छ । तार चुँडिन सक्छ । खेतबारीको अन्नसमेत नष्ट गरिदिन सक्छ।

हावाहुरीबाट बच्ने उपाय

(क) घरबाट बाहिर निस्कने काम गर्नुहुँदैन।

(ख) हावाहुरी छिर्न नसक्ने गरी झ्यालढोका बन्द गर्नुपर्छ।

(ग) कपडा, प्लास्टिकका कुर्सी जस्ता उडाउन सक्ने हल्का सामान भित्र राख्नुपर्छ ।

(घ) कमजोर संरचनाको छेउछाउ बस्नुहुँदैन ।

(ङ) बिजुलीबाट चल्ने उपकरण बन्द गर्नुपर्छ ।

मानवीय प्रकोप

मान्छेको गल्ती वा मान्छेले गर्ने क्रियाकलापका कारण हुने प्रकोप मानवीय प्रकोप हुन् । आगलागी, सडक दुर्घटना जस्ता घटना मान्छेका कारण घट्छन् ।

क) आगलागी

नियन्त्रणभन्दा बाहिर आगो फैलनु नै आगलागी हो । सलाइको काँटी कोर्दा, विद्युत् सर्ट हुँदा, ग्यास लिक हुँदा, मैनबत्ती बाल्दा, धुम्रपान गर्दा आगलागी हुन सक्छ । त्यसैगरी सुक्खा मौसममा मान्छेको असावधानीका कारण जङ्गलमा पनि आगो लाग्छ । जङ्गलमा आगो लाग्नुलाई डढेलो लाग्नु भनिन्छ ।

आगलागीको असर

(क) मानिस घाइते हुने वा ज्यान जान सक्ने ।

(ख) घर, पसल वा उद्योगमा क्षति पुग्ने ।

(ग) बोटबिरुवा र जनावरको क्षति हुने ।

(घ) डढेलो लाग्दा रुखबिरुवा नष्ट हुन्छन् । जीवजन्तुलाई पनि असर पर्छ ।

आगलागीबाट जोगिने उपाय

(क) बिजुलीको पुराना तारको जाँच गर्नुपर्छ । बेला बेला बिजुलीका उपकरण पनि जाँच गरिरहनुपर्छ ।

(ख) ग्यास सिलिन्डर चुहावट भएमा तुरुन्त मर्मत गर्नुपर्छ ।

(ग) मैनबत्ती र तेलबाट बल्ने बत्ती बाल्दा ध्यान दिनुपर्छ ।

(घ) आगो निभाउने उपकरण तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ ।

ख) सडक दुर्घटना

सडक दुर्घटना सडकमा हुने अप्रिय घटना हो । अर्को सवारीसाधनसँग ठक्कर, सवारीसाधन पल्टिनु, सवारीसाधनले पैदलयात्रीलाई ठक्कर दिनु जस्ता कारणले सवारी दुर्घटना हुन्छ । यसले मान्छे र सम्पत्तिमा क्षति पुऱ्याउँछ । सवारी दुर्घटनाबाट कोही घाइते भए उसलाई उपचार गराउनुपर्छ । यसले पैसा खर्च गराउँछ । दुर्घटनाले मान्छेलाई तनाव पनि हुन्छ ।

सवारी दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय

- सडक पार गर्दा जेब्राक्रसबाट गर्नुपर्छ ।
- रातो बत्ती बल्दा रोकिने र हरियो बत्ती बल्दा मात्रै सडक पार गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।
- सकेसम्म फुटपाथमा मात्र हिँड्नुपर्छ ।
- बस, कार, बाइकबाट ओर्लँदा ध्यान दिएर ओर्लनुपर्छ ।
- गाडीमा यात्रा गर्दा हात र टाउको झ्यालबाट बाहिर निकाल्नुहुँदैन ।

यी नियम पालना गरियो भने सडकमा हुने दुर्घटनाबाट जोगिन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) प्रकोपले मान्छे र जीवजन्तुलाई दुःख दिएपछिको अवस्था विपत्ति हो । ( )

ख) भुइँचालो, बाढी र पहिरो मानवीय प्रकोपका उदाहरण हुन् । ( )

ग) चट्याङबाट बच्न खुला ठाउँमा रुखमुनि बस्नु सुरक्षित हुन्छ । ( )

घ) सडक पार गर्दा जेब्राक्रसको प्रयोग गर्नुपर्छ । ( )

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) भुइँचालो कसरी आउँछ ?

ख) चट्याङबाट जोगिन के गर्नुपर्छ ?

ग) आगलागी कसरी हुन्छ ? एउटा कारण लेख्नुहोस् ।

घ) सडक दुर्घटना भनेको के हो ?

३. **माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

सवारी दुर्घटनाबाट कसरी जोगिन सकिन्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् । अनि छलफलबाट पत्ता लागेका कुरा कापीको पानामा लेख्नुहोस् र त्यसलाई भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

प्रकोप र विपत्तिका प्रकार (प्राकृतिक र मानवीय) उदाहरणसहित सरल भाषामा बुझाउनुहोस् । प्रत्येक प्रकोपबाट बच्न सकिने सावधानीका उपायलाई जोड दिनुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना वरपर हुन सक्ने प्रकोप र त्यसबाट जोगिने तरिकाबारे छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ १ टोखाका सम्पदा

तपाईँहरूलाई सम्पदा भनेको के हो थाहा छ ? सम्पदा एउटा यस्तो चिज हो, जुन धेरै नै पुरानो हुन्छ। त्यसको आफ्नै कथा हुन्छ। यो हाम्रो हजुरबुबा हजुरआमाको पाला र त्योभन्दा पनि अगाडिको हुन सक्छ। त्यसलाई जोगाउँदै आएर हामीले अहिले पनि हेर्न पाएका छौँ। सम्पदा सांस्कृतिक र प्राकृतिक गरी दुई प्रकारका हुन्छन्। सांस्कृतिक सम्पदा भनेका पुराना मन्दिर, मूर्ति, पुराना दरबार, भवन, बाटोघाटो, पोखरी, ढुङ्गेधारा, संस्कृति, भाषा, गीत, नाच सबै सम्पदा हुन्। प्राकृतिक सम्पदा भनेको चाहिँ वनजङ्गल, हिमाल, खोला, अनौठा गुफा हुन्। यो पाठमा हामी संस्कृतिक सम्पदाबारे बुझ्ने छौँ।

क) तामाङ भाषा

लौ भाइबहिनीहरू! आज हामी तामाङ भाषाको एउटा रमाइलो नाटक हेर्न जाँदै छौँ।

हामीलाई थाहा छ, टोखामा धेरै जातजाति र भाषा बोल्ने मान्छे बस्छन्। तामाङ पनि यस्तै एउटा सुन्दर जाति हो। उनीहरू आफ्नै भाषा बोल्छन्। त्यसलाई तामाङ भाषा भनिन्छ। यो नाटक तामाङ भाषा र संस्कृतिसँग जोडिएको छ। अब भने हामी तामाङ भाषाको सुन्दर संसारमा डुबुल्की मार्ने छौँ।

सम्भोट लिपि

भाषा अध्ययनको समय भएको छ। कक्षामा शिक्षक आइसक्नुभएको छ।

शिक्षक : विद्यार्थी भाइबहिनीहरू! आज हामी तामाङ भाषाबारे कुरा गर्छौं। तपाईँलाई थाहा छ, तामाङ भाषा कुन समुदायले बोल्छ ?

विशाल : तामाङ जातिले बोल्छन् होइन सर ?

शिक्षक : हो, ठिक भन्नुभयो । तामाङ भाषा नेपालको हिमाली र पहाडी क्षेत्रमा बस्ने तामाङ जातिले बोल्छन् । टोखाको वडा नं. १ मा यो भाषा प्रचलित छ । यसलाई कुन लिपिमा लेखिन्छ ?

आकृति : यसलाई सम्भोट लिपिमा लेखिन्छ ।

शिक्षक : धेरै राम्रो । तामाङ भाषा धेरै पुरानो भाषा हो । यसको इतिहास तिब्बतसँग जोडिएको छ ।

आश्रय : सर तामाङ भाषामा गीत गाउन पनि मिल्छ ?

शिक्षक : मिल्छ, मिल्छ । तामाङ भाषामा थुप्रै गीत गाइएका छन् । पर्व मेलाहरूमा पनि गाइन्छ । हामीले तामाङ सेलो सुनेका छौँ नि होइन ?

हार्दिक : हो सर । मलाई तामाङ सेलो खुब मन पर्छ । मेरो बुबा पनि मन पराउनुहुन्छ ।

शिक्षक : राम्रो । हामीले यसरी सबै भाषाको सम्मान गर्नुपर्छ । भाषा भनेको हाम्रो पहिचान हो । तामाङ भाषाबारे अरू जिज्ञासा भए भन्नुहोला । म भनिदिन्छु ।

स्वीकार : हाम्रो टोखा नगरपालिकामा पनि तामाङ छन् नि ! म अस्ति झोर महाङ्काल गएको थिएँ । त्यहाँ तामाङले ल्होसार मनाइरहेका थिए ।

शिक्षक : हो, झोरमा तामाङ बस्ती छ । नगरपालिकाको तथ्याङ्कअनुसार त्यहाँ दुई सय ११ घर तामाङका छन् । झोर पहिलादेखि नै तामाङ बस्ती भएको पुरानो गाउँ हो । गोङ्गबु, बसुन्धरा जस्ता नयाँ बस्तीमा पनि तामाङका घर छन् । नगरपालिकाभित्र मातृभाषा बोल्नेको आधारमा तामाङ भाषा तेस्रो नम्बरमा पर्छ । पहिलोमा नेपाली र दोस्रोमा नेवार समुदाय पर्छन् ।

यो नाटक तामाङ समुदायको भाषाको सानो झलक मात्र हो । यो रमाइलो नाटक कस्तो लाग्यो ? मलाई विश्वास छ तपाईँहरू सबैलाई राम्रो लाग्यो होला ।

ख) धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदा

टोखा पुरानो सहर हो । यहाँ धेरै मठमन्दिर छन् । मठमन्दिर भनेका धार्मिक सम्पदा हुन्, जुन पुरानो जमानामा बनाइएका हुन् । त्यही भएर धार्मिक सम्पदामा इतिहास पनि हुन्छ । इतिहास पनि भेटिने सम्पदा भनेका ऐतिहासिक सम्पदा हुन् । इतिहास भनेको पहिलाका घटनाको वर्णन गर्नु वा लेख्नु हो । इतिहास भनेको हाम्रा हजुरबुबा हजुरआमा र त्यसभन्दा अगाडि भएका गतिविधि हुन् । टोखामा पनि इतिहास भेटिने मठमन्दिर छन् ।

चण्डेश्वरी मन्दिर

टोखा चण्डेश्वरी प्राचीनकालदेखिकै धार्मिकस्थल हो । यो भगवतीको मन्दिर हो । यो मन्दिरअगाडि संवत् ५१९ को शिलालेख छ । यो समय भनेको आजभन्दा करिब १५ सय वर्षअगाडि हो । त्यतिबेला अंशुवर्मा नाम गरेका राजा थिए । तिनै राजाको पालाको शिलालेख यो मन्दिर छेउमा छ । शिलालेख भनेको ढुङ्गामा लेखिएको अक्षर हो । यो शिलालेख लेखेको समयभन्दा अगाडि देखि नै यहाँ चण्डेश्वरीको पूजा हुन्थ्यो भन्ने भनाइ छ ।

टोखामा बस्ने धेरै मान्छे चण्डेश्वरीदेवीप्रति आस्था राख्छन् । कुनै पनि संस्कार गर्दा चण्डेश्वरीमा गएर पूजा गर्ने परम्परा छ । टोखा क्षेत्रमा आइपर्ने हरेका सङ्कट चण्डेश्वरीले टारिदिन्छिन् भन्ने विश्वास छ । यस मन्दिरमा बिहान नित्यपूजा हुन्छ । नित्यपूजा भनेको दिनहुं गर्ने पूजा हो । बेलुका चाहिँ आरती हुन्छ ।

चण्डेश्वरी मन्दिर प्राचीन टोखाको टोखा चण्डेश्वरीमा पर्छ । टोखालाई टोखा चण्डेश्वरी र टोखा सरस्वती गरी दुई बस्तीमा विभाजन गरिएको थियो । यो बस्ती पनि सम्पदा क्षेत्र हो ।

चण्डीकेश्वर महादेव

यहाँ चण्डेश्वरी मन्दिरसँगै अर्को पनि मन्दिर छ । यो मन्दिरको नाम चण्डीकेश्वर हो । यहाँ शिवलिङ्ग छ । यसलाई मुस्खारेश्वर महादेव भनेर पनि पूजा गरिन्छ । यसलाई पिण्डारक तीर्थस्थल पनि भनिन्छ । यो मन्दिर परिसरमा कालीलगायत अरू देवीदेवताका पनि मूर्ति छन् । ती मूर्ति पुराना हुन् । यस आधारमा यो मन्दिरलाई पनि ऐतिहासिक मानिएको छ । धेरैले यही मन्दिरलाई चण्डेश्वरी हो भनेर झुक्किन्छन् । चण्डेश्वरीको भनेर यही मुस्खारेश्वरको फोटो प्रयोग भएको देखिन्छ । तर चण्डेश्वरी यो मन्दिरभन्दा उत्तरतिर छ । चण्डीकेश्वरमा पनि पुरानो शिलालेख छ । चण्डीका देवीले पूजा गरेको भएर यी शिवको नाम चण्डीकेश्वर भन्ने गरिएको मानिन्छ । टोखामा विवाह गरेर ल्याएकी दुलहीलाई यही मुस्कानेश्वरमा रहेको टुँडाल देखाउने चलन छ ।

सपनतीर्थ

सपनतीर्थ पनि टोखाको मुख्य धार्मिक सम्पदा हो । यो टोखा बजारबाट उत्तरतिर जाने बाटोमा पर्छ। यहाँ बहुमुखी गङ्गा र दुधमुखी गङ्गा मिलेको दोभान छ। खोलाको छेउमा पोखरी छ । त्यही पोखरी सपनतीर्थ हो । यहाँ स्नान गर्दा छालाको रोगबाट मुक्त भइन्छ भन्ने विश्वास छ। यहाँ वैशाख १ गते ठुलो मेला लाग्छ। सपनतीर्थमा नुहाएर बिस्का जात्राको लिङ्गो ढाल्न भक्तपुर जाने चलन छ। सपनतीर्थमा गणेश मन्दिर पनि छ।

बौडेश्वर

बौडेश्वर टोखा नगरपालिका वडा नम्बर १ मा पर्छ। यो ठाउँलाई झोर महाङ्काल पनि भन्छन्। बौडेश्वर महादेव गुफाभित्र छन् । टोखा हुँदै नुवाकोटको त्रिशूली जाने सडकमा ओर्लेर अलिकति ओरालो झरेपछि यहाँ पुग्न सकिन्छ। ओडारभन्दा बाहिर रहेको ठुलो ढुङ्गामाथिबाट बर्खामा पानी झरेर झरना बन्छ । हिउँदमा भने पानी सुक्छ। त्यही ढुङ्गामुनि गुफा छ। गुफामा शिवलिङ्ग, देवताका मूर्ति, बसाहा, त्रिशूल र चिम्टाहरू छन् । यहाँबाट काठमाडौँ उपत्यकाको दृश्य पनि राम्रो देखिन्छ। गुफा र झरना हेर्न दिनहुँ मान्छेको घुइँचो लाग्छ।

पिंग द्यः

नेपाल भाषाको पिंग द्यःलाई मसानकाली भनेर पनि पूजा गरिन्छ । यो भूतखेल चउरमा छ । यहाँ मान्छे मर्दा दाहसंस्कार गर्ने मसानघाट पनि छ। भूतखेल चउर ठुलो खेलमैदान पनि हो। यहाँ वृक्षरोपण गरेर हरियाली बनाइएको छ । यहाँ पनि वैशाख १ गते विधिपूर्वक यज्ञ लगाइन्छ। यज्ञमा भूमिमा उत्पादन हुने पाइए जति सबै अन्न, सम्भव भएसम्म घस्रने जनावर, उड्ने पन्छी, झारपात, रुख, हाँगा आदि चढाउने चलन छ।

मनोहर तीर्थ

यो तीर्थ साङ्ले खोला र विष्णुमती मिलेर दोभान भएको ठाउँमा पर्छ । यहाँको जल सेवन गर्दा मनोकामना पूरा हुन्छ भन्ने विश्वास छ। तर अहिले फोहोर भएर जल पिउन सक्ने अवस्था छैन। दसैंको नवरात्रिमा स्नान गरिने नौओटा स्थानमध्ये एक हो । माधवनारायण मेलामा निस्कने यात्री यही तीर्थमा नुहाएर मात्र निस्कन्छन् । माधवनारायण मेलाका क्रममा एक महिनासम्म विभिन्न तीर्थस्थल भ्रमणमा निस्कने चलन छ। दुईओटा नदी मिलेर दोभान भएको ठाउँलाई पवित्र तीर्थस्थल मानिन्छ। काठमाडौँ उपत्यका १२ ओटा यस्ता तीर्थस्थल छन्। तीमध्ये मनोहर तीर्थ पनि एक हो। १२ तीर्थमा पुण्यतीर्थ, शान्त तीर्थ, शङ्कर तीर्थ, राज तीर्थ, मनोहर तीर्थ, निर्मल तीर्थ, लखु तीर्थ, चिन्तामणि तीर्थ, प्रमोद तीर्थ, सुलक्षण तीर्थ, ज्ञान तीर्थ र निधान तीर्थ छन्।

यीबाहेक पनि टोखामा थुप्रै धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थल छन्। तलेजु, कोठु गणेश, सरस्वती, टोखा नारायण, टोखा हिटी, बसुन्धरा, मनकामना, चुनदेवी, महेन्द्रेश्वर आदि।

ग) टोखाका जात्रा

जात्रा भनेको धर्मको भावना र संस्कृतिको भावनाले गरिने विशेष कार्यक्रम हो । जात्रामा मान्छे भेला हुन्छन्। रमाइलो गर्छन्। भगवान्को पूजा गर्छन्। पुरानो नाच नाच्छन्। जात्राले हाम्रा संस्कृति जोगाउने काम गर्छन्। टोखा पनि यस्ता जात्रा धेरै हुने सहर मध्ये एक हो। धेरै जातजातिको वसोबास रहेकाले यहाँ दसैं, तिहार पनि मनाइन्छ । नेवार समुदाय दसैंलाई मोहनी नखः र तिहारलाई स्वन्ती नखः भनेर मान्छन्। चैतेदसैं, नागपञ्चमी लगायतका चाडपर्व पनि धूमधाम मनाइन्छ। त्यसबाहेक नेवार समुदायले मनाउने केही जात्रा पनि छन्। काठमाडौँ उपत्यकाका नेवार समुदायले मनाउने सबै जात्रा टोखामा पनि मनाइन्छ।

गाईजात्रा

गाईजात्रा मृत्यु भएका आफन्तलाई सम्झने जात्रा हो । वर्षभरि मृत्यु भएका आफन्तको घरबाट जात्रा निकालिन्छ । मृत्यु भएको घरबाट गाईको भेषमा जात्रा निकालिन्छ जसलाई नेपाली भाषामा सापारु भनिन्छ । सापारु जनैपूर्णिमाको भोलिपल्ट पर्छ ।

