

इटहरीको सेरोफेरो



कक्षा-४

विद्यार्थीको नाम :

रोलनम्बर :

विद्यालयको नाम :



इटहरी उपमहानगरपालिका
सगर सार्वजनिकको कार्यालय
इटहरी, सुनसरी, कोशी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक : इटहरी उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इटहरी, सुनसरी, कोशी प्रदेश, नेपाल

© सर्वाधिकार : इटहरी उपमहानगरपालिका

ISBN :

यो राष्ट्रियताका लागि समर्पण गरिएको इटहरी उपमहानगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय इटहरीमा प्रिन्टिङ गरेको छ। इटहरी उपमहानगरपालिकाको निर्मित स्विकृतीयता आधारित प्रयोगका लागि यसको पूर्ण वा अंशिक मात्र प्रयोग गर्न, परिचालन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य इलेक्ट्रोनिक रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि लिइएको पाइने छैन।

प्रथम संस्करण : २०८१

इटहरी उपमहानगरपालिकाद्वारा सल्लो पटक तयार गरी लागू गरिएको यो स्वर्गीय राष्ट्रियताका सम्बन्धमा कुनै पनि प्रकारका फलदायी प्रकाशन भएमा इटहरी उपमहानगरपालिका, फिना, मुक्त तथा खेलकुद प्रकाशकको इमेल ठेगाना itaharieducation6999@gmail.com वा प्यारमिस्ट्रल अनुसंधान छ। तपाईंकोबाट प्राप्त प्रकाशकका सम्बन्धमा कुनै फोनमा र वीमार्जन गरिने छ। यस्तोप्रकार जसो प्रकाशकलाई इटहरी उपमहानगरपालिका इतिको लागत गर्छ।

हरिद्वारः-

श्री देवकर्म चौहान

श्री संगिताकुमारी चौहान

श्री रामचरित मेवत

स्थानीय पाठ्यपुस्तक मेषन समिति हरद्वार

श्री फाल्गुनीप्रसाद काफ्ले:- नवीजक

श्री टोलनाथ काफ्ले:- लखन्य

श्री निष्कु शर्मा:- मद्रास

श्री हिमाल दाहाज:- लखन्य

श्री रामोप कर्मा:- लखन्य लखन्य

भाषा सम्पादनः

श्री मदनराज बराल

पाठ्यपुस्तक संपादन

श्री कमल त्रिनिवा

श्री कमला मुखे

श्री सुवराज काफ्ले

श्री मनिषा बन्नेत

श्री विदेश चौहान

श्री ललि शर्मा

श्री अरुणित ज्ञान चौहान

श्री सुष्मिता नेपाल

श्री मातृका पट्टराई

श्री शिर्षा नेपाल

भाषा टंकन तथा डिजाइनर

इशिता चौहान

विषयसूची

एकाइ	विषयक्षेत्र र पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
१.	इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय पाठ-१ : इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय पाठ-२ : शासकीय स्वरूप	८ ९ १०
२.	इटहरीको कला र संस्कृति पाठ-३ : हावा धर्म, चाडपर्व र भाषा पाठ-४ : मेरो बडाभिनका विठानय	१५ १६ १९
३.	इटहरीको स्थानीय पार्कपोर्टल पाठ-५ : इटहरीको पर्यटन पाठ-६ : बाल मञ्च	२२ २३ २६
४.	इटहरीको कृषि व्यवसाय र छात्र सञ्चालना पाठ-७ : तरकारी र फलफूलको बेर्ना उमार्ने तरिका पाठ-८ : तरकारीमा किराको रोकथाम तथा भण्डारण	२८ २९ ३४
५.	इटहरीको व्यवसाय/पैसा र प्रविधि पाठ-९ : स्थानीय स्तरमा उपभोग्य आधुनिक प्रविधिको साधन पाठ-१० : स्थानीय प्रविधिकालाई उत्पादित वस्तुहरू	३८ ३९ ४३
६.	इटहरीको प्राकृतिक सम्पदा र यज्ञावरण संरक्षण पाठ-११ : स्थानीय वनहरू पाठ-१२ : स्थानीय जडीबुटीहरू पाठ-१३ : जलस्रोत	४८ ४९ ५३ ५७
७.	इटहरीमा छैनिने क्षेत्रहरू पाठ-१४ : बाघनाम पाठ-१५ : भाँसे जुधाइ	६० ६१ ६२
८.	विपद् व्यवस्थापन पाठ-१६ : विपद् व्यवस्थापन पाठ-१७ : विपद्को परिचय र सावधानीका उपायहरू	६४ ६५ ६६

विषयसूची

पृ.सं.	विषयक्रम र पाठ	पृष्ठसंख्या
९	सहरी विकास, प्रदूषण तथा कौशोर अडवस्थापन	६८
	पाठ-१८ : बडकिरी वार्डघर	६९
	पाठ-१९ : हासो वलावरण	७३
	पाठ-२० : प्रदूषण र यतका खीलक	७७
१०	हासो नैतिक मूल्यमान्यता, सरानार र योग	८१
	पाठ-२१ : गीत गाओ	८३
	पाठ-२२ : योग	८३

एकाइ-१

इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय



पाठ-१

इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय



१. शिक्षालाई अवरोध:

इटहरी उपमहानगरपालिकाको प्रमुख तथा उपप्रमुखको नाम उल्लेख नगरी विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. तपाईंको विद्यालय शैको बडाभा विर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूको नाम सहकलन गरी सूची तयार गर्नुहोस् ।

