हाम्रो टोखा

परीक्षणको लागि

कक्षा ५

हाम्रो टोखा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

परीक्षणका लागि

कक्षा ५

"कला, सांकृतियुक्त, स्वच्छ, समुन्नत टोखा नगर"

टोखा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी, काठमाडौँ, बागमती प्रदेश, नेपाल

पाठ्यपुस्तक सम्पादन मण्डल

श्री सीताराम कोइराला	संयोजक
डा. गणेशप्रसाद भट्टराई	सदस्य
श्री बौद्धराज निरौला	सदस्य
श्री बाबुलाल डंगोल	सदस्य
श्री रेणुका भण्डारी	सदस्य
श्री उमा गोराथोकी	सदस्य
श्री खगेन्द्र सिंह धामी	सदस्य सचिव

सर्वाधिकार : टोखा नगरपालिका

प्रकाशक तथा वितरक : टोखा नगरपालिका

संस्करण : प्रथम

लेआउट डिजाइन : सन्तोष भट्ट #९८४०३४१३१२

मुद्रण : साझा प्रकाशन
पुल्चोक, ललितपुर

विषय सूचि

पाठ १

हाम्रा जाति, हाम्रा पेसा १

पाठ २

टोखा नगरपालिका ८

पाठ ३

स्थानीय चरा र वन्यजन्तु १४

पाठ ४

पानीका स्रोत र शुद्धीकरण विधि २१

पाठ ५

हाम्रो वातावरण २८

पाठ ६

फोहोरमैला ३४

पाठ ७

प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापन ४०

पाठ ८

सांस्कृतिक नगरी टोखा ४७

पाठ ९

परम्परागत प्रविधि ५२

पाठ १०

परम्परागत गीत, बाजा र नृत्य ६०

पाठ ११

नीति कथा ६५

पाठ १२

सामाजिक मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार ७०

पाठ १३

कृषि ७८

पाठ १४

पेसा व्यवसाय ८३

पाठ १५
उद्योग ८८
पाठ १६
पर्यटन ९४
पाठ १७
स्थानीय खेलहरू ९९
पाठ १८
ध्यान र मन्त्र १०७
पाठ १९
हाम्रा संस्कार ११३
पाठ २०
बोलीचाली १२०
पाठ २१
आयुर्वेदको सिद्धान्त र उद्देश्य १२७
पाठ २२
पूजा १३३
पाठ २३
हाम्रो परम्परागत ज्ञान १३८

पाठ
१

हाम्रा जाति, हाम्रा पेसा

के तपाईँले कहिल्यै सोच्नुभएको छ, हाम्रो टोखा नगरपालिकामा कति मानिस बस्छन् होला ? यहाँ बस्ने मानिसहरू कुनकुन जातजातिका होलान् ? उनीहरूले कुन कुन भाषा बोल्छन् होलान् ? उनीहरूले कस्तो कस्तो काम गर्छन् होला ? यहाँका मानिसले कुन कुन धर्म मान्छन् होला ? यो जनसङ्ख्यासँग सम्बन्धित छ । उमेर, लिङ्ग, जातजाति, भाषा, धर्म र पेसाको आधारमा जनसङ्ख्याको बनोटलाई जनसाङ्ख्यिक संरचना भनिन्छ ।

१. टोखा नगरपालिकाको जनसाङ्ख्यिक अवस्था

टोखा नगरपालिकाको क्षेत्रफल १७.११ वर्ग किलोमिटर रहेको छ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को आधिकारिक स्थानीय तह प्रतिवेदनअनुसार टोखा नगरपालिकाको मुख्य जनसाङ्ख्यिक परिसूचकहरूलाई तालिकामा देखाइएको छ ।

तालिका नं. टोखा नगरपालिकाको जनसाङ्ख्यिक विवरण

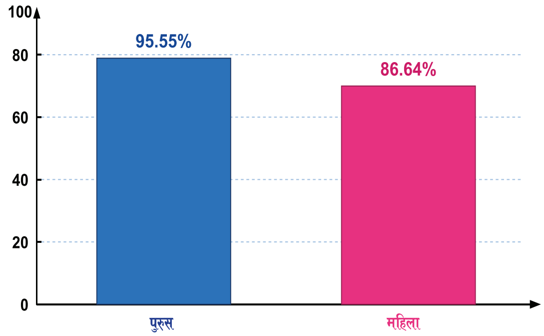
जनसाङ्ख्यिक सूचक	जनगणना २०७८ को वास्तविक तथ्य
कुल जनसङ्ख्या	१,३३,५५ जना
पुरुषको सङ्ख्या	६६,५३२ जना (४९.७४%))
महिलाको सङ्ख्या	६७,२२३ जना (५०.२६%)
लैङ्गिक अनुपात	९८.९७ (प्रति १०० महिलामा पुरुषको सङ्ख्या)
कुल घरपरिवार सङ्ख्या	३७,०२५

यहाँ कुल ३७,०२५ घरपरिवारमध्ये १५,१०९ परिवार आफ्नै घरमा बसोबास गर्छन्। २१,५२५ परिवार भाडामा बस्ने गरेका छन् । भाडामा बस्ने परिवारको सङ्ख्या ५८.१३% धेरै छ । यस तथ्यअनुसार टोखा नगरपालिकामा तीव्र बसाइँसराइ र सहरीकरण भइरहेको पाइन्छ ।

२. साक्षरता अवस्था

साक्षरता भनेको पढ्न र लेख्न सक्ने क्षमता हो। टोखा नगरपालिकाको साक्षरता अवस्था राष्ट्रिय औसतभन्दा निकै राम्रो रहेको छ। यहाँको कुल साक्षरता दर ९१.०५ प्रतिशत रहेको छ।

पुरुष साक्षरता दर र महिला साक्षरता दर प्रतिशत चित्रमा देखाइएको छ।



३. मुख्य पेसा र व्यवसाय

टोखा नगरपालिका सांस्कृतिक र व्यापारिक केन्द्रका रूपमा विकास भइरहेको छ। मानिसहरू आफ्नो जीवनयापनका लागि विभिन्न पेसा तथा व्यवसायमा संलग्न छन्।

(क) **व्यापार तथा वाणिज्य:** गोङ्गबु, धापासी र वसुन्धरा जस्ता तीव्र सहरीकरण भएका क्षेत्रमा खुद्रा तथा होलसेल व्यापार मुख्य पेसा हो।

(ख) **सेवा क्षेत्र:** शिक्षित जनशक्ति धेरै भएकाले सरकारी, निजी बैङ्किङ, शैक्षिक संस्था र गैरसरकारी संस्थामा कार्यरत पेसाकर्मीको सङ्ख्या ठुलो छ।

(ग) **परम्परागत कुटीर उद्योग:** टोखा राष्ट्रिय रूपमा चाकु उत्पादनका लागि प्रसिद्ध छ। यहाँका रैथाने नेवार समुदायले पुस्तौँदेखि चाकु बनाउने र बिक्री गर्ने कार्यलाई सांस्कृतिक पहिचान र उद्यमका रूपमा जोगाइराखेका छन्। कुल परिवारमध्ये २,१४६ परिवार साना तथा घरेलु उद्योगमा संलग्न छन्।

(घ) **कृषि:** नगरको उत्तरी भेग झोरमहाङ्काल र चण्डेश्वरीमा व्यावसायिक तरकारी खेती, कुखुरापालन र फूल खेती प्रमुख आयस्रोतका रूपमा रहेका छन्।

(ङ) **यातायात:** नयाँ बसपार्क क्षेत्र आसपास रहेकाले यहाँका मानिस यातायात व्यवसायमा पनि संलग्न छन्।

(च) **वैदेशिक रोजगारी:** युवा पुस्तामा वैदेशिक रोजगारी पनि आर्थिक आधार बनेको छ।

जातजाति, भाषा र धार्मिक अवस्था

टोखा नगरपालिका बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुधार्मिक समाजको एउटा उत्कृष्ट उदाहरण हो। यहाँ परापूर्वकालदेखि बस्दै आएका रैथाने नेवारी समुदाय र नेपालका विभिन्न जिल्लाबाट बसाइँसराइ गरी आएका मानिसको साझा चौतारी बनेको छ।

क्रियाकलाप १: कक्षाकोठाको जनसाङ्ख्यिक वर्गीकरण

तपाईँको कक्षाकोठामा रहेका साथीको पालैपालो विवरण सोध्नुहोस् । उनीहरूको लिङ्ग, जातजाति, मातृभाषा र धर्म गन्ती गरेर विवरण तालिकामा लेख्नुहोस् :

जस्तै : कक्षाकोठाको जनसाङ्ख्यिक संरचना तालिका

क्र.सं.	जनसाङ्ख्यिक सूचक	विवरण	जम्मा
१	लिङ्ग	छात्र: .... जना छात्रा: ....जना	

(क) जातजातिको अवस्था

(अ) **नेवार समुदाय:** टोखाको ऐतिहासिक पुरानो बजार, वडा नं. २ र ३ मा नेवार समुदायको बाहुल्य छ । उनीहरूले आफ्नो प्राचीन संस्कृति, गुठी व्यवस्था र जात्राहरूको संरक्षण गरेका छन् ।

(आ) **तामाङ समुदाय:** टोखाको उत्तरी पहाडी भेग वडा नं. १ झोरमहाङ्कालमा तामाङ समुदायको ऐतिहासिक र सघन बसोबास छ ।

टोखा नगरका अन्य क्षेत्रमा ब्राह्मण, क्षेत्रीको बाहुल्य छ । यहाँ मगर, गुरुङ, राई, शेर्पा तथा दलित समुदाय (परियार, मिजार, विक आदि) को पनि बसोबास रहेको छ ।

(ख) भाषिक र धार्मिक विविधता

टोखामा विभिन्न धर्म मान्ने र भाषा बोल्ने समुदाय बसोबास गर्छन् । यहाँको प्रमुख धर्म हिन्दु धर्म हो भने तामाङ समुदायमा बौद्ध धर्मको प्रभाव पनि उल्लेखनीय छ । साथै इसाई, इस्लाम तथा अन्य धर्मका मानिस पनि यहाँ बसोबास गर्छन् ।

यहाँ नेपाली भाषा मुख्य रूपमा बोलिने भाषा हो । नेपाल भाषा नेवारी समुदायमा बढी प्रयोग हुन्छ । तामाङ भाषा उत्तरी भेगमा तथा मगर, राई आदि समुदायका आफ्ना मातृभाषा पनि प्रयोगमा छन् ।

विभिन्न धर्म र भाषा भए तापनि टोखाका बासिन्दा आपसी सद्भाव, सम्मान र सहिष्णुताका साथ मिलेर बसोबास गर्छन् ।

(ग) परम्परा र संस्कृति

टोखा नगरपालिका सांस्कृतिक रूपमा निकै समृद्ध क्षेत्र हो। यहाँ विशेष गरी नेवारी संस्कृति र जात्राहरू प्रसिद्ध रहेका छन्। टोखा क्षेत्रमा मनाइने बिस्केट जात्रा (टोखाको आफ्नै मौलिक शैली), इन्द्रजात्रा, र रोपाइँ जात्रा विशेष उत्साहका साथ मनाइन्छन्। नेवार समुदायले योमरी पुन्हि (योमरी पूर्णिमा) लाई विशेष महत्त्वका साथ मनाउँछन् । जहाँ चामलको पिठो र चाकुबाट बनाइएको योमरी प्रसादका रूपमा खाइन्छ।

टोखाको पहिचान यहाँको ऐतिहासिक चण्डेश्वरी मन्दिर र प्रसिद्ध सपनतीर्थसँग जोडिएको छ। सपनातीर्थमा हरेक नयाँ वर्षमा ठुलो मेला लाग्ने गर्दछ।

यहाँका नागरिकहरूले दशैँ, तिहार, छठ, माघे सङ्क्रान्ति, बुद्ध जयन्ती तथा ल्होसार जस्ता चाडपर्व आआफ्नै परम्परा अनुसार सामाजिक एकताका साथ मनाउँछन्।

चित्र: *नयाँ वर्षको अवसरमा लागेको टोखाको प्रसिद्ध सपनतीर्थ मेला।*

टोखा नगरपालिका तीव्र रूपमा विकास हुँदै गएको आधुनिक सहरी क्षेत्र हो। यहाँ जनसङ्ख्या घनत्व उच्च छ। भाडामा बस्ने परिवारको सङ्ख्या धेरै छ । साक्षरता दर उत्कृष्ट भए तापनि स्थानीय तहमा अझै रोजगारी सिर्जना गर्नुपर्ने देखिन्छ। परम्परागत चाकु उद्योगको आधुनिकीकरण र सार्वजनिक पूर्वाधारमा सुधार गर्नुपर्ने आवश्यक छ। यस ऐतिहासिक र विविधतायुक्त नगरको संरक्षण, संवर्धन र विकास गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हो।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	समूह ख
(अ) टोखा नगरपालिकाको जनसङ्ख्या	(क) ८५.५० प्रतिशत
(आ) कुल साक्षरता दर	(ख) ९१.०५ प्रतिशत
(इ) तामाङ समुदायको ऐतिहासिक बस्ती	(ग) वडा नं. १
(ई) यःमरी पुन्हिको मुख्य परिकार	(घ) हिन्दु, बौद्ध, इसाई, इस्लाम
(ए) टोखामा मानिने मुख्य धर्म	(ङ) चामलको पिठो र चाकु
	(च) १३३७५५ जना
	(छ) ३७०२५ जना

२. तलका प्रश्न पढी सही विकल्प छान्नुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मुख्य जातजातिको सही समूह कुन हो ?

(अ) नेवार, तामाङ, ब्राह्मण, क्षेत्री, मगर, (आ) नेवार, थारु, मुसहर र यादव

(इ) तामाङ, ब्राह्मण, क्षेत्री, मगर (ई) नेवार, गुरुङ, राई, शेर्पा

(ख) टोखामा भाडामा बस्ने परिवारको सङ्ख्या ५८.१३% हुनुले कुन कुरालाई सङ्केत गर्छ ?

(अ) यहाँ जग्गा निकै सस्तो छ ।

(आ) यहाँका मानिस खेती गर्न रुचाउँदैनन् ।

(इ) तीव्र सहरीकरण र बाहिरी जिल्लाबाट हुने बसाइँसराइ भइरहेको छ ।

(ई) यहाँका सबै मानिस सरकारी जागिरे हुन् ।

(ग) टोखाको उत्तरी भेग (झोरमहाङ्काल र चण्डेश्वरी) मा मानिसको मुख्य आयस्रोत के हो ?

(अ) नयाँ बसपार्क व्यवस्थापन (आ) ठुला बैङ्किङ सेवाहरू

(इ) व्यावसायिक तरकारी खेती, कुखुरापालन र फूल खेती (ई) सफ्टवेयर निर्माण

(घ) **यदि तपाईँ टोखाको सांस्कृतिक पहिचानलाई प्रवर्धन गर्न चाहनुहुन्छ भने कुन परम्परागत सामग्रीलाई प्राथमिकता दिनुहुन्छ ?**

(अ) आधुनिक तयारी पोसाक
(आ) आयातित चकलेट
(इ) परम्परागत चाकु
(ई) प्लास्टिकका सामान

(ङ) **टोखालाई विभिन्न समुदायको साझा चौतारी भन्नुको सबैभन्दा बलियो आधार कुन हो ?**

(अ) यहाँको क्षेत्रफल १७.११ वर्ग किलोमिटर छ ।
(आ) यहाँ विभिन्न जातजाति, भाषा र धर्मका मानिस आपसी सद्भावका साथ बस्छन् ।
(इ) यहाँ ९१.०५ प्रतिशत साक्षरता दर छ ।
(ई) यो काठमाडौँको नजिकै पर्ने नगरपालिका हो ।

३. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसाङ्ख्यिकीय संरचना भनेको के हो ?
(ख) टोखा नगरपालिकामा कति प्रतिशत महिला साक्षर छन् ?
(ग) टोखाको ऐतिहासिक पुरानो बजारमा कुन समुदायको बाहुल्य छ ?
(घ) टोखामा मनाइने कुनै दुईओटा मौलिक जात्राहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
(ङ) "टोखामा धार्मिक सहिष्णुता छ ।" यसको एउटा प्रमाण दिनुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखामा बसोबास गर्ने कुनै पाँचओटा जातजातिको सूची बनाउनुहोस् ।
(ख) टोखामा भाडामा बस्ने मानिसहरूको सङ्ख्या धेरै हुनुका कुनै दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।
(ग) गोङ्गबु र धापासी जस्ता क्षेत्रमा मानिसहरू मुख्यतया कुन कुन पेसामा संलग्न छन् ?
(घ) तपाईँको टोलमा मनाइने पाँचओटा मुख्य चाडपर्व वा परम्परा लेख्नुहोस् ।
(ङ) "साक्षरता दर उत्कृष्ट भए तापनि टोखामा स्थानीय रोजगारी किन आवश्यक छ ?" दुईओटा कारण दिनुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकाको जनसाङ्ख्यिक अवस्थाको बारेमा चर्चा गर्दै यहाँको क्षेत्रफल र घरधुरीको तथ्याङ्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
(ख) टोखामा मानिसहरूले गर्ने चारओटा मुख्य पेसाको बारेमा विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
(ग) टोखाको जातीय, भाषिक र धार्मिक विविधताले यहाँको समाजलाई कसरी समृद्ध बनाएको छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य: हाम्रो समुदायको जनसाङ्ख्यिक र सांस्कृतिक विविधता

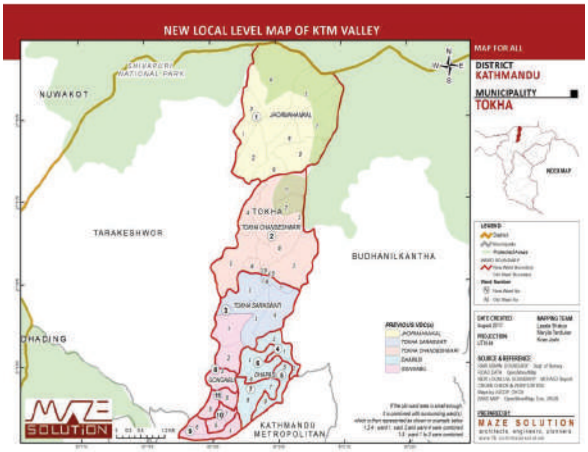
तपाईँको समुदाय वा छिमेकमा बसोबास गर्ने कुनै पाँचओटा फरक फरक परिवारको विवरण अवलोकन र सोधपुछ गरी तिनको जातजाति, मान्ने धर्म, बोल्ने भाषा र मुख्य पेसा समेटेर एउटा आकर्षक तालिका बनाउनुहोस् । टोखा नगरपालिकाको सांस्कृतिक पहिचान झल्काउने कुनै एक प्रसिद्ध जात्रा वा मेलाको चित्र बनाई कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

शिक्षकले कक्षाकोठामा विद्यार्थीको सङ्ख्या, उनीहरूले बोल्ने भाषा र मान्ने धर्मका विषयमा छोटो छलफल गराउँदै पाठ सुरु गर्नुहोस् । यसपछि पाठ पढाएर जनसाङ्ख्यिक संरचनाको परिभाषा, टोखा नगरपालिकाको क्षेत्रफल र जनगणना २०७८ को घरधुरी तथ्याङ्क चित्र वा उदाहरण प्रयोग गरी स्पष्ट पार्नुहोस् । शिक्षकले टोखामा तीव्र सहरीकरण हुनुको कारण, साक्षरता दर र मुख्य पेसा (व्यापार, परम्परागत चाकु उद्योग, कृषि) बारे जानकारी गराउनुहोस् । यसपछि टोखाको बहुजातीय, बहुभाषिक अवस्था तथा यहाँका मौलिक परम्परा, जात्रा र सपनतीर्थ मेलाको महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् । अन्त्यमा पुस्तकमा रहेको क्रियाकलाप गराउँदै समुदायको विविधता झल्काउने सानो परियोजना कार्य गराएर विद्यार्थीको सिकाइ जाँच गर्नुहोस् ।

पाठ २	टोखा नगरपालिका

१. टोखा नगरपालिकाको परिचय



टोखा नगरपालिका बागमती प्रदेशको काठमाडौँ जिल्लामा पर्छ। काठमाडौँको उत्तरी भागमा रहेको यो ठाउँ निकै सुन्दर छ। वि.सं. २०७१ मा झोरमहाकाल, टोखा चण्डेश्वरी, टोखा सरस्वती, धापासी र गोङ्गबु मिलेर यो नगरपालिका बनेको हो। यसमा जम्मा ११ वडा छन् ।

(क) भौगोलिक अवस्था

यो नगरपालिका शिवपुरी जङ्गलको फेदीमा अवस्थित छ। यसको सिमाना यसप्रकार छ:

पूर्व: बुढानीलकण्ठ नगरपालिका

पश्चिम: तारकेश्वर नगरपालिका

उत्तर: नुवाकोट जिल्ला

दक्षिण: काठमाडौँ महानगरपालिका

यो नगरपालिका १७.११ वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। पहाडको काखमा भएकाले यहाँको वातावरण शान्त छ। यहाँ धेरै गर्मी वा धेरै जाडो हुँदैन। ऐतिहासिक र सांस्कृतिक रूपले यो ठाउँ धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यहाँ घुम्न लायक हरिया जङ्गल, साना पोखरी, खोला र पुराना मन्दिर छन्।

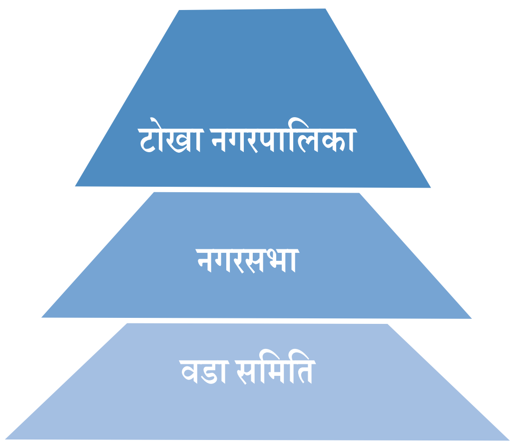
टोखामा पुरानो नेवारी संस्कृतिअनुसार इन्द्रजात्रा र बिस्केट जात्रा मनाइन्छ। यहाँको चण्डेश्वरी मन्दिर पूजाआजाका लागि र बौडेश्वर झरना घुम्नका लागि प्रसिद्ध छन्। यहाँको सपनतीर्थले मानिसलाई शान्ति दिन्छ। भूतखेल मैदानमा खेलकुद र सांस्कृतिक कार्यक्रम हुन्छन्। यहाँको पुरानो कला र 'चाकु' ले टोखाको छुट्टै पहिचान बनाएका छन् ।

क्रियाकलाप नं १

कक्षाका विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी, प्रत्येक समूहले टोखा नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्था, चारै दिशाका सिमाना तथा प्रमुख विशेषताको अध्ययन गरी तिनलाई सङ्क्षेपमा बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. टोखा नगरपालिका संरचना

काठमाडौँको उत्तरमा रहेको टोखा नगरपालिका एउटा महत्त्वपूर्ण ठाउँ हो । नगरपालिकाले यहाँका मानिसको आवश्यकता पूरा गर्छ । यस नगरपालिकाको मुख्य नेतृत्व नगर प्रमुख (मेयर) र उपप्रमुखले गर्छन्। नगरपालिकामा नगर सभा हुन्छ। नगर सभाले सहरका लागि नियम र योजना बनाउँछ। कामलाई सजिलो बनाउन नगरपालिकालाई साना वडामा बाँडिएको छ । वडामा वडा समितिले स्थानीय काम हेर्छन्। मेयरले सहरको मुख्य अभिभावकको रूपमा नेतृत्व गर्छन्। उपमेयरले विकासका काम र कानुनी कुरामा सहयोग गर्छन् ।

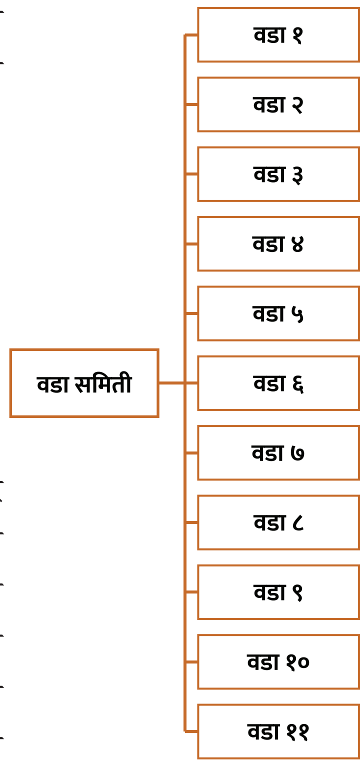


वडासमितिको परिचय

वडा समिति भनेको जनताको सबैभन्दा नजिकको सरकारी कार्यालय हो । यसले आफ्नो क्षेत्रमा विकासका काम गर्ने र स्थानीय मानिसका समस्या सुन्ने काम गर्छ । नगरपालिकाको सेवा सबैतिर पुऱ्याउनका लागि यसलाई वडामा बाँडिएको छ । प्रत्येक वडामा एउटा समिति हुन्छ । यसले गाउँटोलको विकास र रेखदेख गर्छ । वडाको कामलाई सजिलो बनाउन त्यहाँ कर्मचारी खटिएका हुन्छन् । ती कर्मचारीले सरकारी कागजपत्र बनाउने, अफिसको काम चलाउने र नगरपालिकाले गरेका निर्णय लागु गर्ने गर्छन् । वडा समितिले जनताको जीवनलाई सजिलो बनाउन र समाजमा न्याय मिलाउन ठुलो मद्दत पुऱ्याउँछ ।

(क) वडा समितिको संरचना

नेपालको स्थानीय तहमा जनताको सबैभन्दा नजिकको निकाय वडा कार्यालय हो । यसलाई चलाउन वडा समिति हुन्छ । वडा समितिमा पाँच जना प्रतिनिधि रहन्छन् ।



वडा समितिको बनावट

(क) वडाध्यक्ष (एक जना)

(ख) महिला वडा सदस्य (एक जना)

दलित महिला वडा सदस्य (एक जना)

(ग) खुला वडा सदस्य (दुई जना)

वडाका पाँच जना प्रतिनिधिलाई त्यहाँका जनताले भोट हालेर जिताउँछन् । एक पटक चुनिएपछि उनीहरूले पाँच वर्षसम्म वडाको विकास र सेवामा काम गर्न पाउँछन् । उनीहरूको मुख्य काम भनेको आफ्नो वडामा बाटो, बिजुली र खानेपानी जस्ता सुविधा पुऱ्याउनु हो । नागरिकलाई चाहिने विभिन्न सरकारी कागजपत्र र सिफारिस सजिलै बनाइदिने जिम्मेवारी पनि उनीहरूकै हुन्छ ।

वडा समितिको महत्त्व

(क) जनताको समस्या समाधान गरी आवश्यकता पूरा गर्ने

(ख) महिला, दलित र अपाङ्गता भएका समूहको प्रतिनिधि सुनिश्चित गर्ने

(ग) स्थानीय सुरक्षा, सरसफाइ, राहत र सामाजिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

(घ) सरकारी नीति र कार्यक्रमलाई स्थानीय तहमा लागु गर्ने

(ङ) नगरवासीको जीवनस्तर सुधार गर्न सहयोग गर्ने

(च) समुदायमा सहकार्य र सहभागिता बढाउने

वडा समितिका मुख्य काम र कर्तव्य

(क) वडामा सडक, खानेपानी, विद्यालय र स्वास्थ्य चौकी बनाउन सहयोग गर्छ ।

(ख) कृषि, पशुपालन र साना काम व्यवसाय गर्न प्रोत्साहन गर्छ ।

(ग) नागरिकलाई आवश्यक सिफारिस पत्र दिन्छ ।

(घ) जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइका प्रमाणपत्र बनाउन मद्दत गर्छ ।

(ङ) गरिब, अपाङ्गता भएका र कमजोर मानिसलाई सहयोग गर्छ ।

(च) वडामा शान्ति र सुरक्षा कायम राख्न सहयोग गर्छ ।

(छ) विकासका काममा जनतालाई सहभागी गराउँछ ।

क्रियाकलाप नं. २

विद्यार्थीले आफ्नो बसोबास भएको वडाबारे छोटो विवरण तयार पार्नुहोस् ।

(लेख्दा निम्नलिखित कुरा समावेश गर्नुहोस् :)

(क) मेरो वडाको नाम वा नम्बर

(ख) वडामा रहेका मुख्य स्थान (जस्तै: विद्यालय, मन्दिर, पार्क वा अन्य महत्त्वपूर्ण स्थल)

(ग) वडामा भएका विकास कार्य

अभ्यास

१. जोड मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) चण्डेश्वरी मन्दिर	(क) खेलकुद तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम हुने स्थान
(आ) बौडेश्वर झरना	(ख) टोखामा मनाइने लोकप्रिय जात्रा
(इ) सपनातीर्थ	(ग) धार्मिक आस्थाको केन्द्र

(ई) भूतखेल मैदान

(उ) बिस्केट जात्रा

(घ) स्नान गर्दा रोग निको हुन्छ र मनोकामना पूरा हुन्छ भन्ने विश्वास

(ङ) प्राकृतिक पर्यटकीय स्थल

(च) टोखाको प्रख्यात परिकार

२. सही उत्तर छानेर गोलो घेरा लगाउनुहोस्:

(क) टोखा नगरपालिका स्थापना भएको वर्ष कुन हो ?

(अ) वि सं २०६९ (आ) वि सं २०७१

(इ) वि सं २०६३ (ई) वि सं २०७५

(ख) टोखा नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल कति छ ?

(अ) १५.१५ वर्ग किलोमिटर (आ) १७.११ वर्ग किलोमिटर

(इ) २०.२१ वर्ग किलोमिटर (ई) १८.५१ वर्ग किलोमिटर

(ग) टोखा नगरपालिकाको पश्चिमी सिमाना कुन हो ?

(अ) बुढानीलकण्ठ नगरपालिका (आ) तारकेश्वर नगरपालिका

(इ) काठमाडौँ महानगरपालिका (ई) नुवाकोट जिल्ला

(घ) प्रत्येक वडामा कति जना निर्वाचित सदस्य हुन्छन् ?

(अ) ३ (आ) ५

(इ) ७ (ई) ९

(ङ) टोखा नगरपालिकामा कति वडा छन् ?

(अ) ९ (आ) १०

(इ) ११ (ई) १२

३ . तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिका कुन प्रदेश र जिल्लामा पर्छ ?

(ख) नगरपालिकाका प्रत्येक वडामा कति जना सदस्य हुन्छन् ?

(ग) वडा समिति भनेको के हो ?

(घ) वडा समितिको कामले कसरी स्थानीय समस्या समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) वडाका कामलाई कसरी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ?

(च) टोखा नगरपालिकाको नेतृत्व कसले गर्छ ?

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) टोखा नगरपालिकाभित्र पर्ने कुनै तीनओटा प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) टोखा नगरपालिकालाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ ? नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) वडा समिति कसरी निर्माण हुन्छ ?

(ङ) हाम्रो टोलछिमेकमा वडा समिति किन आवश्यक छ ? यसको काम के हो ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वडा समितिका मुख्य काम र कर्तव्यको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) "वडा समिति स्थानीय जनताको सबैभन्दा नजिकको साथी हो ।" यस भनाइलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ग) आधुनिक समयमा पनि टोखामा स्थानीय सांस्कृतिक परम्परालाई कसरी जोगाइएको छ? कुनै दुई उपाय लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

इन्टरनेट वा अन्य स्रोत प्रयोग गरी आफ्नो वडाको वडा समितिका पदाधिकारी (वडाध्यक्ष, महिला वडा सदस्य, दलित महिला वडा सदस्य र खुला वडा सदस्य) र तिनको जिम्मेवारी खोजेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

टोखा नगरपालिका पाठ पढाउँदा शिक्षकले पहिले विद्यार्थीलाई आफ्नो नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्था र छिमेकी पालिकासँग जोडिएका मुख्य सिमानाबारेमा छलफल गराउनुहोस्। टोखा नगरपालिकाको नक्सा बनाई त्यसमा प्रत्येक वडाको सीमा र वडा नम्बर, सीमा छुट्याउने नदी, सडक वा चोकजस्ता सङ्केत पहिचान गराउनुहोस्। त्यसपछि स्थानीय निर्वाचनको परिचय दिँदै वडामा हुने वडा समितिका पदाधिकारीको नाम, काम र कर्तव्यका बारेमा जानकारी गराई विद्यार्थीलाई स्थानीय शासन प्रणालीबारे बुझाउनुहोस्। अन्त्यमा नगरपालिकाको समग्र क्षेत्र, आफ्नो वडा र नगरको सीमा तथा स्रोतसाधनको संरक्षण गर्नु हाम्रो सामूहिक जिम्मेवारी हो भन्ने सन्देश दिँदै मुख्य बुँदा पुनरवलोकन गराउनुहोस् ।

पाठ ३

स्थानीय चरा र वन्यजन्तु

हाम्रो देश नेपाल जैविक विविधताले भरिपूर्ण छ । काठमाडौँको उत्तरी क्षेत्रमा रहेको टोखा चण्डेश्वरी वन क्षेत्र चराहरूका लागि एउटा महत्त्वपूर्ण बासस्थान हो । यहाँ विभिन्न प्रकारका सुन्दर चराचुरुङ्गी पाइन्छन् । कुनै चरा रुखमा बस्छन्, कुनै चरा पानी नजिक बस्छन् भने कुनै चरा आकाशमा धेरै माथि उड्छन् । चरा तथा वन्यजन्तुले हाम्रो वातावरणलाई सुन्दर बनाउँछन् । यिनले वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्न पनि विशेष भूमिका निर्वाह गर्छन् ।

टोखा चण्डेश्वरी क्षेत्रमा करिब १९७ प्रजातिका चराचुरुङ्गी पाइएका छन् । यहाँका वन, खेतबारी, झाडी, खोला र बस्ती वरिपरि विभिन्न चरा देख्न सकिन्छ । चराहरू मात्र नभई यहाँ विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तु पनि पाइन्छन् । हामीले वन्यजन्तुलाई जथाभावी मार्नु हुँदैन । यिनको संरक्षण गर्नु आवश्यक छ । वन्यजन्तु कम भए भने वातावरणीय सन्तुलन बिग्रन्छ र हाम्रो अस्तित्व सङ्कटमा पर्न सक्छ ।

१. टोखा क्षेत्रमा पाइने विभिन्न प्रजातिका चराचुरुङ्गी

क्रियाकलाप १ : टोखाका चराको खोजी र चित्र लेखन

तपाईँ पक्कै पनि टोखाका विभिन्न ठाउँ, चण्डेश्वरी वन, खेतबारी वा आफ्नै घरआँगनमा घुम्न जानुभएको छ । यस क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका सुन्दर चराचुरुङ्गी पाइन्छन् । तपाईँले टोखा क्षेत्रमा देखेका कुनै १० ओटा चराको नाम लेख्नुहोस् र तीमध्ये आफूलाई सबैभन्दा मन पर्ने एउटा चराको राम्रो चित्र बनाउनुहोस् । त्यसमा रङ पनि भर्नुहोस् ।

टोखा वरपर विभिन्न चरा देखिन्छन् । भँगेरा, परेवा मानिसका घर, पुराना भवन, पाटीपौवा र मन्दिरमा पाइन्छन् । परेवा जस्तै देखिने रैथाने चरा मलेवा जङ्गल, भिरपहरा र ढुङ्गे खोचमा पाइन्छ । टोखा क्षेत्रमा सजिलै देखिने घर काग बस्ती वरपर र कालो काग वन तथा खुला क्षेत्रमा बढी देखिन्छन् ।

कालिज

कोइली

काग धेरै चलाख चरा हो । यसले समस्या पर्दा ससाना लौरीलाई औजारका रूपमा प्रयोग गर्छ । वनजङ्गलको भुइँमा मात्र हिँडडुल गर्ने कालिज पनि टोखाको वनमा पाइन्छ। कालिज खतरा आउँदा उड्नुको साटो झाडीतिर तीव्र गतिमा कुद्छ । यस क्षेत्रका वनपाखामा मिठो स्वर भएका चरा छन् । आफैँ गुँड नबनाई कागको गुँडमा फुल पार्ने चलाख चरा कोइली यहाँ पाइन्छ । न्याउली (कुथुर्के) पनि यहाँ पाइन्छ । टाउकामा सुन्दर जुरो भएको जुरेलीका साथसाथै मानिसको बोली र हाँसोको हुबहु नक्कल गर्न सक्ने मैनाले टोखाको सुन्दरता बढाएका छन् ।

न्याउली (कुथुर्के)

जुरेली

मैना

यहाँ निकै अनौठा चरा पनि भेटिन्छन् । नेपालमा मात्र पाइने दुर्लभ रैथाने चरा काँडे भ्याकुर टोखाको झाडीमा पाइन्छ । रुखका हरिया पातलाई माकुराको जालाले धागो जसरी सिएर गुँड बनाउने दर्जी चरा पनि यहाँ पाइन्छ । लामो सेतो पुच्छर भएको स्वर्गचरी उड्दा हेर्न निकै सुन्दर देखिन्छ । आफ्नो लामो चुच्चो माटाभित्र घुसारेर किराहरू खोज्ने हुदहुद पनि यस क्षेत्रमा पाइन्छ ।

काँडे भ्याकुर

दर्जी चरा

स्वर्गचरी

रुखका टोड्का (प्वाल) मा बस्ने चरा पनि यहाँ पाइन्छन् । काठफोर यस क्षेत्रमा पाइने अनौठो चरा हो । काठफोरको धेरै छिटो रुख ठुँग्न सक्ने बलियो चुच्चो र टाउको हुन्छ । खुट्टा हात जस्तै हुने हरियो रङको आकर्षक चरा कन्ठे सुगा र करन सुगा पनि यहाँ पाइन्छन् । यी चराले फलफूल खुट्टाले च्यापेर मानिस जस्तै गरी खान्छन् ।

हुदहुद

काठफोर

सुगा

विष्णुमती खोला आसपास बस्ने चरा सिकार गर्न निकै सिपालु हुन्छन् । माछा समात्न सिपालु सिम बकुल्लो र सेतो बकुल्लो जस्ता चलाख जलपक्षी यहाँ पाइन्छन् । हुटिट्याउँ र पानीबाहिरैबाट भित्र पौडिएको माछा प्रस्ट देख्न सक्ने चम्किलो माछा कङ्गो (किङफिसर) पनि यहाँ देख्न सकिन्छ ।

आकाशमा उड्ने सिकारी चरा चिल र बाज पनि यस क्षेत्रमा पाइन्छन् । यिनको हेर्ने र खोज्ने शक्ति अचम्मको हुन्छ । चिल र बाजले टाढाबाट पनि सानो सिकार देख्न सक्छन् ।

विशेष खालका पखेटा भएको, राती मात्र सिकार गर्न निस्कने लाटोकोसेरो (उल्लु) पनि टोखामा भेटिन्छ । लाटोकोसेरो आकाशमा उड्दा धेरै कम आवाज निकालेर उड्न सक्छ ।

हुटिट्याउँ

माछा कङ्गो (किङ्फिसर)

लाटोकोसेरो

२. वन्यजन्तु संरक्षण र महत्त्व

टोखामा विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तु पाइन्छन् । यो क्षेत्र स्तनधारी वन्यजन्तु र सरीसृप (घिस्रिने जीव) का लागि समेत प्रसिद्ध छ । यहाँको घना जङ्गलमा चितुवा, रतुवा मृग, वन बिरालो, दुम्सी, रातो बाँदर, निर बिरालो, लोखर्के, स्याल र मलसाँप्रो जस्ता स्तनधारी वन्यजन्तु पाइन्छन् । यस क्षेत्रका वनपाखा र घरका भित्तामा हरियो छेपारो जस्ता सरीसृप सजिलै देख्न सकिन्छ ।

वातावरणलाई जोगाउन चराचुरुङ्गी र वन्यजन्तुको ठुलो योगदान हुन्छ । त्यसैले हामीले चराचुरुङ्गीको गुँड नष्ट गर्नु हुँदैन । जथाभावी रूपमा तिनीहरूको सिकार गर्नु हुँदैन । वन वा जङ्गलमा बस्ने जनावर र चराचुरुङ्गीलाई जोगाउने कामलाई वन्यजन्तु संरक्षण भनिन्छ । वन्यजन्तुको बासस्थान जोगाउन वनजङ्गल काट्नु हुँदैन । खाली ठाउँमा रुखबिरुवा रोप्नुपर्छ । चराहरू बस्ने खोलानाला र पानीका स्रोतलाई सधैँ सफा राख्नुपर्छ । हामी सबैले मिलेर ध्यान दियौँ भने मात्र हाम्रो टोखा क्षेत्रका बहुमूल्य चराचुरुङ्गी र वन्यजन्तुको संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

वन्यजन्तुहरू प्रकृतिका महत्त्वपूर्ण जीव हुन् । यिनले वातावरणलाई सन्तुलित राख्छन् । वन्यजन्तुको संरक्षणका महत्त्व निम्नलिखित छन् :

(घ) वन्यजन्तुले जङ्गललाई सुन्दर बनाउँछन् ।

(घ) वन्यजन्तु नष्ट भएमा प्रकृति बिग्रन्छ ।

(घ) वन्यजन्तुले वातावरण सफा राख्न मद्दत गर्छन् ।

(घ) वन्यजन्तु नष्ट भए मानिसको जीवनमा असर पर्छ ।

(घ) वन्यजन्तुले वातावरणलाई सन्तुलित राख्छन् ।

(घ) वन्यजन्तु संरक्षणले जैविक विविधता जोगाउँछ ।

वातावरणलाई सन्तुलित र सुन्दर बनाउन वनजङ्गल जोगाउने, रुख रोप्ने र वातावरण सफा राख्ने काम गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) जैविक विविधता	(क) वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्नु
(आ) काठफोर रुख	(ख) खेती उत्पादन वृद्धि गर्नु
(इ) पानी सफा राख्नु	(ग) राति सिकार गर्ने चरा
(ई) वन्यजन्तु संरक्षण	(घ) ठुङ्ने विशेषता भएको चरा
(उ)लाटोकोसेरो	(ङ) जीवजन्तुको फरकपन
	(च) जलचरको जीवन सुरक्षित बनाउन

२. तलका प्रश्न पढ सही विकल्प छान्नुहोस् :

(क) चराहरूले वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्न कसरी मुख्य भूमिका खेल्छन् ?

(अ) आकाशमा धेरै माथि उडेर (आ) प्रकृतिको चक्रलाई व्यवस्थित बनाएर

(इ) मानिसका घरमा गुँड बनाएर (ई) रङ्गीचङ्गी पखेटा देखाएर

(ख) यदि तपाईँले रुखको टोड्का (प्वाल) मा बसेर रुख ठुँगिरहेको चरा देख्नुभयो भने त्यो कुन चरा हुन सक्छ ?

(अ) काठफोर (आ) स्वर्णचरी

(इ) जुरेली (ई) न्याउली

(ग) जैविक विविधता जोगाउनका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी कदम कुन हुन सक्छ ?

(अ) चराहरूलाई घरमा थुनेर पाल्ने (आ) वन्यजन्तुको बासस्थानको संरक्षण गर्ने

(इ) चराहरूको तस्बिर मात्र खिच्ने (ई) जङ्गलमा गएर किरा मार्ने

(घ) नेपालमा मात्र पाइने संसारकै दुर्लभ चरा कुन हो ?

(अ) डाँफे (आ) काँडे भ्याकुर

(इ) मुनाल (ई) ढुकुर

३. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखा चण्डेश्वरी क्षेत्रमा हालसम्म जम्मा कति प्रजातिका चराचुरुङ्गी फेला परेका छन् ?