इन्द्रजात्रा

यो जात्रामा इन्द्रदेवको सम्झना गरिन्छ । यो जात्रा भाद्र शुक्ल चतुर्दशीदेखि सुरु हुन्छ । वसन्तपुरमा योंसी उठाएर इन्द्रजात्रा मनाइन्छ । टोखामा भने ग्वराख उठाउने परम्परा छ । यो दिन महाङ्काल नाच, लाखे नाच पनि देखाइन्छ । यो जात्रा उपत्यकाबाहिर बनेपालगायत नेवार बस्ती भएका ठाउँमा मनाइन्छ ।

यःमरी पुन्ही

यःमरी पुन्ही नेवार समुदायले धुमधामसँग मनाउने पर्व हो । नयाँ धानबाट बनेको चामलको पिठोबाट यःमरी बनाएर खाने चलन छ । यःमरी बनाउन चामलको पिठो मुछेर डल्लो पारिन्छ । डल्लोभित्र सक्खर वा खुवा, काजु आदि मसाला राखिन्छ । त्यसलाई चैत्य जस्तो आकारको बनाइन्छ । अनि पानीको वाफमा उसिनेर यःमरी बनाइन्छ । यो स्वादिलो परिकार हो ।

मान्छेका लागि अन्न दिएकोमा भगवान्‌लाई धन्यवाद दिइने पर्व पनि हो यो । यस पर्वमा परिवारका सदस्य भेला भएर रमाइलो गर्छन् । अचेल ठाउँ ठाउँमा यःमरी महोत्सव पनि हुन थालको छ । यस महोत्सवमा नेवारबाहेक अन्य जातिको पनि यःमरी खान भिड लाग्छ । तिहारमा देउसी खेलेर दक्षिणा माग्न गए जस्तै यःमरी पुन्हीमा यःमरी माग्न जाने चलन छ ।

बिस्का नखः

बिस्का नखःलाई बिस्केट जात्रा पनि भनिन्छ । बिस्का टोखामा वैशाख १ गतेदेखि ५ गतेसम्म मनाइन्छ । साँझपख टोलमा झल्लर राखिन्छ । राति धिमे, प्व र नयखी बाजा बजाइन्छ । बाजासहित राँको बालेर चण्डेश्वरी र सपनतीर्थ गणेशको कोथुगणेश, माथिल्लो गणेश, सरस्वती, मसानकाली, महादेव रथहरू रथयात्रा गराइन्छ । सात वटा रथ टोखा चण्डेश्वरी र टोखा सरस्वती नगर परिक्रमा गराइन्छ । त्यसैगरी लाखेनाच, घण्टाकर्ण, कृष्ण जन्माष्टमी, बालाचतुर्दशी, स्वस्थानी व्रत, शिवरात्रि, फागुपूर्णिमा, चैतेदसैं जस्ता पर्व धुमधामसँग मनाइन्छ ।

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) तामाङ भाषा नेपालको तराई क्षेत्रमा बस्ने तामाङ जातिले बोल्छन् । ( )

ख) चण्डेश्वरी मन्दिरअगाडि संवत् ५१९ को शिलालेख छ, जुन आजभन्दा करिब एक हजार पाँच सय वर्षभन्दा अगाडिको हो । ( )

ग) सपनतीर्थमा स्नान गर्दा आँखाको रोग निको हुन्छ भन्ने विश्वास छ । ( )

घ) गाईजात्रामा मृत्यु भएका आफन्तको सम्झनामा जोगीको भेषमा टोल घुम्ने चलन ठुला मान्छेको मृत्यु भएमा हुन्छ । ( )

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) टोखामा के के भाषा बोलिन्छ ?

ख) तामाङ भाषा कुन कुन ठाउँमा बोलिन्छ ?

ग) टोखामा के के जात्रा लाग्छन् ?

३. **माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।**

४. **तलको चित्रमा रङ लगाउनुहोस् ।**

परियोजना कार्य

टोखाका धार्मिक र ऐतिहासिक स्थलको सूची समेटेर पोस्टर बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

सम्पदाको परिचय दिँदै टोखाका भाषा, मन्दिर र जात्रा जस्ता सांस्कृतिक सम्पदाबारे बताउनुहोस् । तामाङ भाषाको महत्त्व र चण्डेश्वरी, सपनतीर्थ जस्ता धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाको सांस्कृतिक पक्षमा छलफल गराउनुहोस् । टोखाका विभिन्न जात्राको जानकारी दिँदै संस्कृति जोगाउन यिनीहरूको भूमिका स्पष्ट पार्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना टोलको कुनै एक सम्पदाबारे सोध्नुहोस् र कक्षामा सुनाउन भन्नुहोस् ।

पाठ
२

व्यक्ति र संस्था

हामी आज टोखाको मात्र नभई देशकै मान राख्ने गजराज जोशी र टोखाका संस्थाबारे यो पाठमा जान्ने छौँ। तयार हुनुहुन्छ नि होइन ?

क) गजराज जोशी

समाज सेवा, समाजवादी राजनीति र खेलकुदको क्षेत्रमा स्थापित र इतिहास बनेको पात्र हुनुहुन्छ गजराज जोशी। आफ्नो जमानामा एथ्लेटिक्स र फुटबल खेलाडीकोरुपमा कमाउनु भएको ख्याति नेपाली खेल अध्याय र इतिहास भित्र सुरक्षित छन्। उहाँ नेपालको तर्फबाट पहिलो पल्ट अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी समेत हुनु भएको थियो। सन १९५१ मा भारतको राजधानी नयाँ दिल्लीमा आयोजित पहिलो एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताको म्याराथनमा उहाँ नेपालकोतर्फबाट सहभागी हुनुभएको थियो। त्यतिखेर म्याराथनमा सहभागी धावकहरूको बारेमा तत्कालीन भारतीय सञ्चार माध्यमहरूले महत्वका साथ उल्लेख गरेको समाचारका प्रतिहरू गजराज जोशी ट्रष्टमा अझै सुरक्षित छन्।

गजराज जोशी बुवा नवराज जोशी र गणेश कुमारीका तीन छोरा चार छोरी गरी सात सन्तान मध्येका छोरातर्प जेठा सन्तान हुनुहुन्थ्यो। गजराजको जन्म बि स १९७९ सालमा टोखामा भएको थियो। गजराजका पिताले सस्कृत पढ्नु भएको थियो। उहाँले छोरा गजराजको सुरुको शिक्षा आफ्नै घरमा गराउनु भयो। गजराजका पिताले साङ्ला, झोर,फुटुङ्देखिका वालबालिका भेला गरेर कर्मकाण्ड ज्योतिष जस्ता बिषय पढाउनु हुन्थ्यो। तर मावली हजुरबुवाले घरमा मात्र पढाएर हुदैन भन्दै दिएको सल्लाह अनुरुप गजराजलाई नौ किलोमिटर टाढाको दरवार हाइस्कुलमा भर्ना गरिएको थियो। त्यहाँ कालोपाटीमा क, ख देखि कक्षा ९ सम्म पढ्नु भयो। विद्यालय छाडेपछि गजराजले बुबाको व्यापारमा सहयोग गर्न थाल्नु भएको थियो। गजराजका बुवा अस्पतालको रासनको ठेक्काका साथै दूधको व्यापारमा पनि संलग्न हुनुहुन्थ्यो। तर तिन महिनासम्म बुवाको व्यापारमा सहयोग गर्नु भएका गजराज पछि जिन्दगीभर भारी बोकेर जीवन गुर्जानु पर्ने त्रासले बाटो फेर्ने निधो गर्नु भयो। उहाँ फेरि पढाइको लागि दरवार हाइस्कुलमा फर्कने तरखरमा लाग्नु भयो। यही क्रममा अन्य साथीहरूले अध्ययन गरिरहेको बाहिरबाट नियाल्दै

गरेको बेला एक अपरिचित ब्यक्तिले गजराजलाई तिमी लाहुर जाने हो ? भन्दै सोधेको प्रश्नले गहिरो प्रभाव पार्यो । यही बाटो ठीक ठानेपछि गजराजले उता अंग्रेजी पढन पाइन्छ भनेर सोधेपछि पाइन्छ भन्दै ती व्यक्तिले जवाफ दिएका थिए । यही जवाफको प्रभावमा परेर गजराज जोशी र उहाँका मिल्ने साथी लालबीर ती अपरिचित ब्यक्तिको साथ लागेर घरमा पनि थाहा समेत नदिइ भीमफेदीको बाटो हेडौडा हुँदै भारततिर लाग्नु भयो । उहाँहरूलाई भारत लाने ति अपरिचित पात्र लाहुरे भर्ना गर्ने गल्लावाल थिए । भारत पुगेर दुबै जना अंग्रेज सेनामा भर्ती हुनु भयो । सेनामा भर्ती भएर आफ्नो पढाइ उच्च सैन्य शिक्षा हासिल गरेका थिए।भर्ति भएको दुई बर्षमै दोस्रो बिश्व युद्दको ताकामा उहाँले बर्मामा युद्द लड्नु परेको थियो । दोस्रो विश्वयद्ध लड्दा अंग्रेज सरकारले दिएको बहादुरीको चिनो पनि अझै गजराज जोशी ट्रष्टमा सुरक्षित छन् । पछि अंग्रेज शासनको पतनसँगै भारत स्वतन्त्र भए पश्चात भारतमा रहेका नेपालीहरू कोही बेलायततर्फ लागे त कोही भारतीय गोर्खा बटालियनमा नै बसे । सोही समयमा आफ्नो पिताको बोलावट पछि गजराज भने नेपाल फर्कनु भयो । नेपाल फर्केर नेपाली सेनामा भर्ती हुनु भयो । सेनामा उहाँ लेप्टिनेन्टसम्म बन्नु भयो । गजराज राम्रो परेड खेल्नु हुन्थ्यो । उहाँले भारतमा नै हुँदा आइए मेट्रिक्स पनि पास गर्न सफल हुनु भएको थियो । जोशीले भारतमा हुँदाको अवसरलाई हरेक क्षेत्रबाट लाभमा परिणत गर्दै धेरै खेलको अनुभव बटुल्ने अवसर पनि पाउनु भएको थियो । त्यो देखेर उहाँलाई खेलकुदमा सरुवा गरियो । केहि समय चितवन निकुन्जको हाकिम भएर पनि बस्नु भयो । त्यहाँ बाघ कति छन, गैडा कति छन, हात्ती कति छन भनेर जानकारी लिने जिम्मेवारी उहाँको थियो । चितवनबाट बर्दिया सरुवा भएपछि सेनाको जागिर छाडेर सामजिक कार्य र खेलकुदमा लाग्नु भयो । उहाँ खेलकुद्सँगै सामाजिक भूमिकामा पनि सक्रिय हुनुहुन्थ्यो । उहाँ टोखाकै पहिलो जन निर्वाचित प्रधानपन्च बन्न सफल हुनु भयो । टोखा बिकासको लागि अग्रणी भूमिकामा निभाउनु भएका उहाँको पहलमा टोखाको बाटो समाखुसीदेखि झोर चण्डेश्वरी हुँदै हात्तीगौडासम्म पुगेको थियो । सडक निर्माण र शिक्षा क्षेत्रको स्तरोन्नतिमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नु भएका गजराजले सरस्वती स्कुलका निर्माण गर्नुकासाथै चण्डेश्वरी स्कुलको लागि जग्गा पनि उपलब्ध गराउनु भएको थियो । बिजुली, सिचाई, खानेपानी र किसानको मोहियानी हक दिलाउने जस्ता थुप्रै काम गर्नु भएका गजराजलाई आधुनिक टोखाको निर्माणमा महत्वपूर्ण श्रेय जाने गरेको छ । उहाँले सरस्वती स्कुलमा गरीब तथा जेहेन्दार विद्यार्थीको अध्ययनका लागि र खेलाडीहरूको लागि पनि अक्षयकोष स्थापना गर्नु भएको थियो । यति मात्र नभइ कुनै समयमा सामरिक महत्वको शहर टोखाको विकासमा मात्र नभइ यहाँको सांस्कृति वैभव जोगाउन पनि उहाँको योगदान कम छैन । टोखाका मठ मन्दिर,देवालय,पार्टी पौवाको संरक्षण र प्रचार प्रसारमा गजराज जोशीको योगदान अमूल्य छ । गजराज जोशीको पार्थीब शरीर अहिले हाम्रो माझ छैन । बि स २०६६ फागुन १६ गते वैकुण्ठ लोकमा महाप्रस्थान गर्नु भएका गजराजको योगदान भए हाम्रो माझ अझै अमर छन् ।

ख) संस्था

खास काम गर्न बनेको मान्छेहरूको समूह संस्था हो। विद्यालय सरकारी संस्था हो। निजी विद्यालय पनि संस्था हो। खेलकुद क्लब पनि संस्था हो। औषधि बनाउने कम्पनी पनि संस्था हो। टोखामा यस्ता धेरै संस्था छन्। यहाँ हामी औषधि बनाउने एउटा उद्योगको बारेमा चर्चा गर्ने छौँ

देउराली जनता

देउराली जनता औषधि बनाउने ठुलो कम्पनी हो। यसले हामी बिरामी हुँदा खाने औषधि बनाउँछ। वि.सं. २०४७ सालमा स्थापना भएको यो कम्पनी धापासीमा छ। यो कम्पनीका संस्थापक हरिभक्त शर्मा हुनुहुन्छ।

यो कम्पनीले धेरै प्रकारका औषधि उत्पादन गर्छ। ज्वरो आउँदा, पेट दुख्दा, खोकी लाग्दा टाउको दुख्दा खाने औषधिहरू उत्पादन गर्छ। क्याप्सुल, सिरप, मलम जस्ता औषधि यहाँ उत्पादन हुन्छन्। औषधि उत्पादन गर्दा गुणस्तरमा ध्यान दिइएको हुन्छ। कम्पनीले अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डअनुसार औषधि उत्पादन गर्छ। यसका प्रयोगशाला आधुनिक छन्। देउराली जनताले उत्पादन गरेका औषधि नेपालभरिका औषधि पसल, अस्पताल र स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध हुन्छन्। नेपालका दुर्गम क्षेत्रमा पनि यो कम्पनीले उत्पादन गरेका औषधि पुगेका हुन्छन्।

देउराली जनताले धेरै जनालाई रोजगारी पनि दिएको छ। औषधि उत्पादन गर्ने, गुणस्तर जाँच गर्ने र बजारमा पठाउने जस्ता काममा मान्छेले जागिर पाएका छन्। यो औषधि कम्पनीले सामाजिक काम पनि गर्दै आएको छ। विभिन्न ठाउँमा स्वास्थ्य शिविर आयोजना गर्छ। गरिबका लागि औषधि सहयोग पनि गर्छ। त्यसैले हामी पनि स्वदेशी उद्योगलाई माया गरी स्वदेशमै बनेको औषधि प्रयोग गरौँ है!

अभ्यास

१. **सही उत्तर पत्ता लगाउनुहोस् :**

क) गजराज जोशी कुन खेलसँग सम्बन्धित हुनुहुन्छ ?

अ) फुटबल   आ) क्रिकेट

इ) एथलेटिक्स   ई) पौडी

ख) देउराली जनता औषधि कम्पनी कहिले स्थापना भएको हो ?

अ) वि.सं. २०३६ सालमा   आ) वि.सं. २०४० सालमा

इ) वि.सं. २०४७ सालमा   ई) वि.सं. २०५० सालमा

२. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) गजराज जोशी पौडीका खेलाडी हुनुहुन्छ । ( )

ख) देउराली जनता औषधि कम्पनी वि.सं. २०४७ सालमा स्थापना भएको हो । ( )

ग) गजराज जोशीले पहिलोपल्ट सार्क खेलकुदमा भाग लिनुभएको थियो । ( )

घ) देउराली जनता कम्पनीले विदेशबाट औषधि ल्याएर नेपालमा बेच्छ । ( )

३. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) गजराज जोशीको जन्म कहाँ भएको हो ?

ख) गजराज जोशीले कहिले अन्तर्राष्ट्रिय खेल खेल्नुभयो ?

ग) गजराज जोशीले कुन खेलमा नेपालको नाम राख्नुभयो ?

घ) देउराली जनता औषधि कम्पनीले कस्ता कस्ता औषधि उत्पादन गर्छ ?

परियोजना कार्य

क) गजराज जोशीले नेपालका बारेमा के गर्नुभयो ? चार वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

ख) देउराली जनताले उत्पादन गरेका कुनै दुई औषधिको नाम पत्ता लगाउनुहोस् । औषधिको खोल भेट्नुभयो भने कक्षामा देखाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

गजराज जोशीको जीवनी सरल भाषामा बताउँदै उहाँले खेलकुदमा पुऱ्याउनुभएको योगदानबारे विद्यार्थीलाई जानकारी दिनुहोस् । संस्था भनेको के हो उदाहरणसहित बुझाउँदै देउराली जनता औषधि कम्पनीले कसरी औषधि उत्पादन गर्छ र रोजगारी सिर्जना गर्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । विद्यार्थीलाई स्थानीयस्तरमा रहेका अन्य व्यक्ति वा संस्थाहरूको बारेमा सोध्न र कक्षामा छलफल गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ 3

सङ्गीत

आज सङ्गीतको संसारमा डुबुल्की मारौँ। सङ्गीत भनेको शब्द र बाजा मिलेर बनेको मनमोहक आवाज हो, धुन हो। यसलाई सुन्दा आनन्द आउँछ।

क) गीत

गीत भनेको कुनै शब्दलाई मिठो स्वरमा गाउनु हो। गीतमा भाव र भावना हुन्छ। जीवनका अनुभव हुन्छन्। यसले हामीलाई रमाइलो गराउँछ। कुनै बेला ज्ञान पनि दिन्छ त कुनै बेला मुड फ्रेस गराउँछ। केही गीत सधैँभरि गाइन्छ भने केही गीत पर्व विशेषमा गाइन्छ। विशेष अवसरमा गाइने गीत तल दिइएको छ :

दाफा भजन

दाफा भजन देवीदेवता, गुरु वा कुनै श्रद्धा गर्नुपर्ने पात्रको गुण समेटेर गाइन्छ। यस्ता भजन केही उपेदश दिने गरी त केही चेतना दिने गरी पनि गाइन्छ। चेतना दिनु भनेको आफ्ना वरिपरिका विषयवस्तुबारे जानकारी दिनु हो। यो खासगरी जात्राका बेला समाजका जेष्ठ नागरिकहरू मिलेर गाउँछन्। दाफा भजन हातले लेखेर राखिएको हुन्छ। त्यस्तै बौद्ध धर्म मान्नेको चाहिँ ज्ञानमाला भजन समूह हुन्छ। यो समूहले बौद्ध धर्मको ज्ञान दिन्छ।

संस्कार गीत

जन्मदेखि मृत्युसम्म गरिने संस्कारमा गाइने गीत हुन्छन्। जन्म, व्रतबन्ध, गुफा राख्ने, विवाह, जस्ता संस्कारमा देवता आराधना गरिन्छ। यी संस्कार गरिने व्यक्तिको मङ्गल होस् भनेर मङ्गल धुन बजाइन्छ। मङ्गल गीत गाइन्छ। खासगरी नेवार समुदायमा यस्तो प्रचलन छ।

चाडपर्व गीत

चाडपर्व विशेषमा गाइने गीत पनि हुन्छन्। जस्तै : तिजमा गाइने गीत, तिहारमा खेलिने देउसीभैलो जस्ता गीत चाडपर्वमा गाइने गीत हुन्। यस्ता चाडपर्वका गीतमा देवीदेवताको भक्तिभाव पनि गाइन्छ। भक्तिभाव गाइने गीतमा देवदेवीलाई चढाइने फूल, नैवेद्य जस्ता सामग्रीको वर्णन गरिएको हुन्छ।