मेरो नाम इतिहास सिन्धु हो । म कक्षा चारमा पढ्छु । मेरो घर इटहरी उपमहानगरपालिकाको वडा नम्बर १५ मा पर्छ । इटहरी उपमहानगरपालिकामा २० जोटा वडाहरू छन् । इटहरीलाई पूर्व पश्चिम महेन्द्र राजमार्ग र उत्तर दक्षिण कोशी राजमार्गले दुईले छोएको छ । 'इतिहासमा इटहरी' भन्ने पुस्तकमा उल्लेख भएकनुसार इटहरीमा राजाहरूको सानो हातीसार थियो । त्यस हातीसारमा हातीको हेरचाह गर्ने जिम्मा बरसिंह चौधरीले पाएका थिए । हाती छेउँ भाविसलाई दरोगा भनिन्थो । दरोगा पद् पाएका बरसिंह चौधरीले त्यस समयमा अपराधीहरूलाई सजाय दिन प्रयोग गरेको ईटाको तुल्य बनाएका थिए । बालू भाषामा ईटाको (इट) र तुल्यलाई हरि भनिन्छ । यसैबाट इटहरी नाम रहन गएको हो भन्ने पाइन्छ । यहाँ सामुदायिकतन्त्रागत संस्वागत विद्यालय, कलेजहरू, स्वास्थ्य सेवाका लागि अस्पतालहरू रहेका छन् । धार्मिक स्थलहरूमा राधाकृष्ण मन्दिर, कण्ठा मन्दिर, शनि मन्दिर, मन्जाम्जा मन्दिर, रामजानकी मन्दिर, पापीभारा, हलेश्वर महादेव, राजदेवी र सुन्दरदेवी मन्दिर, पञ्चकन्या, छुटीबहना मुक्ति घाट, जामे मस्जिद, वीट्ट मन्था, चर्चेहरू रहेका छन् । त्यसै गरी ओसिबन पार्क जस्ता पार्कहरू छन् । पर्यटकीय स्थलहरू तासतलैया, भवाजीपुर सिमसार, भाल्सेपोखरी, मेचीकाली पोखरी, काण्ठकाटिका जाडि रहेका छन् । यहाँ हुला होटल, रेस्टुरेन्टहरूसमेत गरीरज्यका लागि सिक्काहरू छन् । यहाँ खेतीयोग्य जमिन पनि रहेको छ । यहाँका मुख्य बाली धान, महुँ, मकै जस्ता हुन् । यहाँ विभिन्न किसिमका फलफूल केरा, आँप, कटहर, लिची, अन्ना, मेवा, ब्रुहानमकुट आदि पाइन्छन् भने यस टाउँलाई तरकारीका लागि पनि उत्तिकै प्रमुख मान्न सकिन्छ ।





१. सानो ठाउँ भन्नुहोस् :

- क) एम्विआ सिन्ड्रोमको घटना मा घड्यो । (४, ५, ६)
- ख) एम्विआ सिन्ड्रोमको घर बडा नम्बर मा पर्दछ । (५, १०, ११)
- ग) इटहरी उपमहानगरपालिकामा जम्मा बडाहरू ठाँटा छन् । (१८, १९, २०)
- घ) इटहरी उपमहानगरपालिकाका नगरप्रमुखको नाम हो ।
- ङ) इटहरी उपमहानगरपालिकाका नगरउपप्रमुखको नाम हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) इटहरीबाट पूर्व र पश्चिमको राजमार्गलाई कुन राजमार्ग भनिन्छ ?
- ख) इटहरीबाट उत्तर र दक्षिणको राजमार्ग कुन हो ?
- ग) इटहरीमा अवस्थित कुन पौधजात धार्मिक स्थावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- घ) नगरभित्र रहेका पर्वतकीच स्थावरहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- ङ) इटहरीमा उत्पादन हुने कुन पौधजात फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईं बलेको ठाउँ नजिकै रहेको कुनै एक धार्मिक स्थलका बारेमा अभिभावकसँगै सौधी टिपोट बरी करामा सजाउनुहोस् ।

पाठ-२

शासकीय स्वरूप

मुक्तको शासन व्यवस्था सञ्चालन गर्नका लागि संविधानबमोजिम तयार गरिएको आकांक्षाई शासकीय स्वरूप भनिन्छ । नेपालको संविधानअनुसार शासकीय स्वरूपलाई तीन तहमा वर्गीकरण गरिएको छ : राष्ट्र, प्रदेश र स्थानीय तह । व्यवस्थापिका अर्थात् संसद मुक्तको सर्वोच्च अनप्रातिविधिमूलक निकाय हो । लोकतन्त्रमा संसदलाई नान्दरिकाको अधिकार प्रयोग गर्ने मूल धरोहरा रूपमा लिइन्छ । संसदका सदस्यहरू प्रत्यक्ष रूपले नान्दरिकाबाट वा नान्दरिकाका प्रातिविधिरूपबाट निर्वाचित अवधिका लागि निर्वाचित हुन्छन् । यसरी निर्वाचित भएर गएका नान्दरिकालाई केन्द्रीय वा सङ्घीय संसद भनिन्छ । जस्ता संसदहरू प्रत्यक्ष र समानुपातिक दुवै तरिकाबाट निर्वाचित हुने व्यवस्था छ ।

क) निर्वाचन क्षेत्र

जनताले आफ्नो प्रतिविधि चुन्नुका लागि देशभरि जनसङ्ख्याका आधारमा क्षेत्रहरू छुट्टयाइएको हुन्छ । जसलाई निर्वाचन क्षेत्र भनिन्छ । कुनसरी जिल्लालाई जम्मा ४ ठोटा निर्वाचन क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ। त्यसमध्ये इटहरीमा २ र ३ क्षेत्र पर्दछन् ।

ख) प्रदेश संसद

इटहरी उपमहानगरपालिका कोशी प्रदेशको सुनसरी जिल्लामा पर्दछ । कोशी प्रदेशको राजधानी मोरङ जिल्लाको विरगटनमा अवस्थित छ । तीन तहको शासकीय संरचना रहेको सङ्घात्मक व्यवस्थामा सङ्घभन्दा तल र स्थानीय तहभन्दा माथि रहने प्रदेश सरकार हो । प्रदेश सरकारले स्थानीय सरकार र सङ्घीय सरकार बिच समन्वयको भुमिका निर्वाह गर्दछ । प्रदेशको शासन व्यवस्थाको सञ्चालन, निर्देशन र निगराना गर्ने जिम्मेवारी प्रदेश सरकारको हुन्छ । प्रत्येक प्रदेशमा एक सङ्घात्मक व्यवस्थापिकाका रूपमा प्रदेश सभा रहेको हुन्छ । जसमा प्रत्यक्ष निर्वाचित र समानुपातिक सदस्यहरू रहन्छन् । त्यस्ता सदस्यहरूलाई प्रदेश सभद भनिन्छ ।

सुनतरी जिल्लाबाट प्रदेश सभामा प्रत्येक सङ्घीय निर्वाचनबाट २/२ जना प्रत्येक निर्वाचित हुने व्यवस्थानुसार ८ जना प्रत्येक प्रदेश सभा सदस्य छन् जसमध्ये इटहरीबाट प्रदेश सभामा प्रत्येक निर्वाचित हुने क्षेत्र क्षेत्र नं. २ क/ख र क्षेत्र नं. ३ क/ख पर्दछन् ।