(ख) जैविक विविधता भन्नाले के बुझिन्छ ? पाठको आधारमा लेख्नुहोस् ।

(ग) चराहरूको बासस्थान जोगाउन तपाईँले आफ्नो घर वरिपरि गर्न सक्ने एउटा काम लेख्नुहोस् ।

(घ) टोखाको घना जङ्गलमा पाइने कुनै दुई स्तनधारी वन्यजन्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) टोखाको चण्डेश्वरी वन क्षेत्र कुन दिशामा अवस्थित छ ?

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखा क्षेत्रको वातावरणीय विविधता झल्किने गरी कुनै चारओटा फरक प्रजातिका चराको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) पाठमा चलाख जलपक्षीका रूपमा वर्णन गरिएको बकुल्लाको एउटा स्पष्ट चित्र बनाउनुहोस् ।

(ग) वन्यजन्तु संरक्षणका लागि तपाईँले गर्न सक्ने दुई कार्य लेख्नुहोस् ।

(घ) कोइलीलाई किन चलाख चरा भनिएको हो ? उसको एउटा विशेष बानीका आधारमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ङ) वन्यजन्तुको चोरी सिकारी रोक्न तपाईँले आफ्नो विद्यालयमा कस्तो चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न कुनै दुई कार्य लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वन्यजन्तु संरक्षण भनेको के हो ? वन्यजन्तुको संरक्षणका कुनै चार महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) खोलानाला र पानीका स्रोत प्रदूषित हुँदा चराको बासस्थानमा कस्तो असर पर्छ ? तपाईँ आफ्नो गाउँका जलचर र पक्षीहरूको सुरक्षाका लागि सरसफाइ अभियानलाई कसरी व्यवहारमा लागु गर्नुहुन्छ ? कुनै चारओटा योजना लेख्नुहोस् ।

(ग) वन्यजन्तुको विनाशले अन्ततः मानव सभ्यतालाई नै सङ्कटमा पार्न सक्छ । पाठमा उल्लेख गरिएका वातावरणीय सन्तुलन र प्रकृतिको चक्रका आधारमा यो भनाइलाई तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य: मेरो क्षेत्रका वन्यजन्तु र तिनको संरक्षण

आफ्नो घर वा विद्यालय वरिपरि देखिने कुनै पाँचओटा चरा वा वन्यजन्तुको अवलोकन गरी तिनको नाम, रङ, आहारा र विशेषता समेटेर एउटा तालिका बनाउनुहोस् । ती चरालाई सुरक्षित राख्न समुदायले गर्नुपर्ने कार्य समावेश गरी एउटा आकर्षक पोस्टर तयार पार्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

शिक्षकले विद्यार्थीलाई वरपर देखिने चराचुरुङ्गीको उदाहरण दिँदै पाठ सुरु गर्नुहोस् । टोखा चण्डेश्वरी क्षेत्रमा पाइने जैविक विविधता र चराको बासस्थानबारे चित्रमार्फत स्पष्ट पार्नुहोस् । काग, कोइली, काठफोर र काँडे भ्याकुर जस्ता चराको विशेषता बताउँदै वातावरणीय सन्तुलनमा तिनको भूमिका बुझाउनुहोस् । वन्यजन्तु संरक्षण र यसको महत्त्वबारे छलफल गराउँदै वन्यजन्तुले वातावरण सन्तुलित, सफा र जीवनयोग्य बनाउन सहयोग गर्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् । अन्त्यमा चराहरूको अवलोकन र स्थानीय चरा पहिचान गर्ने परियोजना कार्यमार्फत विद्यार्थीको सिकाइ जाँच गर्नुहोस् ।

पाठ ४

पानीका स्रोत र शुद्धीकरण विधि

के तपाईँले कहिल्यै सोच्नुभएको छ, हामीले दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्ने पानी कहाँबाट आउँछ होला ? हामी बिहान उठेर मुख धुन्छौँ, खाना पकाउँछौँ, नुहाउँछौँ, लुगा धुन्छौँ र सरसफाइ गर्छौँ । यी सबै कामका लागि पानी आवश्यक पर्छ । हामीले पिउने पानी जमिनमुनिबाट आउँछ कि जमिनमाथिबाट ? आजभोलि टोखामा पिउनका लागि जारमा पानी भरेर बिक्री वितरण पनि गरिन्छ । त्यो पानी कहाँबाट आउँछ होला ? के सबै पानी शुद्ध हुन्छ होला ? अशुद्ध पानीलाई कसरी सफा गरिन्छ होला ? के तपाईँले कहिल्यै मोटरले पानी तानेको देख्नुभएको छ ? यदि छ भने, त्यो पानी कहाँबाट आउँछ होला ? जल भनेको पानी हो । स्रोत भनेको प्राप्त हुने स्थान हो । जलस्रोत भनेको पानी प्राप्त हुने स्थान हो ।

शिवपुरी जङ्गलमा रहेको विष्णुमतीको मुहान (विष्णुद्वार)

हाम्रो देश नेपाल प्राकृतिक जलस्रोतले भरिपूर्ण देश हो । टोखा शिवपुरी जङ्गलको फेदीमा रहेको छ । शिवपुरी जङ्गलमा वागद्वार, विष्णुद्वार जस्ता पानीका मुहानहरू छन् । यी मुहान विष्णुमती र बागमती नदीका उद्गम

स्थल हुन् । मानिसहरूले नदी, खोला, मुहान, इनार र कुवाको पानी प्रयोग गरेर आफ्नो दैनिक जीवन चलाउँदै आएका छन् । पानी पाइने प्राकृतिक वा कृत्रिम स्थानलाई जलस्रोत भनिन्छ । जलस्रोतले मानिस, जनावर, वनस्पति र वातावरणलाई जीवन दिन्छ । जलस्रोतबिना पृथ्वीमा जीवन सम्भव हुँदैन । त्यसैले जलस्रोत हाम्रो जीवनको महत्त्वपूर्ण सम्पत्ति हो ।

आजभोलि खानेपानी, सिँचाइ, सरसफाइ, जलविद्युत् उत्पादन, उद्योग आदि विभिन्न कामका लागि जलस्रोतको प्रयोग गरिन्छ । जलस्रोतले हाम्रो दैनिक जीवनलाई सहज, सरल र व्यवस्थित बनाएको छ । जलस्रोतको संरक्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

जलस्रोतका प्रकार

जलस्रोत मुख्य रूपमा दुई प्रकारका हुन्छन्:

(क) जमिनमाथिको पानी

जमिनको सतहमा देखिने जमेको वा बग्ने पानीलाई जमिनमाथिको पानी भनिन्छ । नदी, खोला, ताल, पोखरी, मुहान, झरना आदि जमिनमाथिका पानीका उदाहरण हुन् । यो पानी वर्षा र हिमाल पग्लिएर आउँछ । विष्णुमती र बागमती जस्ता खोलाको किनारमा धैरै गाउँबस्ती बसेका छन् । पहिले मानिसहरूले खोलाको पानी प्रयोग गरेर पानी घट्ट चलाउने, सिँचाइ गर्ने र अन्य काम गर्ने गर्थे । जमिनमाथिको पानी हाम्रो जीवनको महत्वपूर्ण जलस्रोत हो।

(ख) जमिनमुनिको पानी

जमिनभित्र माटो, बालुवा र ढुङ्गाको बिचमा जम्मा भएको पानीलाई जमिनमुनिको पानी भनिन्छ । यस पानीलाई इनार, कुवा, ढुङ्गेधारा, बोरिङ र पम्पको सहायताले बाहिर निकालिन्छ । हामीले पिउने पानी धैरैजसो जमिनमुनिको पानी हुन्छ।

टोखा क्षेत्रमा जमिनमुनिको पानी ठुलो बोरिङ गरेर मोटरको सहायताले तानेर ट्याङ्कीमा जम्मा गरिन्छ । त्यसपछि त्यसलाई विभिन्न प्रविधिको प्रयोग गरेर शुद्ध बनाइन्छ । व्यावसायिक प्रयोजनका लागि शुद्ध बनाएपछि जारमा भरेर बिक्री वितरण गरिन्छ । ट्याङ्की र पाइपमार्फत घरघरमा वितरण पनि गरिन्छ । त्यसैले जमिनमुनिको पानी महत्त्वपूर्ण जलस्रोत हो । यो पानी पिउनु अघि शुद्ध पार्नु आवश्यक हुन्छ ।

१. झरनाको परिचय

टोखा-१ मा रहेको बौडेश्वर झरना तपाईँले देख्नुभएको होला । बौडेश्वर झरना टोखा नगरपालिकाको एक प्रसिद्ध झरना हो । यो धार्मिक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय दृष्टिले पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । झरनामा

पहाड वा जमिनभित्रबाट प्राकृतिक रूपमा पानी निस्केर तल झर्ने गर्छ । झरनाको मुख्य मुहान जमिनमुनिबाट पलाएको हुन्छ। यो पानी पहाड वा भिरबाट बाहिर निस्केर तल खस्छ।

झरनाको पानी प्रायः सफा, चिसो र स्वच्छ हुन्छ । झरनाको पानी शुद्धीकरण गरेर पिउन, नुहाउन र सिँचाइ गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । झरनाले वातावरणलाई हरियाली र सुन्दर बनाउँछ। झरना महत्त्वपूर्ण जलस्रोत हो, जसले मानिसको दैनिक जीवनमा पानी उपलब्ध गराउँछ । झरनाको महत्व धेरै छ। यो हेर्दा मनमोहक देखिन्छ। झरनामा नुहाउन धेरै आनन्द आउछ।

जलस्रोतले हाम्रो जीवन, खेतीपाती, वातावरण र विकासमा ठुलो मद्दत पुर्याउँछ । त्यसैले जलस्रोतको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो।

क्रियाकलाप १: पानीका स्रोतको वर्गीकरण

तपाईँको समुदायमा देखिने पानीका स्रोतहरूको सूची बनाउनुहोस्। ती स्रोत जमिनमाथिका हुन् कि जमिनमुनिका हुन्, छुट्याएर लेख्नुहोस्।

२. पानीको शुद्धीकरण

सबै पानी पिउन र प्रयोग गर्न योग्य हुँदैन। अशुद्ध पानी पिउँदा झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड जस्ता रोग लाग्न सक्छन्। त्यसैले पानी शुद्ध पारेर मात्र पिउनुपर्छ। पानी शुद्ध पार्ने परम्परागत र आधुनिक दुवै प्रकारका प्रविधि छन्। तपाईँले पानी ट्याङ्की नजिक निलो वा हरियो रङको ट्याङ्की देख्नुभएको होला। ती पानी

शुद्ध पार्ने प्रविधि हुन् । घरमा प्रयोग गरिने फिल्टर पनि पानी शुद्ध पार्ने प्रविधि हो । अहिलेका आधुनिक प्रविधिले पानीमा भएका साना कीटाणु पनि नष्ट गर्छन् । त्यसैले आधुनिक प्रविधि बढी प्रभावकारी मानिन्छन् । पानी शुद्धिकरण गर्ने प्रविधि निम्नलिखित छन् :

(क) उमाल्ने विधि

पानीलाई १०-१५ मिनेटसम्म उमालेर पिउँदा पानीमा भएका कीटाणु मर्छन् र पानी सुरक्षित हुन्छ । पानी सिधै पिउनुभन्दा उमालेर पिउनु राम्रो हुन्छ । तातो पानीमा चिसो पानी मिसाएर पिउनु राम्रो होइन । पानी उमालेर केही समयपछि मनतातो बनाएर मात्र पिउनु उपयुक्त हुन्छ । उमालेको पानीलाई सफा कपडाले छानेर फोहोर हटाउन सकिन्छ । यो पानी शुद्धीकरण गर्ने सजिलो तरिका हो ।

(ख) फिल्ट्रेसन विधि

पहिलेका मानिसले पानी सफा गर्न गिट्टी, बालुवा र कोइला प्रयोग गरेर पानी छान्ने गर्थे । यसलाई परम्परागत पानी शुद्धीकरण प्रविधि भनिन्छ । वास्तवमा प्रकृतिमा पनि पानी ढुङ्गा, बालुवा र माटाबाट छानिँदै सफा हुने गर्छ । तर यसरी छानेको पानी सधैं पूर्ण रूपमा शुद्ध हुँदैन ।

फिल्ट्रेसन विधिको प्रक्रिया यसप्रकार छ:

(अ) एउटा भाँडो वा ड्रम लिइन्छ ।

(आ) सबैभन्दा तल ठुला गिट्टी राखिन्छ ।

(इ) त्यसको माथि साना गिट्टी राखिन्छ ।

(ई) त्यसको माथि बालुवा राखिन्छ ।

(उ) सबैभन्दा माथि कोइला राखिन्छ ।

(ए) त्यसपछि माथिबाट अशुद्ध पानी हालिन्छ ।

(ऐ) पानी तलबाट सफा भएर निस्कन्छ ।

यसरी पानी छानेर सफा बनाइन्छ । यो सस्तो र सजिलो विधि हो । यही विधिलाई अहिले आधुनिक रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

(ग) आधुनिक फिल्टर

आजभोलि घरमा पानी फिल्टर गर्ने मेसिन प्रयोग गरिन्छ। यसले पानी छानेर सफा र सुरक्षित बनाउँछ। एक्वा (Aqua), आर.ओ. (RO) र यु.भी. (UV) विधि आधुनिक पानी शुद्धीकरण गर्ने प्रविधि हुन्। आर.ओ. (Reverse Osmosis) र यु.भी. (Ultraviolet) प्रविधि भएका फिल्टरले पानीमा भएका साना कीटाणु पनि नष्ट गर्छन्।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) विष्णुमती नदीको मुहान	(क) कोइला
(आ) आधुनिक शुद्धीकरण प्रविधि	(ख) विष्णुद्वार
(इ) परम्परागत फिल्टरको सबैभन्दा माथिल्लो तह	(ग) शिवपुरी जंगल
(ई) जमिनमुनिको पानी निकाल्ने साधन	(घ) आर्.ओ. र यु.भी. विधि
	(ङ) बोरिङ र पम्प

२. तलका प्रश्न पढी सही विकल्प छान्नुहोस् :

(क) तलका मध्ये कुन चाहिं जमिनमुनिको जलस्रोतको उदाहरण हो ?

(अ) मुहानपोखरी (आ) बौडेश्वर झरना

(इ) ढुङ्गेधारा (ई) विष्णुमतीको मुहान

(ख) जारको पानीलाई किन बढी शुद्ध मानिन्छ ?

(अ) जमिनमुनिबाट मोटरले तानिएको हुनाले

(आ) निलो वा हरियो ट्याङ्कीमा राखिने हुनाले

(इ) आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरी सूक्ष्म कीटाणु नष्ट गरिने हुनाले

(ई) प्राकृतिक मुहानबाट सिधै सङ्कलन गरिने हुनाले

(ग) झरनालाई किन जमिनमाथिको स्रोत मानिन्छ ?

(अ) यसको मुहान जमिनमुनि हुने भएकाले
(आ) यसको पानी जमिनको सतहमा बग्ने र तल झर्ने भएकाले
(इ) यो पहाडको भिरबाट खस्ने भएकाले
(ई) यो केवल वर्षाको समयमा मात्र देखिने भएकाले

(घ) परम्परागत फिल्टर बनाउँदा सबैभन्दा माथिल्लो तहमा कोइला राख्नुको मुख्य कारण के हुन सक्छ ?

(अ) पानीलाई चिसो बनाउन
(आ) पानीको रङ परिवर्तन गर्न
(इ) पानीमा रहेका केही अशुद्धि र गन्ध सोस्न मद्दत गर्न
(ई) गिट्टी र बालुवालाई छोपेर सुरक्षित राख्न

(ङ) यदि तपाईँको घरमा आधुनिक फिल्टर छैन भने पानीलाई पिउन योग्य बनाउने सबैभन्दा प्रभावकारी घरेलु उपाय कुन हो ?

(अ) सफा कपडाले छान्ने
(आ) फिटकिरी हालेर केही बेर राख्ने
(इ) १०–१५ मिनेटसम्म राम्रोसँग उमाल्ने
(ई) गिट्टी र बालुवा भएको ड्रममा छान्ने

(च) "जलस्रोत बिना पृथ्वीमा जीवन सम्भव छैन।" यस भनाइले कुन कुरालाई सबैभन्दा बढी जोड दिएको छ ?

(अ) पानी केवल मानिसलाई मात्र चाहिन्छ ।
(आ) जलविद्युत् उत्पादनका लागि पानी अनिवार्य छ ।
(इ) पानीले प्राणी, वनस्पति र सम्पूर्ण वातावरणको अस्तित्व जोगाउँछ ।
(ई) पानीले खेतीपाती र उद्योग सञ्चालन गर्न मद्दत गर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरुको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जलस्रोत भनेको के हो?
(ख) जमिनमाथिको पानी र जमिनमुनिको पानीबिच एक प्रमुख भिन्नता के छ ?
(ग) अशुद्ध पानी पिउनाले लाग्न सक्ने कुनै दुईओटा रोगको नाम लेख्नुहोस् ।
(घ) तपाईँको समुदायमा पाइने जमिनमुनिको एउटा र जमिनमाथिको एउटा पानीको स्रोत लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखा क्षेत्रमा जमिनमुनिको पानी कसरी बाहिर निकालिन्छ ?
(ख) उमालेको तातो पानीमा चिसो काँचो पानी मिसाएर किन पिउनु हुँदैन ?
(ग) स्रोतहरूमा प्रदूषण बढ्दै गएमा भविष्यमा जलस्रोतको उपलब्धतामा कस्तो असर पर्ला?

(घ) हाम्रा प्रमुख जलस्रोत केके कामका लागि प्रयोग गरिन्छन् ? कुनै दुईओटा काम लेख्नुहोस् ।

(ङ) "प्रकृतिले आफैँ पनि पानी शुद्ध पार्ने काम गर्छ" भन्ने भनाइलाई पाठका आधारमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको विद्यालयमा धमिलो पानी आइरहेको छ भने त्यसलाई पिउन योग्य बनाउन तपाईँ कुन विधि अपनाउनुहुन्छ ? प्रक्रियासहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) बढ्दो सहरीकरणले गर्दा प्राकृतिक जलस्रोत सङ्कटमा परेका छन् । यस्ता स्रोतको संरक्षण गर्न तपाईँले गर्न सक्ने चारओटा उपाय सुझावका रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ग) परम्परागत फिल्ट्रेसन विधिको प्रक्रिया र महत्त्व बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य स्थानीय जलस्रोत प्रतिवेदन

आफ्नो घर नजिकैको कुनै एक जलस्रोत (जस्तै: इनार, कुवा, ढुङ्गेधारा वा खोला) को भ्रमण गर्नुहोस् । उक्त स्रोतको अवस्थाका बारेमा घरका ज्येष्ठ सदस्यहरूसँग सोधखोज गरी निम्नलिखित बुँदामा आधारित छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्:

(क) जलस्रोतको नाम र प्रकार

(ख) विगत १० वर्षमा उक्त स्रोतमा आएको परिवर्तन

(ग) उक्त पानी सफा राख्न समुदायले गरिरहेका प्रयास

(घ) पानी अझै शुद्ध पार्न तपाईँको सुझाव

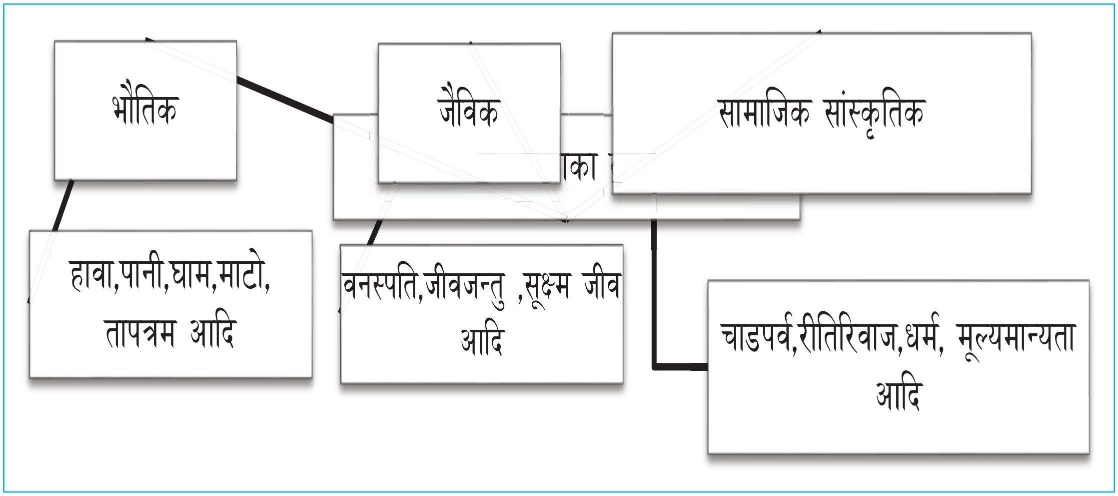
शिकाइ सहजीकरण :

शिक्षकले पानीको स्रोत र पानीको प्रयोगका विषयमा छोटो छलफल गराउँदै पाठ सुरु गर्नुहोस् । त्यसपछि पाठ पढाएर जलस्रोत, जलस्रोतका प्रकार र तिनका उदाहरण चित्र वा उदाहरण प्रयोग गरी स्पष्ट पार्नुहोस् । शिक्षकले अशुद्ध पानी पिउँदा लाग्ने रोगहरूबारे जानकारी दिँदै पानी शुद्धीकरणको आवश्यकता बुझाउनुहोस् र उमाल्ने, छान्ने तथा आधुनिक फिल्टर प्रयोग गर्ने विधिबारे जानकारी गराउनुहोस् । त्यसपछि झरनाको परिचय र जलस्रोतको महत्त्व छलफल गराउनुहोस् । अन्त्यमा जलस्रोत संरक्षणसम्बन्धी सानो परियोजना कार्य गराएर विद्यार्थीको सिकाइ जाँच गर्नुहोस् ।

पाठ ५

हाम्रो वातावरण

तपाईँ हाम्रो घरवरपर मठ, मन्दिर, पाटी,पौवा, हिमाल, पहाड, वनजङ्गल र खोलानाला रहेका छन् । तिनका बिच एकआपसमा नजिकको सम्बन्ध रहेको हुन्छ। हाम्रो वरिपरि रहेका सजीव र निर्जीव वस्तुबिचको अन्तरसम्बन्ध वातावरण हो। विभिन्न स्थानमा मानवनिर्मित र प्राकृतिक वातावरण पान्छ । यसमा हावा, घाम, पानी, माटो, बोटबिरुवा, जनावर, मानिस आदि पर्छन्। वातावरण जैविक र अजैविक तत्त्व मिलेर बनेको हुन्छ। विभिन्न क्षेत्रमा फरक फरक किसिमको वातावरण पाइन्छ। वातावरणअन्तर्गत भौतिक, जैविक र सामाजिक अवस्था तथा तत्त्वको समग्र अवस्था पर्छ। वातावरणले जीवन, विकास र व्यवहारमा प्रभाव पार्छ । मानव जीवनका लागि वातावरण एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । वातावरणलाई सफा र सुरक्षित राख्नु हाम्रो कर्तव्य हो। माथिको चित्रमा टोखा नगरपालिका वडा नं. २ मा अवस्थित सपनातीर्थ मन्दिर परिसरमा भएको सफा, स्वच्छ, प्राकृतिक र मानवनिर्मित वातावरणीय तत्त्वलाई अवलोकन गर्न सकिन्छ। वातावरणीय तत्त्वलाई तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ :



१. भौतिक -अजैवि (क) तत्त्व

(क) भौतिक -अजैवि (क) तत्त्व

हाम्रा वरपर वातावरणमा भएका जीवित वस्तुलाई प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउने तर आफैँ जीवित नहुने तत्त्वलाई भौतिक वा अजैविक तत्त्व भनिन्छ । हावा, पानी, माटो, चट्टान, घाम, तापक्रम, जलवायु आदि भौतिक तत्त्व हुन् । भौतिक तत्त्वले सजीव तत्त्वको जीवनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छन् । उदाहरणका लागि पानीको अभावमा बोटबिरुवा मर्छन् र त्यससँगै त्यसमा निर्भर जनावरको जीवन पनि प्रभावित हुन्छ ।

(ख) जैविक (सजीव) तत्त्व

वातावरणमा रहेका जैविक तत्त्व भन्नाले सबै सजीव वस्तु बुझिन्छ । यसमा बोटबिरुवा, जनावर, मानिस र सूक्ष्मजीव पर्छन् । यी आफ्नो जीवनका लागि एकअर्कासँग र हावा, पानी, माटोजस्ता निर्जीव तत्त्वसँग निर्भर रहन्छन् । जैविक तत्त्वले वातावरणको सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छन् ।

जैविक तत्त्व मुख्यतया तीन प्रकारका हुन्छन्:

उत्पादक : खाना उत्पादन गर्ने सबै प्रकारका बोटबिरुवालाई उत्पादक भनिन्छ । विभिन्न प्रकारका वनस्पति उत्पादक हुन् । यिनले अन्य जनावरलाई खाना प्रदान गर्छन् ।

उपभोक्ता : उत्पादकले उत्पादन गरेका वस्तु उपभोग गरी आफ्नो आवश्यकता पूर्ति गर्ने जीवित प्राणीलाई उपभोक्ता भनिन्छ । जनावर, मानिस,चरा,माछा आदि उपभोक्ता हुन् ।

विच्छेदक : सडेगलेका तथा मरेका जीवजन्तुलाई कुहाएर माटामा परिणत गर्ने सूक्ष्म जीवलाई विच्छेदक भनिन्छ । ब्याक्टेरिया र फङ्गस,भाइरस आदि विच्छेदक हुन् । यी जैविक तत्त्वले वातावरणको सन्तुलन राख्न र जीवन टिकाउन मद्दत गर्छन् ।

(ग) सामाजिक सांस्कृतिक तत्त्व

मानिसको व्यवहार, सोचाइ, परम्परा, मूल्यमान्यता र जीवनशैलीलाई प्रभाव पार्ने समाज र संस्कृतिसँग सम्बन्धित पक्षलाई सामाजिक सांस्कृतिक तत्त्व भनिन्छ । यी तत्त्वले वातावरणको संरक्षण वा विनाशमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

मानिसले वातावरणमा गरेका क्रियाकलापले प्राकृतिक र जैविक तत्त्वमा प्रभाव पार्छ । सामाजिक सांस्कृतिक तत्त्व समाजको आधार हुन् । यी तत्त्वले मानिसको सोच र व्यवहार निर्माण गर्छन् । राम्रो सामाजिक मूल्य र सांस्कृतिक परम्पराले वातावरण संरक्षण गर्न सहयोग गर्छ । त्यसैले हरेक नागरिकले आफ्नो संस्कृति र समाजप्रति जिम्मेवार भई वातावरण जोगाउन सहयोग गर्नुपर्छ ।

२. वातावरणका प्रकार

कुनै ठाउँको वातावरण त्याँहाका मानिसको बसोबास, चालचलन, रीतिरिवाज, चाडपर्व, मूल्यमान्यता र पर्यावरणमैत्री व्यवहारले निंधारण गर्छ । त्यहाँको भौतिक, जैविक र सांस्कृतिक पक्षले पनि प्रभाव पार्छ । त्यसैले विभिन्न स्थानमा भिन्नाभिन्नै वातावरण पाइन्छ । टोखा नगरपालिका वडा नं १ झोरतिरको वातावरण र नयाँ बसपार्कतिरको वातावरण फरक फरक हुन सक्छ । प्रकृति आफैँले बनाएको वातावरणलाई प्राकृतिक र मानवद्वारा निर्माण गरिएको वातावरणलाई मानव निर्मित गरी वातावरणलाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) प्राकृतिक वातावरण

मानव हस्तक्षेपबिना प्रकृतिले आफैँ निर्माण गरेका सम्पूर्ण तत्त्वको समष्टिलाई प्राकृतिक वातावरण भनिन्छ । यसमा जमिन, पानी, हावा, वनजङ्गल, नदी, ताल, हिमाल, समुद्र, माटो, वनस्पति तथा विभिन्न प्रकारका जनावर समावेश हुन्छन् । यी सबै तत्त्व प्राकृतिक रूपमा उत्पन्न भई एकअर्कासँग अन्तरसम्बन्धित हुन्छन् र जीवहरूको जीवनयापनका लागि आधार प्रदान गर्छन् । प्राकृतिक वातावरणले पृथ्वीमा जीवन सम्भव बनाउने महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छन् ।

(ख) मानवनिर्मित वातावरण

मानवनिर्मित वातावरण मानिसले आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न प्रकृतिमा परिवर्तन गरी निर्माण गरेको वातावरण हो । यसअन्तर्गत घर, भवन, विद्यालय, अस्पताल, सडक, पुल, कारखाना, पार्क, सिँचाइ प्रणाली तथा कृषि क्षेत्र जस्ता संरचना पर्छन् । मानवनिर्मित वातावरणले मानिसको जीवनलाई सहज, सुरक्षित र व्यवस्थित बनाउँछ । यातायात, शिक्षा, स्वास्थ्य र व्यापारजस्ता सेवा यसै वातावरणमार्फत सञ्चालन हुन्छन् । घर, सडक, पुल, बस्ती, पार्क, कृषि आदि मानवनिर्मित वातावरणका उदाहरण हुन् । यसको अत्यधिक विस्तारले प्राकृतिक वातावरणमा नकारात्मक असर पुर्‍याउँछ ।

वातावरण हाम्रो जीवनको आधार हो । यसका भौतिक, जैविक र सामाजिक तत्त्वले एकअर्कासँग अन्तरक्रिया गर्दै जीवनलाई सन्तुलित राख्छन् । प्राकृतिक र मानवनिर्मित वातावरण दुबैको महत्त्व छ । वातावरणलाई सफा, सुरक्षित र सन्तुलित राख्नु हाम्रो कर्तव्य हो । यसले मात्र मानव जीवन, जनावर र बोटबिरुवाको जीवन सुरक्षित रहन्छ । त्यसैले वातावरणको संरक्षणका लागि हामीले फोहोर व्यवस्थापन राम्रोसँग गर्नुपर्छ । यसका लागि पानी र हावा प्रदूषण घटाउनु, बोटबिरुवा रोप्नु, प्राकृतिक स्रोतको दुरुपयोग नगर्नु,प्लास्टिकजन्य वस्तुको उपयोग कम गर्नु जस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ । वातावरण हाम्रो जीवन, स्वास्थ्य र पृथ्वीको सन्तुलन कायम राख्ने आधार हो ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'	समूह 'ख'
(अ) उत्पादक	(क) मानिस र जनावर
(आ) उपभोक्ता	(ख) बोटबिरुवा
(इ) विच्छेदक	(ग) हावा, पानी र घाम
(ई) भौतिक तत्त्व	(घ) घर, पुल र सडक
(उ) मानवनिर्मित वातावरण	(ङ) ब्याक्टेरिया र फङ्गस
	(च) वनजङ्गल

२. सह उत्तर छानेर गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) तलका मध्ये टोखा नगरपालिका वडा नं २ मा रहेको सांस्कृतिक स्थल कुन हो ?

(अ) शिव मन्दिर (आ) सपनातीर्थ

(इ) जालुपादेवी (ई) कृष्ण मन्दिर

(ख) तलका मध्ये कुन प्राकृतिक वातावरणको उदाहरण हो ?

(अ) काठ (आ) बाँसघारी

(इ) घाँस (ई) वनजङ्गल

(ग) खानाका लागि उत्पादकमाथि निर्भर रहने जीवलाई के भनिन्छ?

(अ) फङ्गी (आ) ब्याक्टेरिया

(इ) विच्छेदक (ई) भाइरस

(घ) सपनातीर्थ मन्दिर टोखा नगरपालिकाको कति नम्बर वडामा अवस्थित छ ?

(अ) वडा नं. १ (आ) वडा नं. २

(इ) वडा नं. ३ (ई) वडा नं. ४

३. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वातावरण भनेको के हो ?

(ख) जैविक तत्त्व भनेको के हो ?

(ग) भौतिक तत्त्व भनेको के हो ?

(घ) विच्छेदक भनेको के हो ?

(ङ) प्राकृतिक वातावरणको कुनै एक उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(च) मानवनिर्मित वातावरणको कुनै एक उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(छ) प्राकृतिक वातावरण र मानवनिर्मित वातावरणलाई सन्तुलनमा राख्ने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वातावरणका तत्त्व कति प्रकारका हुन्छन् ? तिनका नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) कुनै स्थानमा धेरै सडक, घर र भवन बनाइयो भने त्यसले प्राकृतिक वातावरणमा कस्तो असर पार्न सक्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ग) तल दिइएका शब्दलाई प्राकृतिक वातावरण र मानवनिर्मित वातावरणमा वर्गीकरण गर्नुहोस्:
घर, वनजङ्गल, सडक, खोलानाला,जीव, मन्दिर, विद्यालय, घाँस

(घ) वातावरणको जैविक पक्षलाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ ? तिनको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) मानवनिर्मित वातावरण झल्किने सफा चित्र बनाउनुहोस् ।

(च) प्राकृतिक वातावरण झल्किने सफा चित्र बनाउनुहोस् ।

५. **तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(ख) प्राकृतिक र मानवनिर्मित वातावरणबिच कुनै चारओटा भिन्नता लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईँको वरपरको सामाजिक सांस्कृतिक वातावरणको छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(घ) वातावरणले मानव जीवनमा पार्ने कुनै चारओटा राम्रा प्रभाव उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) तपाईँको समुदायको वातावरण संरक्षण गर्न अपनाउन सकिने उपाय के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

(च) "वातावरण हाम्रो जीवनको आधार हो ।" यस भनाइलाई पाठको आधारमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(छ) मानवनिर्मित वातावरणको अत्यधिक विस्तारले प्राकृतिक वातावरणमा के के नकारात्मक असर पर्न सक्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ज) प्राकृतिक वातावरण र मानवनिर्मित वातावरणको तुलना गर्नुहोस् ।

(झ) मानव गतिविधिबाट हुने नकारात्मक प्रभाव कम गर्न अपनाउन सकिने कुनै चारओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको विद्यालयबाट नजिकै पर्ने कुनै स्थानको अवलोकन गर्नुहोस् । तपाईँले देखेका वस्तुलाई कापीमा टिप्नुहोस् र तल दिइएको तालिकामा भरेर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

क्र.सं.	भौतिक पक्ष	जैविक पक्ष	सामाजिक सांस्कृतिक पक्ष
१	....	....	....
२	....	....	....
३	....	....	....

सिकाइ सहजीकरण

यस पाठ "हाम्रो वातावरण" पढाउँदा शिक्षकले पहिले विद्यार्थीको वरिपरिको अनुभवबाट छलफल सुरु गरी वातावरणको अर्थ निकाल्न प्रेरित गर्नुपर्छ । त्यसपछि भौतिक (अजैवि(क), जैविक (सजीव) र सामाजिक सांस्कृतिक तत्त्वलाई सरल उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै प्राकृतिक र मानवनिर्मित वातावरणबिचको फरक बुझाउनुपर्छ । प्रश्नोत्तर, समूह छलफल, चित्र प्रस्तुति र क्षेत्रभ्रमण वा अवलोकन गतिविधि प्रयोग गरी विद्यार्थीको सक्रिय सहभागितामा जोड दिनुपर्छ । विद्यार्थीले आफ्नो गाउँ वा टोलको वातावरण पहिचान गरी संरक्षणका उपाय सुझाउन सक्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । अन्त्यमा मुख्य बुँदा पुनरवलोकन गर्दै वातावरण संरक्षण हाम्रो सामूहिक जिम्मेवारी हो भन्ने सन्देश दिने खालका क्रियाकलाप गराउनुपर्छ ।

पाठ ६

फोहोरमैला

(सुनिता र शिव टोखा माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ५ मा पढ्छन् । शनिबारको छुट्टीमा खेल्न भनेर भूतखेल चौरतिर निस्कन्छन् । बिहानको चिसो हावा चलिरहेको हुन्छ । बाटामा हिंड्दै जाँदा उनीहरूले सडक किनारमा थुप्रिएको फोहोर देख्छन् । वरिपरि दुर्गन्ध फैलिएको हुन्छ ।)

सुनिता : (नाक थुन्दै) ए शिव ! यहाँ त कस्तो गन्हाएको हो ? सास फेर्न गाह्रो भयो ।

शिव : हो नि सुनिता । जतातते फोहोर छरिएको रहेछ । प्लास्टिक, कागज, सडेका तरकारी सबै मिसिएको छ ।

सुनिता : मानिसहरूले किन यसरी जथाभावी फोहोर फाल्छन् होला ? (त्यही बेला टाढाबाट सिटीको आवाज सुनिन्छ ।)

सुनिता : ए शिव ! कसैले सिटी बजाउँदै आएको जस्तो लाग्यो ।

शिव : हो त, हेरौँ न को हो । (केही मानिसहरू सिटी बजाउँदै "फोहोर... फोहोर आयो..." भन्दै घरघर अगाडि रोकिन्छन् ।)

सुनिता : ए शिव ! यी मान्छेहरू किन सिटी बजाउँदै आएका हुन् ? (त्यही बेला उनीहरूको शिक्षक दुर्गा सर त्यही बाटो हुँदै आइपुग्नुहुन्छ ।)

दुर्गा सर : भाइबहिनीहरू ! यहाँ किन उभिएर के हेर्दै हुनुहुन्छ ?

सुनिता : सर नमस्कार ! हामी त यो सिटी बजाउँदै आएको को हो भनेर सोचिरहेका थियौँ ।

दुर्गा सर : ती त सरसफाइका कर्मचारी हुन् । उनीहरूले सिटी बजाएर घरघरका मानिसलाई फोहोर ल्याउन भनिरहेका हुन्छन् ।

शिव : ओहो ! त्यसो भए मानिसहरूले घरको फोहोर उनीहरूलाई दिने रहेछन् है, सर ?

दुर्गा सर : हो नि । यसरी फोहोर सङ्कलन गरियो भने जथाभावी सडकमा फोहोर थुप्रिँदैन ।

सुनिता : तर एउटा कुरा बुझ्न मन लाग्यो । फोहोरमैला भनेको के हो त ?

दुर्गा सर : यहाँ फोहोर छ, जाऔँ चौरमा बसेर गफ गरौँ ।

सुनिता : आहा ! कति राम्रो छ है भूतखेल चौर ? यहीँ बसेर एकछिन छलफल गरौँ है, सर ।

दुर्गा सर : हुन्छ नि, नानी ।

सुनिता : गफको सुरमा बिर्सेको साँची । फोहोरमैला भनेको के हो त ?

दुर्गा सर : मानिसहरूले प्रयोग गरेर काम नलाग्ने भएका वस्तुलाई फोहोरमैला भनिन्छ । सडेका खाना, प्लास्टिक, कागज, बोतल आदि फोहोरमैला हुन् ।

सुनिता : फोहोर त धेरै किसिमको हुन्छ जस्तो लाग्छ मलाई । हो कि होइन, दुर्गा सर ?

दुर्गा सर : हो नि सुनिता । फोहोर मुख्यतया ठोस, तरल र ग्याँस गरी तीन प्रकारका हुन्छन् ।

सुनिता : त्यो अलि बुझ्ने गरी भन्दिनुहोस् न सर ।

शिव : यो त मलाई थाहा छ । म भन्छु, ध्यान दिएर सुन है सुनिता ।

प्लास्टिक, कागज, बोतल, सडेका तरकारी (ठोस फोहोर हुन्) ।

ढलबाट बग्ने फोहोर पानी (तरल फोहोर हो) ।

सवारी साधन र उद्योगबाट निस्कने धुवाँ (ग्यास फोहोर हो) ।

दुर्गा सर : ठिक भन्यौ तिमीले शिव । त्यति मात्र नभएर फोहोर कुहिने र नकुहिने पनि हुन्छ ।

सुनिता : कुहिने फोहोर भनेको सजिलै गल्ने फोहोर हो । अनि नकुहिने भनेको लामो समयसम्म नगल्ने फोहोर हो त ?

शिव : हो नि सुनिता । फलफूल, तरकारी, पात आदि कुहिने फोहोर हुन् । प्लास्टिक, काँच, टिन नकुहिने फोहोर हुन् । साँच्चै, फोहोर जथाभावी फालियो भने के हुन्छ त ? छलफल गरौँ न सर ।

दुर्गा सर : फोहोरले धेरै नराम्रो असर पार्छ ।

सुनिता : कस्तो असर सर ? मलाई त केही थाहा छैन सर ।

दुर्गा सर : फोहोरले गर्दा वरिपरि दुर्गन्ध फैलिन्छ । झिँगा र लामखुट्टे बढ्छन् । हैजा, झाडापखाला, टाइफाइड जस्ता रोग लाग्दछन् ।

शिव : त्यति मात्र हो र सर ! हावा पनि प्रदूषित हुन्छ नि हैन ? यसले गर्दा श्वासप्रश्वासमा समस्या उत्पन्न हुन्छ जस्तो लाग्छ । सास फेर्न पनि गाह्रो हुन्छ ।

दुर्गा सर : हो नि । पानी पनि फोहोर हुन्छ । पानी पिउन र प्रयोग गर्नका लागि योग्य रहँदैन । साथै गाउँ वा सहर पनि फोहोर र कुरूप देखिन्छ ।

सुनिता : फोहोर त धेरै हानिकारक रहेछ, है ! फोहोरबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

दुर्गा सर : ठिक भन्यौ सुनिता । फोहोरबाट बच्न आफ्नो स्थानको सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

सुनिता : हामीले सरसफाइलाई सरल भाषामा कसरी बुझ्न सक्छौँ, सर ?

दुर्गा सर : आफ्नो घर, विद्यालय, आँगन र वरिपरि सफा राख्नु नै सरसफाइ हो ।

सुनिता : सरसफाइको त धेरै महत्त्व हुन्छ होला है ?

शिव : अवश्य सरसफाइका धेरै फाइदा छन् ।

सुनिता : जस्तै ?

शिव : सरसफाइले रोगबाट बचाउँछ । हावा र वातावरण स्वच्छ राख्न पनि मद्दत गर्छ । फोहोर नभए पानी पनि सफा रहन्छ नि ।

दुर्गा सर : त्यति मात्र कहाँ हो र शिव ! सरसफाइले वरिपरि सुन्दर र रमाइलो देखिन्छ । मानिसलाई स्वस्थ रहन सहयोग पुग्छ । सफा ठाउँमा बस्दा हाम्रो मन पनि खुसी हुन्छ ।

सुनिता : त्यसका लागि फोहोरको राम्रो व्यवस्थापन पनि गर्नुपर्छ होला नि । त्यो कसरी गर्ने त सर?

दुर्गा सर : फोहोरलाई छुट्याएर राख्ने नि ।

शिव : कुहिने फोहोर एउटा भाँडामा छुट्याएर राख्ने । नकुहिने फोहोर अर्को भाँडामा राख्नुपर्छ, हैन त सर ?

दुर्गा सर : ठिक भन्यौ बाबु ।

सुनिता : त्यसो गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

दुर्गा सर : कुहिने फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ । नकुहिने फोहोर पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सुनिता : आहा ! आज त हामीले धेरै राम्रो कुरा सिक्यौँ ।

दुर्गा सर : अबदेखि हामीले जथाभावी फोहोर फाल्नु हुँदैन है ।

शिव : फाल्दैनौँ सर । बरु आफ्नो घर, विद्यालय र वरिपरि सधैँ सफा राख्ने छौँ ।

दुर्गा सर : (उत्साहित हुँदै) राम्रो कुरा ! सफा वातावरण बनाउनु सबैको जिम्मेवारी हो । (दुर्गा सर आफ्नो काम तिर लाग्नुभयो र दुई जना साथीहरू सरसफाइको महत्त्व सम्झँदै खुसीसाथ भूतखेल चौर खेल्नतिर लाग्छन् ।)

अभ्यास

१. तलका प्रश्न पढी सही विकल्प छान्नुहोस् :

(क) तलका मध्ये कुन चाहिं ग्यास फोहोरको उदाहरण हो ?