धार्मिक गीत

धार्मिक गीत व्रत, आरती, प्रार्थना र चाडपर्व आदिमा गाइन्छ। धार्मिक गीत भने सत्यको बाटोमा हिँड्न प्रेरणा दिने खालका हुन्छन् ।

कार्यगत गीत

काम गर्ने बेलामा गाइने गीत कार्यगत गीत हुन् । काम गर्दागर्दै वा काम गरेर थकाइ मार्दा यस्ता गीत गाइन्छ । कृषकले रोपाइँ गर्दा गाउने रोपाइँ गीत यसको उदाहरण हो । नेवार समुदायमा रोपाइँ गर्दा तुकाज्या गाइन्छ। धान रोप्नेदेखि धान गोड्ने, धान भित्र्याउने, पराल चुट्ने, खेत खन्ने, डल्ला फोर्ने, मल बोक्ने जस्ता कृषिकर्म गर्दा यस्ता गीत गाइन्छन् ।

बाह्रमासे गीत

जुनसुकै बेला पनि गाइने गीत बाह्रमासे गीत हो। खासगरी काठमाडौँ उपत्यकाका नेवार समुदायमा बाह्रै महिना गाइने गीतमा विभिन्न वातावरणमा फुल्ने फूलका साथै भौगोलिक अवस्थाको पनि वर्णन गरिएको हुन्छ। कृष्णको भजन गाइएको हुन्छ। मायाप्रेमका गीत पनि हुन्छन्।

सामयिक गीत

समयअनुसार गाउन उपयुक्त हुने गीत सामयिक गीत हुन्। बिहाँचुली गीत, उत्सव गीत, खेल गीत आदि सामयिक गीत हुन्। यस्ता गीतमा अहिलेका राम्रा कुरा, समस्याका कुरा पनि गाइन्छ। नेवार समुदायमा फाकंदली, गाइचा प्याखं, लुसिया प्यांख, ख्ली प्याखँ, माकँ प्याखँ जस्ता गीत र नाच प्रचलित छन्।

ख) बाजा

सङ्गीत वा ध्वनि उत्पन्न गर्ने वस्तु बाजा हो । विभिन्न तरिकाले बजाउन सकिने बाजा हुन्छन् । जस्तै : हातले पिटेर, मुखले फुकेर, तार तानेर वा घोटेर। बाजाको धुन, ताल र गीत मिलेपछि सङ्गीत बन्छ। बाजाले चाडपर्वलाई रमाइलो बनाउँछ। मन आनन्दित बनाउने मात्र होइन, यसले धेरैको ध्यान पनि खिच्छ। बाजालाई जात्रापर्वको आत्मा भनिन्छ। बाजा चाडपर्व, जात्रापिच्छे केही फरक हुन्छन्। नेवार समुदायले जात्रामा बाँसुरी, पोंगा, धिमे, नायखिं, नगरा, छुस्याहा, भ्यालीजस्ता बाजा बजाउँछन्। कुनै बाजा खास जात्रामा बजाइन्छ। कुनै बाजा धेरै जात्रामा बजाइन्छ। केही बाजाबारे जानिराखौँ।

धिमे

धिमे बाजा नेवार जातिको मौलिक बाजा हो । धेरै जात्रा र चाडपर्वमा प्रयोग हुने यो बाजा बिस्का जात्रामा पनि प्रयोग हुन्छ। यो बाजा नेवार समुदायभित्रको महर्जनले बजाउँछन्। यो बाजा ढोल जस्तो देखिन्छ।

धा

धा बाजा पञ्चेबाजामा प्रयोग हुने ढोलक जस्तो हुन्छ। ढोलक चाहिँ हेर्दा मादल जस्तो तर ठुलो हुन्छ। मादल एकतिर सानो, अर्कोतिर ठुलो हुन्छ। ढोलक दुवैतिर बराबरी हुन्छ। धा बाजा नेवार समुदायभित्रका बौद्धमार्गीले प्रयोग गर्छन्। यो बाजालाई देब्रेतिर गजाले र दाहिनेतिर हातले हानिन्छ। गजा भनेको प्रायः काठबाट बनेको हुन्छ। यसले धा बाजाको छालामा हान्दा आवाज आउँछ। धार्मिक यात्रा र धार्मिक कार्यमा धा बाजा बजाइन्छ। खासगरी यो बाजा साउन महिनामा एक महिनासम्म चल्ने गुँलाः पर्वमा बजाइन्छ। त्यही भएर यो बाजालाई गुँलाः बाजा पनि भनिन्छ।

नयखिं

यो बाजा पनि हेर्दा धा बाजा जस्तै तर अलि सानो हुन्छ। यो पनि धा बाजा जस्तै गरी बजाइन्छ। यो बाजा पनि धार्मिक कार्यमै बजाइने हो। मान्छे मर्दा घाटमा यही बाजा बजाउँदै लगिन्छ। पहिला राजाको सन्देश दिनु परे पनि यही बाजा बजाएर दिने गरिन्थ्यो।

वय

यो बाजा नेवारभित्रका ज्यापु समुदायले बजाउँछन्। हेर्दा मुरली जस्तै लाग्ने यो बाजा काठबाट बनाइन्छ। कालो रङ्को हुन्छ।

मुहाली

यो बाजा सहनाई जस्तो देखिन्छ। यो नेवार समुदायभित्रकै कुसुले जातिले बजाउँछन्। गुठीको कार्यक्रम वा पूजाआजामा बजाइन्छ। महाकाली नाच, भैरव नाच, देवी नाचमा पनि यो बाजा प्रयोग हुन्छ।

भुस्या

यो बाजा धिमेसँग प्रयोग हुन्छ । यो बाजामा काँसको थाल जस्ता दुईओटा झ्याली हुन्छन् । दुई हातले यसलाई आपसमा जुधाएर आवाज निकालिन्छ । यसलाई पनि ज्यापु जातिले बजाउँछन् । यसलाई झ्याम झ्याम पारेर बजाइन्छ ।

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) गीतमा केवल रमाइला कुरा मात्र हुन्छन्, ज्ञान र भावना हुँदैन । ( )

ख) दाफा भजन विशेषगरी विवाह जस्ता संस्कारमा गाइन्छ । ( )

ग) धा बाजालाई देब्रेतिर गजले र दाहिनेतिर हातले हानिन्छ । ( )

घ) भुस्या बाजा बाँसुरी जस्तो देखिन्छ र मुखले फुकेर बजाइन्छ । ( )

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) गीत भनेको के हो ?

ख) पर्व तथा विशेष अवसरमा बजाइने गीतबारे लेख्नुहोस् ।

ग) बाजा भनेको के हो ?

घ) नेवार समुदायमा प्रचलित दुई बाजाको नाम र परिचय लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

माटो, कागज वा अन्य सामग्री प्रयोग गरेर कुनै एउटा परम्परागत बाजा बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

सङ्गीतको परिचय दिँदै विभिन्न गीतका प्रकार र नेवार समुदायका प्रमुख बाजाहरूको बारेमा बताउनुहोस् । विद्यार्थीलाई गीत गाउन वा बाजाको आवाज निकाल्न प्रेरित गर्दै स्थानीय सङ्गीतको महत्त्वबारे छलफल गर्नुहोस् । उपलब्ध सामग्रीबाट परम्परागत बाजा बनाउने परियोजना कार्य गराउनुहोस् ।

अध्याय चार

सामाजिक मूल्यमान्यता, कुरीति र सकारात्मक व्यवहार

पाठ १

आदर सत्कार

अन्य व्यक्तिप्रति गरिने आदर सत्कार भनेको अरूलाई सम्मान गर्नु वा माया देखाउनु हो । आदर सत्कारले हाम्रो घर, विद्यालय र समाजलाई राम्रो बनाउन सहयोग गर्छ । घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा वा आफूभन्दा उमेरमा ठुला हाम्रा मान्यजन हुनुहुन्छ । घरबाहिर शिक्षक, राजनीति गर्ने व्यक्ति, मेयर, वडाध्यक्ष, सांसद, सामाजिक काम गर्ने व्यक्ति हाम्रा मान्यजन हुनुहुन्छ । हामीले आदर गर्नुपर्ने मान्यजन हाम्रै छिमेकमा पनि हुन सक्नुहुन्छ । मान्यजन भनेको आदर, सम्मान र प्रतिष्ठा पाएका व्यक्तिलाई प्रयोग गरिने शब्द हो । आफ्नो ज्ञान, निष्ठा र सामाजिक काममा पुऱ्याएको योगदानका आधारमा समाजले विशेष स्थान दिएको हुन्छ । यस्ता व्यक्तिलाई पनि हामीले आदर सत्कार गर्नुपर्छ । मान्यजनलाई आदर गर्नु हाम्रो संस्कार हो, संस्कृति हो । यस्ता मान्यजनबाट हामीले धेरै कुरा सिक्न सक्छौँ ।

समाजमा उल्लेखनीय योगदान नपुऱ्याएकै भए पनि सबैलाई हामीले आदर सत्कार गर्नुपर्छ । जस्तै : बाटोमा जेष्ठ नागरिक भेटिन सक्नुहुन्छ । उहाँहरूलाई बाटो काट्न सहयोग गरेर हामी आदर गर्न सक्छौँ । त्यस्तै बाटोमा असहायलाई पनि भेट्न सकिन्छ । उहाँहरूलाई सकेको सहयोग गरेर आदर गर्न सकिन्छ । पर्यटक वा अपरिचित व्यक्ति भेटिएमा उहाँहरूले सोध्नुभएको बाटोको बारेमा स्पष्ट जानकारी दिएर आदर गर्न सक्छौँ ।

आदर गर्ने बानीले हामीलाई सबैको प्रिय बनाउँछ । एकअर्कामा सम्बन्ध बलियो बनाउँछ । समाजमा अनुशासन ल्याउँछ । अनुशासनले शान्ति ल्याउँछ । अरूलाई आदर गर्ने व्यक्तिलाई सबैले राम्रो भन्छन् । एउटा कथा पनि पढौँ है !

शीर्षक : हार्दिकको शिष्टता

एक जना वृद्धा बाटोको छेउमा उभिएकी थिइन् । त्यहाँ १० वर्षका बालक हार्दिक आए । उनले वृद्धालाई बाटो काट्न सहयोग गरे । ती वृद्धा धेरै खुसी भइन् । हार्दिकलाई 'धन्यवाद बाबु, तिम्रो सधैँ कल्याण होस्, जीवनमा कहिल्यै दुःख भोग्नु नपरोस्' भनेर आशीर्वाद दिइन् ।

हार्दिकको यो कामको चर्चा विद्यालयमा समेत पुगेछ । विद्यालयमा सबैले उनको तारिफ गरे । उनलाई विद्यालयमा सबैले 'आदर सत्कारको नायक' भनेर उपाधि दिए । हार्दिक पनि दङ्ग परे ।

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) चिन्ह र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) आदर सत्कार भनेको अरूलाई सम्मान गर्नु र माया देखाउनु हो । ( )

ख) शिक्षक र मेयरलाई आदर गर्नुपर्दैन । ( )

ग) समाजमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिलाई मात्र आदर गर्नुपर्छ । ( )

घ) अरूलाई आदर गर्ने बानीले हामीलाई सबैको प्रिय बनाउँछ । ( )

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) मान्यजन भनेको के हो ?

ख) छिमेकमा भएका मान्यजनको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) बाटोमा हिँड्दै गरेका मान्छेलाई कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ?

घ) हार्दिकको शिष्टता कथा पढेर त्यसको सन्देश लेख्नुहोस् ।

३. **माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

घर, विद्यालय वा समाजमा आफूले देखेका वा गरेको आदर सत्कारका तीनओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

आदर सत्कारको अर्थ र महत्व बताउँदै घर, विद्यालय र समाजमा आदर गर्नुपर्ने व्यक्ति (मान्यजन) को परिचय दिनुहोस् । समाजमा सबैलाई आदर गर्ने बानीको महत्त्व (प्रिय बन्न, सम्बन्ध बलियो बनाउन, अनुशासन र शान्ति ल्याउन) लाई हार्दिकको कथाद्वारा स्पष्ट पार्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई घर, विद्यालय वा समाजमा आफूले गरेको वा देखेको आदर सत्कारका उदाहरणहरू साझा गर्न र यसको महत्त्वबारे छलफल गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ
२

समाज र समुदाय

आज हामी समाज, समुदाय, टोल, वडा, सम्बन्धविच्छेद र सकारात्मक व्यवहारका कुरा गरौँ ल !

क) हाम्रो समाज

समाज भनेको मानिसहरूको ठुलो समूह हो । समूहमा सबै मिलेर बसेका हुन्छन् । एकले अर्कोलाई सहयोग गर्छन् । समाजको नियम र देशको कानुन मान्छन् । मिलेर काम गर्छन् । रमाइलो गर्छन् । आफ्ना समस्या पनि मिलेरै समाधान गर्छन् । समुदाय भनेको समाजको सानो हिस्सा हो । समान रुचि, समान पेसा वा उद्देश्य भएका मानिसको सानो समूह नै समुदाय हो । समुदाय कुनै खास उद्देश्य विशेषले बनेको हुन्छ । यसमा पनि धेरै मान्छेको समूह हुन्छ । हाम्रो टोल, गाउँ, विद्यालय हाम्रो समुदाय हो । समुदायमा सबै मिलेर चाडपर्व मनाउँछन् । कामको बाँडफाँट गर्छन् । एकअर्कालाई माया पनि गर्छन् ।

ख) हाम्रो टोल

टोल भनेको सानो ठाउँ हो । यहाँ छिमेकीहरू मिलेर बस्छन् । एउटै टोलमा बस्ने मानिसले एकअर्कालाई सहयोग गर्छन् । हाम्रो घरको वरिपरि बस्ने सबै टोलका सदस्य हुन् । टोलका सदस्य मिलेर चाडपर्व मनाउँछन् । टोल सरसफाइ गर्छन् । कुनै समस्या परेमा मिलेर समाधान गर्छन् । मिलेर काम गर्दा वा चाडपर्व मनाउँदा एकअर्कामा नजिक पनि भइन्छ ।

ग) हाम्रो वडा

वडा भनेको स्थानीय सरकारको सानो भाग हो । हामी बस्ने ठाउँलाई सरकारले मिलाएर सानो सानो भागमा बाँडेको हुन्छ । त्यसलाई वडा भनिन्छ । हाम्रो नगरपालिका टोखा हो । टोखालाई पनि सरकारले ११ ओटा वडामा बाँडेको छ। प्रत्येक वडाले गर्ने काम उस्तै हुन्छ। तर प्रत्येक वडाले आफ्नो वडाभित्र बसोबास गर्ने मानिसको आवश्यकता हेरेर मात्र काम गर्छ। अर्को वडामा बस्नेका लागि अर्कै वडाले काम गर्छ।

वडाले के के काम गर्छ ?

- वडाले हाम्रो समस्या सुन्छ। समस्यालाई समाधान गर्ने काम गर्छ।
- हाम्रो जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता गरिदिन्छन्। यसले नागरिकता बनाउन सिफारिस गर्छ।
- गाउँ वा सहरमा सडक बनाउँछ । विद्यालय बनाउँछ । खानेपानी र सरसफाइको व्यवस्था मिलाउँछ।
- अस्पताल र खेलमैदान बनाउँछ।
- कसैको झगडा परे मिलाउने काम पनि गर्छ।

वडामा को को हुनुहुन्छ ?

वडामा एक जना वडाध्यक्ष हुनुहुन्छ। अन्य चार जना वडा सदस्य हुन्छन्। अध्यक्ष र सदस्य स्थानीय तहको चुनावबाट निर्वाचित भएर आएका हुन्छन्। वडा अध्यक्ष वडाभरिको शिक्षाको लागि प्रमुख संरक्षक हुनुहुन्छ। उनीहरू हाम्रो वडाको विकासका लागि योजना बनाउँछन्।

हामी के गर्न सक्छौँ ?

- हामीले वडाको सफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । वडाले सफाइ कार्यक्रम राखेको बेला सहभागी हुनुपर्छ।
- वडाले विकास गर्ने काममा सहयोग गर्नुपर्छ।
- वडाले गरेको कामलाई आदर सम्मान गर्नुपर्छ।
- 'हाम्रो वडा राम्रो वडा' बनाउन सबैले सहयोग गर्नुपर्छ।

घ) सम्बन्धविच्छेद

सम्बन्धविच्छेद भनेको विवाह गरेका श्रीमान् श्रीमती अलग हुने निर्णय हो । सम्बन्धविच्छेद कानुनमा तोकिएको नियमअनुसार हुन्छ । कुनै बेला श्रीमान् श्रीमतीबिच एकआपसमा कुरा मिल्दैन । त्यसपछि विवाद बढ्दै जान्छ र उनीहरू छुट्टै बस्ने निर्णय गर्छन् । एकले अर्काको विश्वास नगर्दा सम्बन्ध कमजोर हुन पुग्छ । कोही कुटपिट गर्छन् त कोही गाली गरेर तनाव दिन्छन् । यस्ता घटना बढ्दै जाँदा सम्बन्ध नराम्रो हुन पुग्छ । यस्तो हुँदा दुवैले अलग अलग हुने निर्णय गर्छन् ।

सम्बन्धविच्छेदका असर

- आमाबुबा बेग्लै भएपछि त्यसको असर परिवार र छोराछोरीमा पर्छ । छोराछोरी दुःखी हुन्छन् । आमाबुबा सँगै नहुँदा छोराछोरीले एक्लो महसुस गर्छन् ।
- आमाबुबाको सम्बन्धविच्छेद भएपछि परिवार टुक्रिन्छ । टुक्रेको परिवारमा पहिले जस्तो रमाइलो हुँदैन ।
- छोराछोरीले ध्यान दिएर पढ्न सक्दैनन् । यसको असर पढाइमा गर्छ । किनभने उनीहरूले आफ्ना आमाबुबाबारे सोचिरहन्छन् ।
- छोराछोरीमा तनाव बढ्न सक्छ । यसले कहिलेकाहीँ रिसाएका हुन्छन्, निराश महसुस गर्छन् ।

आमाबुबाको बिछोड भयो भने के गर्ने ?