प्रश्न

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) कोशी प्रदेशको राजधानी हो । (धरात्र, विराटनगर)
 ख) इटहरीमा ठोटा निर्वाचन क्षेत्रहरू छन् । (दुई, तीन)
 ग) निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ का सङ्घीय सांसद माननीय हुन्।
 घ) निर्वाचन क्षेत्र नम्बर ३ का सङ्घीय सांसद माननीय हुन्।
 ङ) सरकारका तीन तहमध्ये सबैभन्दा माथिल्लो तह..... सरकार हो । (प्रदेश, सङ्घीय)

२) सभका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) सङ्घीय सांसद भन्नाले केलाई बुझिन्छ ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
 ख) निर्वाचन क्षेत्र भन्नाले केलाई बुझिन्छ ?
 ग) प्रदेश सभामा कस्ता सदस्यहरू रहन्छन् ?

परियोजना कार्य :

- क) तपाईंको बसमा रहेका सनातनसेवीहरू मध्ये कुनै एक सनातनसेवीको छोटो परिचय अभिभावकसँग सोधेर टिपेट बरी कलामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
 ख) आफ्नो निर्वाचन क्षेत्र र त्यस क्षेत्रबाट प्रतिनिधि सभा, राष्ट्रिय सभा र प्रदेश सभामा प्रतिनिधित्व गर्ने सङ्घीय प्रदेश र राष्ट्रिय सभा सदस्यहरूको सुची तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ-२

इटहरीको कला र संस्कृति



पाठ-३

हाम्रा धर्म, चाडपर्व र भाषा

बिदुधी, पुर्बा, शैलेन्द्र, सुलेमान र लिजा साथीहरू हुन् । उनीहरूको घर पनि एउटै टोलमा छ । उनीहरू एकअर्काका घिमेकी हुन् । उनीहरूले फरकफरक भाषा र चाडपर्व मनाउँछन् । चाडपर्वमा एक-अर्कालाई बोलाउँछन् र रमाइलो गर्दछन् । उनीहरूले मजाउने चाडपर्व र भाषा बारे गरेको कुराकाबी उनीघट्टै सुनी है त !

बिदुधी : हामी हिन्दू धर्म मान्छौं। दलै, तिहार, लीज, जादि हाम्रा चाडहरू हुन् । यसैमा दुर्गा माताको पूजा गर्छौं । तिहारमा काग, कुकुर, माई, सल्लो र दाजुभाइको पूजा गर्छौं । लीजमा दिदीबहिनी र ठामाहरू ब्रत बस्नु हुन्छ । हामी नेपाली भाषा बोल्छौं । चाडपर्व अजुहार दही, खिउरा, खिर,मासु, सेलरोटी जस्ता परिकार खाउँछौं ।



पुर्बा : हामी बुद्ध धर्म मान्छौं । ल्होसार, बुद्धपूणिमा हाम्रा चाड हुन् । बुद्धपूणिमा वा ल्होसारमा राम्रा राम्रा सुगा रगान्दर लामबान गर्छौं । हाम्रो मातृभाषा शेर्पा हो । हामी नेपाली र शेर्पा दुवै भाषा बोल्छौं ।



शैलेन्द्र : हामी हिन्दू धर्म मान्दछौं। राखी बाँध्ने, छठपर्व, तिहार हावा प्रमुख चाड हुन् । राखी (रक्षाबन्धन) मा विदेवाहीनी र दानुभाइ भेला भएर उपहार साटासाट गर्दछौं । छठमा ताल पोखरी वा नदीमा गएर नुहाउँछौं । हामी सूर्यको पूजा गर्दौं भजन कीर्तन गर्दौं । मीठो भाखाको प्रयोग गर्दौं । दूध, चामल र सक्करको बीर बनाई प्रसादका रूपमा खान्छौं ।



सुलेमान : हामी इस्लाम धर्म मान्दछौं । हासो चाड इद हो । इदमा छत (रोज) बस्छौं । नमाज पढ्छौं । इदमा हामी प्रार्थना गर्दौं । गरिब र अशहाबलाई इद दान दिन्छौं । हामी उर्दू र नेपाली भाषाको प्रयोग गर्दौं । मिठा मिठा परिहार गर्दछौं । साथै सुवेसंग इदको शुभकामना आदानप्रदान गर्दौं ।



लित्ता : हामीले मान्ने धर्म इसाई हो । यो धर्मअनुसार हामी क्रिसमसलाई चाडका रूपमा मनाउँछौं । घाड मनाउँदा घरघरमा भिकलिमिली बली बग्दछौं । क्रिसमस ट्री बनाएर सजाउँछौं र मिठा खाँकिरौं खान्छौं । हामी उपहार आदानप्रदान गर्दौं ।





अभ्यास

१) जोडा मिलाउनुहोस् :

दसै	सेलरोटी
तिहार	ठेकुवा
घउ	सेवइ
इब	इही, धिउरा, मास धिउर

२) कतका घण्टामुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क. तपाईंले मनाउने दुईजोडा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।
 ख. तपाईं जन्मेको चाडपर्वमा कस्ता खालका पोसाक लगाउनुहुन्छ नाम लेख्नुहोस् ।
 ग. तपाईंका विमेलीले बोले दुईजोडा भाषाको नाम लेख्नुहोस्

३) कुन कुन चाडपर्वमा के-के गरिन्छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

चाडको नाम	त्रिपाकसाध	खाबिउरा

पाठ-४

मेरो वडाभित्रका विद्यालय

(आज बाल कल्पना स्वामीय समाजसेवी राधा चौधरी आउनु भएको छ । बाल कल्पना साथीहरू र उनी बिच वडाभित्रका विद्यालय र नीतिबिधि बारे चर्चाको सफलको साथै अरु तल प्रस्तुत चर्चाको छ।)

राधा : नमस्कार । भाइ-बहिनीहरू

बालकल्पना साथीहरू : नमस्कार दिदी !

राधा : हामी आज तपाईंहरूकै वडाभित्रका विद्यालय बारे कुराकानी गर्दौं नि !

भाइबहिनीहरू : हुन्छ दिदी !

राधा : भाइबहिनीहरू तपाईंहरूलाई थाहा छ, वडाभित्रका विद्यालयहरू के कस्ता थालका छन् ?