(अ) हावा (आ) उद्योग र सवारी साधनको धुवाँ

(इ) सडेका तरकारी (ई) ढलको पानी

(ख) फोहोरमैलाले गर्दा मानिस बिरामी पर्नुको मुख्य कारण के हो ?

(अ) फोहोरले सहर नराम्रो देखिने हुनाले (आ) झिँगा र लामखुट्टेले कीटाणु फैलाउने हुनाले

(इ) फोहोरको थुप्राले बाटो छेकिने हुनाले (ई) फोहोरबाट आउने गन्धले निद्रा नलाग्ने हुनाले

(ग) सरसफाइको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(अ) फोहोर लुकाउनु (आ) रोगबाट बच्नु र वातावरण स्वच्छ राख्नु

(इ) पैसा कमाउनु (ई) बजारलाई कुरूप हुनबाट बनाउनु

(घ) घरको फोहोर व्यवस्थापन गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त तरिका कुन हो ?

(अ) फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याउने

(आ) नदीमा बगाउने

(इ) सडकको किनारमा थुपार्ने

(ई) सबै फोहोरलाई एकै ठाउँमा जलाउने

(ङ) समाजका सबै व्यक्तिले आफ्नो जिम्मेवारी बुझेर सरसफाइ गरेमा कस्तो परिणाम निस्कन्छ ?

(अ) अस्पताल जाने बिरामीको सङ्ख्या बढ्छ । (आ) गाउँ र सहर सफा देखिन्छ ।

(इ) स्वस्थ, सुन्दर र सुखी समाजको निर्माण हुन्छ । (ई) प्रदूषण घट्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	**समूह ख**
(अ) ठोस फोहोर	(क) स्वस्थ र खुसी जीवन
(आ) दुर्गन्धित वातावरण	(ख) कुहिने फोहोरको सदुपयोग
(इ) कम्पोस्ट मल बनाउनु	(ग) सास फेर्न गाह्रो हुनु
(ई) सफा र स्वच्छ गाउँ	(घ) प्लास्टिक, कागज र बोतल
(उ) मास्कको प्रयोग	(ई) धुलो र दुर्गन्धबाट बच्न
	(च) ढलको फोहोर पानी

३. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानिसले प्रयोग गरेर काम नलाग्ने भएका वस्तुलाई के भनिन्छ ?

(ख) फोहोरको दुर्गन्धले हाम्रो स्वास्थ्यमा पार्ने एउटा मुख्य असर लेख्नुहोस् ।

(ग) बाटामा हिँड्दा जथाभावी फोहोर थुप्रिएको देख्नुभयो भने तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

(घ) स्वस्थ जीवनका लागि सरसफाइ किन अनिवार्य हुन्छ ?

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) फोहोरमैला जथाभावी फाल्दा लाग्न सक्ने कुनै दुईओटा रोगहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) सरसफाइको अभावमा हावा र पानी कसरी प्रदूषित हुन्छन् ?

(ग) तपाईँको विद्यालय र कक्षाकोठालाई सधैँ सफा र रमाइलो राख्न तपाईँले खेल्न सक्ने कुनै दुईओटा भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) सरसफाइले हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक प्रसन्नतामा कसरी प्रभाव पार्छ ? लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन नगर्दा मानव स्वास्थ्य र वातावरणमा कस्ता गम्भीर असर पर्छन् ? कुनै चार असर व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) "हामी सबैले आफ्नो घर, विद्यालय र सहर सफा राख्यौँ भने मात्र हाम्रो वातावरण सुन्दर र स्वस्थ बन्न सक्छ ।" यस भनाइलाई तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

(ग) "स्वच्छ वातावरण बनाउनु सबैको जिम्मेवारी हो ।" यस भनाइलाई सार्थक पार्न तपाईँले आफ्नो टोलका मानिसलाई सरसफाइको महत्त्व कसरी बुझाउनुहुन्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको घर वा विद्यालय वरिपरि एक हप्तासम्म सरसफाइको अवस्था अवलोकन गर्नुहोस् । जथाभावी फोहोर फाल्दा त्यहाँको सुन्दरतामा परेको असर र सरसफाइ गर्दा हुने फाइदाहरू समेटेर एउटा आकर्षक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

प्रतिवेदन लेख्दा समावेश गर्नुपर्ने तत्त्व

(क) परिचय
(ख) उद्देश्य
(ग) विधि
(घ) नतिजा

सिकाइ सहजीकरण

शिक्षकले फोहोर र सरसफाइका विषयमा छोटो छलफल गराउँदै पाठ सुरु गर्नुहोस् । त्यसपछि पाठ पढाएर विषयवस्तु स्पष्ट पारेर बुझाउनुहोस् । चित्र वा उदाहरण प्रयोग गरी फोहोरका कारण हुने असरबारे जानकारी दिनुहोस् । संवाद, भूमिका निर्वाह तथा व्यावहारिक अभ्यास गराउँदै सरसफाइको महत्त्व बुझाउनुहोस् । अन्त्यमा विद्यालय वरिपरिको सरसफाइसम्बन्धी परियोजना कार्य गराएर विद्यार्थीको सिकाइ जाँच गर्नुहोस् ।

पाठ
७

प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापन

प्रकोप तथा विपत्को परिचय

तपाईँ बाढीपहिरो, चट्याङ, भूकम्प, बाढीपहिरो, आगलागी, आँधीबेहरी जस्ता डरलाग्दा घटनामा पर्नुभएको छ ? यस्ता घटनाले बर्सेनि धनजनको ठुलो क्षति हुने गरेको समाचार पनि सुन्नुभएको होला नि ? यस्ता घटनाले कहिलेकाहीँ भने ठुलो जनधनको क्षति पुऱ्याउँछ । मानिस, जीवजनावर, बोटबिरुवा आदिलाई हानि पुऱ्याउने घटना नै प्रकोप हुन् । प्रकोप जानकारी वा पूर्वसूचना दिएर आउँदैनन् । अचानक र तीव्र रूपमा देखा परेर प्रकोपले विपत्ति वा सङ्कट निम्त्याउँछ । यस्ता प्रकोप प्राकृतिक र मानवीय कारणबाट उत्पन्न हुन्छन् । पहिरो, डुबान, बाढी, आगलागी, भूकम्प, आँधीबेहरी, चट्याङ्, सरुवा रोग आदि प्रकोप हुन् । प्रकोपले घर, बाटो, खेतबारी तथा सम्पत्तिमा नोक्सान पुऱ्याउँछ । यसले जनजीवन अस्तव्यस्त बनाउँछ ।

प्रकोपले मानिस, जीवजन्तु, धनसम्पत्ति र वातावरणमा असर पारेपछि सिर्जना हुने डरलाग्दो अवस्थालाई विपत्ति वा विपत् भनिन्छ । प्रकोपका कारण सिर्जना हुने विपत् हाम्रो नियन्त्रणमा हुँदैन । समयमै यसको सम्भावना बुझेर पूर्वतयारी गर्न सके त्यसबाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ । प्रकोपको प्रकृति हेरी सोही आधारमा सुरक्षा योजना बनाउन सकिन्छ । विपत्का कारण हुन सक्ने क्षति कम गर्न अपनाइने उपायलाई विपत् व्यवस्थापन भनिन्छ ।

टोखा नगरपालिका प्रकोपका दृष्टिकोणले निकै संवेदनशील क्षेत्र हो । यहाँ बाढी, पहिरो, डुबान, भूकम्प, भूक्षय, आगलागी, सरुवा रोग जस्ता प्रकोप देखिन्छन् त्यस्ता प्रकोपबाट सिर्जित विपत्का कारण धेरैले ज्यान, घरबार एवम् सम्पत्ति गुमाएका छन् ।

प्रकोप प्राकृतिक र मानवीय कारण गरी दुई किसिमका हुन्छन् ।

प्राकृतिक कारणबाट हुने प्रकोप	मानवीय कारणबाट हुने प्रकोप
प्रकृतिबाट सिर्जना हुने हावाहुरी, चट्याङ, भूकम्प, बाढीपहिरो, सरुवा रोग जस्ता प्रकोपलाई प्राकृतिक कारणबाट हुने प्रकोप भनिन्छ ।	मानवीय गतिविधिका कारण सिर्जना हुने आगलागी, वन विनाश, सवारी दुर्घटना, युद्ध जस्ता प्रकोपलाई मानवीय कारणबाट हुने प्रकोप भनिन्छ ।

(क) पहिरो

भिरालो परेको जमिन, डाँडा वा भिरबाट माटो, ढुङ्गा, चट्टान एकैचोटि खस्नुलाई पहिरा भनिन्छ । पहिराका कारण जमिनको सतह भत्किएर वा चोइटिएर तल झर्न सक्छ । पहिराले जमिन, घर, बस्तीमा क्षति पुऱ्याएर विपत्ति निम्त्याउँछ । पहिराले पनि जनधनको ठुलो क्षति पुऱ्याउन सक्छ ।

टोखा नगरपालिकाको अधिकांश भूभाग भिरालो छ । समतल परेका जमिनको उपलब्धता कम हुँदै गएपछि यस क्षेत्रमा रहेका भिरालो जमिनमा बस्ती बढ्दै गएको छ । भिरालो जमिनमा प्लटिङ गरी बस्ती विस्तार हुँदै गएकाले पहिराको जोखिम बढ्दै गएको हो । पहिले पहिले गरा र पाटा बनाएर खेतीपाती गर्ने भएकाले पहिराको प्रकोप कम थियो । टोखामा आवास बढ्दै गएपछि पहिराको जोखिम पनि दिनानुदिन बढ्दै गएको छ । यस क्षेत्रमा भएको तीव्र सहरीकरण र जमिनको अतिक्रमणका कारण पनि बाढीको जोखिम बढेको छ । टोखा नगरपालिकाका झोरमहाङ्काल र चण्डेश्वरी क्षेत्रमा पहिराको जोखिम बढी मात्रामा रहेको छ ।

काठमाडौँको टोखामा पहिरो, दुई बालबालिकाको ज्यान गयो

काठमाडौँ साउन ५ गते – काठमाडौँको टोखा नगरपालिकामा पहिराले टहरो पुरिँदा तीन वर्षका जुम्ल्याहा बालबालिकाको ज्यान गएको छ । टोखा नगरपालिका १ टासीडाँडामा पहिराले टहरो पुरिँदा धरान घर भई हाल टोखामा बस्दै आएका रामकुमारका जुम्ल्याहा छोराछोरी सचिन र सन्ध्याको ज्यान गएको प्रहरीले जनाएको छ । दिउँसो सवा १२ बजेको समयमा महेश श्रेष्ठको टहरोमाथिबाट आएको पहिराले बालबालिकालाई पुरेको हो । प्रहरीका अनुसार आठ जनाले भने भागेर ज्यान बचाएका छन् ।

स्रोत : सामाजिक सञ्जाल

पहिरो जानुका कारण	पहिरोबाट बच्ने उपाय
» अधिक वर्षा हुनु » भूकम्प जानु » कमजोर भूबनावट हुनु » फँडानी तथा डढेलोका कारण वन विनास हुनु » अव्यवस्थित सडक निर्माण एवम् बस्ती विस्तार हुनु » अनियन्त्रित रूपमा खानीको उत्खनन् गरिनु	» आफ्नो घरवरपर तथा खाली रहेका जमिनमा वृक्षरोपण गर्ने » नदीको बहाव कम गर्न तटबन्ध निर्माण गर्ने » पानी बग्ने जमिनमा तारजाली लगाएर जमिन बलियो बनाउने » घर वा जमिनको पानीको उचित निकासको व्यवस्था गर्ने » सडक एवम् बस्ती विकासका लागि उचित नियम बनाउने

(ख) भूक्षय

बाढीपहिरो वा खोलानालाको बहाबका कारण उर्वर माटो बगेर जमिनको कटानी हुनु र धनजनको क्षति हुनुलाई भूक्षय भनिन्छ । वर्षाको भेलले उब्जनी पर्याप्त हुने जमिनको मलिलो माटो बगाएर लैजाने भएकाले भूक्षयले उत्पादन घटाउँछ । भूक्षयका कारण नेपालका धेरै जमिन बगरमा परिणत भएको छ ।

टोखा नगपालिका क्षेत्रमा भूक्षयका कारण धेरै उर्वर जमिन कटानी हुने गरेको छ । खेतीयोग्य र खुला जमिन धेरै रहेका टोखा नगरपालिकाका वडा नं. १, २ र ३ भूक्षयको प्रकोप बढी मात्रामा हुने क्षेत्र हुन् । बसाइँसराइबाट यस क्षेत्रमा अव्यवस्थित बसोबास बढ्दै गएकाले भूक्षयको समस्या दिनानुदिन बढ्दै गएको हो । खेतीयोग्य जमिनको उर्वर माटो जोगाउन नसकेका कारण टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा भूक्षय बढ्दै गएको छ भने उत्पादन घट्दै गएको छ ।

भूक्षयका कारण	भूक्षयबाट बच्ने उपाय
» भिरालो भूबनोट हुनु » वनजङ्गलको अधिक फँडानी हुनु » अव्यवस्थित बाटो एवम् बस्ती विकास गरिनु » अधिक वर्षा हुनु » अवैध बालुवा खानी सञ्चालन हुनु	» खुला जमिनमा वृक्षरोपण गर्ने » व्यवस्थित बसोबासको व्यवस्था गर्ने » पानीको बहाव बढी भएका नदीमा तटबन्धन गर्ने » नदीजन्य सम्पदा संरक्षण गर्ने

(ग) बाढी

नदी, खोला वा तालको पानी सामान्य सतहभन्दा माथि उठेर आसपासको क्षेत्रमा फैलने अवस्थालाई बाढी भनिन्छ । बाढी आउँदा नदीमा पानीको बहाव बढेर किनारामा रहेका घर, खेतबारी आदिमा क्षति पुऱ्याउँछ । बाढीका कारण पहिरो, भूक्षय, डुबान जस्ता विपत्को अवस्था सिर्जना भई जनधनको क्षति समेत हुने गरेको छ । बाढीको समयमा विभिन्न रोगका सङ्क्रमण फैलिने गरेको छ ।

टोखा नगरपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा बर्सातको समयमा बाढीको प्रकोप देखिने गरेको छ । यस क्षेत्रमा बढ्दै गएको अव्यवस्थित बस्तीका कारण नदी किनारमा बाढीको प्रकोप बढ्न गएको हो । विष्णुमती, साङ्ले खोला, सपनातीर्थ खोलालगायत अन्य खोलामा आएको बाढीले बर्सेनि जनधनको क्षति हुने गरेको छ भने बाढीका कारण डुबानको समस्या समेत देखिने गरेको छ ।

बाढीका कारण	बाढीबाट बच्ने उपाय
- ठुलो र निरन्तर वर्षा भइरहनु - ढल निकासको उचित व्यवस्था नहुनु - खोला र नदी क्षेत्र अतिक्रमण गरी घर, सडक निर्माण गरिनु - वर्षाको पानी सहज रुपले बग्न नपाउनु - विकास निर्माणका कारण वर्षाको पानी जमिनले सोस्न नपाउनु - नदीको धार परिवर्तन हुनु	- नदी किनारबाट टाढा बस्ती बसाउने - ढल र पानीको सहज निकासको व्यवस्था गर्ने - बाढी आउने सम्भावना थाहा भएमा सुरक्षित स्थानमा जाने - बाढीग्रस्त क्षेत्रको भ्रमण सकेसम्म नगर्ने - नदीमा तटबन्धको निर्माण गरी पानीको बहाव कम गर्ने - खाली जमिन तथा नदीको तटीय क्षेत्रमा वृक्षरोपण गर्ने

(घ) डुबान

लामो समयसम्म बर्षातको पानी जमी घर तथा जमिन डुबेर धनजनमा पुग्ने विपत्तिलाई डुबान भनिन्छ । टोखा नगरपालिकाका गोङ्गबु लगायत नदीका तटीय क्षेत्रमा डुबानको विपत्ति सिर्जना हुने गरेको छ ।

डुबानका कारण	डुबानबाट बच्ने उपाय
- अत्यधिक वर्षा	- पानी/ढल निकासको उपयुक्त व्यवस्था
- नदी वा खोलाको बहाव बढ्नु	- वन संरक्षण तथा वृक्षरोपण
- अव्यवस्थित सहरीकरण	- नदी किनारमा बाँध निर्माण
- नदी क्षेत्र अतिक्रमण	- तटीय क्षेत्रबाट टाढा घरबस्ती गर्ने
- वन विनाश	- जनचेतना बढाउने

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) बाढी	(क) उर्वर जमिन कटानी
(आ) पहिरो	(ख) पानीको सतह बढ्नु
(इ) भूक्षय	(ग) भिरालो जमिन
(ई) डुबान	(घ) ढुङ्गा, माटो तल खस्नु
	(ङ) खेतबारी डुब्नु

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्रकोप कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ख) टोखा नगरपालिका प्रकोपका दृष्टिले कस्तो क्षेत्र हो ?

(ग) कुनै दुई प्राकृतिक प्रकोपका नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) टोखा नगरपालिकामा डुबानको जोखिम बढी हुने क्षेत्र कुन हो ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) भूक्षयबाट बच्ने कुनै दुईओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

(ख) डुबान हुने कारण के के हुन् ?

(ग) भूक्षय भनेको के हो ?

(घ) टोखा नगरपलिका क्षेत्रमा किन बाढीको जोखिम बढेको हो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विपत् व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ ?

(ख) खोलाका किनारमा बस्ती विकास गर्दा आइपर्ने समस्या लेख्नुहोस् ।

(ग) टोखा नगरपालिकामा पहिरो जाने कारण लेख्नुहोस् ।

(घ) भूक्षयले उत्पादनमा कसरी क्षति पुऱ्याउँछ?

परियोजना कार्य

तपाईँको बस्तीनजिक भएको बाढी, पहिरो, भूक्षय र डुबानमध्ये कुनै एक प्राकृतिक प्रकोपको अवस्था, त्यसबाट सिर्जित विपत्ति र बच्ने उपाय खोजेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिकाइ सहजीकरण

विद्यार्थीहरूलाई प्रकोप र विपत्तिका बारेमा सरल भाषामा बुझाउनुहोस् । चित्र वा भिडियो देखाई कक्षालाई रोचक बनाउनुहोस् । उनीहरूलाई नजिकैको नदी वा खोला किनार तथा भिरालो जमिन क्षेत्रको अवलोकन गराई पहिरो र भूक्षयसम्बन्धी अवस्थाको खोजी गर्न लगाउनुहोस् । साथै आफ्नो क्षेत्रमा रहेका बाढी तथा डुबानका सम्भावित ठाउँको स्थलगत भ्रमण गराई त्यस्ता विपत्‌बाट सुरक्षित रहन अपनाउन सकिने उपायका बारेमा छलफलसमेत गराउनुहोस् ।

पाठ ८

सांस्कृतिक नगरी टोखा

सुन सुन नानी बाबु, सबै जना सुन
एउटा गीत गाउँछु, बुझ अनि गुन ।

ऐतिहासिक नगरी हो, सुन्दर टोखा सहर
भूतखेलको सल्लाघारी, घुम्न जाने रहर

वेशभूषा संस्कृति र परम्परा धनी
हाँसेको छ टोखा सधैँ, आफैँ गौरब बनेँ

संस्कृति र संस्कारको, सङ्गम हो टोखा
अनेक भाषा, चाडपर्व मानेका छन् चोखा !

पाटीपौवा धारा सारा, कति सफा हेर
टोखा सहर घुम्न जान नगर है बेर ।

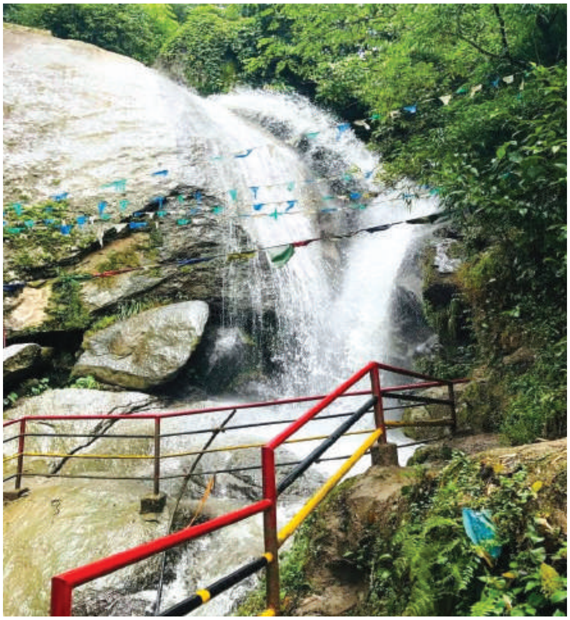
टोखा काठमाडौँको उत्तरी भेगमा अवस्थित सुन्दर बस्ती हो । टोखामा विशेषत: नेवार समुदायको बाहुल्य रहेको छ । नेवारी भाषाको 'टु' र 'ख्य' मिलेर बनेको 'टुख्य' को वास्तविक अर्थ मिठो उखु उत्पादन गर्ने ठाउँ भन्ने बुझिन्छ । उखुबाट बनेको चाकु टोखाको पहिचान हो । टोखालाई चाकुको सहर पनि भनिन्छ । यो ठाउँ चाकुको नामले प्रख्यात रहेको छ । शिवपुरी राट्रिय निकुञ्जको काखमा रहेको टोखा नगरी ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, धार्मिक सम्पदाको बगैँचा हो । यहाँका मानिसहरूले विभिन्न भाषा र धर्मका माध्यमबाट आआफ्नो सांस्कृतिक परम्परालाई जीवन्त राखेका छन् । मानिस आफ्नै मौलिक वेशभूषामा सजिन्छन् । विभिन्न धर्म र संस्कृति मान्दछन् । आफ्नो छुट्टै पहिचानका लागि मौलिक परिकार पस्किन्छन् । सबै मिलेर एकअर्काको चाडपर्व, रीतिरिवाज, धर्मप्रति आस्था र विश्वास राख्छन् ।

१. सांस्कृतिक र धार्मिक स्थल

टोखा ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक रूपमा निकै सम्पन्न नगरी हो । यहाँका मानिस आफ्नो भाषा, वेशभूषा, धर्म, संस्कृति, लोकबाजा, लोकनृत्य, जात्रापर्वप्रति संवेदनशील छन् । उनीहरूले मौलिक परिकारको जगेर्ना गरी एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गर्दै आएका छन् । यहाँ सदियौँ पुराना भग्नावशेष मठमन्दिरलाई मौलिक पहिचानसहित नयाँ ढाँचामा नव निर्माण गरेको पाइन्छ । टोखामा रहेका धार्मिक र सांस्कृतिक सम्पदाका कारण यो ठाउँ निकै चर्चित रहेको छ । यहाँका केही धार्मिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक स्थलका बारेका तल उल्लेख गरिएको छ ।

(क) बौडेश्वर:

शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जको फेदीमा रहेको धार्मिक, ऐतिहासिक र प्राकृतिक रूपमा प्रख्यात यस ठाउँमा शिवको मन्दिर छ । यहाँका स्थानीय बासीले यस मन्दिरलाई 'सानो पशुपति' को नाम दिएका छन्। यस स्थानमा विशेष गरी महाशिवरात्री, साउन महिनाको सोमबार र एकादशीका दिन भक्तजनको विशेष घुइँचो लाग्छ । यस स्थानमा स्नान गर्नाले जानअन्जानमा भएका पाप पखालिने जनविश्वास रहेको छ । प्रकृतिको सुन्दर शान्त वातावरणमा रहेको यस मन्दिरको गरिमाले भक्तजनका साथै आन्तरिक र बाह्य पर्यटकलाई लोभ्याएको छ । साउन र भदौतिर झर्ने छङछङ झरनामा रमाउन मानिसको भिड नै लाग्छ ।



(ख) पिंग: द्य (मसानकाली)

टोखा भूतखेलनजिकै रहेको मसानकाली मन्दिरलाई यहाँका स्थानीयले पिंग: द्य भन्छन् । यो मन्दिर टोखा वडा नं. ३ मा रहेको छ । मसानघाटनजिकै कालीको मन्दिर रहेकाले यस मन्दिरलाई मसानकाली भन्ने गरेको पाइन्छ । स्थानीयको मृत्यु हुँदा दाहसंस्कारका लागि यस ठाउँमा ल्याइन्छ । यहाँ ठुलो खेलमैदान रहेको छ । यहाँ बिहान र बेलुकीपख मानिसको भिड लाग्छ । चारैतिर रहेको सल्लाघारी र विभिन्न वनस्पतिले यस स्थानलाई अझ सुन्दर र मनमोहक बनाएको छ । यहाँ दैनिक रूपमा नित्यपूजा गरिन्छ र मानिसहरू आफ्नो ग्रह शान्तिका लागि पूजापाठ गर्न र सङ्कटबाट मुक्त हुन भाकल गरी पूजा गर्ने गर्छन् ।

(ग) जालपादेवी

टोखा नगरपालिकाअन्तर्गत बानियाटारमा अवस्थित जालपादेवी मन्दिर एक महत्त्वपूर्ण धार्मिक, सांस्कृतिक एवम् ऐतिहासिक स्थल हो । भगवतीको प्रतिमा रहेको यस मन्दिरमा दर्शन गर्नाले दुःख, कष्ट निवारण हुनुका साथै मनोकाङ्क्षा पूरा हुने विश्वास रहेको छ । यो मन्दिर स्थानीयद्वारा संरक्षित छ जसले गर्दा यहाँको मौलिकतालाई अझ जीवित पारेको छ ।

(घ) राम मन्दिर

टोखाको राम मन्दिर यस क्षेत्रकै निकै महत्त्वपूर्ण धार्मिक आस्था र विश्वासले भरिएको तीर्थ स्थल हो । यो टोखा नगरपालिकाको वडा नम्बर ६ मा पर्छ । यहाँ भगवान् राम, माता सीता र लक्ष्मणको महिमा रहेको छ । राम नवमीका दिन विशेष मेला लाग्ने यस स्थानमा ठुलो भिड लाग्छ ।

टोखा नगरमा अवस्थित सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र धार्मिक महत्त्व बोकेका यी सम्पदा टोखाका पहिचान हुन् । यसले एकअर्कामा सहिष्णुता कायम गर्नुका साथै समाजलाई सदैब एकताबद्ध गर्छ । यहाँ चण्डेश्वरी, सपनातीर्थ, गणेशस्थान, शिव मन्दिर, धनेश्वर महादेव, कृष्ण मन्दिर र हरिहर मन्दिर लगायत अन्य धेरै धार्मिक र ऐतिहासिक स्थान छन् । देवीदेवताको पूजाआजा गर्नु, आस्था राख्नु र धर्म गर्नुमात्र संस्कृति नभई यो एक नैतिक मार्गदर्शन पनि हो ।

(ङ) पाटीपौवा

टोखा नगरी प्राचीन कलाकौशलले जीवन्त रहेको स्थान हो । ऐतिहासिक नेपाली संस्कृति र वास्तुकलामा यसको विशेष स्थान रहेको छ । पाटीपौवा नेपाली संस्कृति र इतिहासको ज्वलन्त नमुना हो । पाटीपौवा भन्नाले थकाइ लाग्दा टसुक्क बस्न, सामूहिक छलफल गर्न र बटुवा रात बिताउन मिल्ने गरी बनाइएको खुला सार्वजनिक स्थान भन्ने बझिन्छ । यो गाउँघर वा सहरको चोकमा बनाइएको हुन्छ । विभिन्न खालका सांस्कृतिक, धार्मिक परम्परागत रीतिरिवाजहरु हुँदा छलफल गर्ने, भजनकृतन गर्ने र भोज भतेर गर्ने थलो नै पाटीपौवा हो ।

मौलिक कलाकृतिलाई जीवन्त राख्नका लागि यहाँका पाटीपौवामा परम्परागत नेवारी वास्तुकलामा कुँदिएका टुँडाल र कलात्मक थाम देख्न सकिन्छ । यो केवल एक भवन मात्र नभएर यसको सम्बन्ध स्थानीय धर्म, संस्कृति, परम्परा र मानिसको भावनासँग जोडिएको हुन्छ । समाज मानिस मिलेर बनेको एउटा समूह हो । टोखा सांस्कृतिक नगरी भएकाले यहाँ धेरै चाडपर्व मनाउने गरिन्छ । चाडपर्व मान्ने क्रममा मानिसहरू भेला हुने, छलफल गर्ने र सुखदुःख साट्ने अनि आपसी एकता बढाउने काम पाटीपौवामा बसेर गरिन्छ ।

टोखाबासीले मनाउने जात्रापर्व, भजन कीर्तन, नाचगानको तयारी गर्न र गराउन यो ठाउँको विशेष महत्त्व रहेको हन्छ । पैदल यात्री, असहाय र बटुवालाई घामपानीबाट जोगाउनका लागि बनाइएको निशुल्क आराम दिने ठाउँ पाटीपौवा हो ।

अभ्यास

(१) जोडा मिलाउनहोस् :

समूह (क)	समूह (ख)
(अ) बौडेश्वर	(क) बानियाटार
(अ) जालपादेवी	(ख) चाकु
(अ) टोखा	(ग) संकटमुक्त
(अ) मसानकाली	(घ) प्राकृतिक र सांस्कृतिक स्थल
	(ङ) पाटीपौवा

(२) तलका प्रश्न पढी सही विकल्प छान्नुहोस् :

क. टोखा काठमाडौँको कुन क्षेत्रमा अवस्थित छ ?

(अ) पूर्वी　　(आ) पश्चिमी
(इ) उत्तरी　　(ई) दक्षिणी

ख. टोखामा अवस्थित राम मन्दिर वडा नं. कतिमा पर्छ ?

(अ) वडा नं. ६　　(आ) वडा नं. १
(इ) वडा नं. ३　　(ई) वडा नं.

ग. टोखा नगर के का लागि प्रसिद्ध छ ?

(अ) खुवा　　(आ) चाकु
(इ) चिउरा　　(ई) तेल

घ. पाटीपौवा किन महत्त्वपूर्ण छ ?

(अ) छलफल गर्न　　(आ) भजनकीर्तन गर्न
(इ) बाजागाजा सिक्न　　(ई) माथिका सबै

(३) तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्:

(क) टोखा के को बगैँचा हो ?
(ख) टोखामा कुन समुदायको बाहुल्य रहेको छ ?

(ग) 'सानो पशुपति' भन्नाले कुन मन्दिरलाई चिनिन्छ ?
(घ) मसानकाली मन्दिरको अर्को नाम के हो ?
(ङ) तपाइँको समुदायमा रहेका कुनै दुईओटा धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

(४) तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनहोस् :

(क) टोखामा अवस्थित कुनै चारओटा धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस्।
(ख) पाटीपौवा भन्नाले के बुझिन्छ ? यसको महत्त्वबारे उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ग) बौडेश्वर झरनाको महत्त्वबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।
(घ) टोखाका प्राचीन मठमन्दिर तथा पाटी पौवा कसरी नवनिर्माण गरिन्छ ?

(५) तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखाको परिचय दिँदै यहाँको ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्वबारे चर्चा गर्नुहोस् ।
(ख) टोखामा रहेका कुनै पाँचओटा महत्त्वपूर्ण स्थानको नाम उल्लेख गरी कनै दुईओटाको व्याख्या गर्नुहोस् ।
(ग) तपाइँले अवलोकन गर्नुभएको कुनै एक धार्मिक स्थलका चारओटा विशेषता लेख्नुहोस् ।
(घ) प्राचीन कलाकौशल जीवन्त राख्न के गर्नुपर्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा रहेका ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र धार्मिक स्थलहरूको भ्रमण गरी कुनै चार ओटा स्थलको बारेमा तलका बुँदामा आधारित भएर एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्:

(क) अवस्थित स्थान
(ख) विशेषता र महत्त्व
(ग) संरचनामा भएको परिवर्तन
(घ) संरक्षणको आवश्यकता

सिकाइ सहजीकरण

टोखाको परिचय दिँदै यहाँ रहेका धार्मिक, ऐतिहासिक र सांस्कृतिक स्थलबारे बताउनुहोस् । यस स्थानमा रहेका बौडेश्वर, झोर महाङ्काल, सपनातीर्थ, जालपादेवी, राम मन्दिरलगायत अन्य धार्मिक स्थलका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । टोखा सांकृतिक, धार्मिक र पर्यटकीय रूपमा चर्चित रहेको हुँदा यसको संरक्षण र संवर्धन गर्न पर्ने कुरा उल्लेख गर्दै विद्यार्थीलाई आफ्नो समुदायमा रहेको कनै एक महत्त्वपूर्ण स्थलको बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ ९

परम्परागत प्रविधि

पहिलेका मानिसहरूले बिजुली, मेसिन र आधुनिक उपकरणबिना कसरी आफ्ना दैनिक काम सजिलै गर्थे ? अन्न कसरी पिसिन्थ्यो होला ? घर र मन्दिर कसरी बनाइन्थ्यो ? अन्धकारमा उज्यालो कसरी ल्याइन्थ्यो ? हाम्रा पुर्खाले कसरी जीवन चलाएका थिए होला ? अहिलेको आधुनिक युगभन्दा पहिले कसरी ज्ञान प्रतिपादन भयो होला ? दिइएको चित्रबाट पक्कै पनि तपाईँले अनुमान गर्नुभयो होला ।

धेरै पहिले मानिसले आधुनिक मेसिनको प्रयोग नगरी आफ्नै ज्ञान, सिप र अनुभवको आधारमा विभिन्न काम गर्ने तरिका विकास गरेका थिए। प्राचीनकालदेखि स्थानीय मानिसले आफ्नो वरिपरि पाइने स्रोतसाधन र सिपको प्रयोग गरेर बनाएका प्रविधिलाई परम्परागत प्रविधि भनिन्छ।

प्रविधिले हाम्रा कामलाई सहज, सरल र सुविधाजनक बनाउँछ। परम्परागत प्रविधि सामान्यतया सरल, उपयोगी र वातावरणमैत्री हुन्छन्। यस्ता प्रविधिले मानिसको दैनिक जीवनलाई धेरै सहज बनाएको छ । आज आधुनिक प्रविधिको विकास भए पनि परम्परागत प्रविधि हाम्रो संस्कृति, परम्परा र इतिहाससँग जोडिएका सम्पत्ति हुन्। यस्ता प्रविधिको पहिचान गरी संरक्षण गर्नु आवश्यक छ।

परम्परागत प्रविधिको प्रयोगबाट अन्न पिस्न पानी घट्ट चलाउने, घर तथा मठमन्दिर निर्माण गर्ने, खानीबाट धातु निकाल्ने तथा आकाशे बत्ती प्रयोग गरेर उज्यालो बनाउने काम गरिन्थ्यो। यस्ता प्रविधिले हाम्रो समाजको ज्ञान, सिप र परम्परालाई पनि झल्काउँछ। कतिपय आधुनिक प्रविधि यिनै परम्परागत प्रविधिको आधारमा विकास भएका हुन्। समयको विकाससँगै प्रविधिलाई परिमार्जन र सुधार गरी अझ प्रभावकारी बनाइएको छ।

१. पानी घट्ट

पानी घट्ट बगिरहेको पानीमा भएको गति शक्ति प्रयोग गरेर अन्न पिस्ने परम्परागत प्रविधि हो। नेपालका गाउँबस्तीमा जस्तै टोखामा पनि पहिलेदेखि नै खोल्सा वा सानो खोलानजिक पानी घट्ट बनाइन्थ्यो। यसमा पानीको बहावले पाङ्ग्रा घुमाउँछ र त्यसको सहायताले ढुङ्गाको जाँतो घुमेर मकै, गहुँ, कोदो आदि अन्न

पिसिन्छ। यसलाई स्थानीय र वातावरणमैत्री प्रविधि मानिन्छ किनकि यसमा इन्धन वा बिजुलीको आवश्यकता पर्दैन। पहिलेदेखि नै गाउँघरमा मानिसले धान, मकै, गहुँ आदि पिस्न पानी घट्टको प्रयोग गर्दै आएका छन् । यसले गाउँका मानिसलाई सस्तो र सजिलो सेवा दिन्छ। अहिले आधुनिक मिल र मेसिनको प्रयोग बढेकाले पानी घट्टको प्रयोग केही कम हुँदै गएको छ।

(क) निर्माण प्रक्रिया

पानी घट्ट बनाउन स्थानीय रूपमा पाइने काठ, ढुङ्गा, माटो र फलामका सामग्री प्रयोग गरिन्छ। पानी घट्टको निर्माण प्रक्रियाकामा निम्नलिखित चरण आवश्यक हुन्छन् :

(अ) उपयुक्त स्थान छनोट

सबैभन्दा पहिले पानी राम्रोसँग बग्ने खोल्सा वा खोलानजिकको स्थान छनोट गरिन्छ। जहाँ पानीलाई माथिबाट तल खसाली गति शक्तिमा परिणत गरिन्छ । पानीको बहाव पर्याप्त भएमा मात्र घट्ट राम्रोसँग चल्छ।

(आ) नहर (कुलो) बनाउने

खोलाबाट पानी ल्याउन सानो नहर वा कुलो बनाइन्छ। कुलाबट पानी घट्टसम्म ल्याइन्छ।

(इ) पानी खस्ने भाग तयार गर्ने

कुलाबाट आएको पानीलाई जोडले तल झार्न काठ वा पाइपबाट पानी खस्ने व्यवस्था मिलाइन्छ। यसले पानीमा भएको स्थिति शक्तिलाई गतिशत्तिमा परिणत गरी पाङ्ग्रामा बल दिन्छ।

(ई) पाङ्ग्रा (फन्को) जडान गर्ने

काठबाट पाङ्ग्रा बनाइन्छ। यसलाई टर्बाइन पनि भनिन्छ । पानी खस्दा यही पाङ्ग्रा घुम्छ। पाङ्ग्रा एउटा फलामको डन्डीसँग जोडिएको हुन्छ र ढुङ्गाको पिठो पिस्ने जाँतोसँग पनि जोडिएको हुन्छ ।

(उ) जाँतो राख्ने

पाङ्ग्रासँग जोडिएको डन्डीको माथि दुईओटा ढुङ्गाको जाँतो राखिन्छ । जाँतो घुम्दा अन्न पिसिन्छ ।

(ऊ) घट्ट घर बनाउने

घट्टलाई पानी, घाम र हावाबाट जोगाउन काठ र ढुङ्गाले सानो घर वा छानो बनाइन्छ । यसरी खोला वा खोल्साको पानीको शक्ति प्रयोग गरेर पानी घट्ट निर्माण गरिन्छ । यो सस्तो, सजिलो र वातावरणमैत्री परम्परागत प्रविधि हो ।

पानी घट्टले पानीको शक्तिको प्रयोग गरेर अन्न पिस्ने काम गर्छ । यसले मानिसको काम सजिलो बनाउँछ । यो वातावरणमैत्री र सस्तो हुन्छ । पानी घट्ट हाम्रो परम्परा, ज्ञान र स्थानीय सिपको प्रतीक हो ।

२. खानी तथा धातुसम्बन्धी प्रविधि

खानी भनेको जमिनभित्र पाइने खनिज पदार्थ निकाल्ने ठाउँ हो । नेपालमा सुन, तामा, फलाम, जस्ता आदि धातु पाइन्छन् । यी धातु निकाल्ने र प्रयोग गर्ने सिपलाई खानी तथा धातुसम्बन्धी प्रविधि भनिन्छ ।

खानी तथा धातुसम्बन्धी प्रविधि भनेको जमिनभित्र पाइने खनिज पदार्थ र धातु निकाल्ने तथा त्यसलाई उपयोगी वस्तुमा रूपान्तरण गर्ने तरिका हो । नेपालमा प्राचीनकालदेखि नै मानिसले तामा, फलाम, सुन जस्ता धातु खानीबाट निकाल्ने सिप विकास गरेका थिए । पहिलेका मानिसले साधारण औजार, आगो र हातको सिप प्रयोग गरी धातु निकाल्थे र त्यसलाई पगालेर विभिन्न औजार, भाँडा तथा गहना बनाउँथे । यस प्रविधिले कृषि, निर्माण र दैनिक जीवनका कामलाई सहज बनाएको थियो । यसले स्थानीय मानिसको सिप, ज्ञान र परम्परालाई पनि झल्काउँछ । समयसँगै आधुनिक प्रविधिको विकास भए पनि परम्परागत खानी तथा धातुसम्बन्धी प्रविधि हाम्रो इतिहास र सांस्कृतिक सम्पदाको हिस्सा बनेको छ ।

(क) धातुबाट बनाइने वस्तु

खानी र धातुसम्बन्धी परम्परागत प्रविधिबाट मुख्य रूपमा निम्नलिखित सामग्री बनाइन्थे:

(अ) औजार : हल, कुला, काट्ने छुरी, भाँडाकुँडा बनाउने उपकरण

(आ) भाँडाकुडा : तामा, फलाम वा काँसबाट बनेका भाँडा, कटोरी, घडाका भाँडा

(इ) गरगहना : सुन, चाँदी वा धातु मिश्रणबाट बनाइने हार, कुन्डल, औँठी

(ई) निर्माणका सामग्री : ढोकाका हात, झ्यालको जाली, औजारका भाग

(उ) हतियार : ढाल, तरवार, भाला, भाला जस्ता धातुका हतियार

यी सबै सामग्री स्थानीय स्रोत र परम्परागत सिपको प्रयोगबाट तयार हुन्थे र दैनिक जीवनमा धेरै उपयोगी हुन्थे। खानी तथा धातुसम्बन्धी प्रविधि हाम्रो प्राचीन समाजको ज्ञान, सिप र परम्पराको उत्कृष्ट उदाहरण हो। यसले जमिनभित्र पाइने खनिज र धातुलाई औजार, भाँडा, गहना र निर्माण सामग्रीमा रूपान्तरण गरेको छ।

यस प्रविधिबाट मानिसको दैनिक जीवन सजिलो बन्यो र स्थानीय सिप र संसाधनको सदुपयोग सम्भव भयो। आजको आधुनिक प्रविधि पनि प्राचीन धातुसम्बन्धी सिपको आधारमा विकास भएको देखिन्छ। खानी र धातुसम्बन्धी प्रविधि हाम्रो इतिहास, संस्कृति र ज्ञानको अमूल्य सम्पत्ति हो।

३. आकाशे बत्ती र यसको प्रयोग

आकाशे बत्ती नेपालका अन्य स्थानमा जस्तै टोखाको पनि एक प्राचीन परम्परागत प्रविधि हो । यसले अँध्यारो हटाएर मानिसको जीवन सजिलो बनाउँथ्यो ।

आकाशे बत्तीका नमुना

आकाशे बत्ती बाल्न प्राचीन मानिसले प्रायः तेल वा घिउ प्रयोग गर्थे। यसलाई माटाको वा धातुको सानो पात्रमा राखेर बालिन्थ्यो। बत्तीको प्रकाशले घर, मठमन्दिर र अन्य स्थान उज्यालो बनाउँथ्यो। पहिलेका मानिसले आकाशे बत्ती प्रयोग गरेर राति पढाइ सिकाइ, पूजाअर्चना र सामाजिक कार्यक्रम पनि गर्थे।

आकाशे बत्तीको प्रयोग केवल उज्यालोका लागि सीमित थिएन। टोखाका विभिन्न गाउँमा मनाइने विस्केट जात्रामा उज्यालो बनाउन यसका प्रयोग हुन्थ्यो । स्थानीय देवताको पूजा तथा पुराना वेशभूषा र परम्परागत नृत्यसहित मनाइने जात्रामा पनि यसका प्रयोग हुन्थ्यो । यसले धार्मिक र सांस्कृतिक कार्यलाई विशेष र पवित्र बनाउँथ्यो। चाडपर्व र जात्राको समयमा मानिसले आकाशे बत्ती बालेर उत्सवको वातावरण सजाउँथे। यसले मानिसको सिर्जनशीलता, सिप र परम्परागत ज्ञानको झल्को पनि दिन्थ्यो।

आजभोलि आधुनिक बिजुली बत्तीको प्रयोग हुन्छ । गाउँका केही क्षेत्रमा पर्व, पूजा र विशेष अवसरमा अझै पनि आकाशे बत्ती प्रयोग गरिन्छ। यसले हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदा जोगाउने मात्र नभई परम्परागत प्रविधिको महत्त्व बोध गराउँछ। आकाशे बत्ती सांस्कृतिक, धार्मिक र सामाजिक रूपमा जीवनसँग जोडिएको अमूल्य सम्पत्ति हो।

(क) आकाशे बत्तीको प्रयोग हुने अवसर

सामान्यतया आकाशे बत्तीको प्रयोग निम्नानुसारका तीन अवसरमा गरिन्छ :

(अ) चाडपर्व (आ) मेला तथा उत्सव (इ) विशेष कार्यक्रम

आकाशे बत्ती टोखाको महत्त्वपूर्ण परम्परागत प्रविधि हो । यसले वातावरणलाई आकर्षक बनाउँछ र मानिसको जीवनमा खुसी तथा उत्सवको अनुभूति थप्छ।

शब्दको अर्थ

हल : खेत जोत्न प्रयोग गरिने कृषि औजार

कुला : माटो खन्न वा खेतीपातीमा प्रयोग हुने औजार

काँस : तामा र जस्ताको मिश्रणबाट बनेको धातु

घडा : पानी राख्ने ठुलो भाँडो

कुन्डल : कानमा लगाइने गहना

औँठी : औँलामा लगाइने गहना

ढाल : आक्रमणबाट जोगिन प्रयोग गरिने गोलो हतियार

तरवार : लामो धारिलो फलामको हतियार

भाला : टुप्पो धारिलो भएको लट्ठी जस्तो हतियार

अभ्यास

१. विकल्पमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) पानी घट्ट	(क जमिनभित्रको खनिज निकाल्ने ठाउँ
(आ) खानी	(ख) अन्न पिस्ने प्रविधि
(इ) आकाशे बत्ती	(ग) तामा, फलाम, सुन आदि
(इ) परम्परागत प्रविधि	(घ) उज्यालो ल्याउने परम्परागत बत्ती
(उ) धातु	(ङ) स्थानीय ज्ञान र सिपबाट बनेको प्रविधि
	(च) आधुनिक प्रविधि

२. तल दिइएका प्रश्नको उपयुक्त विकल्प छान्नुहोस् :

(क) अन्न पिस्न प्रयोग हुने परम्परागत प्रविधि कुन हो ?