- बुबा वा आमामध्ये छोराछोरी एक जनासँग हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा उहाँहरूलाई धेरै माया र साथ दिनुपर्छ ।
- अलग भए पनि आमाबुबाले छोराछोरीको भविष्य सोचेर राम्रो निर्णय गर्नुपर्छ ।
- आमाबुबा के कारणले अलग हुनुभएको हो ? यसको कारण छोराछोरीले बुझ्नुपर्छ । सँगै बस्न नसक्ने अवस्था थियो भने छुट्टिएको राम्रो भनेर आफूलाई बुझाउन पनि सक्नुपर्छ ।

ङ) सकारात्मक व्यवहार

सकारात्मक व्यवहार नभएरै परिवार टुक्रिने हो । एकअर्कामा सम्मानको व्यवहार छैन भने त्यो परिवार राम्रो हुँदैन । राम्रो सोच, शिष्ट व्यवहार र एकअर्काको काममा सहयोग गर्ने जस्ता गुण सकारात्मक व्यवहार हुन् । अरूको भावनाको कदर गर्ने, सहयोग गर्ने र मिलेर समस्या समाधान गर्ने गुण पनि सकारात्मक व्यवहार नै हो । यस्तो व्यवहारले सम्बन्ध बलियो बनाउनुका साथै खुसीको वातावरण सिर्जना गर्छ ।

हामीले पनि घरमा सकारात्मक व्यवहार गर्न सिक्नुपर्छ । आमाबुबाको झगडा परिरहन्छ भने घरमा सकारात्मक व्यवहार छैन भनेर हामीले बुझ्नुपर्छ । आमाबुबाको सम्बन्ध राम्रो हुन आपसी सम्मान हुनुपर्छ । एकअर्काको विचार र भावनाको कदर हुनुपर्छ । गाली गर्नुहुँदैन । समस्या परेको विषयमा खुलेर कुराकानी गर्नुपर्छ । झुटो बोल्ने वा धोका दिने काम गर्नुहुँदैन । इमानदार हुनुपर्छ । एकअर्काका लागि समय छुट्याउनुपर्छ, सँगसँगै रमाइलो गर्नुपर्छ । केही गल्ती भयो र अर्कोले माफी माग्यो भने माफी दिनुपर्छ । साना साना कुरामा अड्किनु हुँदैन । ठुलो सोच राख्नुपर्छ । खराब बानी छ भने सुधार्नुपर्छ । एकले अर्काको खुसीका लागि काम गर्नुपर्छ । यति कुरामा ध्यान दिन सकियो भने सकारात्मक व्यवहारको विकास हुन्छ । सम्बन्ध पनि बलियो हुन्छ । सम्बन्ध बलियो बनाउन हामीले सानैबाट सिक्नुपर्छ । अभ्यास गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) समाज भनेको थोरै मानिसहरूको समान उद्देश्य भएको सानो समूह हो । ( )

ख) टोलका मानिस एकअर्कालाई सहयोग गर्छन् र मिलेर चाडपर्व मनाउँछन् । ( )

ग) वडाध्यक्ष र सदस्यहरू चुनावबाट होइन, सरकारबाट नियुक्त हुन्छन् । ( )

घ) सकारात्मक व्यवहारले परिवार र सम्बन्धलाई कमजोर बनाउँछ । ( )

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) समाज भनेको के हो ?

ख) वडाको परिचय दिनुहोस् ।

ग) सम्बन्धविच्छेद भनेको के हो ?

घ) सम्बन्धविच्छेदका असर के के हुन्छन् ?

३. **माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

'मेरो वडा, मेरो गौरव' विषयमा आफ्नो वडाको इतिहास, महत्त्वपूर्ण स्थान, सांस्कृतिक विशेषता समेटेर पोस्टर तयार गर्नुहोस् । यसमा फोटो, चित्र पनि समावेश गर्न सकिनेछ ।

सिकाइ सहजीकरण :

समाज, समुदाय, टोल र वडाको अन्तरसम्बन्ध र महत्त्व सरल उदाहरणले बुझाउनुहोस् । सम्बन्धविच्छेदको नकारात्मक असर बताउँदै परिवारमा सकारात्मक व्यवहारको आवश्यकता औँल्याउनुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना टोल/वडाबारे जानकारीसहित 'मेरो वडा, मेरो गौरव' पोस्टर बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

अध्याय पाँच

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ १ कृषि

कृषि भनेको जमिनमा अन्न, फलफूल, तरकारी र अन्य उपयोगी बिरुवा उब्जाउने काम हो । यसमा जनावर पाल्ने पनि पर्छ । गाई, भैँसी, बाख्रा, कुखुरा पाल्नु पनि कृषि नै हो । यसलाई पशुपालन पनि भनिन्छ । कृषिले हामीलाई धेरै कुरा दिन्छ ।

गहुँ, मकै, चामल, दाल, तरकारी, फलफूल जस्ता खाने कुरा कृषिबाटै आउँछ । हामीले लगाउने कपडा पनि कृषिबाटै आउने हो । कपास, अल्लो जस्ता कपडा बनाउन प्रयोग गरिने वनस्पति र भेडाको ऊन जस्ता धागो बनाइने सामान पनि कृषिबाटै आउँछ । त्यसैगरी तेल, मसला आदि पनि कृषिमै हुन्छ । हाम्रो घरमा प्रयोग हुने काठ, बाँस पनि कृषिमै उत्पादन हुन्छन् । कृषिले मान्छेलाई काम दिन्छ । काम पाएपछि मान्छेले धन कमाउन सक्छ । धन कमाएपछि परिवार बलियो हुन्छ । देश पनि बलियो हुन्छ ।

टोखामा कृषिको महत्त्व

टोखा काठमाडौँको सुन्दर ठाउँ हो । यहाँको हावापानी र माटो खेती गर्न राम्रो छ । टोखामा पनि किसान छन् । उनीहरूले विभिन्न किसिमका बाली लगाउँछन् । अन्न उत्पादन गर्नछन् । यहाँका किसानले उब्जाएको अन्न, तरकारी र फलफूल ताजा हुन्छ । यसले हामीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

कृषि टोखाका केही मानिसको आम्दानीको स्रोत पनि हो । यसले उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने सामान किन्न सहयोग पुग्छ । खेती गरिएको ठाउँ हरियाली हुन्छ । हरियाली ठाउँ हेर्दा आनन्द आउँछ । खेतबारीमा मात्र नभई टोखामा घरका बार्दली, कौसीमा पनि खेती लगाउने गरिएको छ । यसलाई कौसी खेती भनिन्छ ।

के हो कौसी खेती ?

कौसी खेती भनेको घरको कौसी वा छतमा तरकारी, फलफूल र फूल रोप्ने काम हो । यो सानो ठाउँमा पनि धेरै उत्पादन गर्न सकिने तरिका हो । सहरमा बस्ने मानिसका लागि कौसी खेती उपयोगी हुन्छ । थोरै ठाउँमा धेरै उत्पादन गर्न यो तरिका ठिक हुन्छ । खेर गएको खाली ठाउँ पनि सदुपयोग हुन्छ । यो खेतीले घरमै स्वस्थ तरकारी खान पाइन्छ । सहरको वातावरण सफा हुन्छ । हामीले स्वास फेर्ने अक्सिजनको मात्रा पनि बढाउँछ ।

कौसी खेतीको महत्त्व

टोखामा धेरै मानिस सहरमा बस्छन् । सहरमा बस्नेलाई कौसी खेतीले आफ्नै घरमा ताजा तरकारी उब्जाउन मद्दत गर्छ । आफ्नै घरमा उत्पादन भएपछि पैसाको बचत पनि हुन्छ । आफूलाई बढी भयो भने बेच्न पनि सकिन्छ । आफूले उब्जनी गरेका खाने कुरा खान पाउनुको आनन्द बेग्लै हुन्छ । यो रमाइलो गतिविधि पनि हो । यसले मानिसलाई स्वस्थ र खुसी पनि राख्छ । गमलामा केही न केही हामी पनि रोप्न सक्छौँ । तपाईँहरू पनि गमलामा केही रोप्नुस् है ! 'मैले रोपेको खाने कुरा' भन्दै खान कति रमाइलो पो हुन्छ त !

अभ्यास

१. **सही उत्तर पत्ता लगाउनुहोस् :**

क) कृषिअन्तर्गत के के पर्छ ?

अ) अन्न र फलफूल उब्जाउने काम मात्र

आ) जनावर पाल्ने काम मात्र

इ) अन्न, फलफूल उब्जाउने र जनावर पाल्ने दुवै काम

ई) व्यापार गर्ने काम

ख) घरको कौसी वा छतमा गरिने खेतीलाई के भनिन्छ ?

अ) व्यावसायिक खेती

आ) सामूहिक खेती

इ) कौसी खेती

ई) बारी खेती

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) टोखामा कस्ता प्रकारका कृषि उत्पादन हुन्छन् ?

ख) कौसी खेती भनेको के हो ?

ग) टोखामा कौसी खेती किन महत्त्वपूर्ण छ ?

घ) टोखाको कृषिले यहाँको वातावरणलाई कसरी राम्रो बनाउँछ ?

३. माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

टोखामा पाइने कुनै दुईओटा तरकारीको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

कृषिको महत्त्व, टोखामा यसको उत्पादनबारे बताउँदै कौसी खेतीको परिचय र सहरी जीवनमा यसको उपयोगिता सरल उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् । विद्यार्थीसँग कौसी खेतीका फाइदाबारे छलफल गराउँदै टोखाका दुईओटा तरकारीको चित्र बनाउन र घरमा बिरुवा रोप्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ
२

व्यापार

टोखा काठमाडौँको पुरानो सहर मात्रै होइन, पुरानो बजार पनि हो । यहाँ धेरै किसिमका व्यापार व्यवसाय हुन्छन् । व्यापार भनेको सामान किन्ने र बेच्ने काम हो । आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न मान्छेले सामान किन्छन् भने पैसा कमाउन सामान बेच्छन् । पसलमा सामान बेच्ने, खेतमा उब्जाएको सामान बजारमा लगेर बेच्ने, होटलमा खाना दिने, अनलाइनबाट सामान बेच्ने सबै व्यापारका उदाहरण हुन् ।

टोखाको प्रसिद्ध उत्पादन चाकु हो । यहाँ चाकुको राम्रो व्यापार हुन्छ । चाकु उखुबाट बनेको गुलियो खाने कुरा हो । यहाँका मानिस माघे सङ्क्रान्तिमा चाकु बढी खान्छन् । माघ १ गतेलाई चाकु खाने दिन नै भनिन्छ । यो बेला चाकुको व्यापार बढी हुन्छ ।

टोखामा होटल पनि छन् । होटलमा खाना खान पाइन्छ । खाना खाएको पैसा होटलको साहुलाई दिनुपर्छ । यो पनि व्यापार हो । हाम्रो खेतबारीमा उब्जाउ भएको तरकारी हामी खान्छौँ । हामीलाई बढी हुने बेच्छौँ । यो पनि व्यापार हो । त्यस्तै फर्निचर पसलले सोफा, खाट, दराज, कुर्सी बेच्छन् । यो पनि व्यापार हो । यहाँ ठुला बजार पनि छन् । त्यहाँ लत्ताकपडा, खाने कुरालगायत सामान किनिन्छ । त्यो पनि व्यापार हो ।

व्यापारको महत्त्व

हामीलाई चाहिने सामान हामी बजारबाट किन्छौँ । बजारमा सामान बेच्न बसेका थिएनन् भने हामीले सामान किन्न पाउने थिएनौँ । सामान किन्न नपाएपछि हाम्रो आवश्यकता पूरा हुन सक्दैनथ्यो । यसले व्यापारको महत्त्व कति छ भनेर बुझाउँछ ।

टोखाको व्यापारले यहाँको मान्छेको आर्थिक अवस्था बलियो बनाउँछ । व्यापार गर्दा

नगरपालिकालाई केही पैसा बुझाउनुपर्छ । पैसा भएपछि नगरपालिकाको आम्दानी पनि राम्रो हुन्छ । हामीले व्यापार गर्दा तिरेको पैसालाई कर भनिन्छ । टोखामा हुने व्यापारले यहाँका मानिसलाई धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'	समूह 'ख'
चाकु	सामान किन्ने र बेच्ने काम
होटल	माघे सङ्क्रान्ति
व्यापार	सोफा, खाट, दराज
फर्निचर पसल	खाना पाइने ठाउँ
	पिठोबाट बनेको परिकार

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) टोखामा कुन प्रसिद्ध खाने कुराको व्यापार हुन्छ ?

ख) टोखाको बजारमा कस्ता सामान पाइन्छन् ?

ग) व्यापार भनेको के हो ?

घ) टोखाको व्यापारले यहाँका मानिसलाई कसरी मद्दत गर्छ ?

३. माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

टोखामा पाइने कुनै एक सामानको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

व्यापारको परिचय र आवश्यकता बताउँदै टोखाको चाकु र अन्य व्यापारबारे जानकारी दिनुहोस् । व्यापारको महत्त्व र यसले मानिस तथा नगरपालिकालाई पुऱ्याउने फाइदा स्पष्ट पारिदिनुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना टोलको व्यापार अवलोकन गरी छलफल गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ 3

उद्योग

कच्चा पदार्थलाई प्रशोधन गरेर नयाँ वस्तु बनाउने ठाउँ उद्योग हो । यहाँ विभिन्न मेसिन र उपकरण प्रयोग गरेर सामान उत्पादन गरिन्छ । कपडा उद्योग, चाकु उद्योग, पानी उद्योग यसका उदाहरण हुन् ।

उद्योगलाई परम्परागत उद्योग र आधुनिक उद्योगमा वर्गीकरण गरिएको छ । टोखामा चाकु उत्पादन गर्ने उद्योग छन् । यी उद्योग परम्परागत उद्योग हुन् । परम्परागत उद्योगमा पुरानो प्रविधि हुन्छ । सामान बनाउने तरिका पनि पुरानै हुन्छ । मेसिन पनि पुराना हुन्छन् । उत्पादन पनि थोरै मात्रामा हुन्छ । धेरैजसो काम हातैले गरिन्छ । यस्ता उद्योग स्थानीय ठाउँका संस्कृति हुन्, परम्परा हुन् । माटोका भाँडा बनाउने, तानमा कपडा बुन्ने, ढिकीमा चामल कुट्ने, जाँतोमा पिठो पिन्ने जस्ता प्रविधि परम्परागत उद्योगका उदाहरण हुन् ।

आधुनिक उद्योग भनेको चाहिँ नयाँ प्रविधि, नयाँ मेसिन र वैज्ञानिक ज्ञान प्रयोग गरेर उत्पादन गरिने उद्योग हुन् । यिनीहरू परम्परागत उद्योगभन्दा फरक हुन्छन् । आधुनिक उद्योगमा कम्प्युटर वा आधुनिक मेसिन प्रयोग गरिन्छ । उत्पादन सुधारमा विज्ञानमा आधारित ज्ञान प्रयोग गरिन्छ । टोखामा पनि यस्ता आधुनिक उद्योग छन् । औषधि, सेनेटरी प्याड र पानी उत्पादन गर्ने कम्पनी यसका उदाहरण हुन् ।

उद्योगको महत्त्व

उद्योगको धेरै महत्त्व हुन्छ । टोखामा पनि उद्योगको महत्त्व छ । के के महत्त्व छ ? तल दिइएको छ -

- टोखाका उद्योगले यहाँका मानिसलाई काम दिन्छ । जस्तै : चाकु उद्योग, पानी उद्योग, औषधि उद्योगमा धेरै मान्छेले काम पाएका छन् ।
- यहाँका उद्योगले हामीलाई चाहिने धेरै सामान उत्पादन गर्छन् ।
- उद्योगले टोखालाई धनी बनाउन मद्दत गर्छन् । यहाँ उत्पादन भएका सामान बेचेर टोखाका व्यक्तिले पैसा कमाउँछन् ।

- यहाँका पुराना उद्योगले पुरानो जमानादेखि प्रयोग हुँदै आएका वस्तु उत्पादन गर्छन् । यस्ता वस्तुले यहाँको संस्कृति जोगाउन सहयोग गर्छ । चाकु हाम्रा हजुरबुबा हजुरआमाभन्दा पनि अगाडिको पुस्तादेखि नै उत्पादन हुँदै आएको छ ।
- रोजगारी, उत्पादन र विकासका लागि टोखामा उद्योगको महत्त्व छ ।

अभ्यास

१. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) कृषिमा अन्न, फलफूल र तरकारी मात्र उब्जाउने काम पर्छ, जनावर पाल्ने पर्दैन । ( )

ख) टोखा चाकुका लागि प्रसिद्ध छ र यो माघे सङ्क्रान्तिमा धेरै बिक्री हुन्छ । ( )

ग) परम्परागत उद्योगमा नयाँ प्रविधि र आधुनिक मेसिन प्रयोग गरिन्छ । ( )

घ) उद्योगले मानिसलाई रोजगारी दिन्छ र स्थानीय संस्कृतिको जगेर्ना गर्छ । ( )

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) टोखामा कस्ता कस्ता उद्योग छन् ?

ख) परम्परागत उद्योग भनेको के हो ? उदाहरण दिनुहोस् ।

ग) आधुनिक उद्योग भनेको के हो ? उदाहरण दिनुहोस् ।

घ) टोखामा उद्योगहरूको महत्त्व के हो ?

परियोजना कार्य

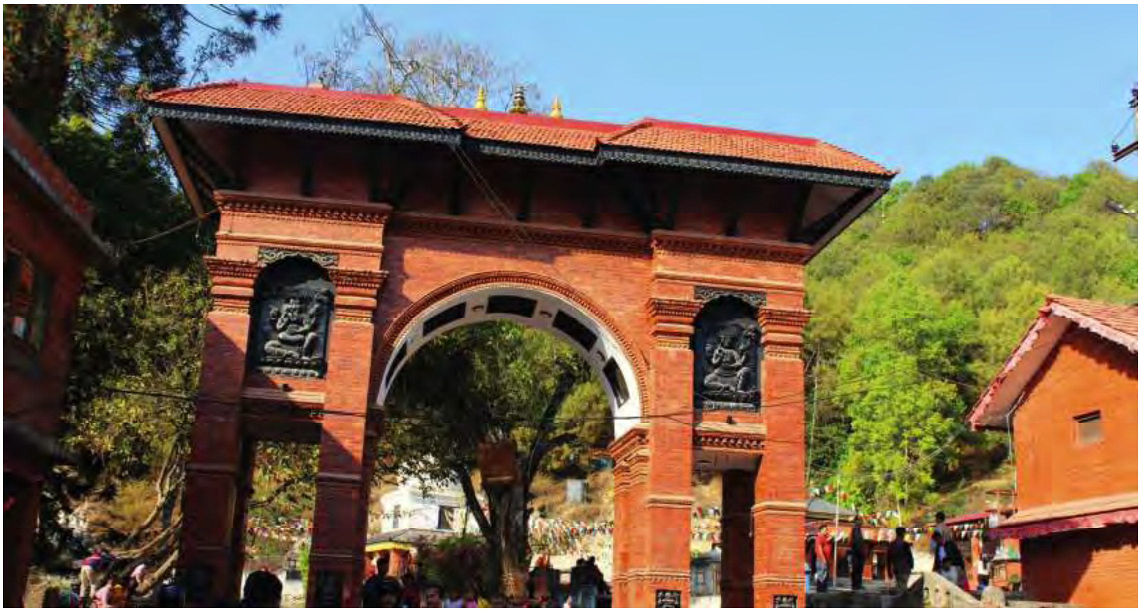
टोखाको कुनै एक उद्योगको चित्र बनाउनुहोस् । चित्रको मुनि उद्योगको नाम पनि लेख्नुहोस् अनि आफ्नो चित्र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

उद्योग भनेको के हो ? र यो कति प्रकारको हुन्छ ? (परम्परागत र आधुनिक) सरल उदाहरणसहित बताउनुहोस् । टोखाका परम्परागत (चाकु) र आधुनिक (औषधि, पानी) उद्योगहरूको परिचय दिँदै दुवैका विशेषता र भिन्नता स्पष्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै टोखामा उद्योगको महत्त्व (रोजगारी, उत्पादन, विकास, संस्कृति संरक्षण) बारे विद्यार्थीसँग छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ
४

पर्यटन



टोखामा धेरै ऐतिहासिक ठाउँ छन् । वनजङ्गल, जीवजन्तु भएका ठाउँ पनि छन् । यी पर्यटकीय स्थललाई तीन प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

१. धार्मिक पर्यटकीय स्थल

चण्डेश्वरी मन्दिर टोखाको प्रसिद्ध मन्दिर हो । यहाँ धेरै भक्तजन दर्शन गर्न आउँछन् । सरस्वती मन्दिर, झोर महाङ्काल, सपनतीर्थ धार्मिक पर्यटकीय स्थल हुन् । झोर महाङ्कालको बौडेश्वरमा पनि धेरै पर्यटक जान्छन् ।

२. सांस्कृतिक र ऐतिहासिक पर्यटकीय स्थल

टोखाको पुरानो बजार ऐतिहासिक ठाउँ त हो नै, सांस्कृतिक गतिविधि हुने ठाउँ पनि हो । यहाँका पुराना शैलीका घर पर्यटकलाई मन पर्छन् । यहाँ नेवारी संस्कृति झल्कने ठाउँ छन् । यहाँ जात्रा पर्व भइराख्छन् । त्यसैगरी चाकु बनाउने ठाउँ पनि पर्यटकीय स्थल नै हुन् ।

३. प्राकृतिक पर्यटकीय स्थल

टोखाको उत्तरतर्फ हरियो पहाड छ। शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज पनि पर्यटकीय स्थल हो। यहाँ विभिन्न जङ्गली जनावर तथा चराचुरुङ्गी छन्। पर्यटक यस्ता ठाउँमा घुम्न मन पराउँछन्। यहाँका खेतीपाती हुने हरिया फाँट पनि पर्यटकीय स्थल हुन्। त्यसबाहेक खोलानाला, पोखरी पनि पर्यटकलाई मन पर्ने ठाउँ हुन्। झोर झरनामा मानिसको घुइँचो नै लाग्छ। घुम्न जानेहरूको लागि टोखा एकदमै राम्रो ठाउँ हो। धार्मिक, सांस्कृतिक र प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण टोखामा हामी पनि घुम्नुपर्छ है!