भाइबहिनीहरू : छ दिदी सामुदायिक र संस्थानत होइन र ?

राधा : स्वागत ! हो नि तपाईंहरूले बुझनुभएको रहेछ तर सामुदायिक र संस्थानत विद्यालय कस्तालाई भनिन्छ, थाहा छ ?

भाइबहिनीहरू : त्यो त थाहा छैन दिदी बताइदिनुहोस् न ?

राधा : स सुन्नुहोस सामुदायिक विद्यालय भन्नाले शिक्षा ऐन २०२८ को नयाँ संशोधन अनुसार, सरकारबाट निर्धारित रूपमा अनुदान पाउने गरी अनुमति वा स्वीकृति प्राप्त विद्यालय हो । त्यसैगरी संस्थानत भन्नाले नेपाल सरकारबाट निर्धारित रूपमा अनुदान नपाउने गरी अनुमति वा स्वीकृति प्राप्त विद्यालय हो ।

भाइबहिनीहरू : धन्यवाद दिदी जानकारीका लागि । अति त्वस्ता विद्यालय कुन कुन हुन् त हामी वडामा ?

राधा : हाम्रो बडामा भएका विद्यालयको नाम यस प्रकार छ :-

सामुदायिक विद्यालय	संस्थागत विद्यालय
श्री सरस्वती ज्योती मा. वि. श्री ज्योती आधारभूत विद्यालय	शिवादीप एकेडेमी सतसाइन एकेडेमी डनबस्को इण्डियन स्कूल सुनसरी कृष्ण एकेडेमी बाल आदर्श बोर्डिङ स्कूल एन.ओ.एस. इमन माइजर स्कूल

सं. १०४८३७५५११२०१३

भाइबर्तिनीहरू : अति विदी विद्यालयमा के कस्ता गतिविधि सञ्चालन हुन्छन् ?

राधा : विद्यालयमा विभिन्न समयमा फरक फरक छालका गतिविधिहरू सञ्चालन गरिन्छन् । जसमध्ये केही यस्ता छन् :-

१. विद्यालय सरसफाइ
२. वृक्षारोपण
३. बालबालिका विविध कार्यक्रम
४. दार्शनिकोत्सव तथा अभिभावक दिवस
५. विभिन्न अतिरिक्त जिवाकलाप आदि ।

भाइबर्तिनीहरू : धन्यवाद विदी गति धेरै जानकारी दिनुभएकामा ।

राधा : तथाईहैस सबैलाई सहभागिताका लागि धन्यवाद ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क. तपाईं कुन विद्यालयमा पढ्नुहुन्छ ?
- ख. सामुदायिक विद्यालय भनेको कस्तो खालको विद्यालय हो ?
- ग. संस्थानत विद्यालय कस्तालाई भनिन्छ ?
- घ. तपाईंको विद्यालयमा हुने चारओटा गतिविधि लेख्नुहोस् ।
- ङ. तपाईं पढ्ने विद्यालयका बारेमा पाँच वाक्यमा वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

वार्षिकोत्सव तथा अभिभावक दिवसमा विद्यालयमा सञ्चालन गरिने गतिविधि बारे अभिभावकसँग सोधेर स्याउनुहोस् ।

एकाइ-३

इटहरीको स्थानीय पर्यापर्यटन



पाठ-५

इटहरीको पर्यटन

इटहरी स्वच्छ र प्रदूषण कम भएको शहर हो । यही विभिन्न जातजाति र धर्मका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । यहाँको तीव्र गतिको विकासका कारण बुट्टे पर्वतहरू आईछन् । इटहरीमा पर्यटनस्थलका रूपमा केही महत्त्वपूर्ण स्थलहरू छन् जसले मद्दत यहाँका बासिन्दालाई रोजगारीको अवसर मिलेको छ। इटहरीका केही मुख्य पर्यटनस्थलहरूको परिचय तल दिइएको छ :-



तासतलैया एक प्राकृतिक मनोरम ठाउँ हो । यहाँ बुढासुब्बाको मन्दिर अवस्थित छ। साथै बालबालिकाका लागि खेल्वे स्थान, चिदिपाथर, जसबीज स्थलको पनि विभाषण गरिएको छ। साढे आठ हेक्टरको क्षेत्रफलमा फैलिएको तासतलैया अहिले हराभरा पाके बनेको छ ।



महाराजीले जागे जूति राख्का लागि रानीपोखरी बनाए जस्तै भान्सेले पनि आफ्नी कीर्ति राख्न एकएक मुठी चामल जोडेर खनाएको मानिने इटहरी-१८ मा रीको भान्से पोखरीलाई पर्यटकीय क्षेत्र बनाउन तयार भइरहेको छ ।



इटहरी-१९ मा अवस्थित भवानीपुर सामुदायिक वनक्षेत्र सुन्दर र आकर्षक तथा पर्यटकीय क्षेत्र हो। यहाँ गणेशमान सिंह मूलभूतिया पार्कसमेत छ। यी सिमसार क्षेत्र सिमसार सुन्दर तथा सुनमताका हिलाबले पनि सहज भएकाले पर्यटकीय सम्भावना धेरैको ठाउँमा पर्छ। ताल, घोलजाला, नदी, चारकोसे भग्नाङ्क, पानीका मुहान, सरिद स्मृति स्फूत, स्तरीय छेतमैदान, देवीवात, प्रकृति पूजास्वरतलेनै यो स्थान वनभौतका लागि उपयुक्त छ।



अभ्यास :

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क. इटहरी..... सौन्दर्य र धरोहरका लागि प्रसिद्ध छ ।
 ख. तालतलेवा हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ ।
 ग. भवानीपुर सिमसार क्षेत्रमा मूलभूतिया पार्क छ ।
 घ. भान्सेपोखरी इटहरी वडा नम्बर मा अवस्थित छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क. इटहरीमा मुख्य पर्यटनस्थलहरू कुन कुन छन् ?

ख. इटहरीमा पर्यटनस्थलका कारण बासिन्दाहरूलाई के मिलेको छ ?

ग. भवानीपुर सिमसारको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

घ. तालतलेवा केका लागि प्रसिद्ध छ ?