(अ) मिल　　(आ) पानी घट्ट

(इ) मोटर　　(ई) जेनेरेटर

(ख) आकाशे बत्तीमा प्राय: के प्रयोग गरिन्थ्यो ?

(अ) कपुर　　(आ) मटीतेल

(इ) तेल वा घिउ　　(ई) बोसो

(ग) परम्परागत प्रविधि सामान्यतया कस्तो हुन्छ ?

(अ) पुरानो　　(आ) नयाँ

(इ) वातावरणमैत्री　　(ई) टिकाउ

(घ) आकाशे बत्ती विशेष गरी कुन समयमा प्रयोग गरिन्छ ?

(अ) चाडपर्व र उत्सवमा　　(आ) खेल खेल्दा

(इ) खेती गर्दा　　(ई) विद्यालयमा

३. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) परम्परागत प्रविधि भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) पानी घट्ट कस्तो शक्ति प्रयोग गरेर अन्न पिस्ने प्रविधि हो ?

(ग) नेपालका खानीबाट पाइने कुनै दुई धातुको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) टोखामा आकाशे बत्ती प्रयोग भएको कुनै स्थानको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) परम्परागत प्रविधि किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ? एक बुदाँमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखामा धातुबाट बनाइने कुनै तीनओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) पानी घट्ट वातावरणमैत्री किन मानिन्छ ? कुनै दुई कारण लेख्नुहोस् ।

(ग) टोखाका जात्रामा आकाशे बत्ती प्रयोग हुने कुनै तीन अवसर लेख्नुहोस् ।

(घ) टोखाका परम्परागत प्रविधिको संरक्षण गर्दा हुने दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ङ) नेपालका खानीबाट पाइने धातु हाम्रो दैनिक जीवनमा किन महत्त्वपूर्ण छन् ? सङ्क्षेपमा लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखाका परम्परागत प्रविधिको महत्त्व बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ख) पानी घट्ट के हो ? यसको निर्माण प्रक्रिया पाँच वाक्यमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) खानी तथा धातुसम्बन्धी प्रविधिको टोखामा कसरी प्रयोग भएको छ ? विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(घ) आकाशे बत्तीले उज्यालो दिनुका साथै सामाजिक र सांस्कृतिक जीवनमा कसरी महत्त्व राख्छ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ङ) परम्परागत प्रविधि हाम्रो संस्कृति र इतिहाससँग कसरी सम्बन्धित छन् ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

(च) परम्परागत प्रविधिले वातावरण र संस्कृति संरक्षणमा ठुलो टेवा पुऱ्याएको छ । यस भनाइलाई आफ्ना तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

(ज) खानी तथा धातुसम्बन्धी परम्परागत प्रविधिले टोखाका मानिसलाई रोजगारी सिर्जना गर्न कसरी मद्दत पुऱ्याएको छ ? उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो गाउँ वा वरपर प्रयोग हुने कुनै एक परम्परागत प्रविधि (जस्तै: पानी घट्ट, ढिकी, जाँतो, आकाशे बत्ती आदि) बारे जानकारी सङ्कलन गरी यसको प्रयोग, निर्माण प्रक्रिया र महत्त्व उल्लेख गर्दै छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

टोखामा आकाशे बत्तीको सांस्कृतिक महत्त्वबारे घरका ज्येष्ठ सदस्य वा स्थानीय व्यक्तिसँग अन्तर्वार्ता लिएर जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

यो पाठ पढाउँदा शिक्षकले सुरुमा विद्यार्थीलाई निम्नानुसारका प्रश्न सोधेर विषयमा आकर्षित गर्नुपर्छ । पहिलेका मानिसले बिजुली र मेसिनबिना कसरी अन्न पिस्थे ? अन्धकारमा कसरी उज्यालो ल्याउँथे ? घरमन्दिर कसरी बनाउँथे ? । त्यसपछि चित्र, उदाहरण वा स्थानीय अनुभवका आधारमा परम्परागत प्रविधिको अर्थ स्पष्ट गराउनुपर्छ । शिक्षकले पानी घट्ट, खानी तथा धातुसम्बन्धी प्रविधि र आकाशे बत्तीका बारेमा क्रमशः व्याख्या गर्दै तिनको प्रयोग, महत्त्व र विशेषता बताउनुपर्छ । सम्भव भएमा स्थानीय उदाहरण, चित्र वा भिडियो प्रयोग गरेर सिकाइलाई रोचक बनाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई समूहमा छलफल गराएर आफ्नो गाउँ वा वरिपरि देखिएका परम्परागत प्रविधिको उदाहरण खोज्न लगाउनुहोस् । विद्यालयनजिकै रहेको धातुका सामान बनाउने वा पानी घट्ट भएको स्थानको अवलोकन गराउनुहोस् । अन्त्यमा विद्यार्थीबाट सिकेका कुराको प्रस्तुति गराई निष्कर्ष निकाल्दै परम्परागत प्रविधिको संरक्षण र महत्त्वबारे जोड दिनुहोस् ।

पाठ
१०

परम्परागत गीत, बाजा र नृत्य

(वैशाख ३ गते टोखाको बिस्केट जात्राको दिन कक्षा ५ का राज र रमिता जात्रा हेर्दै थिए । जात्राको गीत गाउँदै, बाजा बजाउँदै, नाच्दै आएका समूहमा सानुबाबु काकालाई देखेपछि उहाँसँग राज र रमिताले गरेका कुराकानी)

राज : नमस्कार काका (रमिताले पनि नमस्कार गर्छे ।)

सानुबाबु : नमस्कार, कता हिँडेको ?

रमिता : कतै होइन काका, जात्रा हेर्दै थिएँ, हजुर गीत गाउँदै आएको देखेर हजुरसँग कुरा गर्न मन लागेर बोलाएको नि ।

राज : काका, हजुरले बाजा बजाएको मात्र देखेको थिएँ, आज कति रमाइलो गीत गाउँदै आउनु भयो ।

सानुबाबु : म बाजा चाहिँ धेरै बजाउँछु । गीत गाउने स्वर चाहिँ छैन तर कुन बेला कस्ता गीत गाइन्छ भन्ने कुरा र गीतको शब्द, भाव, मर्म बुझ्छु ।

रमिता : (अच्चम मान्दै) गीत गाउने पनि बेला हुन्छ र काका ?

सानुबाबु : हुन्छ नि । हामी टोखाका नेवारले प्रत्येक महिना, प्रत्येक चाड र हरेक ऋतुमा अलग अलग गीत गाउँछौँ ।

राज : अनि काका यो अहिले गाएको गीत चाहिँ कस्तो हो नि ?

सानुबाबु : यो जात्रामा रमाइलो गर्दै युवा युवतीहरूले एकअर्काको भावना साटासाट गर्ने गीत हो । यो गीत गाउँदै जात्रामा रमाइलो गरिन्छ हो नि । जात्रामा गाउने गीतले वसन्त ऋतुको सङ्केत गर्छ ।

रमिता : यो गीतको लय, भाका पनि फरक रहेछ है ।

सानुबाबु : हो नि, वैशाखको जात्रामा गाउने गीतको लय अलगै हुन्छ । जात्रा सकेपछि गाउने गीत छुट्टै छ । असार महिनामा धान रोप्दा गाउने गीत छुट्टै छ । मङ्सिरमा धान भित्र्याएपछि गाउने गीत, खेत खन्दा गाउने गीत, होली पूर्णिमामा गाइने गीत छुट्टा छुट्टै छन् नि ।

राज : काका जात्रा, चाडपर्व, खेतीपाती गर्दा किन यसरी गीत गाउँछन् ?

सानुबाबु : गीत गाउन सके, गीत गाउन जान्ने भए त फाइदा पो हुन्छ त। गीत गाउँदा रमाइलो त छँदैछ, स्वर राम्रो हुन्छ। साथीहरूबिच मेलमिलाप हुन्छ। गीतको माध्यमबाट भावना साटासाट हुन्छ, खेतीपातीको समयमा गीत गाउँदै काम गर्दा थकाइ महसुस हुँदैन अझ होली पूर्णिमाको गीत गाउँदै एक आपसमा अबिर लगाउँदा छुट्टै आनन्द आउँछ नि ।

रमिता : काका हामीलाई टोखाको जात्राको एउटा परम्परागत गीत गाएर सुनाउनुहोस् न ।

सानुबाबु : ल, जात्राको एउटा गीत सुनाउँछु है त :

बसन्तया जोवन नसं जायावल सिमाया चुली
झंगपंछी छेँलं क्वाना में हालीइ गुली
लिसें लिसें नापं वई टोखा देया बिस्का नखः
नेवा बाजा सःलं थोई न्हेपुसेच्च्व गुली जखः

राज : अनि यसको अर्थ भाव के हो नि काका ?

सानुबाबु : यसको अर्थ वसन्त ऋतुमा रुख बिरुवा पालुवा मुना पलाएर मस्त जवान देखिन्छ। चराचुरूङ्गी पनि टाउको हल्लाएर गीत गाउँछन्। यसै समयमा टोखाको जात्रा सुरु हुन्छ। जात्राको समयमा नेवारी बाजाको धुन गुन्जिँदा वरिपरिको वातावरण रमाइलो हुन्छ भनेको हो।

रमिता : काकालाई धेरै प्रकारका बाजा बजाउन पनि आउँछ है ?

सानुबाबु : मलाई धिमे, बाँसुरी, मादल, इयाली, भुस्या, भछयें, तां, खिं, तबला बाजा बजाउन आउँछ । नेंखिँ, भखिँ, पस्चिमा,म्हाली, प्वं जस्ता बाजा बजाउन आउँदैन ।

राज : यी बाजा पनि बेलाअनुसार बजाइन्छ कि ? जहिले बजाए पनि हुन्छ ?

सानुबाबु : जुनसुकै बाजा जुन सुकै समयमा कहाँ बजाउन मिल्छ र ? बेलाअनुसार फरक फरक बाजा बजाइन्छ नि ।

रमिता : याहाँका परम्परागत बाजा जुनसुकै समयमा बजाउन नमिल्ने पो रहेछन् है ।

सानुबाबु : हो नि, कुनै कुनै बाजा निश्चित समय र निश्चित दिनमा मात्र बजाइन्छ । जस्तै अहिले सबै भन्दा अगडि बसेर बजाउँदै गएको बाजा नेंखिँ बाजा हो। यो बाजा अहिले जात्रामा नाच्न र रमाइलोका लागि बजाएको छ भने त्यही बाजा मान्छे मरेको बेला लासलाई घाटमा लैजाँदा छुट्टै आवाज निस्किने गरी अगाडि बसेर बजाउँदै जान्छन् ।

राज : त्यसरी विशेष दिनमा बजाइने बाजा अरू पनि छन् कि ?

सानुबाबु : छन् नि, भखिँ बाजा वर्षको एकदिन मात्र बजाइन्छ । वैशाख ४ गते सबै जात्रा सकिएर देवताहरू घरमा भित्र्याइसकेपछि राती सबै जना सुत्छन् । यसपछि १२/१ बजेतिर सुनसान भएपछि पिगन्द्यः (मसानकाली) को देवता अर्को वर्ष पालो हुनेको घरमा लैजाँदा यो बाजा बजाइन्छ । सुतेको मान्छे यो आवाज सुनेर बिउँझेमा उसलाई दशा लाग्छ भन्ने जनविश्वास पनि छ । त्यस्तै गरी गाईजात्राको दिन मान्छे मरेको घरबाट गाईजात्रा निकाल्दा धिमे बाजा बजाउँदा निस्किने आवाज छुट्टै हुन्छ । अहिले धिमे बाजा बजाएको आवाज छुट्टै छ, यो जात्रामा नाच्न रमाइलो गर्नका लागि बजाइएको हो ।

रमिता : बाजा बजाउनुको अर्थ र महत्त्व पनि कति धेरै रहेछ है ?

राज : हो नि, हामीलाई बाजा बजेको सबै उस्तै लाग्छ, बाजाको महत्त्व विशेष पो रहेछ नि ।

सानुबाबु : बाजा मात्र भनेर काहाँ हुन्छ ? बाजाले मान्छेको मनलाई आनन्द दिन्छ, बाजाकै तालमा मान्छेलाई नाच्ने बनाउँछ । लाखे नाच बाजाकै तालमा हुन्छ । जात्रामा बाजाले मान्छेलाई जात्राप्रति उत्साहित बनाउँछ । बाजाकै तालमा त्यस्तो ठुलो देवताको रथ बोकेर कुदाएर रमाइलो गरिन्छ । बाजाको तालमा रमाउँदा थकान महसुस हुँदैन । साथीहरूमा आत्मीयता बढ्छ । सामाजिक एकता हुन्छ । विवाह, व्रतबन्ध जस्ता काममा बाजा बजाउनेको आम्दानीको स्रोत हुन्छ । बाजागाजाको महत्त्व त कति कति नि ।

रमिता : अनि काका यो जात्रामा धेरै जना नाचेर रमाइलो पनि गर्दैन है ।

सानुबाबु : हो नि, यो नाच त रमाइलोका लागि मात्र हो । विशेष नाच त लाछीमा हुन्छ ।

राज : फेरि यो विशेष नाच भनेको चाहिँ कस्तो नि काका ?

सानुबाबु : टोखाको जात्रामा यो देवी देवताको सात ओटै रथ वैशाख २ गते माथिल्लो लाछीमा राखेका थिए । वैशाख ३ गते तल्लो लाछीमा राख्छन् । त्यहाँ राती विशेष किसिमले विभिन्न देवदेवीको वेशभूषामा नाच हुन्छ ।

रमिता : कस्तो नाच काका ?

सानुबाबु : लाछीमा बेलुका सबै रथ बिसाइसकेपछि मान्छे रथ वरिपरि दियो बालेर, भजन गरेर बस्छन् । लाछीको डबलीमा देवदेवीको वेशभूषामा दापा खलःको बाजाको तालमा नाच हुन्छ नि । त्यो नाचलाई याप्याखं भनिन्छ । यस नाचमा दापा खलःहरूले बाँसुरी, तां, खिं, झ्याली, प्वं, पस्छिमा जस्ता बाजा बजाउँछन् । त्यसै बाजाको तालमा मानिसहरू देवदेवीको वेशभूषामा नाच्छन् । यसमा कुनै किसिमको गीत गाइँदैन, बाजाको तालमा मात्र नाचिन्छ ।

राज : देवदेवीको वेशभूषामा जो पनि नाच्ने हो ?

सानुबाबु : होइन नि । यसमा नाच्न गुठीका मानिसले तालिम नै दिएका हुन्छन् त्यो नाच्न गाह्रो छ नि । जो कोहीले त्यो नाच सिक्न त सक्दैन । यस नाचमा केटा मान्छेले अर्को श्रीमती ल्याउँदा पहिलेको श्रीमतीलाई हुने पीडा, सौताहरूबिचको झगडा पनि पो देखाइन्छ त ।

रमिता : अनि जात्रामा यस्तो नृत्य किन नि ?

सानुबाबु : टोखामा हुने यस जात्रामा वैशाख २ गते माथि लाछीमा र ३ गते तल लाछीमा रातभरी जात्राका सातओटै रथ राख्छन् । मान्छेहरू सुत्दैनन्, दियो बालेर, भजन गरेर रमाइलो गर्दै बस्छन । यो बेला सबैका घरघरमा आफन्त पाहुना आएका हुन्छन् । यी सबैलाई यो नृत्य देखाइन्छ ।

राज : रमिता, मलाई त त्यो नृत्य कस्तो होला, हेर्न पो मन लाग्यो ।

सानुबाबु : आज राती तल लाछीमा आऊ न त । सँगै बसेर हेरौँला अनि त्यसको बारेमा अझ धेरै कुराकानी गरौँला नि ।

रमिता : हुन्छ नि, भरे बेलुका जाउँला अनि हेर्दै गफ गरौँला नि । अहिले छुटौँ । उहाँका साथीहरू पनि माथि पो पुगिसकेछन् ।

(बेलुका याप्याखं हेर्ने बाचा गर्दै तीनै जना छुटिन्छन् ।)

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको सही उत्तर छान्नुहोस् :

(क) टोखाको बिस्केट जात्रा कुन महिनामा पर्छ ?

(अ) चैत　　(आ) वैशाख

(इ) असार　　(ई) मङ्सिर

(ख) जात्रामा युवायुवतीले गीत किन गाउँछन् ?

(अ) पढ्नका लागि　　(आ) व्यापार गर्न

(इ) भावना साटासाट गर्न　　(ई) पूजा गर्न

(ग) भखिँ बाजा वर्षमा कति दिन बजाइन्छ ?

(अ) दुई दिन　　(आ) एक दिन

(इ) तीन दिन　　(ई) पाँच दिन

(घ) याप्याखं नृत्य कहाँ हुन्छ ?

(अ) मन्दिरभित्र (आ) खेतमा

(इ) लाछीको डबलीमा (ई) घरभित्र

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखाको जात्रामा गाइने गीतले कुन ऋतुको सङ्केत गर्छ ?

(ख) सानुबाबुलाई बजाउन आउने कुनै चारओटा बाजाको नाम लेख्नुहोस्।

(ग) नेंखिँ बाजा कुन कुन अवस्थामा बजाइन्छ ?

(घ) याप्याखं नृत्य कसरी नाचिन्छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखाको जात्रामा गाइने गीतको अर्थ र भाव के हो ?

(ख) परम्परागत गीत र बाजाको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ? पाठका आधारमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ग) नेवारी संस्कृति विषयमा एउटा संवाद तयार पार्नुहोस् ।

(घ) बाजाको महत्त्व स्पष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको समुदाय वा नजिकै मनाइने कुनै जात्रा वा चाडपर्व बारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। उक्त जात्रामा गाइने गीत, बजाइने बाजा र नाचको बारेमा अभिभावकसँग सोधी तलका बुँदाका आधारमा एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्:

(१) जात्रा वा चाडपर्वको नाम र मनाइने समय

(२) त्यसमा बजाइने बाजाको नाम

(३) गीत र नाचको नाम तथा तरिका

(४) संरक्षणको आवश्यकता

सिकाइ सहजीकरण

शिक्षकले सबैभन्दा पहिले विद्यार्थीलाई जात्रा, चाडपर्व, गीत र बाजाबारे सामान्य प्रश्न सोधेर पाठतर्फ आकर्षित गर्नुहोस्। त्यसपछि पाठको परिचय दिई पाठलाई स्पष्ट उच्चारणसहित पढेर सुनाउने र विद्यार्थीलाई पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस्। पाठ पढिसकेपछि कठिन शब्दको अर्थ बुझाउने र पाठको मुख्य विषय टोखाको बिस्केट जात्रा, गीत, बाजा र नृत्यको महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ ११

नीति कथा

मानिस समाजमा बस्ने सामाजिक प्राणी हो । समाजमा रहँदा उसले विभिन्न व्यक्तिसँग सम्बन्ध स्थापित गर्नुपर्छ । जसले उसको जीवनलाई सहज, व्यवस्थित र सुखमय बनाउँछ । ती व्यक्तिमध्ये साथी, परिवार, शिक्षक र छिमेकी हाम्रो जीवनसँग नजिकबाट जोडिएका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण व्यक्ति हुन् । उनीहरूलाई चिनेर सम्मान तथा आदरसत्कार गर्नु असल नागरिकको प्रमुख कर्तव्य हो । यस्ता व्यक्तिबाट हामीले जीवनोपयोगी ज्ञान, व्यवहार र संस्कार सिक्न सक्छौँ । यस्ता मानिसलाई समाजले सधैँ सम्मान गर्छ र उसले समाजमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

काठमाडौँ उपत्यकाको एउटा हरियाली र शान्त वातावरणमा अवस्थित सुन्दर विद्यालयमा सुरज र सागर नामका दुई जना विद्यार्थी कक्षा ५ मा पढ्थे । दुवै जना निकै मिहिनेती र पढाइमा अब्बल थिए तर उनीहरूको स्वभाव भने आकाश र जमिन जस्तै फरक थियो ।

सुरज निकै फुर्तिलो र सहयोगी स्वभावका थिए । उनलाई आमाबुबा र हजुरबुबाले सधैँ अरूको भलो गर्न र सबैसँग नम्र हुन सिकाउनुहुन्थ्यो । उनी हरेक दिन बिहान चाँडै उठ्थे, समयमै पढ्थे र घरका काममा पनि आमाबुबालाई सहयोग गर्थे । जिउँदाको जन्ती, मर्दाको मलामी छिमेकी नै हुन भन्ने कुरा राम्रोसँग बुझेका सुरज छिमेकीसँग पनि नम्र भएर बोल्थे | बाटामा भेटेका छमेकी र अग्रज व्यक्तिलाई आदरका साथ नमस्कार गरेर सन्चो बिसन्चो सोध्थे | सबै जना उनको यो बानीबाट प्रभावित हुँदै टाउकामा हात राखेर आशिष दिन्थे | शिक्षकलाई भेट्नेबित्तिकै दुवै हात जोडेर शिर झुकाउँदै "नमस्ते गुरु ! " भन्थे |

साथीहरूसँग पनि मिठो बोल्थे र दुःखसुखमा सधैँ सहयोग गर्थे | उनी कहिल्यै झुटो बोल्दैनथे र सबैसँग आदरपूर्वक व्यवहार गर्थे | उनी निकै सकारात्मक र शान्त स्वभावका थिए । सबैसँग नम्र भएर बोल्थे र कसैले

गल्ती गर्दा झर्किनुको सट्टा कारण बुझ्ने कोसिस गर्थे | उनको यही बानीले गर्दा उनी सबैको प्रिय बनेका थिए तर सागर भने अलि घमन्डी र कडा स्वभावका थिए। उनी आफूलाई सबैभन्दा उत्कृष्ट सम्झन्थे र अरूका साना साना गल्तीलाई पनि ठुलो ठान्थे। सागरलाई लाग्थ्यो, "संसारमा नियम र अनुशासन नै सबथोक हो, गल्ती गर्ने मानिस कहिल्यै राम्रो हुन सक्दैन।"

भावना मिस विद्यालयमा विद्यार्थीलाई सकारात्मकतातर्फ डोऱ्याउने एकजना अगुवा शिक्षक हुनुहुन्थ्यो। उहाँ सधैँ सकारात्मक सोच र कर्ममा विश्वास गर्न सिकाउनुहुन्थ्यो। भावना मिस केवल विद्यालयमा मात्र सीमित हुनुहुन्नथ्यो । उहाँ काठमाडौँ उपत्यकाको फोहोरमैलालाई कलात्मक रूपमा व्यवस्थापन गर्नुहुन्थ्यो। उहाँ टोल टोलमा वातावरण संरक्षणको चेतना फैलाउने एक उदाहरणीय सामाजिक भभियन्ता हुनुहुन्थ्यो ।

उहाँले समाजका काम नलाग्ने फोहोर र कसिङ्गरलाई पनि पुनःप्रयोग गरेर सुन्दर खेलौना, सजावटको सामान, गमला र कलाकृतिमा बदल्ने अभियान चलाउनुभएको थियो। उहाँको यस अभियानले वातावरण सफा हुनुका साथै धेरै मानिसले रोजगारी पनि पाएका थिए | उहाँ सधैँ भन्नुहुन्थ्यो, "जसरी समाजको फोहोरलाई सफा गरेर सुन्दर बनाउन सकिन्छ, त्यसै गरी जीवनका समस्यालाई पनि सकारात्मक सोचले सुन्दर अवसरमा बदल्न सकिन्छ।" भावना मिसका काम र विचारबाट धेरै विद्यार्थी प्रभावित थिए। भावना मिसबाट प्रभावित भई सुरजले पनि आफूमा नैतिकता, इमानदारी, जिम्मेवारीपन र असल चरित्रको विकास गर्दै समाज र देशको विकास गर्ने लक्ष्य लिएका थिए | शुक्रबार विद्यालयमा 'संसारको सबैभन्दा सुन्दर चिज' विषयमा चित्रकला प्रतियोगिता थियो। सागरले निकै मिहिनेत गरेर एउटा चम्किलो सूर्य र व्यवस्थित सहरको सफा चित्र बनाए।

सुरजले पनि सुन्दर चित्र बनाएका थिए तर कक्षाको चुलबुले विद्यार्थी अङ्कितको हात झुक्किएर लाग्दा सुरजको सुन्दर चित्रमा कालो मसीको ठुलो थोपा खसेर चित्र पूरै बिग्रियो।

सागरले व्यङ्ग्य गर्दै हाँसेर भने, "सुरज ! अब तिम्रो चित्र त कुरूप भयो।" अङ्कित डरले रोइरहेको थियो भने सुरजको मन पनि अमिलो भयो।

ठिक त्यही बेला कक्षा कोठामा भावना मिसको प्रवेश भयो। उहाँले सुरजलाई स्नेहपूर्वक भन्नुभयो, "सुरज, जे भइसकेको छ, त्यसमा रोएर समय खेर फाल्नुहुँदैन। कर्म गर्दै जानु नै जीवनको बाटो हो।"

उहाँले थप्नुभयो, "म जसरी समाजको कसिङ्गरलाई सुन्दर कलामा बल्छु, तिमी पनि आफ्नो कलाको प्रयोग गर। यो कालो दाग नयाँ सुरुवात हुन सक्छ। " उहाँले सागरतर्फ हेर्दै महाभारतको श्लोकको सार सुनाउनुभयो,"जीवनमा क्षमा गर्नु नै सबैभन्दा ठुलो कल्याण हो र शान्ति नै सबैभन्दा उत्तम सुख हो। "

योसुनेरसुरजमानयाँऊर्जाथपियो।उनले अङ्कितलाई क्षमा गरे। सुरजले हार नखाई भावना मिसको सामाजिक काम र प्रेरणाबाट सिकेर आफ्नो रचनात्मकताको प्रयोग गरे। त्यो कालो दागको वरिपरि कालो रङ भरेर त्यसलाई एउटा ‘अँध्यारो रातको आकाश’ बनाए र ब्रसले चम्किला तारा र सुन्दर जून कोरिदिए।

भोलिपल्ट प्रधानाध्यापकले सुरजको चित्रलाई पहिलो पुरस्कार घोषणा गर्दा सबै अचम्ममा परे। सागरले सोधे, "सर, मेरो चित्र सफा थियो तर सुरजको दाग लागेको चित्रले कसरी जित्यो?" प्रधानाध्यापक नबोल्दै भावना मिसले भन्नुभयो, "सागर, सुरजले फलको चिन्ता नगरी कर्म गरे र समस्यालाई सुन्दर अवसरमा बदले। साँचो सामाजिक नेतृत्व र सकारात्मक सोच यही हो। " यो सुनेर सागरको टाउको लाजले निहुरियो। त्यस दिनदेखि सागरले पनि आफ्नो कडा स्वभाव त्याग्ने र सकारात्मक बन्ने प्रण गरे।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह ‘क’	समूह ‘ख’
(अ) सुरज	(क) फोहोरबाट कला बनाउने सामाजिक अभियन्ता
(आ) सागर	(ख) चित्रकला प्रतियोगितामा पहिलो हुने सफा चित्र
(इ) भावना मिस	(ग) अन्जानमा गल्ती गर्ने चुलबुले विद्यार्थी
(ई) अङ्कित	(घ) सुरुमा घमन्डी तर पछि सकारात्मक बनेको पात्र
	(ङ) शान्त, क्षमाशील र सिर्जनशील विद्यार्थी

२. सही उत्तर पहिचान गरी कापीमा लेख्नुहोस् :

(क) सागरको स्वभाव कस्तो थियो?

(अ) घमन्डी र कडा (आ) शान्त र नम्र

(इ) डरपोक (ई) लापरवाह

(ख) सुरजले कालो दागलाई केमा बदले?

(अ) कालो बादल (आ) अँध्यारो रातको आकाश

(इ) ठुलो पहाड (ई) एउटा जङ्गल

(ग) यस कथाबाट हामीले पाउने मुख्य सन्देश के हो?

(अ) सधैँ अरूको गल्ती खोज्नुपर्छ ।

(आ) नियम मात्रै मानेर अरूलाई क्षमा गर्नुहुन्न ।

(इ) समस्यालाई सकारात्मक सोच र रचनात्मकताले अवसरमा बदल्नुपर्छ ।

(ई) चित्रकला सधैँ सफा मात्र हुनुपर्छ ।

(घ) कथाको अन्त्यमा सागरले आफ्नो टाउको लाजले निहुराएर के प्रण गरे?

(अ) अबदेखि चित्रकला प्रतियोगितामा कहिल्यै भाग नलिने

(आ) आफ्नो कडा र घमन्डी स्वभाव त्यागेर सकारात्मक बन्ने

(इ) अङ्कितसँग बदला लिने र सुरजसँग नबोल्ने

(ई) विद्यालय छोडेर अर्को नयाँ विद्यालयमा भर्ना हुने

३. तलका प्रस्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भावना मिसले फोहोर र कसिङ्गरबाट के के सामान बनाउने अभियान चलाउनुभएको थियो?

(ख) सुरज र सागरको स्वभावमा पाइएका दुईओटा मुख्य भिन्नता के के हुन्?

(ग) सुरजले आफ्नो बिग्रिएको चित्रलाई कसरी नयाँ रूप दिए?

(घ) जिउँदाको जन्ती, मर्दाको मलामी भनेको के हो ?

(ङ) यदि तपाईँको विद्यालयमा पनि कुनै साथीबाट अङ्कितको जस्तै गल्ती भयो भने, तपाईँ के गर्नुहुन्छ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुरजले कस्तो मानिस बन्ने लक्ष्य लिएका थिए ?

(ख) भवना मिसको 'फोहोरलाई कलामा बदल्ने' अभियानबाट सिकेर तपाईँ आफ्नो टोललाई सफा राख्न कस्तो कस्तो काम सुरु गर्नुहुन्छ ? सूची बनाउनुहोस ।

(ग) यदि तपाईँलाई भावना मिसले जस्तै फोहोर कसिङ्गरबाट कुनै एउटा उपयोगी सामान बनाउन भनियो भने के बनाउनुहुन्थ्यो र किन ?

(घ) जसरी समाजको फोहोरलाई सफा गरेर सुन्दर बनाउन सकिन्छ, त्यसै गरी जीवनका समस्यालाई पनि सकारात्मक सोचले सुन्दर अवसरमा बदल्न सकिन्छ । " यस भनाइलाई स्पष्ट पानुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) तपाईँको समाजमा उदाहरणीय कार्य गर्ने अग्रज व्यक्तिको परिचय दिई उहाँले गरेका कार्य टिपोट गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको परिवारको सदस्यलाई कुनै श्लोक र भनाई सोधेर त्यसको अर्थ लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

शिक्षकले कथाकी अगुवा शिक्षका (भावना मिस) को फोहोरलाई कलामा बदल्ने सामाजिक अभियान र पाठमा भएका जीवनोपयोगी भनाइ तथा श्लोकको सरल अर्थ बुझाउँदै विद्यार्थीलाई जीवनको पाठ सिकाउनुहोस् । उनीहरूलाई आफ्नो घरपरिवार, छिमेकी, शिक्षक र साथीभाइलाई आदरसत्कार गर्न तथा नैतिकता, इमानदारी र जिम्मेवारीपन जस्ता गुण अँगालेर असल चरित्रको विकास गर्दै समाज र देशको विकास गर्ने लक्ष्य लिन व्यावहारिक रूपमै प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ १२

सामाजिक मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

समाजका असल विचार, विश्वास र अलिखित नियम सामाजिक मूल्यमान्यता हुन्। यिनले मानिसलाई के सही र के गलत भनेर छुट्याउन सिकाउँदै समाजमा अनुशासन र एकता कायम राख्छन्। कुरीति अन्धविश्वासमा आधारित र समय अनुकूल परिवर्तन हुन नसकेका गलत परम्परा वा प्रथा हुन्। कुरीतिले समाजका कुनै न कुनै वर्गलाई हानि पुऱ्याउँछन्, विभेद बढाउँछन् र सामाजिक विकासमा अवरोध खडा गर्छन्। सकारात्मक व्यवहार समाजको हितका लागि गरिने रचनात्मक, सहयोगी र न्यायपूर्ण कार्य हुन्। यिनले समाजमा रहेका कुरीति र अन्धविश्वासलाई हटाएर सभ्य, समानतामा आधारित र प्रगतिशील समाज निर्माण गर्न मद्दत गर्छन्। मूल्य मान्यता समाजको जग हो भने कुरीति यसको समस्या हो। सकारात्मक व्यवहार ती समस्यालाई हल गर्ने सही उपाय हो।

हामी जस्तो सोच्छौँ, त्यस्तै बन्छौँ। हाम्रा विचारले हाम्रो व्यवहार र भविष्यको निर्माण गर्छन्। जीवनमा आइपर्ने हरेक परिस्थितिलाई राम्रो र आशावादी दृष्टिकोणले हेर्नु नै सकारात्मक सोच हो। सकारात्मक सोच राख्ने व्यक्ति कहिल्यै निराश हुँदैन र उसले समस्यामा पनि अवसर पहिल्याउन सक्छ।

आफू मात्र सुखी हुने नभई अरूको दुःखमा सारथी बन्नु र निःस्वार्थ रूपमा मद्दत गर्नु सहयोग हो। मानव एउटा सामाजिक प्राणी भएकाले समाजमा एकअर्काको सहयोगबिना बाँच्न असम्भव छ। सकारात्मक सोचले मानिसको मनमा दया जगाउँछ र दयाले नै मानिसलाई सहयोगी बन्न प्रेरित गर्छ।

१. नीति कथा

(क) नीति कथा १: दुईओटा गाग्री

धेरै समय पहिलेको कुरा हो, एउटा गाउँमा एक जना पानी भर्ने मानिस बस्थ्यो। उसले हरेक दिन नदीबाट दुईओटा ठुला गाग्रीमा पानी भरेर आफ्नो मालिकको घरमा ल्याउँथ्यो। ती दुई गाग्रीमध्ये एउटा गाग्री एकदमै राम्रो र सफा थियो भने अर्को गाग्री अलिकति फुटेको थियो। नदीबाट मालिकको घर पुग्दासम्म सफा गाग्रीको पानी जस्ताको त्यस्तै रहन्थ्यो भने फुटेको गाग्रीबाट पानी चुहिएर आधा भइसकेको हुन्थ्यो। यो क्रम दुई वर्षसम्म चल्यो। सफा गाग्रीलाई आफ्नो कामप्रति घमन्ड थियो तर फुटेको गाग्री भने आफू पूर्ण नभएकामा र मालिकलाई पूरा पानी दिन नसकेकामा एकदमै दुःखी भई हीनताबोध गर्थ्यो।

एकदिन फुटेको गाग्रीले दुखित हुँदै पानी भर्ने मानिससँग भन्यो, "म आफूप्रति लज्जित छु र तपाईँसँग माफी माग्छु। मेरो कमजोरीका कारण तपाईँको आधा मिहिनेत खेर गइरहेको छ।"

त्यो सुनेर पानी भर्ने मानिसले मुस्कुराउँदै भन्यो, "भोलि नदीबाट घर फर्कँदा तिमी बाटाको किनारमा फुलेका राम्रा फूललाई हेर्नू अनि तिमीले आफ्नो महत्त्व बुझ्ने छौ।"

भोलिपल्ट फर्कँदा फुटेको गाग्रीले बाटाको एक किनारमा अत्यन्तै राम्रा र सुगन्धित फूल फुलेको देख्यो। पानी भर्ने मानिसले भन्यो, "के तिमीले ध्यान दियौ ? ती सुन्दर फूल तिमी हिँड्नेतिरको बाटामा मात्र फुलेका छन्, अर्को गाग्री जानेतिर छैनन्। मलाई तिम्रो खोट पहिले नै थाहा थियो। त्यसैले मैले तिमी हिँड्ने बाटाको किनारमा फूलका बिउ छरिदिएको थिएँ। तिमीबाट दिनहुँ चुहिने पानीले ती बिउलाई सिँचाइ गर्‍यो र आज ती सुन्दर फूल फुले। ती फूलले गर्दा नै मैले मालिकको घर सजाउन पाएको छु। यदि तिमी यस्तो नभएको भए, यो सुन्दरता सम्भव हुने थिएन।"

(ख) नीति कथा २: सुन्दर गाउँको रहस्य

धेरै समय पहिलेको कुरा हो, महाभारत पर्वतको काखमा एउटा सुन्दर गाउँ थियो। त्यस गाउँका मानिस खुसी, मिलनसार र सहयोगी थिए। त्यहाँ न त कुनै झगडा हुन्थ्यो, न त कोही भोकै सुत्नुपर्थ्यो। छिमेकी गाउँका मानिस अचम्म मान्दै भन्थे, "यो गाउँमा त्यस्तो के रहस्य छ, जसले गर्दा यहाँ कहिल्यै दुःख देखिँदैन?"

त्यस गाउँमा कक्षा ७ मा पढ्ने अमन र सानु नामका दुई जना चलाख विद्यार्थी थिए। एकदिन उनीहरूले गाउँका सबैभन्दा वृद्ध र सम्मानित बाजेलाई सोधे, "बाजे, हाम्रो गाउँ यति सुन्दर र खुसी हुनुको रहस्य के हो? हामीलाई पनि बताइदिनुहोस् न !"

वृद्ध बाजेले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "यसको रहस्य बुझ्न तिमीहरूले एउटा सानो परीक्षा पास गर्नुपर्छ। म तिमीहरू दुवैलाई बाँसका एक एकओटा लामा चम्चा दिन्छु। तिमीहरूले यो चम्चाको डन्डीको अन्तिम कुना मात्र समात्न पाउने छौ, अगाडि समात्न पाइँदैन। अब यस चम्चाले भुइँमा राखेको खिर खाएर देखाऊ त !"

अमन र सानुले पालैपालो प्रयास गरे। चम्चाको डन्डी यति लामो थियो कि जब उनीहरू खिर उठाएर आफ्नो मुखमा हाल्न खोज्थे, चम्चा सिधै टाउकोभन्दा माथि वा पछाडि पुग्थ्यो। खिर मुखमा पर्दै परेन, बरु भुइँमा पोखियो। दुवै जना थाके र भने, "बाजे, यो चम्चा समातेर आफैँले खिर खान त असम्भव रहेछ !"

बाजेले फेरि मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "अलिकति सकारात्मक सोच राख र बुद्धि लगाऊ त ! यो चम्चा आफैँले खानका लागि मात्र बनेको हो र?"

सानुले तुरुन्तै कुरा बुझी। उसले अमनलाई भनी, "अमन ! म मेरो चम्चाले तिम्रो मुखमा खिर हालिदिन्छु, तिमी तिम्रो चम्चाले मेरो मुखमा हालिदेऊ !"