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) टोखामा केवल आधुनिक र प्राकृतिक पर्यटकीय स्थल मात्र छन्। ( )

ख) चण्डेश्वरी मन्दिर र झोर महाङ्काल धार्मिक पर्यटकीय स्थल हुन्। ( )

ग) टोखाको नयाँ बजार र आधुनिक घरहरू पर्यटकलाई विशेष मन पर्छन्। ( )

घ) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज र यहाँका हरिया फाँट प्राकृतिक पर्यटकीय स्थल हुन्। ( )

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) टोखामा कस्ता कस्ता धार्मिक पर्यटकीय स्थल छन् ?

ख) टोखाका सांस्कृतिक पर्यटकीय स्थलबारे लेख्नुहोस्।

ग) टोखामा कस्ता प्राकृतिक पर्यटकीय स्थल छन् ?

घ) टोखा घुम्न किन राम्रो हो ?

३. **माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस्।**

परियोजना कार्य

टोखाका कुनै मठमन्दिरको चित्र बनाएर त्यसको नाम लेख्नुहोस्।

सिकाइ सहजीकरण :

टोखामा रहेका धार्मिक (चण्डेश्वरी, सपनतीर्थ), सांस्कृतिक/ऐतिहासिक (पुरानो बजार, चाकु उद्योग) र प्राकृतिक (शिवपुरी, झोर झरना) पर्यटकीय स्थलहरूको परिचय दिँदै यी ठाउँको महत्त्व र सुन्दरता विद्यार्थीलाई बताइदिनुहोस्। टोखा घुम्न लायक ठाउँ हो भन्ने भावना जगाउँदै यी स्थलको भ्रमण गर्न प्रेरित गर्नुहोस्।

अध्याय छ

खेलकुद र शारीरिक सुस्वास्थ्य

पाठ १ सरसफाइ, खेल र योग

प्रिय भाइबहिनीहरू ! आज हामी सरसफाइ, खेल र योगका कुरा गरौँ है !

क) कपालको सफाइ

कपाल हाम्रो टाउकाको छालाबाट निस्कने रौँ हो । केराटिन भन्ने प्रोटिनबाट बन्ने यो कालो, खैरो वा कुनै पनि रङको हुन सक्छ । यो हाम्रो शरीरको सौन्दर्य पनि हो । यसले छालाको सुरक्षा गर्नुका साथै धुलो, तातो र चिसोबाट जोगाउन मद्दत गर्छ । यति महत्त्वपूर्ण कपाललाई हामीले सफा गरिराख्नुपर्छ । सफा गर्नु भनेको फोहोर हटाएर स्वस्थ राख्नु हो । कपाल सफा गऱ्यो भने स्वस्थ र चम्किलो हुन्छ ।

कपाल सफा राख्ने सजिलो तरिका

- कपाललाई सफा पानीले राम्रोसँग भिजाउनुहोस् ।
- अलिकति स्याम्पू वा साबुन लिएर कपाललाई हल्कासँग मल्नुहोस् ।
- त्यसपछि कपाललाई पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस् ।
- कपाललाई गम्छाले हल्कासँग पुछ्नुहोस् अनि गम्छा घाममा सुकाउनुस् ।

ख) चाडपर्वमा खेल

१. **काठको डल्लो घुमाउने खेल (भुरुङ) :** यो खेल बालबालिकाबिच लोकप्रिय खेल हो । यो काठ वा माटोले बनेको गोलाकार वस्तु घुमाएर खेलाउने खेल हो । राम्रो सिप भएको व्यक्तिले त्यसलाई भुइँमा लामो समयसम्म घुमाउन सक्छ । यो खेलले मनोरञ्जन दिन्छ । जसको लामो समयसम्म घुमिरहन्छ, त्यही व्यक्तिको विजय हुन्छ ।

खेल्ने तरिका

क) सानो गोलो बल लिनुहोस् । यो घुमाउन सकिने खालको हुनुपर्छ ।

ख) खेल्न समथर परेको भुइँ छान्नुहोस् ।

ग) भुरुङलाई भुइँमा राखी त्यसलाई सानो डन्डीले घुमाउनुहोस् ।

घ) जसले लामो समयसम्म घुमाउन सक्यो, उसैले जित्छ ।

२. **लुकामारी :** यो खेल विशेषगरी बालबालिका र युवामा लोकप्रिय छ । यो खेललाई नेपाली भाषामा लुकामारी भन्छन् । नेवार समुदायमा पनि निकै लोकप्रिय खेल हो यो ।

खेल्ने तरिका

क) खेलाडीको चयन गर्नुपर्छ । यसमा दुई वा दुईभन्दा खेलाडी पनि हुन सक्छन् ।

ख) खेलाडीलाई दुई भागमा बाँड्नुपर्छ । एउटा लुक्ने समूहमा र अर्को खोज्ने समूहमा ।

ग) घर, आँगन वा कुनै खुला ठाउँ उपयुक्त स्थान हुन सक्छ । लुक्ने खेलाडीका लागि कुनै कुना चयन गरिन्छ ।

घ) खोज्ने खेलाडीको आँखा छोपिन्छ । निश्चित समयसम्म आँखा छोपेर लुक्ने खेलाडीलाई लुक्न दिइन्छ । जस्तै : एकदेखि १० सम्म गनुन्जेल आँखा छोपेर छोडिन्छ ।

ङ) अब खोज्ने खेलाडीले लुक्ने खेलाडीलाई खोज्न थाल्छ ।

च) यो चरणमा जित र हार हुन्छ । लुक्ने खेलाडीलाई खोज्नेले लामो समयसम्म भेटेन भने लुक्नेको जित हुन्छ । लुक्नेलाई खोज्नेले भेटिहाल्यो भने खोज्ने विजेता हुन्छ ।

३. **डन्डीबियो :** यो नेपालमा प्रचलित पुरानो खेल हो । यो खेलमा डन्डी र बियो नाम गरेका काठका दुई चिज प्रयोग गरिन्छ । करिब डन्डी दुई फिट लामो हुन्छ भने बियो झन्डै सात इन्च हुन्छ । यो खेल्न ठुलो मैदान चाहिन्छ ।

खेल्ने तरिका

क) जमिनमा थोरै खाल्डो खनिन्छ । त्यहाँ बियोलाई तेर्सो पारेर राखिन्छ ।

ख) बियोलाई डन्डीको सहायताले जमिनबाट उठाएर पुनः हिर्काई सकेसम्म पर फाल्नुपर्छ । जति टाढा पुऱ्यायो उति राम्रो हुन्छ ।

ग) जहाँ बियो झर्छ, त्यहीँबाट खेलाडीले दूरी नाप्छन् । जसको बियो टाढासम्म जान्छ, उही विजेता हुन्छ ।

ग) योग र ध्यान

योग भनेको शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्न गरिने अभ्यास हो । यसमा विभिन्न किसिमका शारीरिक व्यायाम हुन्छन् । यसलाई आसन भनिन्छ । श्वास फेर्ने क्रिया पनि योगमै हुन्छ, जसलाई प्राणायाम भनिन्छ । योगले हाम्रो शरीर बलियो हुन्छ । लचिलो र स्वस्थ पनि हुन्छ । योगमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि गरी आठ चरण हुन्छन् ।

यम : यम भनेको हामी राम्रो मानिस हुन अरूको चित्त दुखाउनुहुँदैन, झुटो बोल्नुहुँदैन, चोरी गर्नुहुँदैन र लोभी हुनुहुँदैन भन्ने अनुशासन नै यम हो ।

नियम (**आफ्ना लागि गर्नुपर्ने नियम**) : आफू सफा हुने, रमाइलो गर्ने, खुसी बन्ने, राम्रो व्यवहार गर्ने, मिहिनेत गर्ने र भगवान्‌प्रति आस्था राख्ने कुरा नियमले गर्छ ।

आसन (**शारीरिक व्यायाम**) : शरीरलाई स्वस्थ र बलियो बनाउन बस्ने तरिका आसनले सिकाउँछ । यसमा विभिन्न योगका मुद्रा र आसन पर्छन् ।

प्राणायाम (**श्वास लिने अभ्यास**) : लामो श्वास लिने, छोड्ने, अभ्यास योगको चौथो चरणमा पर्छ । यसले फोक्सोलाई बलियो बनाई मनलाई पनि शान्त राख्छ ।

प्रत्याहार (**ध्यान आफूतिर ल्याउने**) : यो बाहिरको ध्यान हटाएर आफूतिर ल्याउने अभ्यास हो । जस्तै : हामी पढ्न बसेका बेला बाहिर खेलिरहेका साथीतिर ध्यान जान्छ र पढाइमा बाधा पर्छ । तर हामीले साथीको आवाजमा ध्यान नदिई आफ्नो किताबमा ध्यान दिनुपर्छ । बाहिरको आवाजलाई नसुन्ने अभ्यास गरियो भने आफूभित्र शान्ति ल्याउन सकिन्छ ।

धारणा (**ध्यान**) : यो कुनै एउटा कुरामा मन लगाएर ध्यान गर्ने अभ्यास हो ।

ध्यान (**शान्त बस्ने**) : यो आफ्नो मनलाई पूर्ण शान्त बनाउने अभ्यास हो ।

समाधि (**पूरा शान्ति**) : यो मन, शरीर र आत्मा एक बनाएर खुसी महसुस गर्ने अवस्था हो ।

योगका यी चरणमध्ये यो पाठमा हामी कसरी प्रणायाम गर्ने भन्ने तरिका सिक्छौँ । श्वास लिने छोड्ने एक विशेष अभ्यास प्रणायाम हो । श्वास लिनेलाई रेचक र फाल्नेलाई कुम्भक भन्छन् । यसले पनि पढाइमा ध्यान लगाउन सहयोग गर्छ र शरीरलाई ताजा बनाउँछ । थकान कम गरेर ऊर्जा बढाउँछ । रोगबाट बच्न मद्दत गर्छ ।

प्राणायाम कसरी गर्ने ?

१. शान्त हुने ठाउँ रोज्नुहोस् ।

२. ढाड सीधा गरेर आरामले बस्नुहोस् ।

३. नाकबाट बिस्तारै लामो श्वास लिनुहोस् र पाँचसम्म गन्नुहोस् ।

४. श्वास दुई तीन सेकेन्ड रोक्नुहोस् ।

५. अब नाकबाट श्वास छोड्नुहोस् र फेरि पाँचसम्म गन्नुहोस् ।

६. यो प्रक्रिया पाँच दस पटक गर्नुहोस् । सक्नुहुन्छ भने यसलाई अलि लामो समयसम्म पनि गर्न सक्नुहुन्छ ।

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) कपाललाई सफा र स्वस्थ राख्न स्याम्पू वा साबुन प्रयोग गर्नुपर्दैन । ( )

ख) लुकामारी खेल्न दुई वा दुईभन्दा बढी खेलाडी चाहिन्छ । ( )

ग) डन्डीबियो खेल्न सानो ठाउँ भए पनि हुन्छ । ( )

घ) योगले शरीरलाई बलियो, लचिलो र स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्छ । ( )

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) कपालको सरसफाइ कसरी गरिन्छ ?

ख) स्थानीय चाडपर्वमा खेलिने खेलको महत्त्व के छ ?

ग) योग र ध्यान भनेको के हो ? श्वासप्रश्वास क्रिया कसरी गरिन्छ ?

३. माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस्।

परियोजना कार्य

टोलमा खेलिने खेलबारे आफ्नो घरका सबैभन्दा पाको सदस्यलाई सोध्नुहोस् । अनि सूची तयार पार्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

कपालको सरसफाइ गर्ने तरिका सिकाउँदै सरसफाइको महत्त्व बताउनुहोस् । चाडपर्वमा खेलिने स्थानीय खेल लुकामारी र डन्डीबियोको परिचय दिँदै यस्ता खेलको महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् । योगको परिचय दिँदै प्राणायाम गर्ने तरिका सिकाउनुहोस् र यसका फाइदा (शरीर स्वस्थ, मन शान्त) बारे जानकारी दिनुहोस् ।

अध्याय सात

जीवनशैली र संस्कार

पाठ १ जीवनशैली

जीवनशैली भनेको हामी कसरी बाँच्छौँ भन्ने हो । हामी दिनभरि के गर्छौं ? के खान्छौँ ? के खेल्छौँ ? कहिले निदाउँछौँ ? कति विश्राम गर्छौं ? कस्ता मान्छेसँग भेट्छौँ ? यी सबै जीवनशैली हुन् । आउनुहोस्, आज हामी राम्रो जीवनशैलीका बारेमा थप कुरा जानौं ।

क) निद्रा र विश्राम

निदाउनु भनेको हाम्रो शरीर र मनलाई आराम दिनु हो । निदाउँदा हाम्रा आँखा बन्द हुन्छन् । निदाएको बेलामा शरीर थकान मर्छ । निद्राले थाकेको शरीरलाई फेरि ताजा अवस्थामा ल्याउँछ । थाक्दा कम भएको शक्तिलाई फेरि फर्काएर ल्याउँछ । जति खानु र खेल्नु महत्त्वपूर्ण छ, त्यति नै निदाउनु पनि महत्त्वपूर्ण छ ।

निद्रा जस्तै विश्रामले पनि शरीर थाक्दा गुमेको शक्ति फिर्ता ल्याउँछ । शरीर र मनलाई काम गर्न रोक्ने र आराम गर्ने समय नै विश्राम हो । निद्रामा हामी आँखा बन्द गरेर सुत्छौँ । यतिबेला हामीलाई केही थाहा हुँदैन । निदाएको अवस्थामा थाकेको शरीर आफैँ ठिक हुन्छ । निद्रामा पनि विश्राम हुन्छ । तर ननिदाईकन पनि विश्राम गर्न सकिन्छ । ननिदाईकन गर्ने विश्राम चाहिँ चुपचाप बसेर पनि लिन सकिन्छ । कहिलेकाहीँ रमाइलो कुरामा ध्यान दिएर पनि विश्राम गर्न सकिन्छ । निद्रा र विश्राम दुवैले थाकेको शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

निद्रा लागेन वा थोरै सुतियो भने हाम्रो दिमागमा धेरै नकारात्मक असर पर्छ । पर्याप्त निद्रा नपुग्दा थकित महसुस हुन्छ । थाकेपछि कुनै पनि काम ध्यान दिएर गर्न सकिँदैन । काम गर्ने क्षमता घट्छ । सिर्जनशील भइँदैन । सिर्जनशील हुनु भनेको नयाँ र अनौठा कुरा सोच्न सक्नु हो । सिर्जनशील हुनु भनेको समस्या

समाधान गर्ने नयाँ तरिका पत्ता लगाउन सक्नु पनि हो । निद्रा पुगेन भने हाम्रो मुड खराब हुन्छ । सुगर, प्रेसर बढ्ने जस्ता समस्या हुन सक्छन् । त्यही भएर मज्जाले निदाउनुपर्छ ।

निद्राका फाइदा

- शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ । निद्राको बेला शरीरले थाकेका मांसपेशी र कोषलाई ठिक अवस्थामा ल्याउँछ ।
- मस्तिष्कको स्मरणशक्ति बलियो बनाउँछ ।
- राम्रो निद्राले हाम्रो शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछ । त्यसले रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ ।
- राम्रो निद्राले खुसी बनाउँछ ।

विश्रामका फाइदा

- विश्रामको बेला शरीर र दिमाग शान्त हुन्छ । तनाव घटाउँछ ।
- नयाँ कुरा सोच्न सघाउँछ ।
- थकान कम गराउँछ ।

ख) नित्यकर्म

नित्यकर्म भनेको दिनहुँ गरिने काम हुन् । नित्यकर्मले हाम्रो जीवनलाई व्यवस्थित बनाउँछ । नित्यकर्म गर्ने मान्छेको जीवन राम्रो हुन्छ ।

बिहान उठेर दाँत माझ्नु, नुहाउनु, सरसफाइ गर्नु नित्यकर्म हो । त्यसैगरी समय-समयमा राम्रो खाना खानु, विद्यालय जानु, आमाबुबा र गुरुलाई सम्मान गर्नु, साथीहरूसँग मिलेर खेल्नु, सुत्नुअघि पढ्नु जस्ता नियमित काम नित्यकर्म हुन् ।

नित्यकर्मका फाइदा

- बिहान उठेर दाँत माझ्ने, नुहाउने, राम्रो खाना खाँदा शरीर सफा हुन्छ, स्वस्थ हुन्छ ।
- हरेक दिन काम गर्ने तालिका बनाउँदा समय बचत हुन्छ ।

- अध्ययन गर्ने र नयाँ कुरा सिक्ने बानीले दिमाग राम्रो हुन्छ ।
- राम्रो काम गर्दा बुबा, आमा, परिवारका अन्य सदस्य र गुरु पनि खुसी हुनुहुन्छ ।
- सफा, मिहिनेती र इमानदार बन्ने बानीले हाम्रो जीवन सजिलो हुन्छ, रमाइलो पनि हुन्छ । यी काम गर्दा दिन राम्रो हुन्छ अनि हामी राम्रो विद्यार्थी बन्छौँ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) निदाउनु भनेको शरीर र ...... आराम दिनु हो ।

ख) विश्रामले गुमेको ...... फिर्ता हुन्छ ।

ग) नित्यकर्म गर्ने मान्छेको ...... राम्रो हुन्छ ।

घ) अध्ययन गर्ने बानीले ...... राम्रो हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) निदाउँदा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

ख) हामी कसरी विश्राम गर्न सक्छौँ ?

ग) नित्यकर्म भनेको के हो ? दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

घ) नित्यकर्मका फाइदा के के छन् ?