३. तपाईंको बटामा भएको मानिसहरू जमघट हुने स्थललाई विद्यार्थीको ठाँचामा उल्लेख नरी आफ्ना साथीहरूलाई देखाउनुहोस् ।



पाठ-६

बाल क्लब

बाल क्लब बालबालिकाको सहमठन हो । कुनै पनि गाउँ, टोल वा विद्यालयका बालबालिकाहरूले अभिभावक वा शिक्षकको संरक्षणका लागि बाल क्लब गठन गरी विभिन्न किसिमका स्रजनतात्मक कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्न सक्छन् । हाल नेपालमा करिब बाइस हजार बाल क्लब स्थापना भएका छन् । ती मध्ये इटहरी उपमहानगरपालिकाले सञ्चालन गरेको बालक्लब पनि एउटा हो । क्लबको स्थापना वि.सं. २०७२ सालमा भएको हो । इटहरीमा बाल क्लब स्थापना गर्नुको मुख्य उद्देश्य इटहरीलाई बालमैत्री समुदाय बनाउने हो ।

बाल क्लबले बालबालिकाको विकासमा पुऱ्याउने सहयोग यस प्रकार छन् :-

- सामाजिकीकरणमा सहयोग पुऱ्याउँछ,
- स्रजनतात्मक क्षमताको विकास गराउँछ,
- समस्या समाधान गर्न सक्षम बनाउँछ,
- निर्णय गर्न सक्षम बनाउँछ साथै
- समूहमा काम गर्ने बानीको विकास गराउँछ ।

बाल क्लबले गर्ने क्रियाकलापहरू :

- प्रतिभा प्रदर्शन,
- हाजिरी लघुनाटक,
- कविता, कथा आदि रचना,
- घेतनामूलक कार्यक्रम,
- खेलकुद,
- चित्रकला,
- एफ. एम. रेडियो तथा टि.भी कार्यक्रम सञ्चालन,
- सरसफाई आदि ।

२. चाली ठाउँ भन्दाैस् ।

शिक्षालाई, फरक, कर्णधार, बाल क्लब,

- क) बालबालिकाको हकहितका लागि खोलिएको संस्था हो ।
- ख) आजका बालबालिकाहरू भोलिका हुन्
- ग) सबै बाल क्लबको नाम हुन्छ ।
- घ) बाल क्लबले घेतलामुक्तक अभियानहरू आयोजना गरेर बढावा दिन्छ ।

३. ठिक र बेठिक बुझ्दाउभोस् :

- क) इटहरीमा बालक्लबको स्थापना २०८० सालमा भएको हो ।
- ख) बालक्लब बालबालिकाको सेवामा समर्पित भएको संस्था हो ।
- ग) बालक्लबले निर्णय प्रक्रियामा बुढाबुढाको सहभागितालाई उचित मान्दछ ।
- घ) बालक्लबले शिक्षालाई बढावा दिन्छ ।

४. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) बालक्लब भनेको के हो ?
- ख) बालक्लबले कस्ता कार्यक्रमहरू आयोजना गर्दै आएको छ ?
- ग) तपाईंहरू बालक्लबमा आबट हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न ?

एकाइ-४

इटहरीको कृषि व्यवसाय र खाद्य सचेतना



पाठ-७

तरकारी र फलफूलको बेर्ना उमाने तरिका



नाथि दिइएको चित्रलाई छलफल गरी ।

- क) चित्रमा के के कार्य देखाइएको छ ?
- ख) यस्ता कार्यबाट के के कुरा निकल सकिन्छ ?
- ग) नपाईको समुदायमा करेसावारी लगाई बेसीसगरी तरकारी खेती सञ्चालन गरेका छन् कि छैनन् ?

समयको परिवर्तन सँगसँगै हरेक वस्तुमा परिवर्तन आउनु स्वभाविक हो । आजको समयमा मानिस बेरोजगार भएर घुम्न विदेश पलायन भई माउथेरमा बृहबुढा र बालबालिका मात्र छन् । कुपियोग्य जग्गा जति सुबै बसोबासका लागि घुम्ताबन्दी गरी घडेरीमा परिणत हुँदैछन् । खेतबारीमा काम गर्ने कोही भेटिँदैनन् उत्पादन धेरै कम छ, ऊर्को कुरा भैरुली प्रभावले तरकारी तथा बोटविहवामा राम्रो ब्याधी लागी उत्पादन धेरै कम छ । तसर्थ तरकारी र फलफूल उत्पादन गर्ने आधुनिक प्रविधि अपनाई बेला उनाले प्लास्टिकको मुनोज प्रयोग जसले गर्दा प्रतिकूल मौसममा पनि सरल तरिकाबाट तरकारी तथा फलफूलको बेला उत्पादन गरी बढीभन्दा बढी बेनीसगरी तरकारी तथा फलफूल उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

तलका कुरा पढ्नुहोस् :-

कृषि ऐन Jun 26, 2021

प्रतिकूल मौसममा प्लास्टिकको मुनोजप्रयोग बेला उत्पादन गर्ने सरल तरिका

- ★ १ मिटर लम्बाइ, २५ सेन्टिमिटर उचाइ र जालब्यक्रताशुभकारको लम्बाइ भएको ब्याग तयार गर्नु पर्दछ ।
- ★ राम्ररी खनजोल गरी राम्ररी पाकेको कम्पोस्ट मल वा प्राइन्सरिक मल तयार गर्नु पर्दछ ।
- ★ बसरी तयार गरिएको ब्यागमा बीटाइतिर २-३ इन्चको फरकमा रेखा कोरी १ इन्च गहिरा धसाइस बनाउनु पर्दछ ।
- ★ धसाइस एकठाइले पार्ने गरी बीउ खसाली बीउताई मसिनो गाढो, बासुवा वा मल मिश्रणले पुरो हतुकासँगै ढाँचेसाले पिचनुपर्दछ ।
- ★ किउ छरेपछि ब्यागताई पराल वा नुँको मल वा नुँको खरले छोपी ब्याग भित्रै गरी पाउले सिँचाइ गर्नुपर्दछ ।

ब्यागमाथि प्लास्टिकको मुनोज कलाउने तरिका :