अमनले पनि खुसी हुँदै त्यसै गऱ्यो। दुवैले सजिलैसँग एकअर्कालाई खिर खुवाए र दुवैको पेट भरियो।

बाजेले उनीहरूको ढाड थपथपाउँदै भन्नुभयो, "स्याबास ! यही नै हाम्रो गाउँको रहस्य हो। संसारमा दुःख तब मात्र हुन्छ जब मानिस स्वार्थी भएर 'मैले मात्र खाऊँ, मै मात्र सुखी होऊँ' भनी सोच्छ। जब मानिसले सकारात्मक सोच राखेर 'म अरूलाई सहयोग गर्छु र अरूले मलाई सहयोग गर्छन्' भन्ने भावना राख्छ, तब संसारका जुनसुकै कठिन समस्या पनि सजिलै समाधान हुन्छन्। "

जीवनमा आफू मात्र अगाडि बढ्ने स्वार्थी भावना राख्नु हुँदैन। हामीले सकारात्मक सोच राखेर एकअर्कालाई निस्वार्थ रूपमा सहयोग गरेमा परिवार, समाज र राष्ट्रको उन्नति सम्भव हुन्छ।

२. प्रेरक भनाइ

मानव जीवनमा सकारात्मक ऊर्जा भर्ने, हौसला बढाउने र सही मार्गमा लाग्न प्रेरित गर्ने छोटा तर अर्थपूर्ण विचार प्रेरक भनाइ हुन्। यी भनाइ प्रायः महान् व्यक्तित्व, दार्शनिक, लेखक वा सफल व्यक्तिले व्यक्त गरेका हुन्छन्। यी आफ्ना जीवनका भोगाइ, सङ्घर्ष र गहिरो अनुभवको निचोडका रूपमा व्यक्त हुन्छन्। जब कुनै मानिस आफ्नो जीवनमा निराशा, असफलता वा बिग्रिएको परिस्थितिबाट गुज्रिरहेको हुन्छ तब यस्ता ओजपूर्ण भनाइले मनमा नयाँ आशाको किरण जगाउँछन्।

प्रेरक भनाइले मानिसको सोच्ने तरिकालाई नकारात्मकताबाट सकारात्मकतातर्फ मोड्छ। यसले कठिन परिस्थितिमा पनि अवसर देख्न सक्ने बनाउँछ। यी भनाइ पढइ र मानव मन तथा दृष्टिकोणलाई बदलिदिने शक्तिशाली ऊर्जाका स्रोत हुन्।

महान् व्यक्तिका यी सकारात्मक भनाइका केही उदाहरण तल दिइएको छ:

तिमी संसारमा जुन परिवर्तन हेर्न चाहन्छौ, सबैभन्दा पहिले त्यो परिवर्तन आफैँमा ल्याऊ।

– महात्मा गान्धी

"सकारात्मक सोचले डरलाई आत्मविश्वासमा र निराशालाई आशामा बदलिदिन्छ ।"

– महात्मा गान्धी

"यदि तपाईँ आफूलाई भेटाउन चाहनुहुन्छ भने अरूको सेवा र सहयोगमा आफूलाई समर्पित गरिदिनुहोस् ।"

– महात्मा गान्धी

हाम्रो दिमाग नै सबै थोक हो। हामी जे सोच्छौँ, त्यस्तै बन्छौँ। त्यसैले सधैँ विचार शुद्ध र सकारात्मक राखौँ ।"

– गौतम बुद्ध

सकारात्मक सोच केवल एउटा विचार मात्र होइन, यो एक यस्तो शक्ति हो जसले कठिन परिस्थितिमा पनि अवसर देखाउँछ ।"

– विन्स्टन चर्चिल

"अन्धकारलाई सराप्नुभन्दा एउटा सानो दियो बाल्नु धेरै उत्तम हुन्छ ।"

– कन्फ्युसियस

"तपाईँको दिमाग एउटा बगैँचा जस्तै हो, जसमा सकारात्मक सोचका बिउ रोपेमा मात्र सफलताको फूल फुल्छ ।"

– ब्रुस ली

"हामी सबैले संसारमा ठुला ठुला काम गर्न नसकौँला तर हामीले साना काम धेरै ठुलो प्रेम र सहयोगी भावनाका साथ गर्न सक्छौँ ।"

– मदर टेरेसा

यदि तिमी सय जना मानिसलाई मद्दत गर्न सक्दैनौ भने केवल एक जनालाई मात्र भए पनि सहयोग गर।

– मदर टेरेसा

"म जे हुँ, मेरो वरपरका मानिसको सहयोग र साथका कारण छु। हामी एक्लै कहिल्यै पूर्ण हुन सक्दैनौँ।"

– नेल्सन मन्डेला

"जहाँ आपसी प्रेम, सद्भाव र सहयोग हुन्छ, त्यहाँ भगवान्को वास हुन्छ र शान्ति छाउँछ।"

– दलाई लामा

"एउटा मैनबत्तीले अर्को मैनबत्ती बाल्दा आफ्नो उज्यालो घट्दैन, बरु अँध्यारो अझ बढी हुन्छ। सहयोग पनि त्यस्तै हो ।"

– जेम्स केलर

प्रस्तुत भनाइले मानव जीवनमा सकारात्मक सोच र सहयोगी भावनाको महत्त्वलाई दर्साएका छन् । हाम्रो दिमाग एक बगैँचा जस्तै हो, जहाँ सकारात्मक सोचका बिउ रोपेमा निराशा र डर हराएर आत्मविश्वास एवम् आशाको दियो बल्छ । परिवर्तनको सुरुवात आफैँबाट गर्नुपर्छ । समाजमा ठुला काम गर्न नसके पनि निस्वार्थ भावनाले गरिएको एउटा सानो सहयोग वा सेवाले ठुलो अर्थ राख्छ। आपसी प्रेम, सद्भाव र सहयोगी व्यवहारले कसैको उज्यालो घट्दैन, बरु एकात्मकता हटेर समाजमा सुख, शान्ति र पूर्णता छाउँछ ।

३. नैतिक श्लोक र अर्थ

हाम्रा प्राचीन ग्रन्थमा सकारात्मक सोच र सहयोगको भावनालाई यसरी श्लोकमार्फत प्रस्तुत गरिएको छ:

(क) अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम् ।
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम् ॥

अर्थ: अठारओटा पुराणमा व्यास ऋषिका दुईओटा मात्र मुख्य वचन छन्: परोपकार (अरूको भलाइ वा सहयो(ग) गर्नु नै सबैभन्दा ठुलो पुण्य हो र अरूलाई पीडा दिनु (दुःख दिनु) नै सबैभन्दा ठुलो पाप हो ।

(ख) सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्॥

अर्थ: सबै मानिस सुखी होउन् । सबै निरोगी होउन् । सबैले राम्रो कुरा देखुन् र कुनै पनि व्यक्ति दुःखी नहुन् ।

(ग) अहिंसा परमो धर्मः धर्म हिंसा तथैव च ।

अर्थ: अहिंसा (अरूलाई चोट नपुऱ्याउनु) नै सबैभन्दा ठुलो धर्म हो । कसैलाई सहयोग गर्नु र सद्भाव राख्नु नै साँचो धर्म हो ।

(घ) विद्या ददाति विनयं विनयाद् याति पात्रताम् ।
पात्रत्वाद् धनमाप्नोति धनात् धर्मं ततः सुखम्॥

अर्थ: ज्ञानले विनम्रता दिन्छ । विनम्रताले योग्य बनाउँछ । योग्यताले धन दिन्छ र धनले धर्म र सुख प्राप्त हुन्छ । यसले राम्रो व्यवहार र सहयोगी भावना विकास गर्छ ।

परीक्षामा अब्बल हुनु मात्र शिक्षा होइन। वास्तविक शिक्षा त आफ्नो सोचलाई सकारात्मक बनाउनु र समस्यामा परेकालाई सहयोग गर्नु हो ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) सामाजिक मूल्य मान्यता	(क) असल सोचाइ
(आ) कुरीति	(ख) अन्धविश्वासमा आधारित गलत परम्परा
(इ) सकारात्मक व्यवहार	(ग) समाजलाई मार्गदर्शन गर्ने नियम
(इ) नीति कथा	(घ) नैतिक सन्देश दिने कथा
(उ) सकारात्मक सोच	(ङ) समाजमा एकता कायम गर्ने आधार
	(च) इतिहासका ज्ञान दिने कथा

२. तल दिइएका प्रश्नको सही विकल्प लेख्नुहोस् :

(क) सामाजिक मूल्य मान्यताले के सिकाउँछ ?

(अ) झगडा गर्न (आ) सही र गलत छुट्याउन

(इ) डराउन (ई) भाग्न

(ख) कुरीति भन्नाले के जनाउँछ ?

(अ) राम्रो व्यवहार (आ) वैज्ञानिक ज्ञान

(इ) गलत परम्परा (ई) शिक्षा

(ग) सकारात्मक सोचको मुख्य विशेषता के हो ?

(अ) निराश हुनु (आ) अवसर नदेख्नु

(इ) समस्या देख्नु (ई) डराउनु

(घ) सुन्दर गाउँको रहस्य कथाको सन्देश के हो ?

(अ) स्वार्थी बन्नु (आ) सहयोगी बन्नु

(इ) झगडा गर्नु (ई) एक्लै बस्नु

(ङ) नीति कथाले के विकास गर्छ ?

(अ) घृणा (आ) अन्धविश्वास

(इ) सकारात्मक मूल्य (ई) आलस्य

३. तल दिइएका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) सामाजिक मूल्य मान्यता के हो ?

(अ) कुरीति भनेको के हो ?

(अ) सकारात्मक सोच भनेको के हो ? कुनै एक सकारात्मक सोचको उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(अ) नीति कथाको एउटा उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

(अ) सहयोगको अर्थ के हो ?

४. तल दिइएका प्रश्नको छोटा उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) सामाजिक मूल्य मान्यता र कुरीतिबिच दुई फरक लेख्नुहोस् ।

(आ) सकारात्मक सोचले मानिसको जीवनमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

(इ) दुईओटा गाग्री कथाको सन्देश लेख्नुहोस् ।

(ई) सहयोग किन आवश्यक छ ? दुई कारण लेख्नुहोस् ।

(उ) प्रेरक भनाइको कुनै दुईओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

५. तल दिइएका प्रश्नको लामो उत्तर प्रश्न लेख्नुहोस् :

(अ) सामाजिक मूल्य मान्यता, कुरीति र सकारात्मक व्यवहारबिचको सम्बन्ध स्पष्ट गर्नुहोस् ।

(आ) सकारात्मक सोचले समाज सुधारमा कस्तो भूमिका खेल्छ? कुनै दुई उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(इ) सुन्दर गाउँको रहस्य कथाको विस्तारमा व्याख्या गरी यसको मुख्य सन्देश लेख्नुहोस् ।

(ई) प्रेरक नीति कथा र प्रेरक भनाइले विद्यार्थीको जीवनमा पार्ने प्रभाव वर्णन गर्नुहोस् ।

(उ) हामी जे सोच्छौँ, त्यस्तै बन्छौँ भन्ने भनाइलाई आधार बनाएर आफ्नो जीवनमा सकारात्मक सोचको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य नं. १

आफ्नो घर, विद्यालय वा समुदायमा प्रयोग हुने सामाजिक मूल्य मान्यता, कुरीति र सकारात्मक व्यवहार अवलोकन गर्नुहोस् । परिवारका सदस्य, साथीभाइ वा शिक्षकसँग भएका व्यवहार ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस् र सकारात्मक तथा नकारात्मक व्यवहार छुट्याएर कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । कक्षाकोठामा छलफल पनि गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

यो पाठ शिक्षण गर्दा सुरुमा विद्यार्थीलाई समाजका नियम, कुरीति र सहयोगको आवश्यकतासम्बन्धी जिज्ञासामूलक प्रश्न सोधेर आकर्षित गर्नुपर्छ । त्यसपछि, उनीहरूको आफ्नै अनुभव (आदर, सहयोग र समुदायका कुरीति) माथि छलफल गराई सामाजिक मूल्य मान्यता, कुरीति र सकारात्मक व्यवहारको अर्थ स्पष्ट पार्नुपर्छ । स्थानीय उदाहरणका साथै दुईओटा गाग्री र सुन्दर गाउँको रहस्य कथाको माध्यमबाट सकारात्मक सोच र निस्वार्थ भावनाको महत्त्व बुझाउनुपर्छ । थप सिकाइका लागि विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी व्यावहारिक उदाहरण खोज्न लगाउने, प्रेरक भनाइमा छलफल गराउने र नाटक, अभिनय वा विचार लेखन जस्ता रोचक गतिविधिको प्रयोग गर्नुपर्छ । अन्त्यमा विद्यार्थीको प्रस्तुति र निष्कर्षमार्फत सामाजिक मूल्य मान्यताको संरक्षण, कुरीतिको अन्त्य र सकारात्मक व्यवहार सभ्य समाज निर्माणको मुख्य आधार हो भन्ने कुरामा जोड दिनुपर्छ ।

पाठ १४

कृषि

मानिसले आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न जमिनमा बाली उत्पादन र पशुपालन गर्छन् । अन्न बाली उत्पादन र पशुपालनको कार्यलाई कृषि भनिन्छ । कृषि कार्यमा संलग्न मानिसलाई कृषक वा किसान भनिन्छ । मानिसका आधारभूत आवश्यकतासँग जोडिएकाले कृषिलाई एक महत्त्वपूर्ण व्यवसाय मानिन्छ । किसानले उत्पादन गर्ने बालीमा अन्नबाली, फलफूल, तरकारी, नगदेबाली मुख्य छन् । कुखुरापालन, माछापालन, मौरीपालन पनि कृषि क्षेत्रका प्रमुख व्यवसाय हुन् ।

टोखा नगरपालिका कृषि उत्पादनका लागि उपयुक्त हावापानी भएको क्षेत्र हो । यहाँका किसानले अन्न, तरकारी र फलफूल उत्पादन गर्छन् । आजभोलि खेतबारीका साथै टनेल र कौसीमा समेत खेती गर्न थालेका छन् । यहाँ पशुपालनको पनि राम्रो सम्भावना रहेको छ । किसानहरू व्यावसायिक पशुपालनमा समेत संलग्न हुन थालेका छन् ।

टोखामा बसोबास गर्ने मानिसहरू प्राचीन कालदेखि नै कृषि उत्पादनमा संलग्न हुँदै आएका छन् । यहाँको कृषि कार्यले स्थानीय स्तरमा रोजगारी सिर्जना गराएको छ । आयआर्जनमा वृद्धि गराई आत्मनिर्भर बन्न सहयोग गरिरहेको छ । कृषि उत्पादनबाट खाद्यान्नका साथै उद्योगका लागि आवश्यक पर्ने कच्चा पदार्थसमेत उपलब्ध भइरहेको छ । सिँचाइ, बढ्दो सहरीकरण, प्राकृतिक विपत्ति, गुणस्तरीय बिउ र मलखादको अभाव यस क्षेत्रका किसानले भोग्नुपरेका समस्या हुन् ।

किसानले खेतीपाती र पशुपालनको उत्पादन बढाउन विभिन्न विधिह अपनाउने गरेका छन् । कृषि उत्पादन बढाउन अपनाइने प्रविधिमध्ये परम्परागत विधि र आधुनिक विधि मुख्य छन् ।

१. परम्परागत विधि

कृषि प्रणालीमा हलो, कुटो, कोदालो, हँसिया जस्ता सामग्री प्रयोग गरी परम्परादेखि चलिआएअनुसार खेती गरिने विधि परम्परागत विधि हो । परम्परागत विधिमा प्राकृतिक मल र स्थानीय बिउको प्रयोग गरिन्छ । यो विधि श्रममा आधारित हुन्छ । परम्परागत विधिबाट खेती वा पशुपालन गर्दा श्रमको अधिक प्रयोग गरिन्छ । यस्तो विधिबाट खेती गर्दा उत्पादन कम हुन्छ ।

टोखामा अझै पनि परम्परागत कृषि प्रणाली कायम रहेको छ । यहाँ परम्परागत कृषि सामग्रीको प्रयोग, कृषि औजार, मल र बिउको प्रयोग हुने गरेको छ । परम्परागत कृषि प्रणाली प्राकृतिक र वातावरणमैत्री हुन्छ । यसमा प्राविधिक ज्ञान आवश्यक पर्दैन । स्थानीय ज्ञान र सिपको प्रयोग हुन्छ । कम खर्चमा खेती गर्न सकिन्छ । माटाको गुणस्तर पनि कायम रहन्छ ।

फाइदा भए पनि परम्परागत खेतीमा उत्पादन कम हुन्छ । धेरै श्रमको आवश्यक पर्छ । रोग र किराको प्रकोप धेरै हुन्छ । आम्दानी पनि कम हुन्छ ।

२. आधुनिक विधि

कृषि उत्पादन बढाउन ट्र्याक्टर, थ्रेसर, हार्भेस्टर जस्ता मेसिनको प्रयोग गरिने विधिलाई आधुनिक कृषि विधि भनिन्छ । आधुनिक विधिमा वैज्ञानिक प्रविधिको प्रयोग गरिने भएकाले कृषि उत्पादन धेरै हुन्छ । यसमा उन्नत मल, बिउ र आधुनिक कृषि उपकरणको प्रयोग गरिन्छ ।

आधुनिक विधिमा रासायनिक मल र कीटनाशक विषादीको प्रयोग गरिन्छ। समय र श्रमको बचत हुने भएकाले यस्तो विधितर्फ किसानहरू आकर्षित भएका छन्। आधुनिक कृषि विधिले खेतीलाई सजिलो र उत्पादनशील बनाउँछ। यसले किसानलाई फाइदा पुर्‍याउँछ र देशको विकासमा पनि मद्दत गर्छ । कृषि उत्पादनका लागि आधुनिक विधि अपनाउँदाका फाइदा र बेफाइदा दुबै छन्।

आधुनिक विधिबाट खेती गर्दा बढी उत्पादन गर्न सकिन्छ। समयको बचत हुन्छ। श्रम र मिहिनेत कम लाग्छ। आम्दानी बढी हुन्छ। रोग र किराको पनि नियन्त्रण हुन्छ । यस्ता फाइदा भए पनियस विधमा खर्च बढी लाग्छ। मेसिन चलाउने सिप आवश्यक पर्छ। रासायनिक मल र विषादीका कारण माटो पनि बिग्रिन सक्छ ।

३. टनेल खेती

प्लास्टिकको पारदर्शी छानाभित्र तरकारी तथा अन्य बाली उत्पादन गर्ने आधुनिक कृषि प्रविधिलाई टनेल खेती भनिन्छ। फलाम, बाँस वा पाइपको प्रयोगबाट अर्धगोलाकार संरचनामा टनेल बनाइएको हुन्छ। टनेलले बालीलाई धेरै चिसो, पानी, हावा तथा किराबाट जोगाउँछ। टनेल खेती आधुनिक तथा व्यावसायिक कृषि प्रणालीको एउटा नमुना हो ।

बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्न टनेल खेती उपयोगी हुन्छ। बालीलाई मौसमको प्रतिकूलताबाट जोगाएर धेरै उत्पादन र बढी आम्दानी गर्न टनेल खेती उपयोगी हुन्छ। नेपालमा पनि टनेल खेती दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ। टोखामा गोलभेँडा, काँक्रो, काउली, बन्दागोभी, खुर्सानी, भन्टा आदि तरकारी उत्पादनका लागि टनेलको प्रयोग हुने गरेको छ ।

टनेल खेतीमा टनेलभित्र आवश्यक मात्रामा मल हाली माटो मसिनो बनाई सम्याइन्छ। यसैमा ससाना ब्याड बनाइन्छ। ब्याड बनाइसकेपछि पाकेको प्राङ्गारिक मल र आवश्यक रासायनिक मल माटामा राम्ररी मिलाइन्छ। त्यसपछि तरकारीका बिउ वा बिरुवालाई लाइन मिलाई रोपिन्छ। बिउ वा बिरुवा रोप्दा त्यसको दुरीमा पनि ध्यान पुर्‍याइन्छ। यसरी रोपिएका तरकारीका बिरुवामा समय समयमा सिँचाइ गरिन्छ। नियमित

रूपमा गोडमेल र झारपात नियन्त्रणका उपाय अपनाइन्छ। सकेसम्म जैविक विधिबाट रोग नियन्त्रणका उपाय अपनाइन्छ। यस्तो खेतीमा बाली टिप्ने, भण्डारण गर्ने तथा बिक्रीवितरण गर्ने कुरामा किसान सतर्क रहन्छन्।

टनेल खेतीबाट गुणस्तरीय उत्पादन हुन्छ। रोग तथा किराको असर कम हुन्छ। कम क्षेत्रमा बढी उत्पादन लिन सकिन्छ। उत्पादनले बढी मूल्य पाउँछ। बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्न सकिन्छ । यस्ता फाइदा भए पनि टनेल खेती गर्दा खर्च बढी लाग्छ। तापक्रम नियन्त्रण गर्न कठिन हुन्छ। प्रकोप फैलिने सम्भावना बढी हुन्छ। माटाको उत्पादन क्षमतामा पनि कमी आउँछ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	**समूह ख**
(अ) पशुजन्य उत्पादन	(क) आलु, काउली, मुला
(आ) तरकारी बाली	(ख) बढी उत्पादन
(इ) परम्परागत विधि	(ग) धान, गहुँ, मकै
(ई) अन्नबाली	(घ) केरा, सुन्तला, स्याउ
(उ) आधुनिक विधि	(ङ) दुध, दही, अन्डा
	(च) धेरै श्रम

२. सही उत्तर छानेर कापीमा लेख्नुहोस् :

(क) कुन खेतीबाट आम्दानी लिन लामो समय पर्खिनुपर्ने हुन्छ ?

(अ) टनेल खेती (आ) आधुनिक खेती

(इ) परम्परागत खेती (ई) सामूहिक खेती

(ख) माटाको उत्पादन क्षमता घटाउने तत्त्व कुन हो ?

(अ) गोबर मल (आ) रासायनिक मल

(इ) खरानी मल (ई) पात पतिङ्गर

(ग) टनेलको छानामा केको प्रयोग गरिन्छ ?

(अ) जस्तापाता (आ) सिसा

(इ) खर वा पराल (ई) प्लास्टिक

(घ) टनेल खेतीको प्रमुख फाइदा के हो ?

(अ) बढी उत्पादन (आ) बढी श्रम

(इ) परम्परागत सामग्री (ई) बढी समय

(ङ) टोखामा कृषि उत्पादनको प्रमुख समस्या के हो ?

(अ) आम्दानी (आ) जनसङ्ख्या

(इ) बिक्रीवितरण (ई) सिँचाइ

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कृषि उत्पादन भनेको के हो ?

(ख) अन्नबालीअन्तर्गत के के पर्छन् ?

(ग) कृषि उत्पादनको महत्त्व लेख्नुहोस् ?

(घ) कृषि उत्पादन बढाउन अपनाइने विधि लेख्नुहोस् ।

(ङ) टनेल खेती भनेको के हो ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकामा उत्पादन हुने कृषि उपजहरूको सूची निर्माण गर्नुहोस् ।

(ख) आधुनिक कृषि विधि उपयोगी मानिनुका कारण लेख्नुहोस् ।

(ग) टोखामा टनेल खेतीको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(घ) परम्परागत र आधुनिक कृषि विधिका बिच रहेका भिन्नता लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) तपाईँको गाउँ वा टोलनजिकै रहेको टनेल खेतीको भ्रमण गरी टनेल खेतीका फाइदा र बेफाइदा लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको परिवार वा छिमेकमा कुन विधिको प्रयोग गरी खेती गरिएको छ, अवलोकन गरी देखेका कुरा लेख्नुहोस् ।

पाठ
१४

पेसा व्यवसाय

१. व्यापार

नेपालको राजधानी काठमाडौंसँग जोडिएको टोखा इतिहासकै पुरानो व्यापारिक सहर हो । मानिसले जीवनमा आवश्यक पर्ने सामग्री किन्ने र आफूसँग भएका सामग्रीहरू बेच्ने गर्छन् । यसरी सामग्रीको किनबेच गर्ने काम व्यापार हो । व्यापारिक कार्यमा बेच्ने मानिसलाई विक्रेता भनिन्छ भने किन्ने मानिसलाई क्रेता भनिन्छ । व्यापार देश विकासको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । कुनै पनि व्यापार नाफा कमाउने उद्देश्यले गरिन्छ । व्यापार गर्दा वस्तु वा सामग्री एक ठाउँबाट अर्को ठाँउमा लगेर बेच्ने र नाफा कमाउने गरिन्छ । व्यापार गर्नाले आफ्नो र समाजको मात्र नभई पूरै राष्ट्रको समग्र अर्थतन्त्रलाई उकास्ने काम गरेको हुन्छ । व्यापार गर्दा लगानी र धैर्य दुवैको अत्यन्त आवश्यकता पर्छ ।

२. व्यवसाय

वस्तु वा सामाग्री उत्पादन, खरिद, बिक्री बितरण गरी नाफा कमाउने उद्देश्यले गरिने आर्थिक क्रियाकलाप व्यवसाय हो । व्यवसाय मुख्यतया नाफा कमाउनका लागि गरिन्छ । व्यवसाय सञ्चालन गर्दा नाफाका साथसाथै घाटा पनि हुन्छ । व्यवसाय गर्नका लागि धेरै पुँजीको आवश्यकता पर्छ । यसले उद्योग, कलकारखाना निर्माण गरी वस्तुको उत्पादन गर्नुका साथै देशको आर्थिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ । टोखा उर्वर माटोका साथै प्राकृतिक छटाले भरिपूर्ण भूभाग भएकाले कृषि, पशुपालन, धान, मकै, गहुँ, कोदो, मौसमी र बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्नुका साथै पशुपालन, माछापालन, पुष्पखेती र साना उद्योगमा संलग्न भई उत्पादित सामग्री किनबेच गर्ने गर्छन् ।

३. पेसा

मानिसको जीवनमा आवश्यक पर्ने गाँस, बास, कपास, शिक्षा र स्वास्थ्य जस्ता महत्त्वपूर्ण आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्नका लागि नियमित रूपमा गरिने काम पेसा हो । यसअन्तर्गत कृषि, व्यापार, व्यवसाय, जागिर, डाक्टर, इन्जिनियर, सिकर्मी र डकर्मी आदि पर्छन् । टोखा उर्वर माटोका साथै प्राकृतिक छटाले भरिपूर्ण भूभाग भएकाले कृषि, पशुपालन, धान, मकै, गहुँ, कोदो, मौसमी र बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्नुका साथै पशुपालन, माछापालन, पुष्पखेती र साना उद्योगमा संलग्न भई उत्पादित सामग्री व्यापार गर्छन् । टोखा मुख्यतया नेवार समुदायको बाहुल्य रहेको प्राकृतिक र ऐतिहासिक भूमि हो । टोखा चाकुका लागि विश्वमै प्रसिद्ध रहेको छ । मानव शरीरका लागि निकै फाइदाजनक मानिने चाकु हाल विश्व बजारमा पुगेको पाइन्छ ।

व्यापार, व्यवसाय र पो देश विकासका लागि महत्त्वपूर्ण अङ्ग मानिन्छ । यी सबैमा समानताका साथै भिन्नता पनि रहेका छन् । व्यापार र व्यवसायबीचको भिन्नतालाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

व्यापार	व्यवसाय
१. नाफा कमाउने उद्देश्यले गरिने वस्तुको किनबेच व्यापार हो ।	१. नाफा कमाउने उद्देश्यले गरिने उत्पादन, खरिद, बिक्रीका साथै आर्थिक गतिविधि नै व्यवसाय हो ।
२. यसको क्षेत्र साँगुरो हुन्छ ।	२. यसको क्षेत्र फराकिलो हुन्छ ।
३. यो व्यवसायको सानो अङ्ग हो ।	३. यो व्यापारको ठुलो अङ्ग हो ।
४ यसमा कम पुँजी भए पुग्छ ।	४.यसमा धेरै पुँजीको आवश्यकता पर्छ ।
५. यसमा कम जोखिम हुन्छ ।	५. यसमा उच्च जोखिम हुन्छ ।

टोखाका मानिस मौलिक परम्परा र संस्कृतिलाई जोगाइ राख्ने हेतुले डोको, नाङ्लो, डोरी, कुचो, पराल र छवालीका सुकुल, गुन्द्री, मुढा अनि तानमा बुनेका पछ्यौरी, पटुका, हाकु पटासी र धोतीहरू बुन्ने र बेच्ने गर्छन् । टोखाका मानिस स्वरोजगार भई आफ्नो र देशको उन्नयनमा लागेको पाइन्छ । यस्तो प्रकृतिको व्यापारले वस्तु साटासाट हुनुका साथै आपसी सम्बन्धलाई पनि बलियो बनाएको हुन्छ । व्यापारका सिलसिलामा मानिसका दैनिक आवश्यकीय खाद्य सामग्री, लत्ताकपडा, जडीबुटी, गलैँचा, अचार र कच्चा पदार्थको किनबेच गर्छन् । व्यापार र व्यवसाय मानव जीवनमा अति आवश्यक पर्छ ।

रोजगारीको सर्जना गर्न, आर्थिक उन्नयन गर्न, विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न र मानसिको जीवन स्तर सुधार व्पायार व्यावसायका मुख्य फाइदा हुन् ।

टोखा पुरानो व्यापारिक सहर हो । त्यसैले यहाँ व्यापार गर्नेको भिड लाग्छ । प्राकृतिक सौन्दर्य, धार्मिक स्थल, पौराणिक मूल्य मान्यता, सांस्कृतिक परम्परागत शैली र जातजातिअनुरूपका मौलिक परिकारले यस स्थानमा खाजा महोत्सवका साथै स्थानीय उत्पादनको किनबेच हुन थालेको छ । यसले टोखाको संस्कृति र मौलिकतालाई जोगाउनुका साथै आर्थिक उपार्जनमा पनि टेवा पुऱ्याएको छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) समुदाय	(क) पुरानो रीतिस्थिति
(आ) व्यापार	(ख) पैसा
(इ) आधारभूत	(ग) सामान किनबेच गर्ने काम
(ई) परम्परागत	(घ) मुख्य
	(ङ) धेरै मानिसको समूह

२. सही उत्तरमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) टोखामा मुख्यतया कुन वस्तुको किनबेच गरिन्छ ?

(अ) तरकारी   (आ) चाकु
(इ) कपडा   (ई) फर्निचर

(ख) टोखामा कुन समुदायको बाहुल्य रहेको छ ?

(अ) तामाङ   (आ) नेवार

(इ) राई (ई) लिम्बू

(ग) व्यापारका लागि के महत्त्वपूर्ण रहेको छ ?

(अ) रोजगारी (आ) आर्थिक विकास

(इ) जीवन स्तर सुधार (ई) माथिका सबै

(घ) व्यापारीमा हुनुपर्ने मुख्य गुण के के हुन् ?

(अ) इमानदारी (आ) धैर्य

(इ) 'अ' मात्र (ई) 'अ' र 'आ' दुबै

३. तलका प्रश्नका अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) व्यापार भनेको के हो ?

(ख) व्यवसायको परिचय दिनुहोस् ।

(ग) व्यापार केका लागि गरिन्छ ?

(घ) व्यवसायका कुनै दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ङ) टोखाले आर्थिक उपार्जनमा कस्तो टेवा पुऱ्याएको छ ?

४. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) व्यापार गर्दा के कस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ख) आर्थिक विकासका लागि व्यवसाय किन आवश्यक छ ?

(ग) टोखामा के कस्ता सामग्रीको व्यापार गरिन्छ, सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) व्यावसाय कुनै तीनओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) व्यापारलाई परिभाषित गर्दै व्यापारीमा हुनुपर्ने गुण उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) 'टोखा पुरानो व्यापारिक सहर हो ।' उक्त भनाइलाई स्पष्ट पार्नुहोस्

(ग) व्यापार र व्यवसायबिच फरक छुट्याउनुहोस् ।

(घ) व्यवसायको महत्त्व दर्साउँदै यसअन्तर्गत पर्ने सामग्रीको सूची तयार गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा बसोबास गर्ने मानिसको मुख्य पेसा केके रहेका छन्, लेख्नुहोस् । आफ्नो परिवारका सदस्य व्यापार, व्यवसायमा लागेका छन/छैनन्, निर्क्योल गरी व्यवसायमा लागेको भए कुन व्यवसायमा लागेको हो, लेख्नुहोस् । आफ्नो घर वरपर भ्रमण गरी त्यहाँ भएका पसलमा के कस्ता सामग्री पाउँछन् लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

शिक्षकले व्यापार, व्यपार र पेसाका विषयमा छलफल गराउँदै यसको महत्त्वका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । व्यापार गर्नाले हुने फाइदा र यसको महत्त्व बुझाउँदै व्यापारका किसिमको उल्लेख गराउनुहोस् र स्थानीय तहमा उत्पादन हुने सामग्रीको सूची बनाउन लगाई केके सामग्री व्यापार गर्न सकिन्छ, त्यसका बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ १५

उद्योग

मानिसले आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न विभिन्न प्रकारका वस्तु तथा सेवा उत्पादन गर्छ । कच्चा पदार्थलाई प्रशोधन गरी उपयोगी वस्तु बनाउने कार्यलाई उद्योग भनिन्छ । कच्चा पदार्थलाई श्रम, सिप र प्रविधिको प्रयोग गरेर उपयोगी वस्तुमा परिवर्तन गर्ने कार्य उद्योग हो । उद्योगले मानिसलाई रोजगारी दिन्छ, आयआर्जन बढाउँछ र समाजको आर्थिक विकासमा ठुलो योगदान पुऱ्याउँछ । उद्योगले मानिसको दैनिक जीवन सजिलो बनाउँछ । टोखामा साना, घरेलु, कुटिर तथा ठुला उद्योग सञ्चालन भइरहेका छन् । टोखा नगरपालिकामा कच्चा पदार्थ उत्पादन गरी स्थानीय स्रोत, सिप र परम्परालाई उपयोग गरेर विभिन्न उद्योग अझ धेरै सञ्चालन गर्न सकिन्छ । टोखामा सञ्चालनमा रहेका केही साना ठुला उद्योगहरू यसप्रकार छन् :

(क) गहुँबाट पिठो बनाउने मिल

(ख) धानबाट चामल बनाउने मिल

(ग) सखरबाट चाकु बनाउने उद्योग

(घ) औषधी बनाउने उद्योग

(ङ) दुधबाट दही र बनाउने उद्योग

(च) काठबाट फर्निचर बनाउने उद्योग

(छ) कपडाबाट पोसाक बनाउने सिलाइ उद्योग

(ज) कृषि औजार बनाउने उद्योग

१. उद्योगका प्रकार

उद्योगलाई लगानी, कामदारको सङ्ख्या, मेसिनको आकार र कामका आधारमा विभिन्न प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ :

(क) घरेलु तथा कुटीर उद्योग

थोरै लगानी गरी घर वा सानो ठाउँमा परिवारका सदस्य मिलेर सञ्चालन गर्ने उद्योगलाई घरेलु उद्योग भनिन्छ । ढाका बुनाइ, हस्तकला, अगरबत्ती बनाउने, अचार बनाउने, सिलाइकटाइ आदि घरेलु उद्योग हुन् । यस किसिमको उद्योग थोरै लगानी र स्थानीय सिपको प्रयोग गरेर घरका सदस्य मिलेर घरमा वा सानो ठाउँमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यसमा नाफा नोक्सानको भागीदार आफैँ हुन्छ ।

(ख) साना उद्योग

थोरै कामदार, साना मेसिन र सीमित पुँजी प्रयोग हुने उद्योगलाई साना उद्योग भनिन्छ । बेकरी उद्योग, चाकु उद्योग, फर्निचर उद्योग, डेरी उद्योग आदि साना उद्योगमा पर्छन् । यस किसिमको उद्योग घरेलु तथा कुटीर उद्योगको भन्दा केही बढी लगानी र स्थानीय सिपको प्रयोग गरेर तीन चार जना साथी मिलेर घरमा वा सानो ठाउँमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यसमा नाफा नोक्सानको भागीदार लगानीकर्ता सबै हुन्छन् ।

(ग) ठुला उद्योग

धेरै पुँजी, धेरै कामदार र आधुनिक मेसिन प्रयोग हुने उद्योगलाई ठुला उद्योग भनिन्छ । सिमेन्ट उद्योग, औषधी उद्योग, कपडा उद्योग, खाद्य उद्योग यसमा पर्छन् । यस किसिमको उद्योग सञ्चालन गर्न धेरै लगानी, धेरै जनाको संयुक्त सहभागिता, ठुल्ठुला मेसिन, आधुनिक र नयाँ सिपको आवश्यकता पर्छ । यसमा नाफा नोक्सानको भागीदार कम्पनीका सबै लगानीकर्ता हुन्छन् ।

२. उद्योगका फाइदा

उद्योगले व्यक्ति, समाज र देशलाई निम्नलिखित फाइदा पुऱ्याउँछ :

(क) **रोजगारी सिर्जना**: उद्योग स्थापना भएपछि धेरै मानिसले काम पाउँछन् । बेरोजगारी कम हुन्छ ।

(ख) **आयआर्जन**: उद्योगबाट उत्पादन बेचेर आम्दानी गर्न सकिन्छ । मानिसको आर्थिक अवस्था सुधारिन्छ ।

(ग) **स्थानीय स्रोतको उपयोग**: दुध, फलफूल, तरकारी, काठ, जडीबुटी जस्ता स्थानीय वस्तु प्रयोग गरेर उद्योग सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

(घ) **सिपको विकास**: परम्परागत सिपको प्रयोग गर्दै उद्योगमा काम गर्दा मानिसले नयाँ सिप सिक्छन् ।

(ङ) **देशको आर्थिक विकास**: उद्योगले उत्पादन बढाउँछ । उत्पादनअनुसार उद्योगले राज्यलाई कर तिर्छ जसबाट देशको आर्थिक विकास हुन्छ ।

(च) **आयातमा कमी**: देशमै वस्तु उत्पादन भए विदेशी सामानमा निर्भरता घट्छ । जसले गर्दा राज्यको पैसा बाहिर जान पाउँदैन ।

(छ) **कृषिप्रति आकर्षण:** उद्योगका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको उचित मूल्य पाइन्छ र उत्पादन गर्न कृषकहरू कृषिप्रति आकर्षित हुन्छन् ।

३. उद्योगको महत्त्व

कुनै पनि स्थानीय ठाउँ र देशको विकास भनेको त्यहाँको उद्योगमा भर पर्छ । जुन देशमा बढी उद्योग सन्चालन छन् त्यस देशका जनता बेरोजगार हुँदैन । त्यहाँका मानिसको आर्थिक अवस्था उच्च हुन्छ

त्यसैले उद्योग कुनै पनि देशको विकासको आधार हो । उद्योगको महत्त्वलाई बुँदागत रूपमा यसप्रकार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

(क) **आर्थिक विकासको आधार**: उद्योगले व्यापार र उत्पादन बढाउँछ। यसले राष्ट्रिय आय वृद्धि गर्छ ।

(ख) **गरिबी घटाउन सहयोग**: रोजगारी र आय बढेपछि गरिबी कम हुन्छ ।

(ग) **आधुनिक जीवनशैलीको विकास**: उद्योगबाट आवश्यक वस्तु सजिलै प्राप्त हुन्छन् । जसले मानिसको जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउँछन् ।

(घ) **ग्रामीण विकास**: गाउँमै उद्योग स्थापना भए गाउँका मानिसले गाउँमै काम पाउँछन् । कच्चा पदार्थ उत्पादनका लागि कृषि कार्यमा मानिस आकर्षित हुन्छन् ।

(ङ) **आत्मनिर्भर बन्न सहयोग**: आफ्नै देशमा वस्तु उत्पादन हुँदा देश आत्मनिर्भर बन्छ ।

४. टोखा नगरपालिकामा उद्योगको सम्भावित क्षेत्र

सहरउन्मुख टोखामा कृषि, व्यापार, पर्यटन र स्थानीय सिपका आधारमा विभिन्न उद्योग सञ्चालन गर्न सक्ने सम्भावना छ । भौगोलिक हिसाबले उर्वर जमिन, मौसमको हिसाबले धेरै जाडो वा धेरै गर्मी नहुने टोखामा कृषिको राम्रो सम्भावना छ । कृषिबाट विभिन्न कच्चा पदार्थ उत्पादन गरी उद्योग सञ्चालन गर्न सकिन्छ । सुन्तला, कागती, अम्बा, अमला जस्ता फलफूल खेती गरेर जुस उत्पादन गर्ने उद्योग सञ्चालन गर्न सकिन्छ । काठमाडौँको मुख्य बजारबाट नजिक रहेकाले व्यापार गर्न पनि सजिलो हुन्छ । टोखामा मनाइने विभिन्न चाडपर्व, जात्राहरूलाई प्रर्वधन गरेर पर्यटन व्यवसाय सन्चालन गर्न सकिन्छ । यहाँको परम्परागत स्थानीय सिपलाई आधुनिक सिपसँग जोड्दै धेरै उद्योग सञ्चालन गर्न सक्ने सम्भावित क्षेत्र हो । टोखा नगरपालिकामा उद्योग सञ्चालन गर्न सकिने सम्भावित क्षेत्र निम्नलिखित छन् :

(क) **कृषि तथा खाद्य उद्योग**: टोखा तरकारी, फलफूल, दुध तथा कृषि राम्रो उत्पादन हुने क्षेत्र हो । यहाँ खाद्य उद्योग, डेरी उद्योग, चाकु उद्योग, अचार उद्योग,जुस उद्योग,बेकरी उद्योग, च्याउ उत्पादन तथा प्रशोधन आदि उद्योग सजिलै सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

(ख) **हस्तकला उद्योग**: टोखा नेवारी कला र संस्कृतिका लागि प्रसिद्ध छ । यहाँ हस्तकलासम्बन्धी परम्परागत सिप धेरै छ त्यसैले हस्तकला उद्योगको राम्रो सम्भावना छ । टोखामा सम्भावना भएका हस्तकला उद्योग काठको मूर्तिकला, मखमलको जुत्ता, कृषि औजार, परम्परागत हस्तकला वस्तुआदिको उद्योग सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

(ग) **पर्यटन उद्योग**: टोखामा धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा धेरै छन् । टोखा चण्डेश्वरी मन्दिर, सपनातीर्थ मन्दिर, मनोहर तीर्थ, पुराना नेवारी बस्ती, जात्रा तथा संस्कृतिक कार्यक्रम, विभिन्न चाड पर्व पर्यटकका आकर्षण हुन् आदि । यसका आधारमा होटल, रेस्टुरेन्ट तथा पर्यटन सेवा उद्योग सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

(घ) शिक्षा तथा सूचना प्रविधि उद्योगः टोखामा बस्तीको बिस्तारसँगै विद्यालय, कलेज तथा सूचना प्रविधिसम्बन्धी सेवा विस्तार हुँदै गएको छ । यहाँ कम्प्युटर तालिम केन्द्र, प्रिन्टिङ तथा डिजाइन उद्योग, शैक्षिक सामग्री उत्पादन**,** फोटो भिडियो ग्राफी पत्रकारीता जस्ता शिक्षा तथा सूचना प्रविधि उद्योग सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

(ङ) घरेलु तथा महिला उद्यमः महिलाले घरमै बसेर सिलाइकटाइ, अगरबत्ती बनाउने, साबुन बनाउने, हस्तकलाका सामग्री बनाउने, धूप बनाउने, अचार बनाउने आदि जस्ता साना उद्योग सञ्चालन गर्न सक्छन् ।

५. उद्योग विकासका लागि गर्नुपर्ने काम

टोखालाई समृद्ध बनाउन, बेरोजगार हटाई रोजगार बनाउन, आर्थिक विकास गर्न, टोखाको समग्र विकासका लागि उद्योग विकास गर्नु आजको आवश्यकता हो । उद्योग विकासका लागि टोखाले गर्नुपर्ने निम्नलिखित काम गर्नु आवश्यक छ :

(क) सिपमूलक तालिम सञ्चालन गर्ने

(ख) युवालाई स्वरोजगारमा प्रोत्साहन गर्ने

(ग) स्थानीय उत्पादनको प्रचार गर्ने

(घ) सहुलियत ऋण उपलब्ध गराउने

(ङ) बजार व्यवस्थापन गर्ने

(च) वातावरणमैत्री उद्योग सञ्चालन गर्ने

उद्योग देश विकासको महत्त्वपूर्ण आधार हो । उद्योगले रोजगारी सिर्जना गर्छ, आयआर्जन बढाउँछ र समाजलाई आत्मनिर्भर बनाउँछ । टोखा नगरपालिकामा कृषि, हस्तकला, पर्यटन तथा घरेलु उद्योग सञ्चालन गर्ने राम्रो सम्भावना रहेको छ । स्थानीय स्रोत, सिप र परिश्रमको सही उपयोग गर्न सके टोखा आर्थिक रूपमा अझ समृद्ध बन्न सक्छ ।

अभ्यास

१. **दिइएका प्रश्न पढी उपयुक्त विकल्प छान्नुहोस् :**

(क) कच्चा पदार्थलाई उपयोगी वस्तुमा परिवर्तन गर्ने कार्यलाई के भनिन्छ ?

(अ) व्यापार (आ) उद्योग

(इ) कृषि (ई) शिक्षा

(ख) दिइएका मध्ये घरेलु उद्योग कुन हो ?

(अ) सिमेन्ट उद्योग (आ) ढाका बुनाइ

(इ) कपडा उद्योग (ई) औषधी उद्योग

(ग) धेरै पुँजी र आधुनिक मेसिन प्रयोग हुने उद्योग कुन हो ?