परियोजना कार्य

म किन नित्यकर्म गर्छु ? विश्रामले मलाई कस्तो महसुस गराउँछ ? निदाउनु किन महत्त्वपूर्ण छ ? यी प्रश्न समेटेर सानो लेख लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

राम्रो जीवनशैलीका लागि निद्रा र विश्रामको फाइदा सरल भाषामा बताउँदै नित्यकर्मको अर्थ र दैनिक जीवनमा यसको भूमिकाबारे उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्नो जीवनशैलीमा यी कुराको महत्त्व मनन गर्न र परियोजना कार्यमा सानो लेख लेख्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ
२

संस्कार र कर्म

व्यक्तिले गर्ने व्यवहार राम्रो हुनु संस्कार हो । आचरण र विचारमा देखिने राम्रो गुण संस्कार हो । मान्छेमा भएका नराम्रा गुणलाई हटाएर राम्रा गुण विकास गर्नु संस्कार हो । यस्ता राम्रा गुण हामी परिवार, समाज र विद्यालयबाट सिक्छौँ । संस्कारले हाम्रो जीवनलाई राम्रो बनाउँछ । समाजलाई सभ्य बनाउँछ ।

राम्रो बोल्ने, सहयोग गर्ने, सत्य बोल्ने, अभिभावक र गुरुलाई सम्मान गर्ने, साथीभाइसँग मिल्ने जस्ता गुण विकास गर्न परिवारले प्रोत्साहन गर्छ । परिवारले गर्न हुने, नहुने नियम पनि सिकाउँछ । मान्छेको जीवनलाई परिष्कृत अर्थात् राम्रो बनाउन समाजले विभिन्न संस्कार बनाएको छ । हिन्दु समाजले १६ संस्कार गर्नुपर्ने नियम बनाएको छ । १६ संस्कारमा गर्भाधान भएदेखि मृत्यु हुने बेलासम्मका अनेक संस्कार गर्नुपर्ने नियम बनाइएको छ । यस पाठमा तीनओटा संस्कारका बारेमा जानकारी लिनेछौँ ।

क) अन्नप्राशन संस्कार

शिशुलाई पहिलो पटक भात खुवाउने संस्कार नै अन्नप्राशन हो । शिशु पाँचदेखि छ महिना जतिको हुँदा अन्नप्राशन गरिन्छ । अन्नप्राशन गर्नुअघि शिशुलाई आमाको दुध मात्र खुवाइन्छ । अन्नप्राशन भनेको शिशुलाई ठोस खाने कुरा खुवाउन सुरु गर्ने दिन पनि हो । अन्न नै सम्पूर्ण जीवहरूको रक्षक हो । अन्नप्राशनले शिशुको बल, बुद्धि र आयु वृद्धि हुन्छ भन्ने मान्यता अन्नप्राशन संस्कारले राखेको हुन्छ । अन्नप्राशनको दिन शिुशलाई चामलको भात, घिउ, दुध, पिठोको परिकार जस्ता खाने कुरा खुवाइन्छ । पुरोहितले मन्त्र पढ्छन्, आशीर्वाद दिन्छन् । परिवारका सदस्य र आफन्तजन मिलेर रमाइलो गर्छन् ।

ख) कर्णवेध संस्कार

कर्णवेध संस्कार भनेको कान छेड्ने परम्परा हो । यो हिन्दुका १६ संस्कारमध्ये नवौँ संस्कार हो । खासगरी गहना लगाउन कान छेड्ने गरिन्छ । यो संस्कार पनि शिशुकालमै गरिन्छ । छैटौँ वा सातौँ महिनामा गर्नु उत्तम मानिएको हुन्छ । यो परम्परालाई स्वस्थ जीवन, राम्रो भविष्य र शुभकार्यको प्रतीकका रूपमा लिइन्छ ।

ग) अन्त्येष्टि कर्म

अन्त्येष्टि कर्म भनेको मरेको शरीरलाई अन्तिम सम्मान दिने संस्कार हो । मृत आत्मालाई शान्ति दिने मान्यताले यो संस्कार गरिन्छ । मृत्यु संस्कार गर्दा सबैभन्दा पहिला मृत शरीरलाई स्नान गराई नयाँ वस्त्र पहिराइन्छ । त्यसपछि पुरोहितले मन्त्र उच्चारण गर्छन् । अनि शवलाई दागबत्ती दिएर दहन गरिन्छ । पवित्र नदीको किनारमा दाहसंस्कार गर्नु उत्तम मानिन्छ । दहन गरेपछि जलेको शरीरका केही हाड नदीमा बगाइन्छ । यसलाई अस्तु विसर्जन गर्ने भनिन्छ । त्यसपछि श्राद्ध गरिन्छ । घाटबाट फर्केर किरियापुत्री घर आउँछन् । घरमा आएपछि किरियापुत्री कोरा बारेर बस्छन् । १० दिनसम्म हरेक दिन पिण्ड दिनुपर्छ । त्यसपछि ११औँ दिनमा श्राद्ध गरिन्छ । १२ औँ दिनको विशेष काम हुन्छ । १३ औँ दिनमा शुद्धशान्ति गर्ने चलन छ ।

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क) व्यक्तिले गर्ने व्यवहार ...... हुनु संस्कार हो ।

ख) पहिलो पटक भात खुवाउने संस्कार ...... हो ।

ग) कान छेड्ने संस्कारलाई ...... भनिन्छ ।

घ) मरेको शरीरलाई अन्तिम सम्मान दिने कर्म ...... हो ।

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) अन्नप्राशन संस्कार भनेको के हो ?

ख) कान किन छेडिन्छ ?

ग) अन्त्येष्टि कर्म किन गरिन्छ ?

परियोजना कार्य

कर्णवेध, अन्नप्राशनबारे आफ्ना शिक्षक वा अभिभावकसँग जानकारी लिएर कापीमा लेख्नुहोस् । अनि सकिन्छ भने यी संस्कारको फोटो पनि सङ्कलन गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठ पढेपछि विद्यार्थीले संस्कारको अर्थ, अन्नप्राशन र कर्णवेधको परिचय, अन्त्येष्टिका प्रक्रिया र संस्कारले समाजमा पार्ने सकारात्मक असरबारे जान्नेछन् । वर्णन, प्रश्नोत्तर र सामूहिक छलफल विधि प्रयोग गरी पाठ पढाउनुहोस् । पाठ्यपुस्तकका अभ्यास गराउनुहोस् र अन्नप्राशन तथा कर्णवेधबारे लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ३ शिष्टाचार

शिष्टाचार भनेको राम्रो व्यवहार हो । अरूसँग नम्र भएर बोल्नु, सबैसँग राम्रोसँग व्यवहार गर्नु हो । राम्रो व्यवहार गर्दा साथीले माया गर्छन् । साथी पनि धेरै बन्छन् । भेट हुँदा नमस्कार गर्नु, छुट्टिँदा बिदा माग्नु, कुनै गल्ती भए माफी माग्नु, सहयोग गर्दा धन्यवाद दिनु जस्ता व्यवहार शिष्टाचारका उदाहरण हुन् । शिष्टाचारले हामीलाई सबैको नजरमा राम्रो बनाउँछ। हामीलाई सबैले मन पराउने व्यक्ति बनाउँछ। सभ्य व्यवहार र एकअर्कामा सहयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ है !

क) सहयोग

सहयोग भनेको अरूलाई मद्दत गर्नु हो। मान्छेलाई कोही बेला गाह्रो पर्न सक्छ। अप्ठ्यारो पर्न सक्छ। यस्तो बेलामा अरूको सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ । यसरी अरूलाई साथ दिनु नै सहयोग हो। आमाबुबालाई घरको काममा सघाउनु, साथीलाई गृहकार्य गर्न सघाउनु, बाटोमा कोही लड्यो भने उठाउनु जस्ता क्रियाकलाप सहयोग हुन् । सहयोगले मान्छेलाई खुसी बनाउँछ । सहयोगले अरूको मन जित्न सकिन्छ । सहयोगी मान्छेलाई सबैले माया गर्नुका साथै सहयोग पनि गर्छन् । सहयोगी मान्छेले सबैसँग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्छन् । सानो प्रयासले नै ठुलो काम गर्न सक्ने जादु सहयोगमा हुन्छ।

ख) सभ्य व्यवहार

झगडा नगर्नु, नम्र भएर बोल्नु, सबैको आदर गर्नु नै सभ्य व्यवहार हो । कसैको कुरा ध्यान दिएर सुन्नु सभ्य व्यवहार हो । कसैलाई गाली नगर्नु, कसैको कुरा शान्त भएर सुन्नु पनि सभ्य व्यवहार नै हो ।

सभ्य व्यवहारले मान्छेलाई खुसी बनाउँछ । सभ्य व्यवहार भयो भने हामीलाई अरूले पनि कस्तो

राम्रो मान्छे भन्छन् । सभ्य बालबालिका भयौँ भने आमाबुबाले हामीप्रति गर्व गर्नुहुन्छ । शिक्षकले पनि मेरो विद्यार्थी कति राम्रो भन्नुहुन्छ । उहाँहरूको प्यारो पनि भइन्छ । सबैको प्यारो बन्न सभ्य बन्नुपर्छ है !

ग) कथा : गुनले मारौँ !

एउटा गाउँमा हरि नाम गरेको केटा बस्थ्यो । ऊ दयालु थियो । ऊ कसैलाई दुःख पर्दा सहयोग गर्न तम्सिहाल्थ्यो । त्यही भएर उसलाई सबैले मन पराउँथे । त्यही गाउँमा राम भन्ने अर्को केटा थियो । ऊ चाहिँ हरिलाई मन पराउँदैनथ्यो । हरिलाई जिस्काउँथ्यो । राम्रो व्यवहार पनि गर्दैनथ्यो । झगडा मात्रै गरिरहन्थ्यो ।

एक दिन राम खोलामा माछा मार्न गयो । माछा मार्दा मार्दै उसलाई खोलाले बगायो । ऊ 'मलाई बचाऊ बचाऊ' भन्दै चिच्याउन थाल्यो । उसलाई बचाउन कोही आएनन् । त्यही खोलाको किनारामा हरि पनि थियो । हरिले राम डुबेको देख्यो । पानीमा हामफाल्यो र रामलाई बचायो ।

रामलाई लाज भयो । "मैले सधैँ नराम्रो व्यवहार गरेँ तर तिमीले किन मलाई बचायौ ?" भनेर हरिलाई प्रश्न गर्‍यो । हरिले भन्यो, "अरूले नराम्रो व्यवहार गरे पनि हामीले राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ । राम्रो व्यवहार गर्‍यो भने नराम्रो व्यवहार गर्नेलाई पनि जितिन्छ ।"

यो घटना भएपछि राम हरिको साथी बन्यो । उसले पनि अरूसँग राम्रो व्यवहार गर्न सिक्यो ।

यो कथा पढेर तपाईँले के सन्देश पाउनुभयो ?

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क) अरूसँग नम्र भएर बोल्नु ...... हो ।

ख) सहयोग भनेको अरूलाई ...... गर्नु हो ।

ग) झगडा नगर्नु ...... व्यवहार हो ।

घ) अरूलाई सहयोग गर्दा ...... पाइन्छ ।

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) शिष्टाचारका तीनओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

ख) सहयोग भनेको के हो ?

ग) हरि र राम कसरी राम्रा साथी भए ?

घ) 'गुनले मारौँ' भन्ने कथाको भाव के हो ?

३. **माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

हरिले रामलाई डुब्नबाट बचाएको क्षण चित्र बनाएर देखाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

शिष्टाचार, सहयोग र सभ्य व्यवहार पाठ कक्षामा अध्यापन गराउँदा विद्यार्थीलाई शिष्टाचारको महत्त्व, सहयोगको भावना र सभ्य व्यवहारका उदाहरण स्पष्टसँग बुझाउनुहोस् । 'गुनले मारौँ' कथाको मुख्य सन्देशमा विशेष जोड दिनुहोस्, जसले जतिसुकै नराम्रो व्यवहारलाई पनि असल व्यवहारले जित्न सकिन्छ भन्ने सिकाउँछ । साथै पाठमा दिइएका अभ्यासका साथै चित्र बनाउने परियोजना कार्यमा पनि सक्रिय रूपमा सहभागी गराउनुहोस् ।

पाठ

४

स्वस्थ बानी

स्वस्थ बानी भनेको आफ्नो शरीर र मनलाई राम्रो काममा लगाउनु हो । शरीर र मनलाई राम्रो काममा लगाएपछि हामीमा सकारात्मक भाव उत्पन्न हुन्छ । फलफूल, तरकारी जस्ता पोषणले भरिपूर्ण खाना खाने, नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने, व्यक्तिगत सरसफाइ गर्ने, वरिपरिको वातावरण सफा राख्ने, पर्याप्त निदाउने जस्ता क्रियाकलाप स्वस्थ बानीका उदाहरण हुन् ।

क) आयुर्वेदका अङ्ग

स्वस्थ बानीको विकास गर्न हाम्रो प्राचीन आयुर्वेद उपचार विधिले गरेको छ । खानपिन, योग र जडीबुटीको प्रयोगबाट स्वस्थ जीवन बाँच्ने उपाय आयुर्वेदले सिकाएको हुन्छ । आयुर्वेदका आठ अङ्ग यस्ता छन् :

१. **काया चिकित्सा** : यो चिकित्सामा शरीरभित्र हुने रोगको उपचार र रोकथाम गर्ने काम हुन्छ । यो विधिमा दैनिक जीवनशैली सुधार, खानपान र औषधि समावेश गरिन्छ ।

२. **शल्य चिकित्सा** : शारीरिक चोटपटक वा गम्भीर समस्यालाई शल्यक्रिया गरेर समाधान गर्ने विधि यो चिकित्सामा पर्छ ।

३. **शालक्य चिकित्सा** : आँखा, कान, नाक, घाँटी जस्ता रोगको उपचार यो चिकित्साअन्तर्गत पर्छ ।

४. **कौमारभृत्य** : बच्चा र किशोरको स्वास्थ्य हेरचाह गर्नुका साथै गर्भवतीको स्याहार गर्ने आयुर्वेदको अङ्ग कौमारभृत्य हो ।

५. **भूतविद्या** : मानसिक समस्या, तनाव, डर जस्ता समस्याको उपचार भूतविद्या अन्तर्गतको आयुर्वेदले गर्छ ।

६. **आगदतन्त्र** : सर्प, माकुरा, बिच्छी, मुसा जस्ता जीवले टोकेको उपचार गर्ने र उपदेश दिने तन्त्रलाई आगदतन्त्र भनिन्छ ।

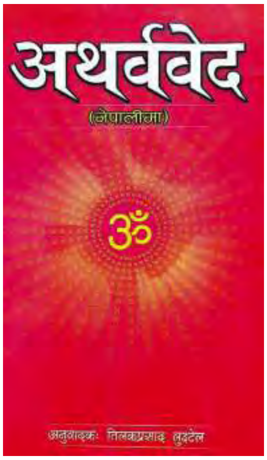
७. **रसायनतन्त्र** : शरीर बलियो बनाउन गरिने उपचार र परामर्श दिइने तन्त्र रसायनतन्त्र हो ।

८. **बाजीकरण** : शरीरको ऊर्जा बढाउने र कमजोरी हटाउने चिकित्सा बाजीकरण हो । यो खासगरी वृद्ध व्यक्तिको शारीरिक अवस्था सुधारका लागि गरिन्छ ।

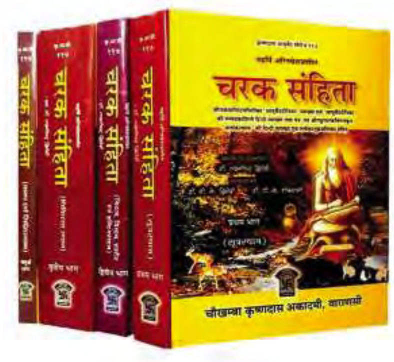
ख) धार्मिक ग्रन्थमा आयुर्वेद

धार्मिक ग्रन्थमा आयुर्वेदलाई जीवनशैली, स्वास्थ्य राम्रो बनाउन ध्यान दिनुपर्ने कुरा सिकाउने विज्ञान र उपचार विधि भनेर व्याख्या गरिएको छ । ऋग्वेद, अथर्ववेदलगायत प्राचीन ग्रन्थमा यसको महत्त्व बताइएको छ ।

अथर्ववेद : आयुर्वेदको प्रारम्भिक जानकारी अथर्ववेदमा पाइन्छ । यसमा प्राकृतिक वनस्पति, जडीबुटी र तिनीहरूको औषधीय गुणको वर्णन गरिएको छ ।



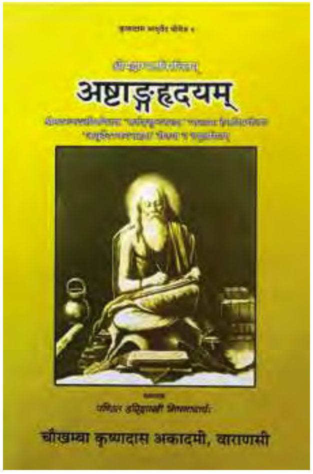
चरकसंहिता : चरकसंहितामा शरीरमा वात, कफ र पित्त गरी तीनओटा दोषको वर्णन गरिएको छ । आयुर्वेदमा कफलाई पृथ्वी र पानीको तत्त्व मानिन्छ । यसले शरीरमा स्थिरता प्रदान गर्छ । शरीरमा स्थिरतामा प्रदान गर्नु भनेको शरीरले काम गर्ने क्षमता ठिक राख्नु हो । काम गर्ने क्षमता बलियो बनाउनु हो । शरीरका जोर्नीलाई सही तरिकाले काम गर्न मद्दत गर्नु हो ।



पित्तलाई अग्निसँग तुलना गरिन्छ । यसले शरीरको ऊर्जासँग सम्बन्धित क्रियाकलाप सञ्चालन गर्छ । यसको मुख्य काम पाचन, शरीरको नियन्त्रण र बौद्धिक क्रियाकलाप हो । बौद्धिक क्रियाकलाप भनेको दिमागले सोच्ने, सम्झने, समस्याको कारण पत्ता लगाउने, समाधानको उपाय खोज्ने जस्ता काम हुन् । पित्तमा असन्तुलन हुँदा अम्लपित्त, छालासम्बन्धी समस्या उत्पन्न हुन्छ ।

वात भनेको हावा हो । यसले शरीरलाई चलायमान बनाउने काम गर्छ । रक्तसञ्चार गराउने, श्वासप्रश्वास गराउनेलगायत शरीर चल्न गर्नुपर्ने सम्पूर्ण क्रियाकलाप यसले गर्छ । यसमा खराबी आयो भने निद्रा नलाग्ने, चिन्ता बढ्ने, पेटको समस्या हुने, थकाइ लाग्ने जस्ता समस्या देखिन्छन् । कफ, पित्त र वातको वर्णन गर्ने चरकसंहिता आचार्य चरकले लेख्नुभएको हो । यसलाई आयुर्वेदको आधारभूत पाठ्यपुस्तक मानिन्छ ।

सुश्रुतसंहिता : यो ग्रन्थलाई सर्जरी र औषधि विज्ञानको स्रोतका रूपमा मानिन्छ । सुश्रुतलाई सर्जरीको पिता पनि भनिन्छ । यसमा विभिन्न शल्यचिकित्साका विधि उल्लेख गरिएको छ । शल्यचिकित्सा भनेको शरीरको अप्रेसन गरेर गरिने उपचार हो ।



अष्टाङ्गहृदयम् : यो आयुर्वेदको एक प्रसिद्ध ग्रन्थ हो । यसका लेखक महर्षि वाग्भटाचार्य हुन् । यो ग्रन्थमा आयुर्वेदका आठ अङ्गबारे लेखिएको छ । यो ग्रन्थले आयुर्वेदलाई सरल गरी व्याख्या गरेको छ । यी ग्रन्थले प्राकृतिक चिकित्सा, आहार विहार तथा दिनचर्याका विभिन्न पक्षमा गहिरोसँग व्याख्या गरेका छन् । प्रकृति र मान्छेको स्वास्थ्यबिच रहेको घनिष्ठ सम्बन्धलाई उजागर गरेको छ ।

अभ्यास

१. **सही उत्तरमा (✓) लगाउनुहोस् :**

क) चरकसंहिताका अनुसार शरीरमा कतिओटा दोष हुन्छन् ?