- ★ ब्यागको मुनोजको लागि लम्बाइ १.५ मिटर लामो बीउका भाटासुनै चाहिँदैन ।
- ★ बासुको भाटाको दुबै टुप्पोसयै ब्यागको बीटाइको एकठाके गाढो र जस भासताई दुहाएर ब्यागमाथि लथवातुको हुँगेरी ब्यागको बीटाइको अर्को भागमा पहिलो टुप्पो गाढोको ठिक किता ढाँचाई गर्ने गरी अर्को टुप्पो गाढनु पर्दछ ।
- ★ परतो ब्यागको लम्बाईजुलुएर बीउका भाटासुनै ब्याग लागि २-३ मिटरको गाढी तयु पर्दछ । बीउका भाटासुनै गाढीसकेपछि ब्यागमाथि प्लास्टिकले छोपी प्लास्टिकको दुबै छेउ ब्यागको तल्लो भाग जमिनसम्म छाडनु पर्दछ र भाटोले ढाँचा लथिपै गरी प्लास्टिकको किनारसाले पिचनु पर्दछ ।

- ★ तथार महसुकेपि व्याडलाई राखी हेरवार म्हुं प्येइ ।
- ★ कीउ उमन कालेपि व्याडला घोपिइको घराल वा घबाली वा कर इला लवरले हुनु प्येइ ।
- ★ बेवाहला मियन केतुकी घाली दिने, मोहमेत खे र रोग र किराको प्रकोप हुन खदिन रोग तथा बिटवाहक औषधी धरे काई नई सानु प्येइ ।

प्लास्टिकका गुणोक्ता फाइदाहरू :

- ★ व्याडको लक्षणम बढाउँछ ।
- ★ केनलाई ठण्डी, सुनारो र कर्वा लादिबाट बचाउँछ ।
ठण्डीको लक्षणम घरालको मुकुल वा गुद्दीले प्लास्टिकलाई घोपिइदा बढी फाइदा हुनसक्य ।
- ★ बिलन घाम लगेपि प्लास्टिकको कंठी नाम हुटाइने र बढी ठण्डी भएमा वा घामो परेमा केरि प्लास्टिकले व्याडलाई घोपिइनु पनि त्वरिँ जरी हुन्छ । राममा भने खदिने पनि व्याडबाट प्लास्टिक हुटाउनु हुँदैन । कर्वाका केला व्याडमा केरा बदिनेकेपि स्यापी स्याले प्लास्टिक हुटाउनु उपयुक्त हुन्छ । लम्बा व्याडमा राखरी प्रकाश जल ठले जरी घाघराको वापस्था म्हुं प्येइ ।

अभ्यास

१. कठिन शब्दको अर्थ :

- वेनीसमी : मौसम वा समयमा धिँदा लडुने ।
वेनाँ : सानै अवस्थाको सानो घोट वा बिरुवा ।
मुनोज : प्लास्टिकको छानो वा घर ।
व्याडु : बिरुवा उमार्ने बनाएको ठाउँ ।

२. उपयुक्त शब्द छान्नी सक्ती ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) तरकारी समाउनु भन्दा पहिलाँ छान्नी काला बिउ छर्ने
..... भनिन्छ । (तरकारी, वेनाँ, मुनोज)
ख) प्लास्टिकका मुनोजले व्याडुको बनाउँछ । (सम्बाड, आकार, तपजन)
ग) प्रतिकूल मौसममा उत्पादन गर्ने तरकारी तरकारी हो ।
(मौसमी, घरा, वेनीसमी)
घ) वेनाँ बिरुवा हो । (कडा, कसिलो, मसिलो)
ङ) प्रतिकूल मौसममा वेनाँ उत्पादन गर्ने निर्माण गर्नुपर्दछ । (घर, छान्नी,
प्लास्टिकको मुनोज)

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) वेनीसमी तरकारी भवेको के हो ?
ख) प्लास्टिक मुनोजभित्र वेनाँ उत्पादन गर्ने कुनै पाँचशौंटा तरिका लेख्नुहोस् ।
ग) प्लास्टिक मुनोजका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।
घ) वेनाँ भवेको के हो ?
ङ) व्याडुमाथि प्लास्टिकको मुनोज बनाउँदा चाहिने आवश्यक सामग्रीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

1. तलवटीको माथै धरिपरि बेभौसगी तरकारी उत्पादन गरेका स्थानीय फर्म प्रयोगमा नरी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

क्र. सं.	विकासको नाम	उत्पादित तरकारीको नाम	फण्डा

पाठ-८

तरकारीमा किराको रोकथाम तथा भण्डारण

(शिक्षक विद्यार्थी अवलोकन भ्रमणका क्रममा स्वाधीन स्वरमा रहेको कृषि फार्ममा गई हरि, सीता र विद्यार्थी राम, नीता, मोहम्मद भएको कुराकारी)

विद्यार्थी (राम) : आज हामी कुन ठाउँको अवलोकन भ्रमण जेदैछौं सर ?

शिक्षक : इटहरी १४ मा रहेकोकृषि फार्म

विद्यार्थी (नीता) : आहा ! यति राम्रा फलफूल र तरकारी (फार्म पुगेपछि)

विद्यार्थी (मोहम्मद) : यो प्लास्टिकको छातीलाई गुमोज भनिन्छ र यत्रभित्र तरकारीका कफिला बनाई उत्पादन गर्न मद्दत गर्दछ । यो गुमोजभित्र केहीसम्ममा पनि बनाई उत्पादन नगरी तरकारी तथा फलफूल उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

शिक्षक : बनाई उमानै तर्फका बारे अघिल्लो पाठ पढेको होइन र ? त्यही हो त प्लास्टिकको गुमोज ।

विद्यार्थी (आरती) : अर्कोतिर देखाउँदै कृषक डाइ, यतापट्टिको किरा किन ओइलाएको होला त ?

कृषक (हरि) : यो किरालाई किरासे आक्रमण गरी किराको घात र कसिला डोढबाट रस चुसकाएर किरा बढ्न नपाई त्यस्तो भएकै गानी ।

विद्यार्थी (कस्त) : ताहो किराको रोकथाम हिन कृषक डाइ ?

कृषक (हरि) : किन तछुनु ? यसको सजिलो उपाय के छ भने ताउँ घरमा ल्याएर गरिपुको भोसभोस लथवा माइकस्तुको मुत्र र पानी १:४ को अनुपातमा मिलाई २-३ दिनको फरकमा फरक फरक घनुपर्दा त्यसैगरी निमजस्य किरादीको प्रबोन पनि गर्न सकिन्छ ।

विद्यार्थी (निरा) : आहा ! कस्तो राम्रो उपाय यो त हाहो माउँघरमा सजिलै बनाउन सकिँदो रहेछ त ।

कृषक (हरि) : हो त, वो औषधी बसाउन पैसा घति लागैत ।

विद्यार्थी (सुनिता) : (आर्कोतिर देखाउँदै) यजे कुलो फार्मबाट उत्पादन भएका तरकारी कसरी भण्डारण गर्नुहुन्छ, किसान दाइ ?