(अ) घरेलु उद्योग (आ) कुटीर उद्योग

(इ) ठुला उद्योग (ई) हस्तकला उद्योग

(घ) टोखामा सञ्चालन गर्न सकिने खाद्य उद्योग कुन हो ?

(अ) डेरी उद्योग (आ) जहाज उद्योग

(इ) रेल उद्योग (ई) पेट्रोल उद्योग

(ङ) उद्योगले कुन कुरामा सहयोग पुऱ्याउँछ ?

(अ) बेरोजगारी बढाउन (आ) आय घटाउन

(इ) रोजगारी सिर्जना गर्न (ई) उत्पादन घटाउन

२. **दिइएका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) उद्योग भनेको के हो ?

(ख) घरेलु उद्योग र साना उद्योगबिच दुई फरक लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईँको घरनजिक सञ्चालन गर्न सकिने कुनै दुई उद्योगको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) टोखामा पर्यटन उद्योगको सम्भावना किन बढी छ ?

(ङ) उद्योगले देशलाई आत्मनिर्भर बनाउन कसरी सहयोग गर्छ ?

३. दिइएका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) उद्योगका प्रकारको उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) उद्योगका फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) टोखा नगरपालिकामा उद्योग सञ्चालन गर्न सकिने सम्भावित क्षेत्रको वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) उद्योग विकासका लागि गर्नुपर्ने काम उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घर वा टोलमा सञ्चालन भएको कुनै एउटा उद्योगको नाम टिपी निम्नलिखित जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(क) उद्योगको नाम

(ख) उत्पादन हुने वस्तु

(ग) काम गर्ने मानिसको सङ्ख्या

(घ) उद्योगबाट हुने फाइदा

सिकाइ सहजीकरण

टोखामा सञ्चालन गर्न सकिने उद्योगको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । तिनको आवश्यकताका बारेमा स्पष्ट पार्नुहोस् । सकेसम्म घरेलु, साना तथा ठुला उद्योग सञ्चालन भएका क्षेत्रमा लगेर विद्यार्थीलाई प्रत्यक्ष अवलोकन गराउने प्रयास गर्नुहोस्, नभए पोस्टर चित्र तथा भिडियोका माध्यमबाट उद्योगका बारेमा स्पष्ट धारणा बनाउन विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

पाठ
१६

पर्यटन

तपाईँ कुनै ठाउँमा घुमफिर गर्न जानुभएको छ ? आफ्ना बुबाआमासँग पूजा गर्नका लागि मन्दिर वा गुम्बा जानुभएको छ ? मेला, जात्रा वा पर्वमा रमाउनुभएको छ ? मानिसले आफ्नो देशभित्र र देशबाहिर समेत गएर भ्रमण वा यात्रा गरेको देख्नुभएको छ ? यसरी कुनै महत्त्वपूर्ण ठाउँ हेर्नका लागि देशभित्र वा देशबाहिर गरिने यात्रा वा भ्रमणलाई पर्यटन भनिन्छ। देशविदेश घुम्ने वा भ्रमण गर्ने व्यक्ति पर्यटक हुन्। मानिसहरू घुम्न जाने सुन्दर र आकर्षक ठाउँलाई पर्यटकीय क्षेत्र भनिन्छ।

पर्यटनका माध्यमबाट धेरै कुराको ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ। भ्रमण गरिएका क्षेत्रका अनेकौँ विषयका बारेमा जानकारी लिन सकिन्छ। यात्रा वा भ्रमणबाट मनमा आनन्द लिन सकिन्छ। पर्यटनबाट आम्दानीका स्रोत पनि बढ्छन्। यसैले मानिसहरू समय मिलाएर भ्रमणमा निस्कन्छन्।

टोखा नगरपालिका काठमाडौँ उपत्यकाको उत्तरतर्फ शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको फेदीसम्म फैलिएको छ। यहाँ धेरै पर्यटकीय स्थल रहेका छन्। टोखाका पर्यटकीय क्षेत्र स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकको रोजाइका क्षेत्र बनेका छन्। यहाँका परम्परागत जीवनशैली, प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक सम्पदाहरूले यस क्षेत्रमा घुम्न आउने जोसुकैको मन लोभ्याउँछन् ।

टोखामा प्राकृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक एवम् सांस्कृतिक क्षेत्र रहेका छन्। यहाँ तीन प्रकारका पर्यटकीय क्षेत्र रहेका छन् :

१. प्राकृतिक पर्यटकीय क्षेत्र

प्रकृतिका सुन्दर ठाउँहरू भ्रमण गर्नु प्राकृतिक पर्यटन हो । यसमा वनजङ्गल, हिमाल, ताल, झरना, वन्यजन्तु आदिको अवलोकन गरिन्छ । प्राकृतिक पर्यटनले शान्ति, मनोरञ्जन र प्रकृतिप्रतिको माया बढाउँछ । यस्तो पर्यटनबाट स्थानीय मानिसहरूको आयआर्जन र वातावरण संरक्षणमा पनि सहयोग पुग्छ ।

टोखाको उत्तरतर्फ शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज रहेको छ । निकुञ्जभित्र बोटबिरुवा, जङ्गली जनावर, चराचुरुङ्गी, किरा फट्याङ्ग्रा र पुतली पाइन्छन् । निकुञ्जको यही प्रकृति हेर्न र अध्ययन गर्नका लागि स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटक आउने गरेका छन् । पर्यटकहरू हाइकिङ र साइक्लिङ गर्न शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जमा आउँछन् । यस क्षेत्रमा पर्यटकको सङ्ख्या दिनानुदिन बढ्दै गएको छ ।

झोरमा रहेको बौडेश्वर झरना टोखाको प्रमुख पर्यटकीय क्षेत्रमध्ये एक हो । यो झरना हेर्नका लागि मानिसहरूको घुइँचो लाग्छ । यो झरना वर्षायामा निकै मनमोहक देखिन्छ । ठुलो चट्टानमाथिबाट झरेको झरनामा नुहाउँदै रमाउन टाढा टाढाबाट समेत मानिस आउँछन् । यहाँका ठुला ठुला चट्टान र गुफा पनि निकै आकर्षक रहेका छन् ।

टोखा क्षेत्रमा रहेका खेतीपाती हुने हरिया फाँट हेर्नका लागि समेत पर्यटक आउँछन् । यहाँका खोलानाला र पोखरी पर्यटकका लागि आकर्षक क्षेत्र बनेका छन् । भूतखेल चौर र त्यहीँको सामुदायिक वन पनि पर्यटकलाई मन पर्ने ठाउँ हुन् ।

२. धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्र

धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्र भनेको मानिसहरू पूजा गर्न, दर्शन गर्न र घुम्न जाने ठाउँ हो । धार्मिक क्षेत्र पवित्र र महत्त्वपूर्ण स्थल मानिन्छन् । यस्ता ठाउँ पवित्र मानिन्छन् । धार्मिक स्थलमा धेरै पर्यटक तथा भक्तजन आउँछन् । टोखामा केही प्रसिद्ध धार्मिक स्थल रहेका छन् । चण्डेश्वरी मन्दिरमा हरेक वर्ष माघ महिनाभरि पूजा हुन्छ । सपनतीर्थ मन्दिरमा वैशाख १ गते भव्य मेला लाग्छ । बौडेश्वर महादेवको दर्शन गर्न साउन महिनामा भक्तजनको घुइँचो लाग्छ ।

महाकालदेवी, वसुन्धरादेवी, टोखा गणेशस्थान, इन्द्रायणी, शिव मन्दिर, बिचविनायक गणेशस्थान, टोखा तलेजु, कृष्ण मन्दिर, नागेश्वर महादेव मन्दिर, मसानकाली मन्दिर तथा अन्य धार्मिक स्थलहरूमा पूजाआजा तथा घुमफिरका लागि पर्यटक जाने गरेका छन् ।

३. सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक पर्यटकीय क्षेत्र

संस्कृति, परम्परा, कला, इतिहास र पुराना सम्पदासँग सम्बन्धित स्थलहरू सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक पर्यटकीय क्षेत्र हुन् । यस्ता स्थानमा पुराना मन्दिर, मूर्ति, परम्परागत कला र चालचलन देख्न पाइन्छ । यस्ता ठाउँको भ्रमण गर्नाले पहिले पहिलेका मानिसहरूको काम, जनजीवन, रीतिरिवाज, परम्पराका बारेमा जान्न सकिन्छ ।

टोखाको पुरानो बजार ऐतिहासिक सम्पदाका रूपमा रहेको छ । यहाँ पुगेर मल्लकालीन नेवारी कला संस्कृतिको बारेमा जान्न सकिन्छ । यहाँका पुराना शैलीका घर र मन्दिरहरू पर्यटकका लागि चासोको विषय बनेका छन् । टोखामा नेवारी संस्कृतिका अनेकौँ गतिविधिसमेत सञ्चालन हुने गरेका छन् । बिस्केटजात्रा,

गाईजात्रा, इन्द्रजात्रा, रथजात्रा, बाजागाजा, भोजभतेर, पूजाआजा आदि टोखाका प्रमुख सांस्कृतिक गतिविधि हुन्। टोखाको परम्परागत मौलिक खानेकुराको स्वाद लिने उद्देश्य राखेर पनि पर्यटकहरू यहाँ आउँछन् ।

टोखामा मनाइने अन्य चाडपर्व र मेलाजात्राले पनि यस क्षेत्रको पर्यटन विकासमा सहयोग गरेका छन्। सांस्कृतिक गतिविधिले टोखाको संस्कृति जोगाउन, पर्यटक आकर्षण गर्न र स्थानीयको आम्दानी बढाउन सहयोग पुगेको छ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) सांस्कृतिक सम्पदा	(क) चण्डेश्वरी मन्दिर
(आ) पर्यटक	(ख) बौडेश्वर झरना
(इ) धार्मिक स्थल	(ग) घुमफिर गर्ने व्यक्ति
(इ) प्राकृतिक सम्पदा	(घ) टोखाको पुरानो बस्ती
(ई) ऐतिहासिक स्थान	(ङ) आधुनिक सहर
	(च) रथजात्रा

२. सही उत्तर छानेर कापीमा लेख्नुहोस् :

(क) डाँडाकाँडा घुम्ने कामलाई के भनिन्छ ?

(अ) रनिङ (आ) हाइकिङ

(इ) मिटिङ (ई) साइक्लिङ

(ख) जीवजन्तु र वनस्पतिको अध्ययन गर्न कस्तो पर्यटन उपयोगी हुन्छ ?

(अ) धार्मिक पर्यटन (आ) सांस्कृतिक पर्यटन

(इ) ऐतिहासिक पर्यटन (ई) प्राकृतिक पर्यटन

(ग) टोखाको सांस्कृतिक पर्यटनको केन्द्र कुन हो ?

(अ) बौडेश्वर झरना (आ) टोखाको प्राचीन सहर

(इ) गोङ्गबु (ई) धापासी

(घ) चण्डेश्वरी मन्दिरमा कुन महिनामा विशेष पूजा हुन्छ ?

(अ) माघ (आ) फागुन

(इ) चैत्र (ई) वैशाख

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पर्यटकीय क्षेत्र भनेको के हो ?

(ख) मानिसहरू किन भ्रमण गर्छन् ?

(ग) टोखाको पुरानो बजारमा केका लागि पर्यटक आउँछन् ?

(घ) टोखाको कुनै एक प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकामा रहेका पर्यटकीय क्षेत्र कुन कुन हुन् ?

(ख) धार्मिक पर्यटन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) बौडेश्वर झरनालाई किन टोखाको महत्त्वपूर्ण पर्यटकीय क्षेत्र मानिएको हो ?

(घ) टोखामा रहेका पर्यटकीय स्थलको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ङ) टोखामा पर्यटन व्यवसायले आम्दानीको माध्यम कसरी बनाएको छ ?

परियोजना कार्य

(क) तपाईँको गाउँ वा टोलनजिकै रहेको कुनै पर्यटकीय क्षेत्रका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँले भ्रमण गरेको कुनै एक पर्यटकीय स्थलको विवरण उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

विद्यार्थीलाई आफ्नो विद्यालयनजिक रहेको कुनै पर्यटकीय क्षेत्रको भ्रमण गराउनुहोस् र देखेका कुरा लेख्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले घुमेको कुनै पर्यटकीय क्षेत्रका बारेमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १७

स्थानीय खेलहरू

तपाईँले आफ्नो गाउँघरमा विभिन्न खेल खेल्नुभएको छ ? फुर्सदको समयमा, विभिन्न चाडपर्व तथा जात्राहरूमा विभिन्न खेल खेलिन्छन् । हामी सबैलाई खेल्न मन पर्छ । विद्यालयमा वा बिदाको समयमा साथीहरूसँग खेल्दा रमाइलो लाग्छ । खेलले शरीरलाई स्वस्थ र मनलाई खुसी बनाउँछ । आजकल धेरै मानिसहरू मोबाइल, टेलिभिजन वा कम्प्युटरमा समय बिताउने गर्छन् । पहिलेका बालबालिका विभिन्न स्थानीय खेल खेल्दै हुर्कन्थे । हाम्रो गाउँघरमा खेलिने खेलहरूलाई स्थानीय खेल भनिन्छ ।

टोखा नगरपालिका संस्कृति, परम्परा र रैथाने खेलका लागि परिचित क्षेत्र हो । यहाँका चोक, गल्ली, पाटी, पौवा र खुला स्थानहरूमा परापूर्वकालदेखि विभिन्न स्थानीय खेल खेलिँदै आएका छन् । स्थानीय खेल मनोरञ्जनका लागि खेलिन्छन् । साथसाथै यस्ता खेलले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक विकासमा समेत महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछन् ।

क्रियाकलाप १: स्थानीय खेलहरूको पहिचान र छलफल

तपाईँको घर वा विद्यालय वरपर मोबाइल फोन र इन्टरनेटको प्रयोग नगरी साथीहरूसँग मिलेर खेलिने कुनै दुईओटा खेलहरूको नाम भन्नुहोस् । सँगै दिइएका चित्र राम्रोसँग हेर्नुहोस् र त्यो कुन खेल हो, चिन्नुहोस् । यो खेल खेल्ने तरिकाका बारेमा आफ्नो अनुभव समेटेर कक्षामा सङ्क्षिप्त छलफल गर्नुहोस् ।

१. स्थानीय खेल

टोखामा घः कासा (घट्टा खेल), धुँ कासा (बाघचाल), र खिगुली बुगाँ जस्ता धेरै स्थानीय खेल खेलिन्छन् । यी खेल फुर्सदको समय वा मेला, पर्व र जात्राका अवसरमा खेलिन्छन् । केही स्थानीय खेलको बारेमा तल व्याख्या गरिएको छ :

(क) घः कासा (घट्टा खेल)

घः कासा टोखामा खुला मैदान वा चोकमा जम्मा भएर खेलिने एउटा अत्यन्तै मौलिक, रमाइलो र शारीरिक कसरतमा आधारित परम्परागत समूह खेल हो । यो खेल केवल मनोरञ्जनका लागि मात्र नभई खेलाडीहरूमा शारीरिक सन्तुलन, एकाग्रता र सामूहिक भावना विकास गर्नका लागि खेलिन्छ ।

(अ) खेल्ने तरिका

खेलको केन्द्रमा एउटा ठुलो गोलो ढुङ्गा वा घट्ट राखिन्छ, जसको वरिपरि खेलको सम्पूर्ण चक्र घुम्छ । यस खेलमा विशेष गरी ४ वा ६ जना खेलाडी सहभागी हुन मिल्छ । खेल अवधिभर २ वा ३ जना खेलाडीले बिचको त्यो गोलो ढुङ्गामा आफ्नो खुट्टा हालेर सन्तुलन कायम राख्छन् । बाँकी रहेका २ वा ३ जना खेलाडीले भने साइडबाट उनीहरूको हात दह्रोसँग समातेर घट्टको वरिपरि घुमाउँछन् ।

(आ) नियम र फाइदा

घुम्ने क्रममा जसको शारीरिक सन्तुलन बिग्रन्छ वा ढुङ्गाबाट खुट्टा चिप्लन्छ, ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ । यो खेलले खेलाडीमा आपसी सहकार्य र शारीरिक मजबुती ल्याउन ठुलो मद्दत गर्छ ।

(ख) धुँ कासा (बाघचाल)

धुँ कासा धेरै पुरानो र रमाइलो खेल हो । यो खेल दुई जना मिलेर बोर्डमा खेलिन्छ । यो खेल अरू खेलभन्दा अलि फरक छ, किनभने यसमा दुवै खेलाडीसँग बराबर गोटी हुँदैनन् ।

(अ) खेल्ने तरिका

एकजना खेलाडीसँग ४ ओटा बाघ हुन्छन् भने अर्को खेलाडीसँग २० ओटा बाख्रा हुन्छन्। खेलमा बाघले बाख्रालाई समात्ने वा खाने प्रयास गर्छ। बाख्राले भने धेरै सङ्ख्यामा मिलेर बाघलाई चल्नै नमिल्ने गरी चारैतिरबाट घेर्ने वा थुन्ने प्रयास गर्छन्।

(आ) नियम र फाइदा: यो खेल खेल्न बुद्धि र चलाखी चाहिन्छ। टोखामा फुर्सदको बेला बालबालिका र ठुला मानिसहरू मिलेर यो खेल निकै रमाइलो गरी खेल्छन्।

(ग) खिगुली बुगाँ

खिगुली बुगाँ गाउँघरमा दुई जना खेलाडी मिलेर खेलिने एउटा निकै पुरानो, रमाइलो र दिमागको कसरत गराउने परम्परागत खेल हो ।

(अ) खेल्ने तरिका:

यस खेलमा दुवै खेलाडी आमनेसामने बस्छन्। उनीहरूको अगाडि दुईओटा लाइनमा पाँच पाँचओटा गरी जम्मा १० वटा साना खाल्टो बनाइएका हुन्छन्। जसमा सुरुमा पाँच पाँचओटाका दरले साना ढुङ्गा वा गट्टा राखिन्छ। खेलको नियमअनुसार, एक जना खेलाडीले आफ्नो कुनै एउटा खाल्टोका सबै ढुङ्गा झिकेर अगाडिका खाल्टामा पालैपालो एउटा एउटा गर्दै बाँड्दै जान्छ।

(आ) नियम र फाइदा

यदि हातको ढुङ्गा सकिएको खाल्टामा पहिले नै अरू ढुङ्गा भएमा ती सबै फेरि झिकेर बाँड्ने क्रम जारी रहन्छ। यदि हातको अन्तिम ढुङ्गा खाली खाल्टामा खसेमा खेलाडीको पालो सकिन्छ । उसले त्यो खाली खाल्टोभन्दा ठिक अगाडिको खाल्टामा भएका सबै ढुङ्गा पुरस्कार स्वरूप सङ्कलन गर्न पाउँछ। यसरी दुवै खेलाडीले पालैपालो खेल्दै जाँदा जब सबै ढुङ्गा सकिन्छन्, तब आफूले जितेका ढुङ्गा गनेर जसको धेरै ढुङ्गा हुन्छ उही विजेता बन्दछ। यो खेलले बालबालिकामा छिटो सोच्ने र गणितीय हिसाब गर्ने क्षमता बढाउन ठुलो मद्दत गर्छ।

२. स्थानीय खेलको महत्त्व

स्थानीय खेल समय बिताउने माध्यम मात्र होइनन्। यिनले हाम्रो समाजको जगलाई मजबुत बनाउँछन्। यस्ता खेलले स्थानीय संस्कृति र परम्परालाई जीवन्त बनाइराखेका छन्। स्थानीय खेलको महत्त्व यसप्रकार छन् :

(क) शरीर र मन दुवैलाई स्वस्थ राख्छ

स्थानीय खेलमा प्रायः शारीरिक कसरत बढी हुन्छ। घः कासाले शरीरको सन्तुलन मिलाउन र मांसपेशीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ। बाघचाल र खिगुली बुगाँले मस्तिष्कको नशालाई सक्रिय बनाउँछन्। यसले मानिसमा एकाग्रता, छिटो निर्णय लिने क्षमता र योजना बनाएर सोच्ने तरिका विकास हुन्छ।

(ख) सामाजिक एकता र मित्रता बढाउँछ

स्थानीय खेलहरू प्रायः समूहमा खेलिन्छन्। यसले समाजका विभिन्न वर्ग, उमेर र पृष्ठभूमि भएका मानिसलाई एकै ठाउँमा ल्याउँछ। खेलको माध्यमबाट मानिसहरूबिच कुराकानी हुने, एकअर्कालाई बुझ्ने र सहयोग गर्ने भावनाको विकास हुन्छ। खेलले सामाजिक सद्भाव र आपसी भ्रातृत्वलाई अझ प्रगाढ बनाउँछ।

(ग) संस्कृति जोगाउँछ

स्थानीय खेल हाम्रा पुर्खाहरूको सिर्जना र अनुभवका देन हुन्। यी खेलहरूले हाम्रो मौलिक भाषा, वेशभूषा र परम्परालाई प्रतिनिधित्व गर्छन्। खेल खेल्दा हामीले आफ्नो इतिहासलाई सम्मान गरिरहेका हुन्छौँ। यस्ता खेलको माध्यमबाट नयाँ पुस्ताले आफ्नो जरा र पहिचानका बारेमा सिक्ने अवसर पाउँछन्।

(घ) अनुशासन र नेतृत्व सिकाउँछ

मैदानमा खेलिने समूहगत खेलले नेतृत्व क्षमताको विकास गर्छन् । खेलका नियम पालना गर्दा खेलाडीमा अनुशासन र धैर्यको विकास हुन्छ । हारलाई सहजै स्वीकार गर्ने र जितमा विनम्र हुने स्वभावले व्यक्तिको चरित्र निर्माणमा ठुलो सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(ङ.) कम खर्चिलो हुन्छ

आधुनिक भिडियो गेम वा अन्य खेलका लागि महँगा उपकरण र प्रविधिको आवश्यकता पर्छ । स्थानीय खेल खेल्नका लागि घर वरपरका ढुङ्गा, गिट्टी, माटो वा खरी जस्ता प्राकृतिक सामग्री नै पर्याप्त हुन्छन् । यसले आर्थिक भार नपारी सबै तहका मानिसलाई समान रूपमा मनोरञ्जन र खुसी प्रदान गर्छ ।

(च) मोबाइलको प्रयोग कम गर्छ

आजको डिजिटल युगमा मानिस मोबाइल र कम्प्युटर स्क्रिनमा लामो समय बिताउने समस्या बढ्दो छ । स्थानीय खेलहरूले मानिसलाई बाहिरी वातावरणमा निस्कन, ताजा हावा लिन र वास्तविक संसारका साथीहरूसँग घुलमिल हुन प्रेरित गर्छन् । यसले मानसिक तनाव कम गर्न र आँखाको स्वास्थ्य जोगाउन मद्दत गर्छन् ।

स्थानीय खेल हाम्रो सांस्कृतिक पहिचानका अमूल्य स्तम्भ हुन् । यिनले मानव जीवनको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र सांस्कृतिक पक्षलाई सन्तुलित बनाउन मद्दत गर्छन् । टोखा क्षेत्रको गौरव बढाउने यस्ता रैथाने खेलहरूको संरक्षण गर्नु भनेको हाम्रो इतिहासलाई जीवित राख्नु हो । आधुनिकताको भिडमा यी अमूल्य सम्पदालाई हराउन नदिनु र भावी पुस्तामा यसको सिप हस्तान्तरण गर्नु हामी सबैको साझा र अनिवार्य दायित्व हो ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) टोखा नगरपालिका	(क) शारीरिक सन्तुलन र मांसपेशी मजबुत
(आ) घः कासा	(ख) महँगा उपकरण र इन्टरनेट
(इ) कम खर्चिलो	(ग) एकाग्रता र योजना बनाउने क्षमता
(ई) बाघचाल	(घ) ढुङ्गा, गिट्टी र माटो जस्ता प्राकृतिक सामग्री
(उ) सांस्कृतिक पहिचान	(ङ) इतिहास र पुर्खाको अनुभवको देन
	(च) संस्कृति र रैथाने खेलका लागि परिचित
	(छ) आधुनिक भिडियो गेम र प्रविधि

२. तलका प्रश्न पढी सही विकल्प छान्नुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकामा 'घट्टा खेल' लाई स्थानीय भाषामा के भनिन्छ ?

(अ) धुँ कासा (आ) खिगुली बुगाँ

(इ) घः कासा (ई) बाघचाल

(ख) स्थानीय खेल खेल्नुको मुख्य सामाजिक उद्देश्य के हो ?

(अ) एक्लै बस्ने बानी बसाल्न (आ) सामाजिक एकता र मित्रता बढाउन

(इ) मोबाइल कम चलाउन सिक्न (ई) पैसा बचत गर्न

(ग) खिगुली बुगाँ खेलले बालबालिकामा कुन क्षमताको विकास गराउँछ ?

(अ) दौडिने गति बढाउन (आ) गणितीय हिसाब र छिटो सोच्ने क्षमता

(इ) मोबाइल गेम खेल्ने सीप (ई) शरीरको सन्तुलन गर्न

(घ) तपाईँका साथीहरूले स्थानीय खेल प्रतियोगिता आयोजना गर्ने योजना बनाए। स्थानीय खेलको मौलिक स्वरूप कायम राख्न कुन सामग्रीको प्रयोग सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ ?

(अ) स्थानीय रूपमा पाइने ढुङ्गा, गिट्टी र माटो

(आ) स्थानीय रूपमा पाइने काठ, बाँस र डोरी

(इ) विद्यालयबाट उपलब्ध खेलकुद सामग्री

(ई) बजारबाट खरिद गरिएका खेल सामग्री

(ङ) स्थानीय खेललाई किन इतिहासलाई जीवित राख्ने माध्यम मानिएको हो ?

(अ) यी खेलहरू खेल्न मन नलाग्ने भएकाले

(आ) यसले पुर्खाहरूको सिर्जना र पहिचानलाई नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गर्ने भएकाले

(इ) यी खेलहरू मोबाइलमा खेल्न पाइने भएकाले

(ई) यो खेल गाउँमा खेलिने भएकाले

३. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकामा खेलिने कुनै दुई ओटा स्थानीय खेलको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) घट्टा खेलमा सन्तुलन बिग्रियो वा खुट्टा चिप्लियो भने खेलाडीलाई के हुन्छ ?

(ग) स्थानीय खेलहरू किन कम खर्चिला हुन्छन् ?

(घ) मोबाइलको प्रयोग कम गर्न स्थानीय खेलले कसरी मद्दत गर्छ ?

(ङ) स्थानीय खेललाई अमूल्य स्तम्भ किन भनिएको हो ?

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्थानीय खेल भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) घः कासा (घट्टा खेल) लाई किन सामूहिक खेल भनिएको हो ?

(ग) स्थानीय खेलले मानिसहरूबिच कसरी आपसी भ्रातृत्व र सहयोगको भावना बढाउँछ ?

(घ) आँखाको स्वास्थ्य जोगाउन र मानसिक तनाव कम गर्न स्थानीय खेलले कसरी मद्दत गर्छ ?

(ङ) यदि तपाईँको साथीलाई सामाजिक रूपमा घुलमिल हुन गाह्रो भइरहेको छ भने तपाईँ उसलाई कुन स्थानीय खेल खेल्न सल्लाह दिनुहुन्छ र किन ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकामा खेलिने दुई ओटा स्थानीय खेलहरूको नाम र तिनका फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय खेलहरूका चार ओटा महत्त्वहरू स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ग) खिगुली बुगाँ खेल्ने तरिका वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) स्थानीय खेलको संरक्षण गर्नु हाम्रो साझा र अनिवार्य दायित्व हो । यस भनाइलाई चार ओटा बुँदामा पुष्टि गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको विद्यालय वा टोलमा खेलिने कुनै एक स्थानीय खेलको अवलोकन गर्नुहोस् । उक्त खेलको नाम, खेल्ने स्थान, सहभागी सङ्ख्या, प्रयोग भएका सामग्री र फाइदाको विवरण सङ्कलन गरी एउटा चार्टपेपरमा उक्त खेलको बारेमा लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

शिक्षकले विद्यार्थीले फुर्सदको समयमा खेल्ने खेलका बारेमा छोटो छलफल गराउँदै पाठको सुरुवात गर्नुहोस् । त्यसपछि पाठ पढाएर स्थानीय खेलको परिचय, टोखाका रैथाने खेलहरू र तिनका नियम तस्बिर वा प्रयोगात्मक उदाहरण प्रयोग गरी स्पष्ट पार्नुहोस् । शिक्षकले स्थानीय खेलका शारीरिक, मानसिक र सामाजिक फाइदाका बारेमा जानकारी दिँदै यी खेलले कसरी मोबाइलको लत कम गर्न र संस्कृति जोगाउन मद्दत गर्छन् भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् । अन्त्यमा स्थानीय खेलको महत्त्व र संरक्षणका बारेमा छलफल गराई कुनै एक खेलको अवलोकन र प्रतिवेदन तयार पारी परियोजना कार्यमार्फत विद्यार्थीहरूको सिकाइ जाँच गर्नुहोस् ।

पाठ
१८

ध्यान र मन्त्र

खुलामञ्चमा विद्यार्थी ध्यान गर्दै

हाम्रो मनमा सुविचार हुनुपर्छ । सुविचार भनेको असल विचार हो । सुविचारले हाम्रो जीवनलाई सही मार्गमा डोऱ्याउँछ । सुविचारले मानिसलाई सहयोगी, मिहिनेती र इमानदार बनाउँछ । राम्रो सोचले राम्रो व्यवहार विकास गर्छ । सबसँगै मिलेर बस्न, समयको सदुपयोग गर्न र सत्य बोल्न शुभ विचार चाहिन्छ ।

समाजमा विभिन्न जात, धर्म, लिङ्ग र वर्णका मानिस बस्छन् । टोखा नगरपालिकामा पनि ब्राह्मण, क्षेत्री, तामाङ, नेवारलगायतका जातजातिका मानिस बसोबास गर्दै आएका छन् । सबैका आफ्ना आफ्नै धर्म, परम्परा, संस्कृति र जीवन शैली छन् । प्रत्येक मानिसको सोचाइ वा विचार फरक फरक छ ।

टोखाको कुनै विद्यालयमा धेरै साथी ज्ञानी छन् । ती झुटो बोल्दैनन् । सबैसँग असरल व्यवहार गर्छन् । कोही अटेरी, झुटो बोल्ने, रिसाउने, झगडा गर्ने, समयमा गृहकार्य नबुझाउने, फोहोर शब्द बोल्ने पनि छन् । ती साथी सुविचार भएका होइनन् । यस्ता प्रवृत्तिका मानिसले दुःख पाउँछन् र अरूलाई पनि दुःख

दिन्छन् । हामी यस्ता साथीलाई मन पराउँछौँ त ? तपाईँ यस्तो बन्न चाहनु हुन्छ त ?

हाम्रो कक्षामा त सबैको बोली मिठो छ। सबै नम्र स्वभावका, आज्ञाकारी र अनुशासित छन् । पढाइमा सबै अब्बल छन् । समयमा गृहकार्य बुझाउँछन् । हाम्रो कक्षाका सबै असल विचार भएका साथी हुन् ।

मानिसलाई फुर्सद भयो भने उसको मनमा अनेकौँ भाव आउँछन् । कृषकले खेतबारीमा खनजोत र मलजल गरे तर त्यहाँ कुनै बाली लगाएनन् भने झार उम्रन्छ । त्यस्तै हाम्रो मनमा पनि असल भावको बिज रोपिएन भने कुविचार मौलाउन सक्छ । शुभ भाव विकासकम लागि ध्यान, मन्त्र र जप गर्नुपर्छ । हामी सुखी, शान्त र सफल बन्न चहान्छौँ तर कहिलेकाहीँ हाम्रो मन अशान्त हुन्छ । पढाइमा ध्यान जाँदैन । साथीहरूसँग झगडा हुन्छ । सधैँ रिस उठ्छ । यस्तो बेलामा मनलाई शान्त बनाउन ध्यान गर्नुपर्छ । ध्यान हाम्रो पुरानो संस्कृतिको महत्त्वपूर्ण अश हो । प्राचीन कालदेखि नै ऋषिमुनि र सन्तहरूले ध्यान गरेर ज्ञान प्राप्त गरेका थिए ।

१. ध्यान

ध्यान भनेको मनलाई एकठाउँमा केन्द्रित गर्नु हो । चुपचाप बसेर श्वाशप्रश्वाशमा ध्यान दिई कुनै राम्रा कुरा सम्झनु ध्यान हो । ध्यान एकाग्र र शान्त बन्ने आधार हो ।

निर्देशनात्मक ध्यान, मन्त्र ध्यान, एकाग्र ध्यान, सक्रिय ध्यान, अलौकिक ध्यान आदि ध्यानका प्रकार हुन् ।

(क) **निर्देशनात्मक ध्यान :** गुरुको निर्देशनमा गन्ध, दृश्य, आवाज र संवेदनाको ख्याल गरी गरिने ध्यान निर्देशनात्मक ध्यान हो ।

(ख) **मन्त्र ध्यान :** आफूलाई थाहा भएको मन्त्र जप्दै गरिने ध्यान मन्त्र ध्यान हो ।

(ग) **एकाग्र ध्यान :** कुनै एक बिन्दुमा ध्यान केन्द्रित गरी मन्त्र जपेर, मधुर आवाज सुनेर वा माला जपेर गरिने ध्यान एकाग्र ध्यान हो ।

(घ) **सक्रिय ध्यान :** आफूले सोचिरहेको विषयमा केन्द्रित भई सोचाइलाई अनुभव गर्दै बिस्तारी श्वासप्रश्वास फेरेर गरिने ध्यान सक्रिय ध्यान हो । यो एकाग्र ध्यानको एक स्वरूप हो ।

(ङ) **अलौकिक ध्यान :** यो हो । यो शान्त भएर मन्त्र दोहोऱ्याउँदै गरिने प्राकृतिक ध्यान विधि हो । यसबाट शरीर र दिमाग शिथिल र शान्त भई आन्तरिक शान्ति प्राप्त हुन्छ ।

हाम्रा पूर्वजले तन र मनलाई स्वस्थ र सन्तुलित राख्ने उपायको रूपमा ध्यानलाई लिएका छन् । ध्यानले अनिद्रा, थकान, तनाव, चिन्ता हटाई शरीरलाई निरोगी बनाउँछ । शिक्षक, विद्यार्थी, व्यापारी, सुरक्षाकर्मी, वैज्ञानिक, राजनीतिज्ञले ध्यान गर्नु आवश्यक छ ।

२. मन्त्र

मन्त्र भनेको पवित्र शब्द, वाक्य वा ध्वनि हो । यसलाई धार्मिक वा आध्यात्मिक रूपमा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । मन्त्र शब्द संस्कृत भाषाबाट आएको हो । यो शब्द मन र त्र मिलेर बनेको छ । मन भनेको आत्मा वा हृदय हो भने त्र भनेको रक्षा गर्ने हो । मनलाई शान्त र सुरक्षित राख्ने पवित्र शब्द हो । टोखामा विभिन्न जातजातिले आआफ्नो धर्म र संस्कृतिअनुसारका मन्त्र जप गरेको पाइन्छ । ॐ नम शिवाय, ॐ मणि पद्मे हुँ, ॐ आ हुँ मुख्य मन्त्र हुन् ।

मन्त्र उच्चारण गर्दा मन एकाग्र हुन्छ र सकारात्मक सोच बढ्छ । टोखा नगरपालिकाभित्रका धेरै मानिसहरू हिन्दु धर्म मान्छन् । उनीहरू शिव र विष्णु जस्ता देवताको स्मरण गरी मन्त्र जप गर्छन् । बौद्ध धर्म मान्नेले गौतम बुद्धको स्मरण गर्दै मन्त्र जप गर्ने परम्परा छ । क्रिस्चियन धम मान्नेहरू यसुखिस्टलाई सम्झेर प्रार्थना गर्छन् ।

३. जप

जप भनेको मन्त्रलाई पटक पटक दोहोऱ्याएर बोल्ने वा मनमनै सम्झिने प्रक्रिया हो । जप गर्दा मानिसले ध्यानपूर्वक मन्त्र दोहोऱ्याउँछन । यसले मानिसलाई शान्त र एकाग्र बनाउँछ । कतिपय मानिसहरू मन्त्र गन्न मालाको प्रयोग गर्छन् । सामान्यतया माला १०८ दानाको हुन्छ । मन्त्र निम्नुसार जप गरिन्छ :

(क) सानो वा दैनिक जपका लागि ११ पटक

(ख) सामान्य पूजा वा ध्यानका लागि २१ पटक

(ग) पूर्ण जपका लागि १०८ पटक

(घ) विशेष पूजा वा साधनाका लागि १००८ पटक

धेरै जसो मानिसले १०८ पटक मन्त्र जप गर्छन् । जप गर्दा १०८ दानाको माला प्रयोग गरिन्छ ।

४. ध्यान र मन्त्र जप गर्ने तरिका

(क) सफा र शान्त ठाउँमा बस्ने

(ख) ढाड सिधा राखेर आरामसँग बस्ने

(ग) आँखा बन्द गरेर मन शान्त बनाउने

(घ) बिस्तारै मन्त्र उच्चारण गर्ने

(ङ) ध्यानपूर्वक मन्त्र दोहोऱ्याउने

५. ध्यान र मन्त्र जपका फाइदा

(क) मन शान्त हुन्छ ।

(ख) एकाग्रता बढ्छ ।

(ग) सकरात्मक सोच विकास हुन्छ ।

(घ) डर र चिन्ता कम हुन्छ ।

(ङ) पढाइमा ध्यान जान्छ ।

(च) आत्मविश्वास बढ्छ ।

(छ) रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ ।

(ज) बद्ध्यौलीपन ढिलो आउँछ ।

(झ) बौद्धिक क्षमताको विकास हुन्छ ।

(ञ) दया, माया र करुणाको भावना विकास हुन्छ ।

(ट) सामाजिक पनको विकास हुन्छ ।

अभ्यास

१. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

समूह क	समूह ख
(अ) सुविचार	(क) पटक पटक दोहोऱ्याउने
(आ) जप	(ख) पवित्र शब्द, वाक्य वा ध्वनि
(इ) मन्त्र	(ग) एकाग्र हुनु
(ई) ध्यान	(घ) असल विचार
	(ङ) आफ्नो विचार

२. **सही उत्तर छानेर गोलो घेरा लगाउनुहोस् :**

(क) मन्त्र गन्न प्रयोग गरिने मालामा कतिओटा दाना हुन्छन् ?

(अ) १०६ (आ) १०८

(इ) ११० (ई) ११२

(ख सानो वा दैनिक जप कति पटक गर्नुपर्छ ?

(अ) ७ (आ) ११

(इ) २१ (ई) २७

(ग) तलका मध्ये के बढाउन ध्यान गरिन्छ ?

(अ) रिस (आ) डर

(इ) स्मरण (ई) क्रोध

(घ) अनिद्रा भनेको के हो?

(अ) निद्रा नलाग्ने (आ) धेरै निन्द्रा लाग्ने

(इ) निद्रामा हिँड्ने (ई) निन्द्रामा बोल्ने

३. **तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) सुविचार भनेको क हो ?

(ख) तनाव के गर्दा कम हुन्छ ?

(ग) मन्त्र शब्द कुन भाषाबाट आएको हो ?

(घ) पूर्ण जपका लागि मन्त्र कति पटक उच्चारण गर्नुपर्छ ?

४. **छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) सुविचार भएका विद्यार्थीको स्वभाव कस्तो हुन्छ ?

(ख) जप गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ग) तपाईँ कस्तो स्वभाव भएको विद्यार्थीलाई मन पराउनु हुन्छ ? किन ?

५. **लामो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) ध्यान ध्यानको परिचय दिई यसका फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ख) मन्त्रको परिचय दिई तपाईँको घरवरपरका मानिसलेले मन्त्र उच्चारण गर्ने मन्त्र सुनेर कुनै दुईओटा मन्त्र लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईँको परिवारमा ध्यान गर्ने वा मन्त्र जप्ने गरिएको छ कि छैन ? छ भने कसरी गरिन्छ ? छैन भने ध्यान वा मन्त्र जप गर्नेबारे परिवारका सदस्यलाई के सल्लाह दिनुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो टोलछिमेकमा ध्यान गर्ने वा मन्त्र जप गर्ने मानिसलाई भेटी कुराकानी गरेर निम्नानुसारका विवरण टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् :

(क) ध्यान गरिन्छ कि जप गरिन्छ ?
(ख) कसरी गरिन्छ ?
(ग) कहिले गरिन्छ ?
(घ) कुन मन्त्र पयोग हुन्छ ?
(ङ) यसबाट के के फाइदा हुन्छन् ?
(च) ध्यान वा जप किन गरिएको हो ?