अ) दुई

आ) तीन

इ) चार

ई) पाँच

ख) आयुर्वेदको कुन अङ्गले शल्यक्रिया विधिबारे जानकारी दिन्छ ?

अ) काया चिकित्सा

आ) शालक्य चिकित्सा

इ) शल्य चिकित्सा

ई) रसायनतन्त्र

२. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क) स्वस्थ बानी विकास गर्न हाम्रो प्राचीन उपचार विधि ...... ले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

ख) चरकसंहिताका अनुसार शरीरमा ......, ... र ...... गरी तीनओटा दोष हुन्छन् ।

ग) सुश्रुतसंहितालाई ...... र ...... विज्ञानको स्रोतका रूपमा मानिन्छ ।

घ) अष्टाङ्गहृदयम् आयुर्वेदका ...... अङ्गबारे लेखिएको प्रसिद्ध ग्रन्थ हो, जसका लेखक ...... हुन् ।

३. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) स्वस्थ बानी भनेको के हो ?

ख) आयुर्वेदका कुनै दुईओटा अङ्गको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) आमा र बच्चाको स्वास्थ्यबारे लेखिएको आयुर्वेदको अङ्ग कुन हो ?

घ) आयुर्वेदका दुईओटा महत्त्वपूर्ण ग्रन्थबारे लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

घरको पाको मान्छेसँग सोधेर स्वस्थ रहन अपनाइने कुनै दुईओटा बानी वा आयुर्वेदमा आधारित उपायबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र त्यो जानकारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

स्वस्थ बानी पाठ अध्यापन गर्दा विद्यार्थीलाई स्वस्थ बानीको महत्त्व, आयुर्वेदका अङ्गहरू र त्रिदोषबारे जानकारी दिनुहोस् । आयुर्वेदका महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ र स्वस्थ जीवनशैलीमा यसको भूमिकाबारे पनि बताउनुहोस् । पाठ्यपुस्तकका अभ्यास गराउनुका साथै घरका पाको व्यक्तिसँग सोधेर स्वस्थ बानीबारे जानकारी लिने परियोजना कार्य दिनुहोस् । कक्षामा छलफल र अन्तर्क्रियालाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।

पाठ ५

पूजा

पूजा भनेको भगवान्‌लाई माया देखाउने तरिका हो । भगवान्‌लाई माया गरेर फूल चढाउने, बत्ती बाल्ने, घण्टी बजाउने, मन्त्र जप्ने जस्ता कामलाई पूजा भनिन्छ । पूजा गर्दा हाम्रो मन शान्त हुन्छ । आज गरुडपूजा, खड्गपूजा र भूमिपूजाबारे केही सिकौँ ल !

क) गरुडपूजा

गरुड भगवान् विष्णुका वाहन हुन् । उनी ठुलो र शक्तिशाली स्वरूपका चरा हुन् । हामी गरुडको पूजा गर्छौं । गरुडको विषयमा एउटा कथा पनि छ ।

कश्यप ऋषिका कद्रु र विनता नाम गरेका दुई पत्नी थिए । गरुडकी आमा विनताले कद्रुसँग बाजी हारिन् । कद्रुका छोरीहरू नाग (सर्प) थिए । नागले विनतालाई बन्दी बनाए । विनता कद्रुको दासी बन्नुपर्‍यो । आफ्नी आमाको यो अवस्था देखेर गरुड दुःखी भए । कद्रुले विनतालाई दासत्वबाट मुक्त गर्ने भए स्वर्गबाट अमृत ल्याउनुपर्ने सर्त राखिन् । गरुड अमृत लिन स्वर्गतिर उडे । स्वर्गमा प्रवेश गर्न सजिलो थिएन । धेरै घेरा पार गर्दै उनी बल्लतल्ल त्यहाँ पुगे । अमृत राखेको ठाउँमा चक्र घुमिराखेको थियो । आफ्नो शरीर सानो बनाएर चक्रबाट छिरे । अनि अमृत लिएर फर्किए । अमृत लिएर फर्कन पनि सजिलो थिएन । स्वर्गका राजा इन्द्र रिसाए । बज्र प्रहार गरे । तर गरुडले अमृतको घडा छाडेनन् । अमृत दिएर आफ्नी आमालाई मुक्त गरे ।

यो कुरा भगवान् विष्णुले थाहा पाए । गरुडको असाधारण शक्ति, साहस र बुद्धिको प्रयोग गरेको देखेर विष्णु प्रसन्न भए । विष्णुले गरुडलाई दर्शन दिए । अनि आफ्नो वाहन बन्ने वरदान दिए ।

गरुडको पूजा किन गरिन्छ ?

गरुडको पूजा खासगरी विषबाट बच्न र सुरक्षाका लागि गरिन्छ । गरुडलाई सर्पको शत्रु मानिन्छ । उनमा विषलाई नष्ट गर्ने शक्ति हुन्छ भन्ने मानिन्छ । गरुडले सर्प खाइदिन्छ । सर्पको डर भयो भने गरुडको नाम

लिइन्छ अहिले पनि गाउँघरमा। गरुड पन्छीको राजा पनि हुन्। उनको बारेमा विष्णुपुराणमा लेखिएको छ। साथै गरुड भगवान् विष्णुको वाहन भएकाले उनको पूजा गर्दा विष्णु पनि खुसी हुन्छन् भन्ने मान्यता छ।

पूजा कसरी गरिन्छ ?

गरुडको पूजा गर्न भगवान् विष्णु र गरुणको चित्र वा मूर्ति राखिन्छ। त्यसपछि फूल, अक्षता चढाइन्छ, धूप बालिन्छ। आफ्नो मनोकाङ्क्षा पूरा होस् भनेर भक्तजनले प्रार्थना पनि गर्छन्। कतिपय ठाउँमा विष्णुको मन्दिरमा गरुडको प्रतिमा हुन्छ। त्यहाँ गएर पनि पूजा गर्छन्। हिन्दुले मात्र नभई बौद्ध धर्म मान्नेले समेत गरुडलाई महत्त्व दिन्छन्। बौद्ध ग्रन्थमा गरुडलाई सुपर्ण जीव भनिएको छ। यसको अर्थ राम्रो पखेटा भएको जीव हो। गरुडको सम्मानमा गरुड जयन्तीसमेत मनाइन्छ, जुन साउन शुक्लपक्षको पञ्चमी तिथिमा पर्छ।

ख) खड्गपूजा

खड्गपूजा भनेको शक्ति, विजय र अधर्मको विनाशका रूपमा खड्ग (तरबार) पूजा गर्ने काम हो। यो पूजा देवी दुर्गा र अन्य देवीदेवताको सम्मानमा गरिन्छ। खड्गलाई देवीदेवताको अर्धमको विनाश र धर्मको स्थापनाको प्रतीकका रूपमा प्रयोग गरिएको थियो। खड्गपूजा खासगरी विजया दशमीको समयमा गरिन्छ। महानवमीको दिनबाट टोखामा पनि खड्गजात्रा सुरु हुन्छ। तलेजु भवानीको मन्दिरमा १३ ओटा खड्ग हुन्छन्। ती खड्गलाई बाँसको खटमा राखेर सहर घुमाइन्छ। यसलाई खड्गजात्रा भनिन्छ। कतिपय मन्दिरमा देवीको प्रतीक नै खड्ग मानेर पूजा गर्ने चलन छ।

खड्गको कथा देवी दुर्गासँग जोडिएको छ। दुर्गाले महिषासुर वध गर्दा खड्ग प्रहार गरेकी थिइन्। महिषासुर एक शक्तिशाली असुर थिए। ब्रह्माले कुनै पुरुषले मार्न नसक्ने वरदान दिएका थिए। वरदान पाएपछि उसले सबै देवतालाई दुःख दियो। अनि नारीशक्ति देवीले उनको वध गरेकी थिइन्। नौ दिनसम्म दानवसँग युद्ध गर्नुपरेको थियो। अन्तिममा खड्ग र त्रिशूलको सहायताले महिषासुर वध गरिन्। यही भएर दसैँमा खड्गपूजा गरिन्छ। खड्ग पूजालाई शक्ति, साहस र विजयको प्रतीक मानेर पूजा गरिन्छ।

कसरी गरिन्छ पूजा ?

खड्गलाई धोएर चोखो बनाइन्छ। फूल, अक्षता, धूप, दीप, सिन्दूर र प्रसाद तयार गरिन्छ। खड्गलाई देवीदेवताको प्रतीक मानेर मन्त्र उच्चारण गरिन्छ। प्रसाद चढाइन्छ। अनि आरती गरिन्छ। केही ठाउँमा भने बली दिने प्रचलन पनि छ।

ग) भूमिपूजा

प्रकृतिको सम्मान गर्न भूमिपूजा गरिन्छ। नेपालका विभिन्न जातजातिले भूमिपूजा गर्छन्। किसानले खेतीपाती गर्नुअघि भूमिपूजा गर्छन्। नयाँ घर बनाउँदा पनि भूमिपूजा हुन्छ। भूमिपूजाले प्रकृतिसँग हाम्रो सम्बन्ध गहिरो छ भनेर देखाउँछ। भूमिलाई माता वा देवी पनि मानिन्छ। उनी अन्न, वनस्पति र जीवन धान्ने सबै कुराकी दाता हुन्। विभिन्न कथामा भूमिदेवीको महिमा बताइएको छ। भूमिको शक्ति वर्णन गरिएको छ। भूमिको कृपाबिना जीवन सम्भव छैन।

भूमिसँग जोडिएका अनेक कथा, किंवदन्ती छन्। भूमिको कथा पृथ्वीको उत्पत्तिसँग पनि जोडिएको छ। सुरुमा सार ब्रह्माण्ड पानीले डुबेको थियो। भगवान् विष्णुले बँदेल (वराह) अवतार लिनुभयो। अनि पानीमा डुबेको पृथ्वीलाई आफ्नो दाँतमा च्यापेर बाहिर निकाल्नुभयो। यसरी पृथ्वीको उद्धार भएको मानिन्छ। भूमिपूजामा पनि भगवान् विष्णुको वराह अवतारको सम्झना गरिन्छ।

भूमिपूजा कसरी गरिन्छ ?

भूमिपूजाको सामान्य विधि हुन्छ। भूमिपूजा स्थानअनुसार फरक हुन्छ। सबैभन्दा पहिला सफा ठाउँ रोजिन्छ। यदि घर बनाउन भूमिपूजा गरिँदै छ भने घर बनाउने ठाउँको मध्य भाग छानिन्छ। मध्य भाग नभए शुभ भाग हेरिन्छ। त्यसपछि फूल, अक्षता, धूप, बत्ती नैवेद्य, कलश, पिपल, वर, शमी, आँप र बेल जस्ता पञ्चपल्लव, सात ठाउँको माटो जस्ता पूजासामग्री व्यवस्था गर्नुपर्छ। त्यसपछि सङ्कल्प गरिन्छ। ब्राह्मणले सङ्कल्प गर्ने मन्त्र पढ्छन्। सबैभन्दा पहिला गणेशको पूजा हुन्छ। शुभकार्य गर्नु अघि गणेशको पूजा गर्ने हिन्दुको परम्परा छ। त्यसपछि भूमिमाताको आह्वान गरिन्छ। कलश स्थापना गरिन्छ। सात ठाउँको माटोलाई भूमिमा अर्पण गरिन्छ। जल, दुध आदि चढाएर अभिशेष गरिन्छ। वस्त्र

पनि चढाइन्छ । मन्त्रोचारण गरिन्छ । नैवेद्य चढाइन्छ । आरती गरिन्छ । पूजामा भुलचुक केही भएमा क्षमा मागिन्छ । अनि प्रसाद वितरण गरेर पूजा सकिन्छ ।

भाइबहिनीहरू पनि गरुडपूजा, खड्गपूजा र भूमिपूजामा सहभागी हुनुहोस् है !

अभ्यास

१. तलको खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) गरुड भगवान् ...... का वाहन हुन् ।

ख) खड्गपूजा ...... को समयमा गरिन्छ ।

ग) भूमिपूजा ...... को सम्मान गर्न गरिन्छ ।

घ) पृथ्वीलाई पानीबाट उद्धार गर्न भगवान् विष्णुले ...... अवतार लिनुभएको थियो ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) भगवान् विष्णुका वाहनको नाम के हो ?

ख) गरुडले स्वर्गबाट के ल्याएका थिए ?

ग) खड्गपूजा विशेषगरी कुन चाडमा मनाइन्छ ?

घ) हामी भूमिपूजा किन गर्छौं ?

३. माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

गरुड वा खड्गको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठमा दिइएको गरुड, खड्ग र भूमिपूजाको महत्त्व र सम्बन्धित कथा सरल भाषामा बुझाउनुहोस् । पाठमा भएका अभ्यास र परियोजना कार्यलाई प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गरी सिकाइलाई रोचक र फलदायी बनाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई यी सांस्कृतिक परम्पराप्रति सम्मान र उत्सुकता जगाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

अध्याय आठ

परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि

पाठ १ परम्परागत ज्ञान

परम्परागत सिप भनेको हाम्रा बाजेबज्यैका पालादेखि प्रयोग हुँदै आएको काम गर्ने तरिका हो । यो पाठमा हामी खाना बनाउने कला, औषधि बनाउने तरिका, संस्कृत भाषा, मानक चिन्ह, मन्दिर र चैत्य बनाउने कलाको विषयमा कुरा गर्ने छौँ ।

क) पाककला

पाककला भनेको खाना बनाउने कला हो । पाककलामा परिकार तयार पार्ने, स्वाद मिलाउने, पोषिलो बनाउने तरिका सिकाइन्छ । यो हाम्रो परम्परागत ज्ञानको खास भाग हो । हामी यो पाठमा ढकनी र सातु बनाउने तरिका सिक्छौँ ।

१. ढकनी

ढकनी भनेको एक प्रकारको परम्परागत खाना हो । यो प्रायः गाउँतिर बनाइन्छ । ढकनी नरम र मिठो खाने कुरा हो । यो कतै चामलको त कतै चामलको पिठोको बनाइन्छ ।

ढकनी बनाउन आवश्यक सामग्री

क) सामग्री

एक कप चामल

चार कप पानी

नुन वा चिनी स्वादअनुसार

एक चम्चा घिउ

ख) बनाउने तरिका

- चामललाई सफा पानीले धुनुहोस् । पानी उम्लिएपछि चामल हालेर मध्यम खालको आगोमा नरम हुनेगरी पकाउनुहोस् ।
- चामल नरम भएपछि काठको दाबिलो वा पन्युले बिस्तारै चलाउनुहोस् । डल्ला पर्न नदिन एकनासले चलाइराख्नुहोस् ।
- इच्छाअनुसार नुन वा चिनी र घिउ राखेर चलाउनुहोस् ।
- अब यो चिल्लो र नरम हुन्छ । चुलोबाट भाँडो झिक्नुहोस् ।
- ढकनी तातो अचार, तरकारी वा घिउसँग खाँदा स्वादिलो हुन्छ ।

२. सातु

ढकनी जस्तै सातु पनि परम्परागत खाना हो । चामल, मकै, जौ, चना जस्ता अन्न पिँधेर सातु बनाइन्छ । सातु पेटका लागि हल्का खाने कुरा हो । यो पोषणयुक्त पनि हुन्छ । यसमा घिउ पनि राख्न सकिन्छ । यसलाई सीधै पानीमा घोलेर खान सकिन्छ । बनाएको सातु डिब्बामा राखेर चाहिएको बेला खान सकिन्छ ।

क) सातु बनाउने सामग्री

एक कप चना वा मकै वा चामल

एक चम्चा चिनी । चिनी नराख्न पनि सकिन्छ ।

स्वादअनुसार नुन

ख) बनाउने तरिका

- चना वा अन्नलाई हल्का रातो हुने गरी भुट्नुहोस् ।
- भुटेको चना वा अन्नलाई सिलौटो, जाँतो वा ग्राइन्डरमा पिठो बनाउनुहोस् ।
- पिठोमा स्वादअनुसार चिनी वा नुन मिसाउनुहोस् । दुवै नमिसाए पनि सातु मिठो हुन्छ ।

अब यो खानयोग्य भयो । पिठो सीधै वा पानीमा घोलेर पनि खान सकिन्छ ।

सातु र ढकनी बनाउन सजिलो छ । स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक पनि छ ।

ख) परम्परागत औषधि

परम्परागत औषधि भनेको हाम्रा हजुरबुबा, जिजुबुबाको पालादेखिको औषधि बनाउने ज्ञान हो। उहाँहरू हाम्रा घर वरिपरि पाइने झारपात, रुखबिरुवाबाट औषधि बनाउनुहुन्थ्यो । यस्तै औषधिले रोग निको पार्नुहुन्थ्यो । विभिन्न वनस्पतिलाई आयुर्वेदिक विधिबाट औषधि बनाउने तरिका पनि परम्परागत ज्ञान हो। हामी यो पाठमा कालाजिरा, पहेँलीझार र कालीसिन्कीबाट कस्ता औषधि बन्छन् ? यसबारे थाहा पाउने छौँ।

१. कालो जिरा

कालो जिरा भान्छामा प्रयोग गर्न सकिने मसला हो । सानो र कालो रङको बियाँ हो । यसलाई औषधिका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। पेट दुख्दा कालो जिरा पानीमा उमालेर पिउँदा दुखाइ कम हुन्छ। यसले शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमता पनि बढाउँछ। कालो जिरा नियमित खाँदा शरीरलाई स्वस्थ राख्छ, हाड बलियो बनाउँछ, मुटु बलियो बनाउँछ । कलेजोलाई पनि फाइदा गर्छ । कलेजको काम गर्ने क्षमता बढाउँछ। यसले क्यान्सरका बिरामीलाई पनि फाइदा दिन्छ। छातीमा जम्मा भएको कफ पनि निकाल्छ। यसको तेल र बिउ दुवै प्रयोग हुन्छ।

कालो जिराको काँचो दानालाई पिसेर पाउडर बनाएर पनि खान सकिन्छ। महको साथमा यसको पाउडर बनाएर वा रोटीमा मिसाएर पनि खान सकिन्छ । त्यस्तै मसलाका रूपमा तेलमा पड्काएर पनि खान सकिन्छ।

२. पहेँलीझार

पहेँलीझार सुन्दर वनस्पति हो । सुनौलो रङको फूल फुल्ने यसको बोट औषधिका रूपमा प्रयोग हुन्छ। यो नेपालको चिसो ठाउँमा पाइन्छ। हाम्रा टोखा जस्तो पहाडी क्षेत्रका जङ्गल, खेतबारी र खुला ठाउँमा यसको बोट देखिन्छ।

सर्दी खोकी र छाती दुख्ने समस्याको उपचार पनि यसबाट हुन्छ। सानो चोटपटक लागेको घाउसमेत निको पार्छ। यसको प्रयोग भने विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार मात्र गर्नुपर्छ।

३) कालीसिन्की

कालीसिन्की कालो कालो सिन्का हुने एक प्रकारको झार हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा पेरिस पोलिफिल्ला भनिन्छ । यसको जरालाई औषधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको स्वाद तितो हुन्छ । खाने कुरा पचाउने, ज्वरो कम गर्ने, शरीरको शक्ति बढाउने, खोकी ठिक पार्ने जस्ता औषधीय गुण यसमा हुन्छन् । यसको प्रयोग भने जान्ने मान्छेसँग सल्लाह लिएर मात्र गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) ढकनी बनाउन मुख्य सामग्री ...... वा ....हो ।

ख) पेट दुख्दा घरेलु औषधिका रूपमा ...... पानीमा उमालेर पिउन सकिन्छ ।

ग) नेपाल सरकारले दिने गुणस्तर चिन्ह .... हो भने अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता भएको चिन्ह .... हो ।

घ) बौद्ध धर्म मान्नेहरूको पवित्रस्थल ...... गोलो आकारमा बनाइएको हुन्छ र माथि ...... जस्तो हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) ढकनी र सातु बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।

ख) कालो जिरा कुन कुन रोगको उपचारमा प्रयोग हुन्छ ?