कृषक (हरि) : स सुन (आफ्नो फार्मको भण्डारण कक्ष देखाउँदै) वो शुष्क शक्ति भण्डारण कक्ष हो । यतना फलफूल तथा तरकारीलाई शुष्क शक्ति भण्डारण सुदमिन्न राखेर घामीले भिजाएको चिसो सुटको वा कपडाले छोप्नु पर्दछ । यिहात घल ठण्डा समयमा बसलाई खुल्दा राख्न सकिन्छ । दिउँसा खुला राखेमा तापक्रम बढ्न जाने हुँदा चिसो कायम राख्न भिजाएको खोराले छोप्नु पर्दछ । यो विधिबाट कुनै हानीबिना ३ देखि ५ दिनसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ ।

विद्यार्थी (सुरेन्द्र) : कस्तो राम्रो तरिका । विद्युतीय ऊर्जा पनि सचाहिने, बसावरण मैत्री, असुवाद कुनै प्रदूषण पनि नहुने ।

कृषक (हरि) : हो त ।

शिक्षक, विद्यार्थी : धन्यवाद कृषक दाइ (एकै स्वरमा) हामीले भेदै कुरा चिकोर जव घर गएर कुरेसामा यो विधि र तरिका प्रयोग गर्न अभिभावकलाई तल्लाह दिन्छौ ।

कृषक (हरि) : धन्यवाद ।
(सबैजबदा घर तिर)

त्रिव्याकलाप :

तपाईंको घर खरिपरि भएका कृषि फार्म अजलाकन नरी त्यहीँ देखिएका तरकारी तथा फलफूलको बेला उत्पादन र भण्डारण बारे टिपोट नरी कसामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

२. उपयुक्त शब्द सही छान्नी गर्नु भन्नुहोस् :

- क) प्लास्टिकको घाँसोसाईँ भनिन्छ । (बिर्ता, मुसोज, घर)
- ख) बोट बिल्दा किरा लागेपछि ओइलाएर जान्छ । (निर्मा, साही, कमिना)
- ग) साही किराको निबन्धन गर्ने उपयोगी वस्तु स्वाजीय औषधी हो ।
(गोबर, भोलमोल, पानी)
- घ) बालाचरणसित्री भण्डार कहाँ हो । (सुन्य शक्ति भण्डार मूह, कोसठ
स्टोर, घर)
- ङ) भोलमोल औषधी बलाउने मृत्र र पावीको जलवाह मिलाउनु पर्छ ।
(१:३, १:४, १:५)

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) मुसोज भयेको के हो ?
- ख) साही किराको रोकथाम गर्ने कुनै १ उपाय लेख्नुहोस् ।
- ग) भोलमोल कसरी बलाउने सकिन्छ ?
- घ) सुन्य शक्ति भण्डारण मूह कसरी निर्माण गर्ने सकिन्छ ?
- ङ) सुन्य शक्ति भण्डारण मूहका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।



अभ्यास

परिचीनता कार्य :

अवलोकन भ्रमणको योजना बनाई इटहरी उपमहानगरपालिकाभित्र रहेका कुनै कृषि फार्ममा गएर त्यहाँका कृषकसँग संवाद गरी सबल र दुबल पक्षको रिपोर्ट तयार पारी कक्षामा अक्षरफल गर्नुहोस् ।

एकाइ-५

इटहरीको व्यवसाय/पेसा र प्रविधि



पाठ-५

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध आधुनिक प्रविधिका साधन



आइरन



फ्रिज



कपडा र दाही काट्ने मेसिन



मोबाइल



टवेल



मिल



मिक्सचर



हिटर



ग्यास चुली



ल्यापटप



घाँस काट्ने मेसिन



कपडा सित्ने मेसिन

नमस्कार ! साथीहरू मेरो नाम शर्मिला राई हो । म कक्षा ४ मा पढाउ । मेरो घर इटहरी उपमहानगरपालिकामा पर्छ । इटहरी नेपालको तराई क्षेत्रमा रहेको विकासउन्मुख सहर हो । संसारभरमा विकासको गति बढ्दो छ । मानिसमा चेतनाको स्तर बढ्दै गएको छ । विज्ञान र प्रविधिको क्षेत्रमा धेरै विकास र परिवर्तन भएका छन् । यिलै कुराहरूले गर्दा इटहरीमा पनि विकासको सहर बढेको छ । मानिसहरूको रहनसहनमा परिवर्तन भएको छ । आधुनिक प्रविधि र अत्याधुनिक मेसिनहरूको प्रयोग बढ्दै गएको छ । कपडामा लगाउन अहिले विद्युतीय आइरन प्रयोग गरिन्छ । जुन पहिले पहिले फलामको आइरनमा कोइला राखेर चलाउने गरिन्थ्यो ।

त्यस्तै नरेर खानेकुरा ताजा राख्न फ्रिजको प्रयोग गरिन्छ । जाडो बाममा दाउराको सट्टामा हिटर बालिन्छ । कुडाउने तातो पानीका लागि मिजर प्रयोग गरिन्छ । स्वच्छ पिउने पानीका लागि फिल्टर प्रयोग गरिन्छ । पढ्न र लेख्नका लागि मोबाइल ल्यापटप जस्ता उपकरणहरूको उपयोग हुन्छन् । चाइन्डर, राइस कुकर, ग्याँस चुलो, इनडोक्चन, ओभन आदि भान्साका प्रयोग हुने आधुनिक उपकरणहरू हुन् । घाँसेहोक कपाल काट्न, घाँसे पराल काट्न खेत जोत्न र पानी ताल्न पनि मेसिनकै प्रयोग गरिन्छ । हिजो आज त टपरी सिलाउन, धानो कात्न र कपडा बुन् पनि मेसिनकै प्रयोग गर्ने गरिन्छ नि !