सिकाइ सहजीकरण

विद्यार्थीलाई प्रश्नोत्तर र छलफलको माध्यमबाट आफ्नो समाजमा कस्ता कस्ता मानिस बस्छन् ? ती मानिसको व्यवहार तपाईँलाई कस्तो लाग्छ ? कस्तो मानिस मन पर्छ ? भन्दै विषयमा प्रवेश गराउनुपर्छ । आफूमा सुविचार र कुविचार हुँदा अरूमा त्यसको प्रभाव कस्तो पर्छ ? भन्ने छलफल गर्दै ध्यान, मन्त्र जप जस्ता कुरामा विशेष जोड दिनुहोस् । बालबालिकाले देखेर र गरेर सिक्छन् भन्ने मान्यतालाई स्मरण गरी आफूले ध्यान र जप गर्दै विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ
१९

हाम्रा संस्कार

१. संस्कार परिचय

जन्मदेखि मृत्युसम्म गरिने धार्मिक, सांस्कृतिक तथा सामाजिक विधिलाई संस्कार भनिन्छ । संस्कारले मानिसलाई सभ्य, अनुशासित र नीतिवान् बनाउँछ । सनातन हिन्दु धर्ममा जन्मपूर्वदेखि मृत्युपर्यन्त गरिने १६ प्रमुख संस्कारको वर्णन गरिएको छ । तीमध्ये बालकको अक्षरारम्भ गरिने विद्यारम्भ र कपाल मुण्डन गरिने चूडाकर्म मुख्य संस्कार हुन् । पितृप्रतिको कृतज्ञता प्रकट गरिने श्राद्धकर्म र मन तथा शरीर शुद्ध राख्न गरिने उपवास विशेष महत्त्वका कर्म हुन् ।

संस्कार मानिसलाई असल बानी, अनुशासन र जिम्मेवारी सिकाउने जीवनपद्धति हो । यसले व्यक्तिमा सदाचार, दया र परोपकार जस्ता मानवीय मूल्यको विकास गराई आपसी सद्भाव राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ । नेपालका विभिन्न जातजाति तथा समुदायमा आआफ्नै मौलिक संस्कार र चलन पाइन्छन् । विधि र प्रक्रिया फरक भए पनि सबै समुदायका संस्कारको मूल उद्देश्य मानिसलाई कुमार्गबाट जोगाई सत्कर्मको बाटोमा हिंडाउनु हो । हामीले संस्कारभित्रका अन्धविश्वासलाई हटाई वैज्ञानिक र व्यावहारिक पक्षलाई आत्मसात गर्नुपर्छ ।

२. विद्यारम्भ संस्कार

विद्या शब्द संस्कृत भाषाबाट आएको शब्द हो । विद्याको अर्थ शिक्षा वा पढाइबाट प्राप्त ज्ञान हो । बालकलाई औपचारिक रूपमा शिक्षा सुरु गराइने विशेष संस्कारलाई विद्यारम्भ संस्कार भनिन्छ । सनातन वैदिक परम्परामा बालक जन्मेको तीन वा पाँच वर्षमा आफ्नो कुलपरम्परानुसार शुभ दिन हेरी विद्यारम्भ गराइन्छ । विशेष गरी सोम, बुधबार, बिहीबार र शुक्रबारका दिन श्रीगणेश, विष्णु, सरस्वती तथा लक्ष्मीको विधिवत् पूजा गरेर बालकलाई अक्षर लेख्न सिकाइन्छ । हाम्रो समाजमा प्रायः ॐ, अ वा श्री जस्ता लिपिग्रहण गराएर विद्यारम्भ गर्ने प्रचलन रहेको छ ।

कतिपय ठाउँमा चामल राखिएको थालमा औँलाले अक्षर लेखाउने चलन पनि छ । विद्यारम्भका दिन बालकलाई नयाँ कपडा लगाइदिने तथा मिठाई खुवाउने प्रचलन पनि पाइन्छ । यस अवसरमा परिवारका सदस्य भेला भएर बालकलाई आशीर्वाद दिने गर्छन् । विद्यारम्भ संस्कारले बालकमा अध्ययनप्रतिको रुचि बढाउँछ । यसले गुरु तथा शिक्षाको सम्मान गर्न सिकाउँछ । विद्यारम्भ संस्कारले विद्यालय जाने उत्साह पनि बढाउँछ । नैतिक र चरित्रवान् नागरिक बन्नका लागि विद्याको ठुलो महत्त्व छ ।

३. चूडाकर्म संस्कार

चूडाकर्म १६ संस्कारमध्ये एक संस्कार हो। यसलाई छेवर पनि भनिन्छ। शिशुको ज्ञान, मन एवम् शारीरिक विकासको कामनाले बालक जन्मेको पहिलो वा तेस्रो वर्षमा चूडाकर्म गरिन्छ। कतै कतै आफ्नो परिवारको परम्पराअनुसार व्रतबन्ध गर्नुभन्दा अगाडि पनि चूडाकर्म गरिन्छ। यस संस्कारमा बालकको टाउकाको मर्मस्थानमा गाईको खुरसमान शिखा (टुप्पी) राखी अरू कपाल पूर्ण रूपमा मुण्डन गरिन्छ। काटेको कपाललाई गाईको गोबरमा लपेटी पवित्र स्थलमा लगेर राखिन्छ। यो कार्य शुभ दिन र शुभ समयमा पुरोहितको उपस्थितिमा गरिन्छ ।

गर्भमा रहँदा उम्रेका केशमा दूषित कीटाणु हुने र जन्मेपछि त्यसलाई हटाई भित्री र बाहिरी सरसफाइ गर्न चूडाकर्म गरिएको हो। केश मुण्डन गर्दा टाउको सफा र स्वस्थ रहन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास छ। यसलाई

स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि राम्रो मानिन्छ । यस संस्कारले बालकलाई धार्मिक परम्परासँग जोड्छ । परिवारका सदस्य भेला भई यो संस्कार सम्पन्न गर्दा आपसी सम्बन्ध पनि मजबुत हुन्छ ।

कतिपय समुदायमा चूडाकर्मका अवसरमा आफन्त तथा इष्टमित्रलाई बोलाई भोज गर्ने चलन पनि पाइन्छ । बालकलाई नयाँ कपडा लगाइदिने तथा आशीर्वाद दिने प्रचलन पनि रहेको छ । चूडाकर्मलाई व्रतबन्ध संस्कारको तयारीका रूपमा लिइन्छ । यसले बालकलाई धर्म र संस्कारप्रति सचेत गराउने प्रारम्भिक चरणको काम गर्छ । विभिन्न जातजाति, धर्म, सम्प्रदाय र संस्कृति मान्ने मानिस बसोबास गर्ने टोखामा आआफ्नै संस्कार र परम्पराअनुसार कपाल मुण्डन गर्ने चलन छ ।

४. श्राद्धकर्म

परलोक भएका आफ्ना पितृ (बुबा–आमा, हजुरबुबा–हजुरआमा आदि) लाई श्रद्धापूर्वक सम्झेर गरिने धार्मिक कर्म र पूजालाई श्राद्ध भनिन्छ । श्राद्धकर्म मानिस मरेपछि मात्र गरिने एक अनिवार्य र पवित्र कर्म हो । यो आफ्ना पितृलाई विशेष रूपले स्मरण गर्ने दिन हो । श्राद्ध गर्दा पितृ खुसी हुन्छन् र उनीहरूको सूक्ष्म आत्माले सन्ततिलाई सुख, शान्ति र प्रगतिको आशीर्वाद दिन्छन् भन्ने विश्वास रहिआएको छ । यसले भौतिक र आध्यात्मिक संसारबच पवित्र सम्बन्ध विकास गर्छ ।

श्राद्ध गर्दा आफ्ना पुर्खाप्रति सम्मान भाव प्रकट हुन्छ । यसले वर्तमान पुस्तालाई आफ्ना वंशसँग जोड्छ । यसले परिवारमा आपसी एकता, आदर र कृतज्ञताको उदात्त भावना बढाउँछ । पुर्खाको स्मृतिलाई जीवन्त राख्ने भएकाले श्राद्ध गर्दा हाम्रो सनातन संस्कार र परम्पराको जीवन्त संरक्षण हुन्छ । श्राद्धको अघिल्लो दिन कर्ताले कपाल मुण्डन गरेर नुहाएपछि एक छाक मात्र शुद्ध (सात्त्वि(क) खाना खानुपर्छ । श्राद्धको दिन पनि घर लिपपोत गरेर पूर्ण रूपमा शुद्ध र पवित्र पार्नुपर्छ । बिहानै नुहाइधुवाइ गरी शुद्ध, सफा र पवित्र कपडा लगाएर श्राद्ध गर्ने ठाउँमा जानुपर्छ । त्यसपछि पुरोहितको निर्देशनमा मन्त्रोच्चारणसहित विधिपूर्वक पितृलाई पिण्ड र जल अर्पण गर्नुपर्छ । पिण्ड दानलाई पितृ तृप्तिको मुख्य कर्म मानिन्छ ।

पितृलाई पिण्ड र जल अर्पण गरेपछि पितृप्रसादका रूपमा गरिब, असहाय, ब्राह्मण तथा इष्टमित्रलाई आमन्त्रण गरी पेटभरि आदरका साथ खानेकुरा खुवाइन्छ । कतिपय परिवारमा पितृको उद्धार र पुण्य

कमाउने उद्देश्यले गोदान, भूमिदान वा अन्य दानदक्षिणा दिने चलन पनि पाइन्छ । हिन्दुधर्मबाहेक अन्य धर्म र सम्प्रदाय मान्ने समुदायमा पनि पुर्खाप्रति सम्मान गर्ने प्रचलन छ । श्राद्धकर्मले पुर्खाप्रति सम्मान तथा कृतज्ञता र पारिवारिक एवम् सामाजिक एकता कायम राख्न मद्दत गर्छ । यो श्राद्धको मानवीय र व्यावहारिक महत्त्व हो ।

५. उपवास

कुनै विशेष दिन भोजन नगरी वा थोरै भोजन गरी धार्मिक भावनासहित बस्नुलाई उपवास भनिन्छ । उपवासले मानिसलाई आफ्नो मन र शरीर नियन्त्रणमा राख्छ। प्रायः एकादशी, शिवरात्रि, तिज जस्ता पर्वमा उपवास बस्ने चलन छ । कतिपय मानिस विभिन्न देवताका नाममा वा निश्चित बार पारेर पनि उपवास बस्ने गर्छन् । हिन्दु धर्ममा मात्र नभई अन्य धर्ममा पनि विभिन्न समयमा व्रत बस्ने परम्परा रहेको पाइन्छ ।

उपवास बस्दा दिनभर भगवान्को नाम जप्ने, पूजा गर्ने, राम्रा काम गर्ने र नराम्रो कामबाट टाढा रहने गरिन्छ । उपवास बस्दा शरीर शुद्ध र स्वस्थ रहन्छ। यसले मानिसमा सकारात्मक ऊर्जाको सञ्चार गराउँछ । वैज्ञानिक दृष्टिकोणले पनि नियमित रूपमा गरिने उपवासले शरीरमा जम्मा भएका हानिकारक तत्त्व बाहिर निकाल्न मद्दत पुऱ्याउँछ। यसबाट पाचन प्रणालीले उचित विश्राम पाउँछ। यसबाट शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि हुन्छ।

मानसिक रूपमा यसले मन एकाग्र बनाउन र सोच्ने शक्ति बढाउन मदत गर्छ । उपवासले व्यक्तिमा आत्मअनुशासन र धैर्य गर्ने बानीको विकास गराउँछ । धार्मिक दृष्टिले हेर्दा उपवासले भगवान्प्रति आस्था र विश्वास बलियो बनाउँछ । यसले मानिसलाई रिस, लोभ र अहङ्कार जस्ता विकारबाट टाढा रहन प्रेरणा दिन्छ । उपवासले मानिसलाई संयमी, शान्त र सहनशील बन्न सहयोग पुऱ्याउँछ। उपवासलाई धार्मिक, मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यका दृष्टिले महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

कतिपय मानिसले उपवासका दिन फलफूल, दुध वा हल्का सात्त्विक खाना मात्र खाने गर्छन् । केही मानिसले दिनभर पानी मात्र पिएर वा पानी पनि नपिई निर्जला उपवास बस्छन् । आफ्नो शारीरिक अवस्था र स्वास्थ्य अनुकूल हुने गरी उपवास बस्नु बुद्धिमानी मानिन्छ ।

(क) विभिन्न समुदायमा उपवास

टोखा नगरपालिकाभित्र विभिन्न जाति र धर्मका मानिस बस्छन् । सबै समुदायमा कुनै न कुनै अवसरमा उपवास बस्ने चलन पाइन्छ । नेवार समुदायमा एकादशी वा सिथि नखः जस्ता पर्वमा व्रत बस्ने चलन छ । तामाङ समुदायमा बुद्धजयन्ती वा ल्होसारका बेला केही मानिसले संयम अपनाउँछन् । राई र लिम्बु समुदायमा उँधौली उँभौली पर्वका अवसरमा पूजा गर्दा नियम पालना गरिन्छ । गुरुङ र मगर समुदायमा पनि ल्होसार वा कुलदेवताको पूजा गर्दा विशेष नियम अपनाइन्छ । इस्लाम धर्म मान्ने मानिसले रमजान महिनामा रोजा बस्छन् । इसाई धर्म मान्ने मानिसले इस्टरअगाडिको समयमा उपवास वा संयम पालना गर्छन् । सबै समुदायमा उपवास बसेर आफ्नो आस्था, अनुशासन र आत्मसंयममा रहने अभ्यास गरिन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'	**समूह 'ख'**
(अ) विद्यारम्भ	(क) पितृहरूलाई सम्झेर गरिने पूजा
(आ) चूडाकर्म	(ख) बालकलाई शिक्षा सुरु गराउने संस्कार
(इ) श्राद्धकर्म	(ग) धार्मिक भावनासहित भोजन त्यागेर बस्ने
(ई) उपवास	(घ) बालकको कपाल मुण्डन गर्ने संस्कार
(उ) मुण्डन	(ङ) कपाल खौरने काम
	(च) आभार प्रकट गर्ने भावना

२. तलका प्रश्नबाट सही उत्तर छानी लेख्नुहोस् :

(क) बालकलाई पहिलोपटक औपचारिक रूपमा अक्षर लेख्न सिकाइने संस्कार कुन हो ?

(अ) नामकरण (आ) विद्यारम्भ

(इ) चूडाकर्म (ई) व्रतबन्ध

(ख) बालकको कपाल मुण्डन गरी शिखा राख्ने संस्कारलाई के भनिन्छ ?

(अ) उपनयन कर्म (आ) वेदारम्भ कर्म

(इ) चूडाकर्म (ई) समावर्तन कर्म

(ग) परलोक भएका पितृलाई सम्झेर श्राद्धमा चढाइने अन्नको डल्लोलाई के भनिन्छ ?

(अ) टीका (आ) पिण्ड

(इ) प्रसाद (ई) चामल

(घ) धार्मिक भावनासहित निश्चित समय भोजन नगरी बस्ने प्रक्रियालाई के भनिन्छ?

(अ) पर्व (आ) उत्सव

(इ) उपवास (ई) अनुष्ठान

३. तलका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सनातन हिन्दुधर्ममा मुख्य संस्कार कति छन् ?

(ख) विद्यारम्भ संस्कार सामान्यतया कति वर्षमा गरिन्छ ?

(ग) चूडाकर्म संस्कारलाई अर्को के नामले चिनिन्छ ?

(घ) पितृलाई सम्झना गरी पिण्डतर्पण गरिने कार्यलाई के भनिन्छ ?

(ङ) उपवास बस्दा शरीरको कुन प्रणालीले उचित विश्राम पाउँछ ?

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) विद्यारम्भ संस्कारको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) चूडाकर्म संस्कारमा के गरिन्छ ?

(ग) श्राद्धकर्मले परिवारमा कस्तो भावना विकास गर्छ ?

(घ) उपवास बस्दा के के फाइदा हुन्छन् ?

(ङ) संस्कारले मानिसलाई कसरी असल बनाउँछ ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) विद्यारम्भ संस्कार कसरी गरिन्छ ? यसको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) चूडाकर्म संस्कारको प्रक्रिया र यसको सामाजिक तथा धार्मिक महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) श्राद्धकर्म किन गरिन्छ ? यसले परिवार र समाजमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

(घ) विभिन्न समुदायमा गरिने उपवासबारे उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ङ) "संस्कारले मानिसलाई अनुशासित र नैतिक बनाउँछ ।" यस भनाइसित तपाईँ सहमत हुनुहुन्छ ? आफ्ना विचार लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो घर वा समुदायमा गरिने कुनै एक संस्कारबारे अभिभावकसँग सोधेर जानकारी लिनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो समुदायमा मनाइने कुनै उपवास वा धार्मिक परम्पराको चित्रसहित छोटो विवरण तयार गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

घोकन्ते विधिलाई निरुत्साहन गर्दै विद्यार्थीकेन्द्रित अनुभव र व्यावहारिक सिकाउने तरिकामा जोड दिनुहोस्। अभिनय, चित्र प्रदर्शन र पारिवारिक संवादका माध्यमबाट सिकाइलाई दिगो, प्रभावकारी र रोचक बनाउनुहोस्। यी संस्कार र धार्मिक कर्महरूको पछाडि लुकेका वैज्ञानिक, सामाजिक र स्वास्थ्यसम्बन्धी फाइदा स्पष्टसँग बुझाइदिनुहोस्। विद्यार्थीमा रहेका अन्धविश्वास र भ्रमलाई हटाई आफ्ना पुर्खा, मौलिक संस्कृति तथा समाजका अन्य समुदायप्रति आदरभाव र गर्व गर्ने बानीको विकास गराउनुहोस् ।पाठमा आएका कठिन शब्दको अर्थ बुझाई प्रश्नोत्तर, अभ्यास तथा परियोजना कार्यमार्फत विद्यार्थीको सिकाइ मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

पाठ २०

बोलीचाली

सामान्य अर्थमा बोलीचाली भनेको मिठो बोल्नु भन्ने बुझिन्छ । यो मनको सम्मान, माया र संस्कार देखाउने माध्यम हो । मानिसको बोलीले उसको व्यक्तित्व चिनाउँछ । मिठो शब्द, नम्र व्यवहार र सम्मानपूर्ण संवादले टाढाको मानिसले पनि आफ्नोपनको अनुभूति गर्छ ।

हामीले बालीचालीमा नमस्ते, धन्यवाद, कृपया, माफ गर्नुहोस् जस्ता शब्दको प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्ता शब्दले हाम्रो व्यवहारलाई राम्रो बनाउँछन् र अरूको मन जित्न मद्दत गर्छन् ।

प्रेमपूर्वक नमस्ते गर्दा, धन्यवाद दिँदा र गल्तीमा माफ माग्दा हाम्रो सम्बन्ध अझ बलियो बन्छ । राम्रो बोलीचालीले रिसलाई शान्त बनाउँछ । दुःखी मनलाई खुसी दिन्छ र समाजमा सद्भाव फैलाउँछ ।

मानिसको घाउ कहिलेकाहीँ मिठो बोलीले निको हुन्छ । सभ्य र शिष्ट व्यवहार हाम्रो जीवनको गहना हो । बोलीचालीले हामीलाई राम्रो विद्यार्थी, असल साथी र जिम्मेवार नागरिक बन्न सिकाउँछ ।

१.सकारात्मक सोच

(एकदिन विद्यालयको बगैँचामा बसेर सुयोग र शुभेच्छा पढाइका बारेमा कुरा गर्दै थिए । वातावरण शान्त थियो, तर सुयोगको मन भने अलि चिन्ताले भरिएको देखिन्थ्यो ।)

सुयोगः (उदास हुँदै) शुभेच्छा, मलाई त पढाइ धेरै गाह्रो लागिरहेको छ। जति पढे पनि सम्झन सक्दिनँ। सायद म राम्रो ग्रेड ल्याउन सक्दिनँ होला ।

शुभेच्छाः (मुस्कुराउँदै) सुयोग, कहिल्यै पनि आफूलाई कमजोर ठान्नु हुँदैन। यदि हामीले नियमित मिहिनेत गर्यौँ भने अवश्य सफल हुन सक्छौँ। सधैँ राम्रो सोच्ने बानी बसाल्नुपर्छ। यही नै सकारात्मक सोच हो ।

सुयोगः सकारात्मक सोच भनेको वास्तवमा के हो त ?

शुभेच्छाः सकारात्मक सोच भनेको जीवनलाई राम्रो दृष्टिकोणले हेर्ने बानी हो। कठिन परिस्थिति वा समस्या आए पनि डराएर पछि नहट्ने बानी हो। म सक्छु, म प्रयास गर्छु भन्ने आत्मविश्वास राखेर अगाडि बढ्नु सकारात्मक हो ।

सुयोगः यसको महत्त्व किन छ त ?

शुभेच्छाः सकारात्मक सोचले मानिसलाई आत्मविश्वासी, मिहिनेती र आशावादी बनाउँछ। यसले पढाइमा रुचि बढाउँछ। मनलाई खुसी राख्छ र असफल हुँदा पनि फेरि प्रयास गर्ने साहस दिन्छ। सकारात्मक सोच भएका विद्यार्थी अरूसँग राम्रो व्यवहार गर्छन् र जीवनमा सफल बन्न सक्छन् ।

सुयोगः त्यसो भए म पनि अबदेखि नराम्रो कुरा सोच्दिनँ। म मिहिनेत गरेर अगाडि बढ्ने छु ।

शुभेच्छाः हो सुयोग, सकारात्मक सोच विकास गर्न हामीले नियमित मिहिनेत गर्नुपर्छ। राम्रो साथीको सङ्गत गर्नुपर्छ। शिक्षक र अभिभावकको सल्लाह मान्नुपर्छ र गल्ती हुँदा निराश नभई त्यसबाट सिक्नुपर्छ ।

सुयोगः अब म सक्छु भन्ने भावना राखेर पढ्छु र कहिल्यै हिम्मत हार्दिनँ ।

त्यसपछि दुवै साथी मुस्कुराउँदै कक्षातर्फ लागे । त्यस दिनदेखि सुयोगमा ठुलो परिवर्तन आयो । उसले नियमित पढ्न थाल्यो। समयको सदुपयोग गर्न सिक्यो र सधैँ सकारात्मक सोच राख्न थाल्यो।

(क) विद्यार्थी जीवनमा सकारात्मक सोचको महत्त्व

विद्यार्थी जीवनमा सकारात्मक सोचको विशेष महत्त्व हुन्छ । सकारात्मक सोच भएका विद्यार्थीले मिहिनेत गर्न रुचाउँछन्। गल्तीबाट सिक्ने प्रयास गर्छन् र असफल हुँदा पनि पुनः प्रयास गर्न पछि हट्दैनन् । उनीहरू अनुशासित, सहयोगी र मिलनसार हुन्छन् । सकारात्मक सोचले आत्मविश्वास बढाउनुका साथै सफलताको बाटो पनि खोल्छ।

(ख) सकारात्मक सोच विकास गर्ने उपाय

(क) सधैँ राम्रो र आशावादी कुरा सोच्ने

(ख) नियमित मिहिनेत गर्ने

(ग) असफल हुँदा निराश नभई फेरि प्रयास गर्ने

(घ) शिक्षक र अभिभावकको सल्लाह मान्ने

(ङ) राम्रो साथीको सङ्गत गर्ने

(च) म सक्छु भन्ने आत्मविश्वास राख्ने

(ग) सकारात्मक सोचका फाइदा

(क) आत्मविश्वास बढ्छ ।

(ख) मन खुसी हुन्छ ।

(ग) पढाइमा प्रगति हुन्छ ।

(घ) अरूसँग राम्रो सम्बन्ध बन्छ ।

(ङ) समस्या समाधान गर्न सजिलो हुन्छ ।

सकारात्मक सोचले मानिसको जीवन उज्यालो बनाउँछ । यसले आत्मविश्वास, खुसी र सफलताको भावना विकास गर्छ । हामीले सधैँ राम्रो सोच्ने, अरूलाई सम्मान गर्ने र आशावादी भएर अगाडि बढ्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

२. स्वागत

स्वागतको कथा

एकपटक पहाडी गाउँमा एउटा नयाँ स्वास्थ्यकर्मी डाक्टर आउने खबर फैलियो । गाउँका सबै मानिस उनलाई स्वागत गर्न उत्साहित भए । उनीहरूलाई लाग्यो, अब गाउँमै राम्रो उपचार सेवा पाइने छ ।

गाउँलेहरू मिलेर स्वास्थ्य चौकी सजाए । कसैले फूल ल्याए, कसैले माला बनाए त कसैले मिठाई ल्याए । बालबालिकाले "स्वागत छ डाक्टर साब" लेखिएको कागज बोकेर लाइन बनाए ।

डाक्टर गाउँमा आइपुग्नासाथ सबैले मुस्कुराउँदै उहाँलाई स्वागत गरे । गाउँको यस्तो आत्मीयता देखेर डाक्टर निकै भावुक हुनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "मैले तपाईँहरूको सेवा गर्न पाउँदा गर्व महसुस गरिरहेको छु ।"

पाहुना, साथी, शिक्षक वा आगन्तुकलाई सम्मान, आदर र खुसीका साथ अभिवादन गर्नु स्वागत हो । नेपाली संस्कृतिमा स्वागतलाई धेरै महत्त्व दिइन्छ । हामी घर, विद्यालय, सभासमारोह वा अन्य कार्यक्रममा आउने व्यक्तिलाई नम्र व्यवहार र मिठो बोलीद्वारा स्वागत गर्छौँ ।

स्वागत गर्दा नमस्ते, स्वागतम्, यहाँलाई हार्दिक स्वागत छ, कृपया भित्र आउनुहोस् जस्ता सम्मानपूर्ण शब्द प्रयोग गरिन्छ । यस्ता शब्दले मानिसबिच माया, आत्मीयता र राम्रो सम्बन्ध बढाउँछन् ।

राम्रो स्वागतले हाम्रो सभ्यता, संस्कार र शिष्टाचारको परिचय दिन्छ । स्वागत गर्दा मुस्कुराएर बोल्ने, आदर गर्ने र सहयोगी व्यवहार देखाउने बानी राम्रो मानिन्छ । यदि पाहुनाको राम्रो स्वागत गरियो भने उनीहरू खुसी हुन्छन् र आफ्नोपनको अनुभूति गर्छन् ।

विद्यालयमा शिक्षक, अभिभावक वा पाहुना आउँदा विद्यार्थीले सम्मानपूर्वक स्वागत गर्नुपर्छ । यसले राम्रो संस्कार र अनुशासन सिकाउँछ।

हामीले सधैँ नम्र व्यवहार गर्ने, मिठो बोली बोल्ने र आदरपूर्वक स्वागत गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।

(क) स्वागतको महत्त्व

(अ) मानिसबिच माया र आत्मीयता बढ्छ ।

(आ) पाहुना वा आगन्तुक खुसी हुन्छन् ।

(इ) राम्रो सम्बन्ध विकास हुन्छ ।

(ई) सभ्यता र संस्कारको परिचय मिल्छ ।

(उ) शिष्ट व्यवहार गर्ने बानी विकास हुन्छ ।

(ऊ) समाजमा सम्मान र सद्भाव बढ्छ ।

(ख) स्वागतका फाइदा

(अ) मानिसबिच माया र सद्भाव बढ्छ ।

(आ) पाहुना वा आगन्तुकलाई सम्मानको अनुभूति हुन्छ ।

(इ) राम्रो सम्बन्ध कायम हुन्छ ।

(ई) सभ्य र शिष्ट व्यवहारको विकास हुन्छ ।

(उ) समाजमा आत्मीयता र सहयोगको भावना बढ्छ ।

(ऊ) हाम्रो संस्कार र सभ्यताको परिचय मिल्छ।

३. पञ्चतन्त्र

पञ्चतन्त्र नीतिकथाहरूको सङ्ग्रह हो। यसमा जनावर, पक्षी र मानिसका कथामार्फत बुद्धि, मित्रता, सतर्कता, व्यवहार र नैतिक शिक्षा सम्बन्धी कथा छन्। यसमा जनावर, पक्षी तथा मानिसलाई पात्र बनाएर रोचक कथामार्फत नैतिक शिक्षा दिइएको छ । यी कथाले मानिसलाई बुद्धिमानीपूर्वक काम गर्न, असल साथी छान्न, झुट र लोभबाट टाढा रहन तथा कठिन परिस्थितिमा सही निर्णय लिन सिकाउँछन् । पञ्चतन्त्रका कथा सरल, मनोरञ्जनात्मक र शिक्षाप्रद भएकाले बालबालिकादेखि वयस्कसम्म सबैले मन पराउँछन्।

पञ्चतन्त्रका कथा संसारका धेरै भाषामा अनुवाद भएका छन् । यसले हाम्रो जीवनमा राम्रो व्यवहार, सहयोग, मित्रता, इमानदारी र सकारात्मक सोचको महत्त्व बुझाउन मद्दत गर्छ । त्यसैले पञ्चतन्त्रलाई ज्ञान र नैतिक शिक्षाको महत्त्वपूर्ण स्रोत मानिन्छ।

पञ्चतन्त्रको सिंह र मुसाको कथा

एकदिन जङ्गलमा एउटा सिंह सुतिरहेको थियो । त्यही बेला एउटा सानो मुसो खेल्दै सिंहको शरीरमाथि दौडिन थाल्यो । सिंह ब्युँझियो र रिसाएर मुसालाई समात्यो । मुसाले डराउँदै भन्यो, "मलाई माफ गर्नुहोस्, कुनै दिन म पनि तपाईँलाई सहयोग गर्न सक्छु ।" सिंह हाँस्यो तर दया गरेर मुसालाई छोडिदियो ।

केही दिनपछि सिंह सिकारीको जालमा फस्यो । उसले धेरै प्रयास गरे पनि उम्कन सकेन । सिंहको गर्जन सुनेर मुसो त्यहाँ आयो । मुसाले आफ्ना तिखा दाँतले जाल काटिदियो र सिंहलाई मुक्त गरायो ।

(क) पञ्चतन्त्रको महत्त्व

(अ) नैतिक शिक्षा दिन्छ ।

(आ) राम्रो व्यवहार सिकाउँछ ।

(इ) बुद्धिमानीपूर्वक निर्णय लिन प्रेरित गर्छ ।

(ई) असल मित्र छान्न सिकाउँछ ।

(उ) बालबालिकामा सकारात्मक सोच विकास गर्छ ।

(ऊ) मनोरञ्जनसँगै ज्ञान प्रदान गर्छ ।

(ऋ) सहयोग, इमानदारी र अनुशासनको भावना बढाउँछ ।

(ए) जीवनका समस्या समाधान गर्न प्रेरणा दिन्छ ।

(ऐ) संस्कार र सामाजिक मूल्यको विकास गर्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) सकारात्मक सोच	(क) सभ्य अभिवादन
(आ) स्वागत	(ख) आत्मविश्वास र सफलता
(इ) पञ्चतन्त्र	(ग) पाहुनाको सम्मान र
(ई) नमस्ते	(घ) सबैको राम्रो होस् भन्ने चाहानु
(उ) शिष्टाचार	(ङ) नीतिकथाहरूको सङ्ग्रह
	(च) आफ्ना विचार राम्रा भन्ने सोच

२. तल दिइएका प्रश्नको सही विकल्प लेख्नुहोस् :

(क) बोलीचाली शिष्टाचारले के देखाउँछ ?

(अ) रिस (आ) सम्मान र संस्कार
(इ) घमण्ड (ई) डर

(ख) सकारात्मक सोचले मानिसलाई कस्तो बनाउँछ ?

(अ) आलसी (आ) निराश
(इ) आत्मविश्वासी (ई) कमजोर

(ग) कक्षा कोठामा शिक्षकलाई स्वागत गर्दा कुन शब्द प्रयोग गरिन्छ ?

(अ) धन्यवाद (आ) गुड मर्निङ
(इ) कृपया (ई) क्षमा गर्नुहोस् ।

(घ) पञ्चतन्त्रमा कस्ता कथा छन् ?

(अ) हास्य कथा (आ) विज्ञान कथा
(इ) नीति कथा (ई) यात्रा कथा

(ङ) म सक्छु भन्ने भावना कुन सोच हो ?

(अ) नकारात्मक सोच (आ) सकारात्मक सोच
(इ) गलत सोच (ई) डराउने सोच

३. तल दिइएका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बोलीचाली शिष्टाचार भनेको के हो ?
(ख) सकारात्मक सोच भनेको के हो ?
(ग) स्वागत गर्दा प्रयोग गरिने कुनै दुई शब्द लेख्नुहोस् ।
(घ) पञ्चतन्त्र के हो ?
(ङ) सकारात्मक सोचले के विकास गर्छ ?

४. तल दिइएका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मिठो बोलीको कुनै दुईओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।
(ख) विद्यार्थी जीवनमा सकारात्मक सोच किन आवश्यक छ ? कुनै कारण लेख्नुहोस् ।
(ग) स्वागतको कुनै दुई महत्त्व लेख्नुहोस् ।
(घ) पञ्चतन्त्रले के शिक्षा दिन्छ ?
(ङ) सकारात्मक सोच विकास गर्ने कुनै चार उपाय लेख्नुहोस् ।

५. तल दिइएका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विद्यार्थी जीवनमा शिष्टाचारका कुनै दुईओटा महत्त्व उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ख) सकारात्मक सोचले विद्यार्थी जीवनमा पार्ने कुनै दुईओटा प्रभाव लेख्नुहोस् ।

(ग) स्वागत भनेको के हो ? यसको महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस् ।

(घ) पञ्चतन्त्रका कथा किन शिक्षाप्रद मानिन्छन् ? कुनै दुई तर्क लेख्नुहोस् ।

(ङ) "सधैँ राम्रो सोच्ने र अरूलाई सम्मान गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।" यस कथनलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य नं. १

आफ्नो घर, विद्यालय वा समुदायमा प्रयोग हुने सभ्य शब्द, स्वागत गर्ने तरिका तथा शिष्ट व्यवहारह एक दिनसम्म अवलोकन गर्नुहोस् । परिवारका सदस्य, साथीभाइ वा शिक्षकसँग प्रयोग भएका मिठा बोली र सकारात्मक व्यवहार कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । त्यसपछि तल दिइएको तालिकामा उदाहरण वर्गीकरण गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	बोलीचालीव्यवहार	प्रयोग गरिएको शब्द वा व्यवहार	यसको महत्त्व
१	अभिवादन	नमस्ते	सम्मान प्रकट हुन्छ ।
२	धन्यवाद	धन्यवाद	आत्मीयता बढ्छ ।
३	स्वागत		
४	माफी माग्ने		
५	सकारात्मक सोच	म सक्छु	आत्मविश्वास बढ्छ ।

सिकाइ सहजीकरण

बोलीचाली पाठ पढाउँदा शिक्षकले सुरुमा विद्यार्थीलाई दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने नमस्ते, धन्यवाद, कृपया शब्द प्रयोगका बारेमा छलफल गराई पाठतर्फ आकर्षित गर्नुपर्छ । त्यसपछि मिठो बोली, नम्र व्यवहार, सकारात्मक सोच, स्वागत तथा पञ्चतन्त्रका कथामार्फत प्राप्त हुने नैतिक शिक्षालाई सरल उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुपर्छ । सुयोग र शुभेच्छाको संवाद अभिनय गराई सकारात्मक सोचको महत्त्व बुझाउन सकिन्छ । प्रश्नोत्तर, समूहकार्य, भूमिका अभिनय तथा छलफल विधिको प्रयोग गरी विद्यार्थीलाई सक्रिय सहभागितामा जोड दिनुपर्छ । विद्यार्थीले घर, विद्यालय र समाजमा शिष्ट व्यवहार कसरी गर्ने भन्ने व्यावहारिक अभ्यास गराउने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । अन्त्यमा मुख्य बुँदा पुनरवलोकन गर्दै मिठो बोली, सकारात्मक सोच र सम्मानपूर्ण व्यवहारले असल नागरिक बन्न मद्दत गर्छ भन्ने सन्देश दिनु उपयुक्त हुन्छ ।

पाठ २१

आयुर्वेदको सिद्धान्त र उद्देश्य

हामी दैनिक खाना खान्छौँ, खेल्छौँ र पढ्छौँ । कहिलेकाहीँ जरो आउने, पेट दुख्ने, रूगाखोकी लाग्ने जस्ता समस्या हुन्छन् । के यी रोग अचानक आउँछन् ? हामी किन बिरामी पर्छौं होला ? हाम्रो बानी, खानपान र दैनिक गतिविधिसँग यसको सम्बन्ध हुन्छ ? सोच्नुहोस् त ।

तपाईँले घरमा हजुरआमा वा आमाले बेसार, अदुवा, तुलसी वा ज्वानो प्रयोग गरेर सानातिना रोगको उपचार गरेको थाहा पाउनुभएको छ ? तपाईँलाई थेरापी, योग र ध्यानको बारेमा थाहा छ ? टोखा नगरपालिकालगायत नेपालका बिभिन्न ठाउँमा अहिले पनि यस्ता प्राकृतिक उपचारको चलन रहेको छ । यस्ता प्राकृतिक उपचारमा आधारित चिकित्सा पद्धतिलाई आयुर्वेद भनिन्छ ।

शिवपुरी जङ्गलको फेदीमा रहेको हाम्रो टोखा क्षेत्रमा विभिन्न जडीबुटी पाइन्छन् । यी जडीबुटी स्वास्थ्यका लागि निकै उपयोगी मानिन्छन् । आयुर्वेदमा जडीबुटीको विशेष महत्त्व छ ।

१. आयुर्वेदको सिद्धान्त

आयुर्वेदमा आयु भन्नाले जीवन भन्ने बुझिन्छ । वेद भन्नाले ज्ञान भन्ने बुझिन्छ । त्यसैले आयुर्वेदको अर्थ जीवनको ज्ञान हो । आयर्वेद अथर्ववेदको उपवेद हो । आयुर्वेदले शरीर र मनको सन्तुलन मिलाउन सिकाउँछ । यो प्राचीन समयको चिकित्सा पद्धति हो । आयुर्वेद मुख्य रूपमा दुई सिद्धान्तमा आधारित छ । ती सिद्धान्त यस प्रकार छन्:

(क) पञ्चमहाभूत सिद्धान्त

क्रियाकलाप १:

हाम्रो वातावरणमा पञ्चमहाभूतको पहिचान

तल दिइएको चित्र अध्ययन गर्नुहोस् । शिवपुरी जङ्गलमा खिचिएको यस चित्रमा देखिने तत्त्व के के छन्, लेख्नुहोस्:

चित्रमा पाँचओटा तत्त्व देख्न सकिन्छ । ती पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश हुन् । हाम्रो शरीर यिनै पाँच तत्त्वबाट बन्छ । सम्पूर्ण सृष्टि पनि यिनै तत्त्वले बनेको छ । यी तत्त्वलाई पञ्चमहाभूत भनिन्छ । प्रत्येक तत्त्वका काम फरक फरक हुन्छन् । यी पाँच तत्त्वका कार्यलाई तलको चित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ :

(ख) त्रिदोष सिद्धान्त

आयुर्वेदका आनुसर हाम्रो शरीरमा तीन प्रकारका शक्ति हुन्छन् । यी शक्तिलाई दोष पनि भनिन्छ । तीन दोष वात, पित्त र कफ हुन् । आयुर्वेदमा तीन दोषलाई त्रिदोष भनिन्छ । यी दोष पञ्चतत्त्व मिलेर बनेका हुन्छन् । मानिस स्वस्थ हुन यी दोष सन्तुलित हुनुपर्छ । यदि यी दोष असन्तुलित भए हामी बिरामी पर्छौं । यी दोषको बनावट चित्रमा देखाइएको छ ।

चित्रः त्रिदोषको बनावट

(अ) बात दोष

बातले शरीरलाई चलाउने काम गर्छ । बात चलायमान हुने हुनाले गतिको प्रतीक हो । यसले सास फेर्न र हिँड्न मद्दत गर्छ । बोल्न, सोच्न र रगत सञ्चार गराउन मद्दत गर्ने काम पनि बातले गर्छ । बात बिग्रिएमा कब्जियत हुने, चिन्ता बढ्ने र र डर लाग्ने हुन्छ । अनिद्रा र शरीर काम्ने समस्या पनि हुन्छ ।

(आ) पित्त दोष

पित्तले शरीरको ताप र पाचन शक्तिलाई नियन्त्रण गर्छ । यसलाई आगाको प्रतीक मानिन्छ । यसले खाना पचाउने र ऊर्जा दिने गर्छ । यसले शरीरको तापक्रम मिलाउने र भोक बढाउने पनि गर्छ । पित्त बिग्रिएमा पेट पोल्ने र एसिडिटी बढ्ने हुन्छ । यसबाट धेरै रिस उठ्ने र जलन हुने हुन्छ ।

(इ) कफ दोष

कफले शरीरलाई बल र स्थिरता दिन्छ । कफले हामीलाई शक्ति दिन्छ । यसलाई बलको प्रतीक मानिन्छ । यसले मांसपेशी र जोर्नी बलियो बनाउँछ र जोर्नीलाई लचिलो राख्छ । कफ बिग्रिएमा आलस्य र भारीपन हुन्छ । रुगाखोकी र मोटोपना बढ्ने समस्या पनि हुन्छ ।

दोषको सन्तुलन स्वास्थ्य हो र असन्तुलन रोग हो । कुनै पनि दोष असन्तुलन भएमा हामी बिरामी पर्छौं । स्वस्थ जीवनका लागि तल उल्लेख गरिएका बानी अपनाउनुपर्छ:

(अ) समयमै सन्तुलित खाना खाने

(आ) सफा पानी पिउने

(इ) नियमित व्यायाम गर्ने

(ई) पर्याप्त सुत्ने

(उ) जडीबुटीको सही प्रयोग गर्ने

(ए) मन शान्त राख्ने

२. आयुर्वेदको उद्देश्य

आयुर्वेदले हाम्रो शरीरलाई कसरी स्वस्थ राख्ने भन्ने कुरामा जोड दिन्छ । आयुर्वेदका मुख्य दुई उद्देश्य छन् ।

(क) स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् : यसको अर्थ स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु हो । रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा लाग्न नदिनु राम्रो हो । आयुर्वेदको पालना गरेमा हामी स्वस्थ रहन्छौँ।

(ख) आतुरस्य विकार प्रशमनम् : यसको अर्थ बिरामीको रोग निको पार्नु हो । कुनै व्यक्ति पीडित भएमा रोगमुक्त बनाउनु हो । आयुर्वेदले रोग निको पार्ने उपाय सिकाउँछ ।

हामीले सकेसम्म रोग लाग्न नदिने वा रोकथाम गर्ने गर्नुपर्छ । रोग लागिहालेमा रोगको उपचार गर्नुपर्छ । शरीर, मन र आत्माको सन्तुलन कायम राख्नुपर्छ । प्राकृतिक र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउँदा रोगबाट ग्रसित हुनुपर्दैन ।

टोखा नगरपालिकाका स्थानीय मानिसहरूले तुलसी, अदुवा, बेसार, ज्वानो, गुर्जो आदि जडीबुटी लामो समयदेखि प्रयोग गर्दै आएका छन् । यहाँ ध्यान र योग शिविरहरू चल्छन् । यसले हामीलाई स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ ।

क्रियाकलाप : परम्परागत जडीबुटीको पहिचान र प्रयोग

तपाईंको घर वा छिमेकमा कुन कुन जडीबुटी प्रयोग गरिन्छन् ? ती जडीबुटी कुन रोगको उपचारमा प्रयोग हुन्छन् ? लेखेर साथीहरूसँग कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

यो पाठ पढाउँदा शिक्षकले सुरुमा विद्यार्थीलाई प्रश्न सोधेर विषयमा आकर्षित गर्नुपर्छ । त्यसपछि चित्र, उदाहरण वा स्थानीय अनुभवका आधारमा आयुर्वेदका सिद्धान्त र उद्देश्यका जानकारी गराउनुपर्छ । पढाइलाई रोचक बनाउन वास्तविक नमुना, चित्र वा विद्यार्थीको आफ्नै स्थानीय अनुभव प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'	समूह 'ख'
(अ) आयुर्वेद	(क) गतिको प्रतीक
(आ) पित्त दोष	(ख) जीवनको ज्ञान
(इ) बात दोष	(ग) पाँच तत्त्वको समूह
(ई) कफ दोष	(घ) आगाको प्रतीक
(उ) पञ्चमहाभूत	(ङ) बलको प्रतीक
	(च) आधुनिक चिकित्सा
	(छ) माटाको भाँडो

२. तलका प्रश्न पढी सही विकल्प छान्नुहोस् :

(क) आयुर्वेद कुन मुख्य वेदको उपवेद हो?

(अ) ऋग्वेद (आ) सामवेद

(इ) यजुर्वेद (ई) अथर्ववेद

(ख) शरीरलाई चलायमान बनाउने र गतिको काम कुन दोषले गर्छ ?

(अ) बात (आ) पित्त

(इ) कफ (ई) वायु

(ग) आयुर्वेदको 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्' उद्देश्यले कुन कुरालाई जोड दिन्छ ?

(अ) अस्पताल बनाउनु (आ) रोग लाग्न नदिनु

(इ) धेरै औषधी खानु (ई) बिरामी मात्र हुनु

(घ) यदि तपाईँलाई धेरै रिस उठ्छ र पेट पोल्छ भने कुन दोष असन्तुलन भएको हुन सक्छ ?

(अ) कफ (आ) बात

(इ) पित्त (ई) पृथ्वी

३. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) आयु र वेद शब्द मिलेर बनेको आयुर्वेदको शाब्दिक अर्थ के हो ?

(ख) पञ्चमहाभूत सिद्धान्तअनुसार आकाश तत्त्वले शरीरमा के काम गर्छ ?

(ग) त्रिदोषअन्तर्गत कफ दोषलाई केको प्रतीक मानिन्छ ?

(घ) रोग लागिसकेपछि त्यसलाई निको पार्ने आयुर्वेदको उद्देश्यलाई के भनिन्छ ?

(ङ) हाम्रो शरीर कुन पाँचओटा प्राकृतिक तत्त्व मिलेर बनेको हुन्छ ?

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) आयुर्वेदले शरीर र मनको सन्तुलनलाई किन महत्त्व दिएको हो ?