ग) पहेँली झार के का लागि उपयोगी छ ?

३. माथिको पाठ पढेर चारओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा प्रचलित खानाको सूची बनाउनुहोस् । आफ्नो घरमा रोपिएको वनस्पति र त्यसको औषधीय गुणका बारेमा परिवारका मुली व्यक्तिसँग सोधेर विवरण तयार गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई पाककला, परम्परागत औषधि, मानक चिन्ह संस्कृत भाषा, मन्दिर र स्तूपको महत्त्व बुझाउनुहोस् । पाठका अभ्यास र परियोजना कार्यबाट सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउनुहोस् । नयाँ शब्द खोजी गर्न र स्थानीय खानाको सूची बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ
२

परम्परागत सिप

परम्परागत सिप भनेको हाम्रा हजुरबुबा हजुरआमा र त्यहाँभन्दा पनि अगाडिका पुर्खाले अभ्यास गरेर सिकेको सिप हो । ढाकाको कपडा बनाउने सिप, पानी व्यवस्थापन गर्ने सिप, पुराना गीत गाउने, भाँडा बनाउने जस्ता सिप परम्परागत सिप हुन् । यी सिप हामीले हजुरबुबाको पाला र त्यसभन्दा पनि अगाडिदेखि नै सिक्दै आएका हौँ । यो पाठमा हामी जल व्यवस्थापन सिप, ऊनीबाट वस्त्र बनाउने सिप र कार्पेट बनाउने सिपबारे चर्चा गर्ने छौँ ।

क) जल व्यवस्थापन सिप

जल व्यवस्थापन भनेको सही तरिकाले पानीको प्रयोग गर्नु हो । मानिसले खेतीपातीमा लगाउन, पिउन र वातावरण सफा राख्न पानी प्रयोग गर्ने सही तरिका अपनाइँदै आएको छ । पानी जोगाउन पुर्खाले प्रयोग गरेको तरिका नै जल व्यवस्थापनको परम्परागत सिप हो । जल व्यवस्थापनको प्राचीन सिप यस्ता थिए :

१. **धारा :** पानी व्यवस्थापन गर्न ठाउँ ठाउँमा धारा बनाइएको हुन्थ्यो । यही धाराबाट घरघरमा पानी लगिन्थ्यो । अहिले सहरी क्षेत्रमा घरमै धाराको व्यवस्था छ । गाउँघरतिर अझै पनि पानी लिन धारामै जानुपर्छ ।

२. **पोखरी :** पानी जम्मा गर्न खाल्डो खनेर पोखरी बनाइन्छ । काठमाडौँ उपत्यकामा यसरी खनिएका पोखरीबाट ढुङ्गेधारा र इनारमा पानी जम्मा हुने गरी व्यवस्था मिलाइएको हुन्थ्यो ।

३. **कुलो :** काठमाडौँ उपत्यकामा पानी खेतबारीसम्म लैजान ठाउँ ठाउँमा कुलो खनिएका हुन्थे । त्यस्तो कुलोलाई राजकुलो भनिन्थ्यो । राजकुलो अहिले पनि कतै कतै सञ्चालन भइरहेका छन् । टोखामा चण्डेश्वरी मन्दिरसम्म अझै राजकुलो छ ।

ख) ऊनीका कपडा बनाउने सिप

उहिलेदेखि मानिसले कपडा लगाउँदै आएका छन् । त्यतिबेला कपडा बनाउने अहिलेका जस्ता सजिला मेसिन नभएकाले हातैले बुनिन्थो । प्रायःजसो कपडा ऊनीका हुन्थे । त्यसबाहेक रुखका बोक्रा र बाँसको रेसाबाट पनि धागो निकाली कपडा बनाइन्थ्यो ।

ऊनीबाट कपडा बनाउन सबैभन्दा पहिला जनावरको शरीरमा कुनै असर नपर्ने गरी रौँ सङ्कलन गरिन्छ । रौँलाई नै ऊन भनिन्छ । ऊन सङ्कलन गरेपछि त्यसलाई सफा गरेर सुकाइन्छ र त्यसबाट धागो बनाइन्छ । पुरानो प्रविधिअनुसार चर्खाबाट ऊनको धागो बनाइन्छ । धागो बनाएपछि त्यसलाई फेरि कर्खामा राखेर कपडा बनाइन्छ । चर्खाले धागो उत्पादन गर्छ भने कर्खाले कपडा उत्पादन गर्छ । यस्ता कर्खा टोखामा पनि देख्न सकिन्छ । कपडा बनाएपछि त्यसलाई आवश्यकताअनुसार रङरोगन गर्ने गरिन्छ ।

ऊनीबाट स्विटर, सल, मोजा, टोपी, कोट, गलैँचा, ब्लाङ्केट जस्ता कपडा बनाइन्छ । ऊनीको कपडा जाडो महिनामा तातो र आरामदायी हुन्छ ।

ग) गलैँचा बनाउने सिप

गलैँचा उद्योग घरेलु उद्योग हो । गलैँचा हातैले बुनिन्छ । यो हाम्रै घरमा पनि सजिलै बनाउन सकिन्छ । यसका लागि तान चाहिन्छ । यो पनि ऊनीको धागोबाटै बनाइन्छ । गलैँचा बनाउन ऊन, कपास, रङ जस्ता सामान चाहिन्छ । कपासबाट धागो बनाउने, रङ लगाउने र तानमा लगेर डिजाइनसहित कार्पेट बनाउने गरिन्छ । कार्पेट ओछ्याउँदा घर न्यानो र राम्रो पनि देखिन्छ । गलैँचाले मान्छेको आम्दानी पनि बढाउँछ । गलैँचा नेपाली परम्परागत कला हो । गलैँचा बुन्नु हाम्रो संस्कृति पनि हो ।

अभ्यास

१. **तलको खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क) पानी व्यवस्थापन गर्न ठाउँ ठाउँमा बनाइएको संरचनालाई ...... भनिन्छ ।

ख) काठमाडौँ उपत्यकामा खेतीपातीमा पानी लैजान खनिएको कुलोलाई ...... भनिन्थ्यो ।

ग) ऊनीबाट धागो बनाउने पुरानो प्रविधिलाई ...... भनिन्छ ।

घ) गलैँचा बुन्नका लागि ...... र ...... जस्ता सामान चाहिन्छ ।

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) जल व्यवस्थापन भनेको के हो ?

ख) ऊनीबाट के के वस्त्र बनाउन सकिन्छ ?

ग) कार्पेट कसरी बनाइन्छ ?

परियोजना कार्य

परम्परागत सिपको बारेमा निबन्ध लेख्नुहोस् । अनि त्यसलाई कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठमा जल व्यवस्थापन (धारा, पोखरी, कुलो), ऊनीका कपडा (ऊन सङ्कलनदेखि कपडा बनाउनेसम्मको प्रक्रिया) र गलैँचा (घरेलु उद्योग र बनाउने तरिका) जस्ता परम्परागत सिपबारे जानकारी दिइएको छ । विद्यार्थीलाई यी सिपको महत्त्व र यसलाई पुस्तान्तरण गर्दै लैजानुपर्ने आवश्यकता बुझाउनुहोस् । पाठमा भएका अभ्यास गराउनुका साथै परम्परागत सिप विषयमा निबन्ध लेख्न र समूहमा छलफल गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ 3

परम्परागत प्रविधि

परम्परागत प्रविधि भनेको हाम्रा हजुरबुबा हजुरआमाका पालामा प्रयोग हुने ज्ञान र सिप हो । उहिले यो सिपले गाउँ घरका समस्या समाधान गर्थ्यो । पानी व्यवस्थापन, घर निर्माण, खानाका परिकार बनाउने तरिका, अन्न कुट्ने, पिस्ने ढिकी जाँतो जस्ता प्रविधि हाम्रा हजुरबुबा हजुरआमा र त्यसभन्दा पनि अगाडि बनेका हुन् । यो प्रविधिले जीवन सजिलो बनेको थियो । यो पाठमा मासु, तरकारी, फलफूल जस्ता खाने कुरा सुक्खा बनाउने प्रविधि र ढिकीको बारेमा चर्चा गर्छौं ।

क) खाद्यान्न सुकाउने प्रविधि

मासु, फलफूल, सागपात जस्ता खाद्यान्न लामो समयसम्म टिकाएर राख्ने तरिका हामीलाई हाम्रा पुर्खाले सिकाएका हुन् । खाने कुरा सुक्खा बनाउँदा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजान सजिलो हुन्छ । लामो समयसम्म कुहिँदैन । यसको स्वाद र पोषण तत्त्व पनि बच्छ ।

मासुलाई सेकाएर सुकुटी बनाइन्छ । सुकुटी लामो समयसम्म टिक्छ । परम्परागत विधिबाट मसलासहित मुछिन्छ । यस्तो मासुलाई आगोको चुल्होमाथि राखिन्छ । आगोको तातो र धुवाँले यो सुक्छ । यसरी बनेको मासुलाई सुकुटी भनिन्छ । मासुलाई सुकाएर बट्टामा प्याक गरेर पनि लामो समय राख्न सकिन्छ । त्यसैगरी मासुलाई पिसेर पाउडर बनाएर पनि राख्न सकिन्छ । अनि खान मन लागेको बेलामा सुप बनाएर खान सकिन्छ । त्यस्तै दुध सुकाएर पनि धेरै प्रकारका खाद्यान्न बनाउन सकिन्छ । पनिर, घिउ, दुध पाउडर, चिज, दही पाउडर जस्ता सुक्खा खाद्यान्न बनाएरसमेत लामो समयसम्म खान सकिन्छ ।

सागलाई घाममा सुकाएर राख्दा पनि लामो समयसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । सागबाटै गुन्द्रुक, आलुबाट मस्यौरा, मुला र स्कुसबाट सुकाएर चाना बनाउन सकिन्छ । यसरी तरकारीलाई सुक्खा बनाएर पछिसम्म खान सकिन्छ । गाउँघरतिर हिउँदमा तरकारीको सङ्कट हुने भएकाले यसरी सुक्खा बनाएर राखिन्छ ।

फलफूललाई पनि सुक्खा बनाएर पछिका लागि राख्न सकिन्छ । आँपलाई सुकाएर 'ड्राइ म्याङ्गो' बनाउन सकिन्छ । स्याउलाई सुकाएर 'एप्पल चिप्स' बनाउन सकिन्छ । मनाङ मुस्ताङ, हुम्ला जुम्लातिर स्याउ सुकाएर सुकुटी बनाउने चलन छ । अङ्गुरलाई सुकाउँदा किसमिस तयार हुन्छ । आरुलाई पनि सुकाएर पछिका लागि राख्न सकिन्छ ।

सुकाउने प्रविधिबाट खाने कुरा र फलफूलको स्वाद र पोषणलाई लामो समय टिकाउने प्रविधि हाम्रा हजुरबुबा, हजुरआमाले सुरु गर्नु भएको हो । पहिला हातैले गरिन्थ्यो भने अहिले सुकाउने मेसिन नै आएका छन् ।

ख) ढिकीको प्रयोग

ढिकी पुराना दिनमा चामल कुट्ने साधन हो । धान भिजाएर चिउरा कुट्ने काम पनि ढिकीमै हुन्थ्यो । रोटी बनाउन चामल भिजाएर पिठो बनाउन पनि ढिकीकै प्रयोग हुन्थ्यो । चामल कुट्नेबाहेक कोदो र गहुँको बोक्रा निकाल्ने जस्ता काममा प्रयोग हुन्थ्यो । अहिले पनि गाउँघरतिर ढिकी प्रचलनमा छ । ढिकी हाम्रो परम्परागत ज्ञानको उदाहरण हो ।

ढिकी के हो ?

यो काठबाट बनाइएको उपकरण हो । यसलाई दुई भागमा बाँडिएको हुन्छ । अगाडिपट्टि अन्न कुट्ने भाग हुन्छ भने पछाडिपट्टि खुट्टाले चलाउने भाग हुन्छ । चलाउने भागमा खुट्टाले तल दबाउने अनि माथि छाड्ने गरिन्छ । अगाडिको भागमा मुस्ली हुन्छ । भुइँमा ओखल हुन्छ । पछाडिको भाग थिच्दा अगाडिको भाग उचालिन्छ अनि पछाडिको भाग छोड्दा मुस्ली भएको भाग तल जान्छ । ओखलमा अन्न राखिएको हुन्छ । मुस्ली तल आउँदा ओखलमा राखिएको अन्न फुट्छ । जति कुट्यो उति मसिनो हुँदै जान्छ ।

ढिकी कसरी बनाइन्छ ?

ढिकी बनाउन बलियो काठ चाहिन्छ । पाँच फिट जति लामो काठलाई टाउकोको भाग र खुट्टातिरको भागमा छुट्याइन्छ । अन्न राखिने भागतिर खोपेर मुस्ली राखिन्छ । खुट्टातिरको भाग ताछेर अलि पातलो बनाइन्छ । खुट्टा राख्ने भागभन्दा अलि माथि दायाँबायाँ दुईओटा काठ गाडिन्छ । ती दुई काठलाई र ढिकीलाई पनि खोपिन्छ । ढिकीलाई ती दुई खाँबोको बिचमा राखिन्छ । खोपेको दुईओटा खाँबो र

ढिकीको खोपेको भाग जोड्ने गरी तेर्सो काठ हालिन्छ । तेस्रो काठले ढिकीलाई खाँबोसँग जोड्छ अनि ढिकीले काम गर्छ । ढिकी उचाल्ने छोड्ने गरिन्छ । अगाडि ओखलमा राखिएको अन्नलाई मुस्लीले थिच्छ । आफूलाई चाहिएको जस्तो अन्न नभएसम्म ढिकीलाई उचाल्ने र छोड्ने गरिराख्नुपर्छ ।

ढिकीका फाइदा

- ढिकी चलाउन इन्धन चाहिँदैन । इन्धन नचाहिने हुनाले वातावरण प्रदूषण गर्दैन । त्यही भएर यो पर्यावरणमैत्री छ ।
- ढिकी चलाउँदा शारीरिक व्यायाम हुन्छ ।
- ढिकीमा एक जनाले मात्र काम गर्न मिल्दैन । गाउँमा सबैको घरमा पनि हुँदैन । जसको घरमा ढिकी छ, उसको घरमा जमघट पनि हुन्छ । यसले मेलमिलाप बढाउँछ ।

ढिकी सङ्कटमा

अहिले अन्न पिस्ने विभिन्न उपकरण आएपछि ढिकीको प्रयोग घट्न थालेको छ । मेसिनले काम गर्दा छिटो हुन्छ । शारीरिक श्रम पनि गर्नुपर्दैन । जसका कारण अहिलेको पुस्ताले ढिकी बिर्सेको छ ।

ढिकी हाम्रो पुरानो सम्पदा हो । यसले हामीलाई हाम्रो पुर्खाले गर्ने मिहिनेत सम्झाउँछ । हामीले भावी पुस्तालाई देखाउन पनि यसबारे थाहा पाउनुपर्छ । सकिन्छ भने यसलाई जर्गेना पनि गर्नुपर्छ । आधुनिक उपकरणसँगै ढिकीलाई हाम्रो जीवनसँग जोड्न सक्नुपर्छ । यसो गऱ्यौँ भने हामीले पनि सम्पदा जोगाउन योगदान पुऱ्याउँछौँ ।

अभ्यास

१. **सही उत्तर पत्ता लगाउनुहोस् :**

क) अन्न कुट्न प्रयोग गरिने परम्परागत उपकरण ढिकी केबाट बनेको हुन्छ ?

अ) ढुङ्गा

आ) माटो

इ) काठ

ई) फलाम

ख) मासुलाई सेकाएर बनाइने सुक्खा परिकारलाई के भनिन्छ ?

अ) अचार

आ) सुकुटी

इ) गुन्द्रुक

ई) मस्यौरा

२. **तल दिइएको खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क) मासुलाई सेकाएर बनाइएको सुक्खा परिकारलाई ...... भनिन्छ ।

ख) अन्न कुट्न प्रयोग गरिने परम्परागत उपकरण ...... काठबाट बनेको हुन्छ ।

ग) ढिकी चलाउँदा ...... आवश्यक पर्दैन, त्यसैले यो ...... छ ।

घ) स्याउलाई सुकाएर बनाइने परिकारलाई ... भनिन्छ भने अङ्गुरलाई सुकाएर .... तयार हुन्छ ।

३. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) मासुबाट के के सुक्खा खाद्यपदार्थ बनाउन सकिन्छ ?

ख) दुधबाट बनाइने सुक्खा खाद्यपदार्थ के के हुन् ?

ग) फलफूल र तरकारीबाट बनाइने सुक्खा खाद्य पदार्थको विधि बताउनुहोस् ।

घ) ढिकीबाट के के काम गरिन्छ ?

४. **माथिको पाठ पढेर नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

ढिकीको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठमा खाद्यान्न सुकाउने प्रविधि (मासुको सुकुटी, दुधजन्य पदार्थ, सागपात र फलफूल सुकाउने तरिका) र ढिकीको प्रयोग (बनावट, प्रक्रिया र फाइदा/समस्या) बारे जानकारी दिइएको छ । विद्यार्थीलाई यी प्रविधिको महत्त्व र यसले कसरी जीवन सहज बनाएको थियो भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् । पाठमा भएका अभ्यास गराउनुका साथै ढिकीको चित्र बनाउने परियोजना कार्य दिनुहोस् । यी परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई भावी पुस्तासम्म पुऱ्याउनुपर्ने आवश्यकतामा जोड दिनुहोस् ।

नगर गान

गौरवशाली संस्कृतिले सजिएका हामी
समृद्धिको शिखर चुम्ने धीर स्वाभिमानी
शिक्षा, स्वास्थ्य, साहित्यको धरोहर टोखा
जताततै खुलेका छन् विकासका ढोका

मनोहर, मसानकाली सपनतीर्थ सान
चण्डेश्वरी, महेन्द्रेश्वर शक्तिपीठ मान
बहुजाति, भाषा, धर्म टोखा झलमल
बौडेश्वर, विष्णुमती बग्छन् कलकल

प्रसिद्ध छ जताततै मिठो चाकु हाम्रो
टुख्यबाट जन्मिएको टोखा नगर राम्रो
उद्योगधन्दा उर्वरभूमि पर्यटन मालिका
ऐतिहासिक सहर यो टोखा नगरपालिका
जय जय होस् टोखा नगरपालिका

- रेणु अधिकारी "मौनता"

टोखा नगरपालिका

ཏོ་ཁ་ ན་གར་པ་ལི་ཀ་

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी, काठमाडौं
बागमती प्रदेश, नेपाल