(ख) बात र पित्त दोष असन्तुलन हुँदा शरीरमा देखिने दुई दुईओटा समस्या लेख्नुहोस् ।

(ग) दोषको सन्तुलन नै स्वास्थ्य हो भन्ने भनाइलाई व्याख्या गर्नुहोस् ।

(घ) कफ दोषका फाइदा र बेफाइदा लेख्नुहोस् ।

(ङ) टोखा क्षेत्रमा पाइने जडीबुटीले स्थानीयको स्वास्थ्यमा कसरी सहयोग पुऱ्याएका छन् ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पञ्चमहाभूत सिद्धान्त भनेको के हो ? पाँचओटै तत्त्व र तिनका कार्यको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) आयुर्वेदका दुईओटा मुख्य उद्देश्य के के हुन् ? अर्थसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) बात, पित्त र कफ दोषका विशेषतालाई तालिका बनाएर तुलना गर्नुहोस् ।

(घ) रोग लाग्नुभन्दा लाग्न नदिनु नै उत्तम हो भन्ने भनाइलाई आयुर्वेदले कसरी सिकाउँछ ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

शिक्षकले भान्सामा प्रयोग हुने जडीबुटीको उदाहरण दिँदै पाठ सुरु गर्नुहोस् । पञ्चमहाभूत र त्रिदोषको अवधारणालाई चित्रमार्फत स्पष्ट पार्नुहोस् । दोषको सन्तुलन नै स्वास्थ्य हो भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् । आयुर्वेदका दुई मुख्य उद्देश्य (रोग लाग्न नदिनु र लागेको निको पार्नु) बारे छलफल गराउनुहोस् । टोखाको स्थानीय जडीबुटी पहिचान गराउँदै क्लिनिक भ्रमण जस्ता परियोजना कार्यमार्फत विद्यार्थीको सिकाइ जाँच गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

शिक्षकले भान्सामा प्रयोग हुने जडीबुटीको उदाहरण दिँदै पाठ सुरु गर्नुहोस् । पञ्चमहाभूत र त्रिदोषको अवधारणालाई चित्रमार्फत स्पष्ट पार्नुहोस् । दोषको सन्तुलन नै स्वास्थ्य हो भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् । आयुर्वेदका दुई मुख्य उद्देश्य (रोग लाग्न नदिनु र लागेको निको पार्नु) बारे छलफल गराउनुहोस् । टोखाको स्थानीय जडीबुटी पहिचान गराउँदै क्लिनिक भ्रमण जस्ता परियोजना कार्यमार्फत विद्यार्थीको सिकाइ जाँच गर्नुहोस् ।

पाठ २२

पूजा

देवीदेवतालाई जल, फूल, अक्षता, नैवेद्य, भेटी आदि चढाएर गरिने धार्मिक कामलाई पूजा भनिन्छ यो देवीदेवतालाई खुसी पार्न श्रद्धा, भक्ति र सम्मानका साथ गरिने धार्मिक कार्य हो । पूजा गर्न पूजा सामग्री चाहिन्छ । तिल, जौ, कुश, जल, फूल, चन्दन, अक्षता, पञ्चामृत, अपुङ्गो, नैवेद्य, भेटी, धूप, आरती, वस्त्र आदि पूजा सामग्री हुन् ।

श्रद्धापूर्वक गरिने पूजापाठबाट देवीदेवता खुसी हुन्छन् भन्ने विश्वासले पूजा गरिन्छ । टोखाबासीले पनि निम्नलिखित पूजा गर्छन् :

१. स्वस्थानी पूजा

स्वस्थानी आफ्नो स्थानमा स्थिर भई भक्तजनको कल्याण गर्ने देवी हुन् । स्वस्थानी देवीको पूजालाई स्वस्थानी पूजा भनिन्छ । हाम्रो समाजमा स्वस्थानी मातालाई पार्वती माता मानेर पूजा गर्ने चलन छ ।

पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्म एक महिना स्वस्थानी पूजा गरिन्छ । पूजा मध्याह्न कालमा हुन्छ । यसमा महादेव, पार्वती, गणेश, कुमारको पूजा गरिन्छ । पूजापछि स्वस्थानीको कथा सुनिन्छ । माघ शुक्ल पूर्णिमाका दिन पूजाको समापन वा साङ्गे गरिन्छ । समापनका दिन स्वस्थानी मातालाई १०८ रोटी चढाइन्छ । यस दिन राति जाग्राम बसी कथा सुन्ने र भजनकीर्तन गर्ने गरिन्छ । यो कठोर साधनाका साथ गरिने व्रतपूजा हो ।

स्वस्थानी पूजा घरघरमा गरिन्छ । शङ्खरापुर नगरपालिकाको शालीनदी किनारमा स्वस्थानी माताको मन्दिर छ । त्यहाँ नुहाउन, स्वस्थानी माता र माधवनारायणको दर्शन र पूजा गर्न भक्तजन आउँछन् ।

टोखा नगरपालिकाको चण्डेश्वरी मन्दिरमा स्वस्थानी माताको पूजा गर्ने र कथा सुन्ने श्रद्धालुको भिड लाग्छ । यसलाई दक्षप्रजापतिले यज्ञ गरेको ठाउँ मानिन्छ । यसलाई हस्तिनापुरको शिर भाग पनि

मानिन्छ । यहाँ सतीदेवीको बायाँ स्तन पतन भएको र मुखारेश्वर महादेव उत्पत्ति भएको भनाइ छ । यहाँ यज्ञकुण्ड, कैलाश पर्वत,उमामहेश मूर्ति, खरानीडाँडालगायतको दर्शन पाइन्छ । यहाँ भक्तहरूले माघ शुक्ल पूर्णिमाका दिन हरिहर भजन गर्दै बाजागाजा, झाँकीसहित नगर परिक्रमा गर्ने चलन छ ।

स्वस्थानी पूजासँग जोडिएको कथा

दक्षप्रजापतिकी जेठी छोरीको नाम सतीदेवी हो । उनको विवाह महादेवसँग भयो । एक समय दक्षप्रजापतिले यज्ञ गरे । त्यस यज्ञमा उनले सतीदेवी र महादेवलाई बोलाएनन् । निमन्त्रणा नभए पनि सतीदेवी यज्ञस्थल पुगिन् । उनले पिता दक्षप्रजापतिसँग महादेव र आफूलाई मात्र नबोलाउनुको कारण सोधिन् । दक्षप्रजापतिले महादेवलाई अनेक गाली र अपमान गरे । पति महादेवको अपमान सहन नसकी सतीदेवीले अग्निकुण्डमा हाम फाली प्राण त्याग गरिन् । महादेवका डरले अग्निले सतीदेवीलाई डढाएनन् ।

महादेवले वीरभद्र र महाकालीमार्फत् दक्षको यज्ञ विध्वंश गराई उनलाई सजाय दिलाए । त्यसपछि यज्ञकुण्डबाट सतीदेवीको शरीर निकाली काँधमा बोकेर महादेव भ्रमण गर्न लागे । यस्तैमा ठाउँ ठाउँमा सतीदेवीका अङ्ग पतन भए । जहाँ जहाँ सतीदेवीका अङ्ग पतन भए त्यहाँ त्यहाँ एक एक शक्तिपीठ उत्पत्ति हुँदै गए ।

सतीदेवीले प्राण त्यागेपछि उनी हिमालय पर्वतकी पत्नी मेनकाका गर्भमा बास बस्न पुगिन् । उनी पार्वती भई जन्मिइन् । तिनै पार्वतीले महादेव पति पाउन स्वस्थानी माताको व्रत र पूजा गरिन् । स्वस्थानी माताको व्रतपूजा गर्ने पहिलो व्यक्ति पार्वती हुन् । स्वस्थानी माताका व्रतपूजाका प्रभावले उनले महादेवलाई पति पाइन् । स्वस्थानी माताले भक्तजनलाई चाहेको फल दिन्छिन् भन्ने विश्वास अरूलाई पनि भयो । अरूले पनि स्वस्थानी माताको व्रतपूजा गर्न थाले । यो चलन अहिलेसम्म चलिरहेको छ ।

२. नारायण पूजा

नारायण भनेका विष्णु भगवान् हुन् । उनले हातमा शङ्ख, चक्र, गदा र पद्म लिएका हुन्छन् । विष्णु भगवान्को मुख्य काम पालनपोषण र संरक्षण हो । उनी दुष्टको संहार पनि गर्छन् । तिनै विष्णु भगवान्को

पूजा नै नारायण पूजा हो । यसलाई सत्यनारायण भगवान्‌को पूजा पनि भनिन्छ । नारायणको पूजाले कल्याण हुन्छ भन्ने विश्वास भक्तजनलाई छ । यही विश्वासका साथ टोखाबासी नारायणको पूजा गर्छन् । नारायण टोखाका सबै जातजातिका आराध्यदेव हुन् ।

नारायण पूजा घर वा मन्दिर जहाँ पनि गर्न सकिन्छ। यो पूजा जहिले गर्दा पनि हुन्छ । सङ्क्रान्ति, एकादशी र पूर्णिमालाई चाहिँ खास दिन मानिन्छ।

नारायण पूजा गरिब, धनी जसले पनि गर्न सक्छन् । यो पूजा थोरै खर्चमा पनि हुन सक्छ। नारायण पूजाका लागि जल, फूल, चन्दन, पञ्चामृत, अपुङ्गो, अर्घ चाहिन्छ। फलफूल, नेवेद्य, भेटी, तुलसीपत्र, वस्त्र, धूप, दीप पनि आवश्यक हुन्छ । नारायण पूजाको मुख्य प्रसाद पञ्चामृत र अपुङ्गो हो ।

नारायणको पूजा विधि सजिलो छ। पूजा गर्ने व्यक्तिले शरीर र मन शुद्ध पार्नुपर्छ। पूजा स्थल पनि पवित्र हुनुपर्छ। पूजा स्थलमा दियो, कलश, गणेश र नारायणको प्रतिमा राख्नुपर्छ। त्यसपछि पाद्य, अर्घ, चन्दन, फूल, पञ्चामृत, अपुङ्गो, नैवेद्य, भेटी चढाएर भक्तिपूर्वक पूजा गर्नुपर्छ । धूप, दीप, आरती र प्रार्थना पनि गर्नुपर्छ । शङ्ख, घण्ट बजाउनुपर्छ। सत्यनारायणको कथा सुन्नुपर्छ। देवतालाई बिदा गरी भक्तजनलाई प्रसाद वितरण गर्नुपर्छ। नारायणका कृपाले शान्ति,सुख र समृद्धि प्राप्त हुने विश्वास गरिन्छ। यो पूजा लगाएमा रोग, दुःख र पापबाट मुक्ति मिल्छ भन्ने भनाइ छ। पुण्य र मोक्ष प्राप्तिका लागि नारायणको पूजा गरिन्छ।

३. माघी पूजा

माघ १ गते वा माघे सङ्क्रान्तिका दिन माघी पूजा गरिन्छ। यस दिन टोखाबासीले नदी, कुवा, धारामा नुहाई सूर्य भगवान् र विष्णु भगवान्‌को पूजा र प्रार्थना गर्छन् । भगवान्‌लाई तिलका लड्डु र चाकु पनि चढाउँछन् । चाकु यहाँको विशेष परिकार हो । टोखाका नेवार समुदायले माघ १ गतेलाई चाकु पर्वका रूपमा मनाउँछन् ।

अभ्यास

१. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

समूह क	समूह ख
(अ) प्रसाद	(क) भक्तजन
(आ) स्वस्थानी	(ख) अपुङ्गो
(इ) नारायण	(ग) एक देवी
(ई) माघी पूजा	(घ) विष्णु भगवान्
	(ङ) माघ १ गते

२. **तलका प्रश्न पढी सही विकल्प छान्नुहोस् :**

(क) स्वस्थानी माताको व्रत र पूजा गर्ने पहिलो व्यक्ति को हुन् ?

(अ) सतीदेवी (आ) पार्वती

(इ) मेनका (ई) चण्डेश्वरी

(ख) स्वस्थानी शब्दको अर्थ के हो ?

(अ) आफ्नै स्थानमा स्थिर बस्ने (आ) धेरै शक्ति भएकी

(इ) जतातत्तै घुम्ने (ई) आकाशमा बस्ने

(ग) नारायण पूजाका लागि मुख्य प्रसाद तयार गर्दा कुन सामग्री अनिवार्य चाहिन्छ ?

(अ) लड्डु र कसार (आ) फलफूल र भेटी

(इ) पञ्चामृत र अपुङ्गो (ई) चन्दन र अक्षता

(घ) सतीदेवीका अङ्ग पतन भएका ठाउँलाई के भनिन्छ ?

(अ) मन्दिर (आ) शक्तिपीठ

(इ) धर्मशाला (ई) आश्रम

(ङ) टोखाका नेवार समुदायले माघे सङ्क्रान्तिलाई कुन पर्वको रूपमा मनाउँछन् ?

(अ) स्वस्थानी पर्व (आ) नारायण पर्व

(इ) चाकु पर्व (ई) माघी पर्व

३. तलका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस् :

(क) पूजा भनेको के हो ?

(ख) स्वस्थानी पूजा किन गरिन्छ ?

(ग) नारायण पूजा कसरी गरिन्छ ?

(घ) नारायण पूजा गर्दा के प्राप्त हुने विश्वास छ ?

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पूजाका लागि कुन कुन सामग्री चाहिन्छन् ?

(ख) नारायण पूजा किन गरिन्छ ?

(ग) स्वस्थानी पूजा गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

(घ) स्वस्थानी पूजा र नारायण पूजाका चारओटा भिन्नता लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नारायण पूजाले जीवनमा कस्तो परिवर्तन ल्याउँछ भन्ने विश्वास टोखाबासीलाई छ ? प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ख) पूजापाठले मानिसको मन शुद्ध बनाउँछ र संस्कृतिलाई बचाउँछ भन्ने भनाइलाई टोखाको सन्दर्भमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

(ग) तपाईँको समुदायमा मनाइने माघी पूजा र पाठमा वर्णन गरिएको माघी पूजामा के के समानता पाउनुहुन्छ ? तुलना गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको घर वा छिमेकमा गरिने नारायण पूजा वा स्वस्थानी पूजाको अवलोकन गर्नुहोस्। पूजामा सहभागी एक जनासँग कुराकानी गरी पूजा विधि, सामग्री र त्यसको महत्त्वका बारेमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

सरल भाषामा उदाहरण दिई विद्यार्थीलाई पूजा,पूजा सामग्री र पूजा गर्ने तरिकाको जानकारी गराउनुहोस् । स्वस्थानी पूजा,नारायण पूजा र माघी पूजाका बारेमा कक्षामा छलफल गरी पूजा विधि सिकाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना मौलिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परम्पराको महत्त्व बुझाई त्यसप्रति रुचि र सम्मान जगाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ २३

हाम्रो परम्परागत ज्ञान

ऐतिहासिक सहर टोखाका मानिसले पनि पुर्खादेखि सिकेका ज्ञान, सिप र परम्परालाई आजसम्म जोगाउँदै आएका छन्। पुर्खादेखि सिक्दै र अभ्यास गर्दै पुस्तौँपुस्तासम्म चल्दै आएको ज्ञानलाई परम्परागत ज्ञान भनिन्छ। यो ज्ञान एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुन्छ। परम्परागत ज्ञानले हाम्रो संस्कृति, पहिचान र जीवनशैलीलाई जोगाउन मद्दत गर्छ। यो हाम्रो दैनिक जीवनसँग जोडिएको हुन्छ । खाना बनाउने तरिका, घरेलु औषधीको प्रयोग, खेती गर्ने सिप र विभिन्न परम्परागत कला परम्परागत ज्ञानसँग सम्बन्धित हुन्छन् ।

ऐतिहासिक सहर टोखाका मानिसले पनि पुर्खादेखि सिकेका ज्ञान, सिप र परम्परालाई आजसम्म जोगाउँदै आएका छन्। टोखामा मानिसहरूले मेला,पर्व, चाडपर्व,महत्सोव र सामाजिक भेटघाटमा यो ज्ञान प्रयोग गर्दै मेलमिलाप र संस्कृतिलाई जोगाउँदै आएका छन्। हामीले पनि परम्परागत ज्ञान र सिपको हस्तान्तरण र यिनको संरक्षण गर्नुपर्छ। यहाँ परम्परागत ज्ञान र सपसम्बद्ध केही पक्षाको वर्णन गरिएको छ ।

१. कोल

पहिलेका समयमा हाम्रो गाउँघरमा कोल धेरै महत्त्वपूर्ण मानिन्थ्यो। यो काठ वा ढुङ्गाबाट बनाइन्थ्यो । हाम्रा पुर्खाले आफ्नो सिप र अनुभव प्रयोग गरेर कोल बनाउँथे।

कोलको मुख्य काम तेल निकाल्ने थियो। तिल, तोरी, भटमास जस्ता बिउ कोलमा राखिन्थ्यो र गोरुको सहायताले वा कहिलेकाहीँ मानिस आफैँले कोल घुमाइन्थ्यो। यसरी घुमाउँदा बिउ बिस्तारै च्यापिन्थे र शुद्ध तेल निस्कन्थ्यो। त्यो तेल खाना पकाउन, दियो बाल्न, शरीर मालिस गर्न र कहिलेकाहीँ औषधीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्थ्यो। तेल निस्किएपछि बाँकी रहेको पिना गाईवस्तुलाई खुवाइन्थ्यो।

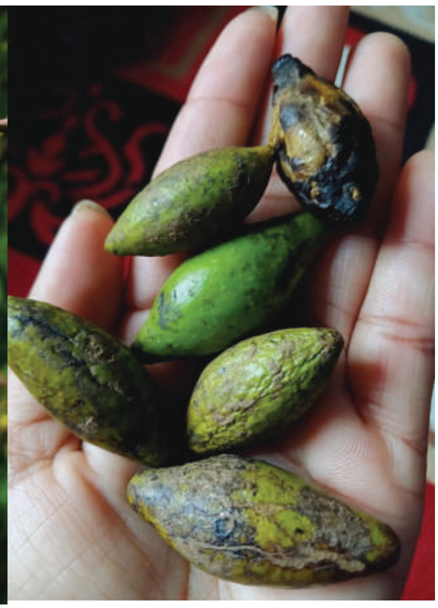
कोललाई फलफूलको रस निकाल्न पनि प्रयोग गरिन्थ्यो। कागतीलाई कोलमा राखेर निचोर्दा त्यसबाट रस निस्कन्थ्यो । यसलाई खानामा स्वाद बढाउन प्रयोग गरिन्थ्यो।

सखर र चाकु पनि गाउँघरको दैनिक जीवनसँग जोडिएका महत्त्वपूर्ण खानेकुरा थिए। सखर उखुको रसबाट बनाइने पदार्थ हो । चाकु त्यसको झन् परम्परागत र पोसिलो रूप हो। चिसो मौसममा यी खानेकुराले शरीरलाई तातो राख्न र शक्ति दिन सहयोग गर्थे। कोल, तेल, कागतीको रस, सखर र चाकु हाम्रा पुर्खाको सरल जीवन, परम्परागत ज्ञान र आत्मनिर्भर जीवनशैलीसँग जोडिएका महत्त्वपूर्ण कुरा हुन्।

२. परम्परागत औषधी

पुर्खादेखि अनुभव, अभ्यास र स्थानीय ज्ञानका आधारमा रोग निको पार्न प्रयोग गरिने जडीबुटी, वनस्पति तथा प्राकृतिक वस्तुलाई परम्परागत औषधी भनिन्छ। यस्ता औषधी टोखामा धेरै समयदेखि प्रयोग हुँदै आएका छन्। हर्रो, बोझो, तुलसी, अदुवा र यार्चागुम्बा परम्परागत औषधीका उदाहरण हुन्। सामान्यतया औषधीको विकास तथा अनुसन्धान नहुँदा विकल्पको रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो । यो विधि निकै फलदायी र जैविक थियो ।

(क) हर्रो



हर्रोको अङ्ग्रेजी नाम Chebulic Myrobalan र वैज्ञानिक नाम Terminalia chebula हो । हर्रो एक महत्त्वपूर्ण परम्परागत औषधी हो । हर्रो पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा पाइने औषधीय फल हो । यसको फल हरियो र गोलो हुन्छ । हर्रोलाई सुकाएर औषधी बनाइन्छ । प्राचीन समयदेखि मानिसहरूले हर्रोलाई विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग गर्दै आएका छन् । यसको महत्त्व निम्नानुसार छ :

(अ) हर्रोले पेट सफा गर्न मद्दत गर्छ ।

(आ) कब्जियत हटाउन उपयोगी हुन्छ ।

(इ) रुगाखोकी र घाँटी दुख्दा प्रयोग गरिन्छ ।

(ई) पाचन शक्ति बढाउन सहयोग गर्छ ।

(उः) मधुमेह नियन्त्रणमा सहयोगी हुन्छ ।

(ऊ) शरीरको विषाक्त पदार्थ निकाल्न मद्दत गर्छ .

(ऋ) हर्रो त्रिफला चूर्णको प्रमुख घटक हो । यसले शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न मद्दत गर्छ । आयुर्वेदिक औषधीमा हर्रोको धेरै महत्त्व छ । यो मानिसको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक औषधी हो । हर्रोलाई औषधीको राजा पनि भनिन्छ ।

(ख) बोझो

बोझो अङ्ग्रेजीमा Sweet Flag नामले चिनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम Acorus calamus हो । टोखा तथा नेपालका विभिन्न स्थानमा पाइने बोझो महत्त्वपूर्ण परम्परागत औषधीय बिरुवा हो । यो विशेष गरी पानी जम्ने तथा सिमसार क्षेत्रमा उम्रन्छ । बोझोको जरा र पात औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । प्राचीन समयदेखि मानिसहरूले बोझोलाई विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग गर्दै आएका छन् । साना बालबालिकालाई स्पष्ट बोल्न सिकाउन बोझो चटाउने चलन पनि रहेको छ । यसको महत्त्व निम्नानुसार छ:

(अ) बोझोले रुगाखोकी निको पार्न मद्दत गर्छ ।

(आ) घाँटी दुख्दा यसको प्रयोग गरिन्छ ।

(इ) पेट दुखाइ तथा अपच कम गर्न सहयोग गर्छ ।

(उ) स्मरण शक्ति बढाउन उपयोगी मानिन्छ ।

(ऊ) शरीरलाई न्यानो राख्न सहयोग गर्छ ।

(ऋ) कफ हटाउन उपयोगी हुन्छ ।

(ऋ) साना बालबालिकाको बोली स्पष्ट बनाउन मद्दत गर्छ।

भोक बढाउन मद्दत गर्छ। बोझो मानिसको स्वास्थ्यका लागि धेरै उपयोगी परम्परागत औषधी हो। आयुर्वेदिक औषधीमा यसको विशेष महत्त्व छ। अहिले पनि गाउँघरमा सामान्य रोगको उपचारका लागि बोझो प्रयोग गर्ने चलन रहेको छ।

(ग) कागती

कागतीलाई अङ्ग्रेजीमा Lemon भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम Citrus limon हो । कागती टोखामा पाइने एक महत्त्वपूर्ण फल हो । यो विशेष गरी घरआँगन, बगैँचा तथा गर्मी र मध्यम जलवायु भएका क्षेत्रमा राम्रोसँग फल्छ । कागतीको फल, रस र बोक्रा सबै प्रयोग गरिन्छ। प्राचीन समयदेखि नै मानिसहरूले कागतीलाई खानामा स्वाद बढाउन तथा औषधीय रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको महत्त्व निम्नानुसार छ:

(अ) कागतीको रसले शरीरलाई ताजगी र स्फूर्ति दिन्छ ।

(आ) यसले भिटामिन सी प्रदान गरेर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।

(इ) घाँटी दुख्दा वा रुगाखोकी लाग्दा कागतीको प्रयोग गरिन्छ ।

(ई) पाचन क्रिया सुधार गर्न कागतीको पानी उपयोगी हुन्छ ।

(उ) कागतीले शरीरलाई विषाक्त पदार्थ हटाउन मद्दत गर्छ ।

(ऊ) गर्मीमा कागती पानीले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ ।

(ऋ) छालाको समस्या कम गर्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

(ए) खानामा स्वाद र सुगन्ध बढाउन कागतीको प्रयोग गरिन्छ ।

कागती स्वास्थ्य, खानपान र परम्परागत प्रयोगका लागि अत्यन्त उपयोगी फल हो। आज पनि गाउँघरमा कागतीको प्रयोग दैनिक जीवनमा व्यापक रूपमा गरिन्छ। परम्परागत रूपमा कोलमा निचोरेर रस निकाल्ने चलन पनि रहेको छ।

(घ) अमला

अमलालाई अङ्ग्रेजीमा Indian Gooseberry भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम Phyllanthus emblica हो। अमला नेपाल तथा भारतका विभिन्न स्थानमा पाइने एक महत्त्वपूर्ण औषधीय फल हो। यो विशेष गरी पहाडी तथा तराई क्षेत्रका बगैँचा र जङ्गलमा पाइन्छ। अमला भिटामिन सीले भरिपूर्ण फल हो । प्राचीन समयदेखि मानिसहरूले यसलाई स्वास्थ्य र उपचारका लागि प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको महत्त्व निम्नानुसार छ:

(अ) अमलाले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।
(आ) यसले रुगाखोकी र जरो कम गर्न मद्दत गर्छ ।
(इ) छाला र कपाललाई स्वस्थ राख्न उपयोगी हुन्छ ।
(ई) पाचन प्रणाली सुधार गर्न सहयोग गर्छ ।
(उ) आँखाको दृष्टि बलियो बनाउन मद्दत गर्छ ।
(ऊ) रक्त शुद्धीकरणमा सहयोग गर्छ ।
(ऋ) भिटामिन सीको राम्रो स्रोत भएकाले शरीरलाई ताजगी दिन्छ ।
(ए) मधुमेह नियन्त्रणमा सहयोगी मानिन्छ ।
(ऐ) आयुर्वेदिक औषधीमा यसको विशेष महत्त्व छ ।

अमला मानिसको स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त उपयोगी प्राकृतिक औषधीय फल हो । अहिले पनि गाउँघरदेखि सहरसम्म अमलाको प्रयोग औषधी, अचार र जुसका रूपमा गरिन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह ' A'	**' मूसB'**
(अ) कोल	(क) औषधीय र खानपान दुवैमा प्रयोग हुन्छ ।
(आ) हर्रो	(ख) तेल निकाल्ने परम्परागत साधन
(इ) बोझो	(ग) औषधीको राजा भनिने फल
(ई) कागती	(घ) Sweet Flag (औषधीय वनस्पति)
(उ) अमला	(ङ) भिटामिन सीले भरिपूर्ण फल

२. तल दिइएका विकल्पमध्ये सही विकल्प छान्नुहोस् :

(क) परम्परागत ज्ञान भनेको के हो ?

(अ) विद्यालयमा सिकाइने ज्ञान (आ) पुस्तौँपुस्तासम्म हस्तान्तरण हुँदै आएको ज्ञान
(इ) विदेशबाट आएको ज्ञान (ई) केवल पुस्तकमा भएको ज्ञान

(ख) हर्रोको वैज्ञानिक नाम के हो ?

(अ) Acorus calamus (आ) Tinospora cordifolia
(इ) Terminalia chebula (ई) Ophiocordyceps sinensis

(ग) **बोझो मुख्यतया कहाँ उम्रन्छ ?**

(अ) मरुभूमि क्षेत्रमा (आ) सिमसार तथा पानी जम्ने क्षेत्रमा

(इ) हिमालको चुचुरामा (ई) समुद्र किनारमा

(घ) **अमलामा कुन भिटामिन पाइन्छ ?**

(अ) भिटामिन ए (आ) भिटामिन बी

(इ) भिटामिन सी (ई) भिटामिन डी

(ङ) **हर्रोको कुन भाग औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ?**

(अ) फूल (आ) पात

(इ) फल (ई) डाँठ

३. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) परम्परागत ज्ञान भनेको के हो ?

(ख) हर्रोलाई औषधीको राजा किन भनिन्छ ?

(ग) बोझोको कुनै एक प्रयोग लेख्नुहोस् ।

(घ) अमलाको कुनै एक प्रयोग लेख्नुहोस् ।

(ङ) अमलाबाट हुने कुनै एक फाइदा लेख्नहोस् ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) परम्परागत ज्ञानका कुनै दुई महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) हर्रोका कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) बोझो किन उपयोगी मानिन्छ ?

(घ) अमलाको कुनै दुई औषधीय उपयोग लेख्नुहोस् ।

(ङ) अमला र कागतीका दुई दुईओटा आर्थिक महत्त्व लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) परम्परागत ज्ञानका कुनै चारओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) हर्रोको प्रयोग किन गरिन्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) तपाईँको घरमा कसैलाई रुगाखोकी वा घाँटी दुखेको छ भने बोझो कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ ? छोटकरिमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य १

टोखाको आफ्नो समुदायमा प्रयोग हुने कुनै चारओटा परम्परागत औषधी (हर्रो, बोझो, गुर्जो, तुलसी आदि) बारे घरका ज्येष्ठ सदस्य वा स्थानीय व्यक्तिसँग सोधेर तिनको उपयोग र महत्त्वसम्बन्धी जानकारी लिनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य २

टोखामा प्रचलित परम्परागत ज्ञान, सिप तथा संस्कृतिको महत्त्वबारे घरका ज्येष्ठ सदस्य वा स्थानीय व्यक्तिसँग सोधेर जानकारी लिनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

यो पाठ पढाउँदा शिक्षकले सुरुमा विद्यार्थीलाई प्रश्न सोधेर विषयमा आकर्षित गर्नुपर्छ । यसका लागि तपाईँ बिरामी हुँदा के के घरेलु औषधी प्रयोग गर्नुहुन्छ ? रुगाखोकी हुँदा, घाँटी दुख्दा वा पेट दुख्दा के प्रयोग गरिन्छ ? भन्ने जस्ता जिज्ञासामूलक प्रश्न राख्नुहोस् । त्यसपछि चित्र, उदाहरण वा स्थानीय अनुभवका आधारमा परम्परागत ज्ञान र परम्परागत औषधीको अर्थ स्पष्ट गराउनुपर्छ । शिक्षकले सुरुमा विद्यार्थीको ध्यान आकर्षित हुने गरी हर्रो, बोझो, कागती र अमला जस्ता परम्परागत औषधीको परिचय दिनुपर्छ । त्यसपछि ती औषधीको प्रयोग, महत्त्व र वैज्ञानिक नामसमेत क्रमशः सरल भाषामा बुझाउनुपर्छ । पढाइलाई रोचक बनाउन वास्तविक नमुना, चित्र वा विद्यार्थीको आफ्नै स्थानीय अनुभव प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । त्यसपछि विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी उनीहरूको घर वा समुदायमा प्रयोग हुने जडीबुटी र परम्परागत ज्ञानका उदाहरण खोज्न र छलफल गर्न लगाउनुपर्छ । अन्त्यमा प्रत्येक समूहबाट सिकेका कुराको प्रस्तुति गराई शिक्षकले समग्र निष्कर्ष निकाल्नुपर्छ । साथै परम्परागत ज्ञान र औषधीको संरक्षण गर्नुको महत्त्वबारे जोड दिँदै पाठलाई समापन गर्नुपर्छ ।

पाठ २४

परम्परागत सिप

तपाईँहरूले घरमा आमाले खाना पकाउने भाँडा, बुबाले खेतमा प्रयोग गर्ने हतियार देख्नुभएकै होला तर ५० वर्ष अघि हाम्रा पुर्खाले घरभित्र तथा खेतबारीका कामका लागि जे जस्ता औजार प्रयोग गर्थे तिनलाई परम्परागत औजार भनिन्छ । यी औजार प्रायः काठ, फलाम, ढुङ्गा, बाँस, माटो आदिबाट बनाइन्थे ।

(१) घरेलु औजार

परम्परागत घरेलु औजार हाते साधन हुन् । हाम्रा पुर्खाले घरको दैनिक काम गर्न यस्ता साधन प्रयोग गर्थे । खाना पकाउने, मसला पिस्ने, अन्न कुट्ने, पिठो बनाउने, पानी बोक्ने, लुगा धुने, अन्न भण्डारण गर्ने आदि काम गर्न घरेलु औजार प्रयोग हुन्थे । यी औजार मुख्यतया काठ बाँस, ढुङ्गा, फलाम, माटो, पित्तल, तामा आदिबाट हातैले बनाइन्थे । यी सस्तो, टिकाउ, प्राकृतिक र वातावरणमैत्री हुन्थे ।

तलको तालिकामा केहि घरेलु औजार र तिनका प्रयोग दिइएको छ :

क्र.सं.	औजारको नाम	प्रयोग (मका)	बनाइने सामग्री
१	सिलौटो र लोहोरो	मसला, अचार, बटुवा, चटनी पिस्न	ढुङ्गा
२	जाँतो	मकै, गहुँ, कोदो, फापरको पिठो बनाउन	ढुङ्गा
३	ढिकी	धान, मकै, गहुँ कोडाउने, चामल छुट्याउने	काठ
४	माटाका भाँडा (हाँडी, गाग्रो, करुवा, कराही, देग, थाली)	पकाउने, पानी जम्मा गर्ने, खाना राख्ने	माटो
५	पित्तल, तामाका भाँडा/ (कलश, गाग्री, लोटा)	पानी ओसार्ने, दुध राख्ने	पित्तल, तामा
६	(कोडो)बक्की	घाँस, दाउरा, अन्न बोक्ने	बाँस
७	डालो, नाङ्लो, चाल्नो	अन्न ओसार्ने, धाप छुट्याउने	बाँस
८	(लसमु)मुसलो	ढिकीमा अन्न कुट्ने	काठ
९	(रीगडुं)लुगा धुने पत्थर	लुगा सफा गर्ने	ढुङ्गा
१०	(पोते)त्रिपाल	चुलामा भाँडा राख्ने फलामको बन्को	फलाम

(२) कृषि औजार

कृषि औजार भनेको खेतीपातीका लागि प्रयोग गरिने औजार हुन् । यस्ता साधन जमिन जोत्ने, माटो कोर्ने, बाली काट्ने, बिउ छर्ने, झारपात हटाउने, अन्न ओसार्ने, गहुँ/धान छुट्याउने आदि कामहरू गर्न प्रयोग गरिन्छ । सरल भाषामा भन्दा खेतबारीमा काम गर्दा प्रयोग गरिने साधनलाई कृषि औजार भनिन्छ ।

क्र.सं.	औजारको नाम	के काममा प्रयोग हुन्छ ?	बनाइने सामग्री
१	हलो	जमिन जोत्ने, धान रोप्ने, गहुँ छर्ने	काठ र फलाम
२	कोदालो	माटो खन्ने, बिरुवा रोप्ने, झारपात हटाउने	काठ र फलाम
३	हँसिया	धान, गहुँ, मकै, घाँस काट्ने	फलाम र काठ
४	जन्तर (टोकु)	सानो खाल्डो कोर्ने, मल हाल्ने, बोट हटाउने	काठ र फलाम
५	कुटो	झारपात उखेल्ने, माटो मिलाउने	काठ र फलाम
६	नाङ्लो	धान, गहुँको भुस छुट्याउन	बाँस र काठ
७	(रेत्ते) त्रिभुजे	मकैबारीमा माटो खन्ने, धान रोप्ने	काठ र फलाम
८	(पीर्क) चर्पी	धान काटेपछि बाली थन्क्याउने	
९	(रीयौछप) डोको	मल, खाद, छाँडा, अन्न ओसार्ने	बाँस
१०	भकारो	अन्न भण्डारण गर्ने	बाँस र काठ

(३) घण्ट तथा अन्य वस्तुको निर्माण

धातुबाट बनेका वस्तुमध्ये घण्ट हामी सबैले प्रयोग गरिरहेको वस्तु हो । मन्दिरमा बजाइने घण्टा, भाँडा, मुर्ति, औजार आदि सबै विशेष तरिकाले बनाइन्छन् । यी वस्तु बनाउन परम्परागत तथा आधुनिक विधि प्रयोग गरिन्छ।

घण्टा तथा अन्य धातुका वस्तु बनाउनका लागि निम्नलिखित सामग्री चाहिन्छः तामा,जस्ता ,टिन,फलाम, माटो (ढाँचा बनाउन) र इन्धन (कोइला वा ग्याँस)

निर्माण प्रक्रिया (Steps)

(क) **ढाँचा (Mould) बनाउनेः** पहिलो चरणमा माटो वा बालुवाबाट चाहिएको आकारको ढाँचा बनाइन्छ ।
जस्तै: घण्टा बनाउन घण्टाको आकारको ढाँचा तयार गरिन्छ ।

(ख) **धातु पगाल्नेः** तामा, जस्ता आदि धातुलाई भट्टीमा हालेर उच्च तापक्रममा पगालिन्छ ।

(ग) **पगालेको धातु ढाँचामा खन्याउनेः** पगालेको तरल धातुलाई सावधानीपूर्वक तयार गरिएको ढाँचामा खन्याइन्छ ।

(घ) **चिस्याउनेः** धातु ढाँचामा जम्न दिइन्छ र केही समयपछि चिसो बनाइन्छ ।

(ङ) **ढाँचा हटाउनेः** धातु जमिसकेपछि बाहिरी माटाको ढाँचा हटाइन्छ ।

(च) **सफा र पालिस गर्नेः** अन्त्यमा बनेको वस्तुलाई घिसारेर सफा गरिन्छ र पालिस गरिन्छ ।

प्रयोग

घण्टा तथा अन्य धातुका वस्तु हाम्रो दैनिक जीवनमा धेरै काम लाग्छन् । मन्दिरमा पूजा गर्दा घण्टा बजाइन्छ । धातुबाट थाल, गिलास जस्ता भाँडा बनाइन्छन्, जसले खाना खान र पानी पिउन सजिलो बनाउँछ । साथै धातु प्रयोग गरेर विभिन्न मूर्तिहरू निर्माण गरिन्छ । त्यस्तै, हथौडा, चक्कु जस्ता औजार पनि धातुबाट नै बनाइन्छन्, जसले काम गर्न मद्दत गर्छ ।

घण्ट तथा अन्य वस्तु बनाउँदा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। भट्टीमा काम गर्दा सधैं सुरक्षा अपनाउनुपर्छ, किनकि आगो र तातो पदार्थ खतरनाक हुन सक्छन् । तातो धातु छुँदा हात पोल्न सक्छ, त्यसैले यसबाट टाढा बस्नुपर्छ र सावधानीपूर्वक काम गर्नुपर्छ । यस्तो काम गर्दा सधैं अनुभवी व्यक्तिको निगरानीमा मात्र गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

घण्टा तथा अन्य वस्तु बनाउने प्रक्रिया मिहिनेत, सप र सावधानी आवश्यक पर्ने काम हो। यसले हाम्रो पुरानो

परम्परा जोगाउन मद्दत गर्छ र हाम्रो दैनिक जीवनका लागि आवश्यक तथा उपयोगी सामग्रीहरू उपलब्ध गराउँछ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	**समूह ख**
औजार	**प्रयोग**
(अ) सिलौटो	(क) मन्दिरमा बजाउने
(आ) जाँतो	(ख) खेत खन्ने
(इ) हलो	(ग) घाँस बोक्ने
(ई) डोको	(घ) जमिन जोत्ने
(उ) घण्ट	(ङ) मसला पिस्ने
	(च) पिठो बनाउने

२. तल दिइएका प्रश्नहरुको सहि विकल्प छान्नुहोस् ।

(क) सिलौटो र लोहोरो केका लागि प्रयोग हुन्छ ?

(अ) अन्न कुट्न (आ) मसला पिस्न

(इ) तरकारी काट्न (ई) पानी राख्न

(ख) दिइएका मध्ये खेत जोत्न प्रयोग हुने साधन कुन हो ?

(अ) हलो (आ) कुटो

(इ) कोदालो (ई) हँसिया

(ग) जाँतो कुन कामका लागि प्रयोग हुन्छ ?

(अ) अन्न कुट्न (आ) पिठो बनाउन

(इ) लुगा धुन (ई) घाँस काट्न

(घ) घण्टा बनाउने पहिलो चरण के हो ?

(अ) चिस्याउने (आ) ढाँचा बनाउने

(इ) पालिस गर्ने (ई) काट्ने

(ङ) डोको केबाट बनाइन्छ ?

(अ) फलाम (आ) काठ

(इ) बाँस (ई) माटो

३. तल दिएका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) परम्परागत रूपमा मसला पिस्न कुन सामग्रीको प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) हँसिया के काममा प्रयोग हुन्छ ?

(ग) घण्टा बनाउन प्रयोग हुने कुनै दुई सामग्री लेख्नुहोस् ।

(घ) हाम्रो दैनिक जीवनमा डोको के बोक्न प्रयोग हुन्छ ?

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) परम्परागत घरेलु औजार भनेको के हो ?

(ख) कुनै दुई कृषि औजार र तिनका काम लेख्नुहोस् ।

(ग) जाँतो र ढिकीबिच फरक लेख्नुहोस् ।

(घ) घण्टा बनाउने कुनै दुई चरण लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) परम्परागत घरेलु औजारको वर्णन उदाहरणसहित गर्नुहोस् ।

(ख) कृषि औजार के के हुन् ? तिनको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) घण्टा तथा अन्य धातुका वस्तु बनाउने प्रक्रिया चरणबद्ध रूपमा लेख्नुहोस् ।

(घ) परम्परागत औजार किन उपयोगी र वातावरणमैत्री हुन्छन् ? कुनै दुई कारण लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको समुदायमा बसोबास गर्ने मानिसले खेतीपाती गर्दा र खाना बनाउँदा कुन कुन परम्परागत औजार प्रयोग गरेको देख्नु भएको छ ? तिनको सूची बनाई कुन कामका लागि प्रयोग गरेको देख्नुभएको छ लेख्नुहोस् अनि कुनै तिनवटा कृषिऔजारको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

यो पाठ पढाउँदा शिक्षकले सुरुमा विद्यार्थीलाई प्रश्न सोधेर विषयमा आकर्षित गर्नुपर्छ जस्तै: तपाईंहँरूले घरमा प्रयोग गर्ने परम्परागत औजार केके छन् ? खाना पकाउँदा, अन्न कुट्दा वा खेतमा काम गर्दा कुनकुन औजार प्रयोग गरिन्छ ? भन्ने जस्ता जिज्ञासामूलक प्रश्न राख्नुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीका अनुभवका आधारमा परम्परागत औजारको अर्थ स्पष्ट गराउनुपर्छ । शिक्षकले सुरुमा विद्यार्थीहरूको ध्यान आकर्षित हुने गरी सिलौटो, जाँतो, ढिकी, हलो, कोदालो जस्ता घरेलु र कृषि औजारको परिचय दिनुपर्छ । त्यसपछि ती औजारको प्रयोग र महत्त्व सरल भाषामा बुझाउँदै जानुपर्छ । पढाइलाई रोचक बनाउन चित्र, वास्तविक औजार वा स्थानीय उदाहरण प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । त्यसपछि शिक्षकले घण्टा तथा अन्य धातुका वस्तु बनाउने प्रक्रिया चरणबद्ध रूपमा (ढाँचा बनाउने, धातु पगाल्ने, ढाँचामा खन्याउने, चिस्याउने र सफा गर्ने) स्पष्ट रूपमा व्याख्या गर्नुपर्छ । त्यसपछि विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी उनीहरूको घर वा समुदायमा प्रयोग हुने औजारको नाम र काम खोज्न र छलफल गर्न लगाउनुपर्छ । अन्त्यमा प्रत्येक समूहबाट सिकेका कुराको प्रस्तुति गराई शिक्षकले समग्र निष्कर्ष निकाल्नुपर्छ । साथै परम्परागत औजार र सिपको संरक्षण गर्नुको महत्त्वबारे जोड दिंदै पाठलाई समापन गर्नुपर्छ ।

नगर गान

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

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

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

“कला, सांकृतियुक्त, स्वच्छ, समुन्नत टोखा नगर”

टोखा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी, काठमाडौं, बागमती प्रदेश, नेपाल