अभ्यास

१. घाली ठाउँ भन्नुहोस् :

क) खानेकुरा ताजा राख्न प्रयोग गरिने साधनलाई भनिन्छ।

फ्रिज, मिजूर

ख) इटहरीमा आधुनिकको प्रयोग भित्रिने कम बढ्दो छ।

प्रविधि, चुल्हा

ग) इटहरी हो। महाजनरपालिका, उपमहानगरपालिका

घ) दासमोठ, आइलक्रिम, पाउरोटी जस्ता खानेकुराहरूबाट उपलब्ध हुन्छन्।

आधुनिक मेसिन, परम्परागत मेसिन

२. घर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

मोवाइल

पाली घान

जोभन

पाली तलाउन

फिल्टर

खाना तलाउन

मिटर

आम्चे ताप

डिटर

खेल, पढ्न

३. ठिक बँडिक छुट्याउनु होस्।

क) पहिला पहिला कोइलाबाट चल्ने आइसल प्रयोग गरिन्थ्यो।

ख) पानी तलाउन डिटरको प्रयोग गरिन्छ।

ग) मिजूर आगो ताने उपकरण हो।

घ) जोभन क्षति आधुनिक उपकरण हो।



५. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) तथाईको घरको भग्नावसा प्रयोग हुने कुनै नीचजोटा आधुनिक उपकरणको नाम लेख्नुहोस् ।
- ख) तथाईका घरमा प्रयोग भएका कुनै घाँचजोटा उपकरणहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- ग) डाइग्नर केकस्ता कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

पाठ-१०

स्थानीय प्रविधिबाट उत्पादित वस्तुहरू

हरी, बुझी, छलकाए जरी र फिको ।



मौरीको मह



कपडा सिलाइ



माछा, मानु



भक्का



पाउरोटी



कुसी



अचार



घिउरा



गन्धुक



मेक बाली



जुला सिलाइ



तयारो जुला



डाकी



मुन्नी

भाउबाईसहित, हामीले माथिका चित्रमा भएका कुराहरू देखेका छौं, किनका छौं जति चाएका पनि छौं हैन त ? हो यी चित्रहरू जस्तै: पाउरोटी, भुमिका, अचार, आइलीकम, कुच आदि उद्योगमा बनेका हुन् । इटहरीमा चिउरा कुट्ने, चामल कुट्ने, पिठो कुट्ने र तेल फेले मिलहरू पनि धेरै छन् । त्यस्तै गरी अचार बनाउने उद्योगहरू पनि छन् । अहिले त माक्सहरूले घर घरमा विभिन्न प्रकारका अचारहरू बनाएर गाउँ गाउँमा गएर बेच्ने गरेको पनि हामीले देखेका छौं ।

इटहरी उपमहानगरपालिकाले विगतका वर्षहरूदेखि नै उद्योगहरू सिपमूलक मासिम कार्यक्रमअन्तर्गत खोली खोली, फुलवारी र विभिन्न हस्तकलासम्बन्धी तालिमहरू सञ्चालनमा ल्याएर इटहरीबासीलाई स्वरोजगार बनाउने कामको सुरुवात गरेको कुरा हामी सबैलाई थाहा छ । यो कार्यक्रमबाट हजारौं सङ्ख्यामा जनताहरू लाभान्वित भएका छन् । अचार, मोतीको मासा, फलको मासा, दूधो र बत्ती जडीको मासा बनाउने जस्ता सिपमूलक तालिमहरूबाट धेरै महिलाहरूले रोजगारी पनि पाएका छन् । परम्परादेखि नै मुटुको, सिल्ली र भज्जा बनाउने चलन पिछो र छ । यो सामान्य मिठो हुने र आर्थिक रूपले कम खर्चिने जति सामो लम्बसम्म भण्डारण गर्न सकिने भएकाले जस्तो सुकै परिवारले पनि प्रयोग गर्न सक्ने हुन्छ । टोको, टालो, मुट्टो, मुट्टा, पिरा र टकिया जस्ता कुराहरू यस क्षेत्रका गाउँले परिवेशमा अहिले पनि सजिलै पाइन्छन् । अधिकांश घरहरू परालको छानो भएका र माटाका भएका गाउँले परिवेशमा यस्ता चीजहरू अत्यधिक लाभदायक हुन्छन् ।

नेपालको पूर्वी तराईमा रहेको इटहरी उपमहानगरपालिका सुनसरी जिल्लामा पर्दछ । यहाँ सबै जसजति भाषा, धर्म, जाति र वर्णका मानिसहरूको बसोबास छ । यहाँको परिवेश र जलवायुले गर्दा दिवाबुधिव बसोबास गर्ने गाउँले मानिसहरूको सङ्ख्या बढ्दै छ । अत्यधिक जनघनत्व भएको इटहरीमा तराई र पहाड दुवैको प्राकृतिक सौन्दर्यको भानव्य तिनै सकिन्छ । यहाँ उत्पादन भएका वस्तुहरू यसको आसपासका पालिका र छिमेकी जिल्लाहरूसम्म पुऱ्याउने उचित व्यवस्थापनको खोजी देखिन्छ । इटहरीको आसपासको अवस्थालाई हेर्दा यहाँ मासाहारीका लागि उचित ठाउँमा व्यवस्थित कक्षाला र मानु फलको खोजी देखिन्छ । उत्पादित कृषिजन्य वस्तुहरू ; जस्तै:- दूध, अण्डा, तरकारी र फलफूलका लागि सही भण्डारण र कृषि पेशामा सलम्य जनशक्तिलाई उत्प्रेरणा दिन सके यहाँको उत्पादन अझ बढ्ने कुरामा दुईमत नहोला ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भन्ने होस् :

- क. घरको छतमा लगाउने खोलीलाई भनिन्छ । कोली, करतवादी
- ख. वसाईतराइले इटहरीको इलाकालय गरेको छ । बह्रै, घट्टै
- ग. सिपमुक्तक तालिमले वरै मानिसलाई दिएको छ । रोजवारी, बेरोजवारी
- घ. इटहरी उपमहानगरपालिका जिल्लामा पर्यो । सुनसरी, मोरङ
- ङ. उद्योगभन्दा बाहेक पनि आगतकल धरधरमा बनाएर बेचिन्छ ।
अचार, चाउचाउ

२. जोडा मिलाउनुहोस्:

मुन्दी	औषधी
अचार	कृषिकाल्य उत्पादन
तरकारी	उद्योग
कोली खोली	पराल वा घटेरबाट बनेको लामो
मह	घरको छत र कोलीमा लगाइने तरकारी

३. ठिक बेठिक छुट्याउनु होस् :

- क) मह फनिचर उद्योगबाट उत्पादित वस्तु हो ।
- ख) चौधरी समुदायको पृथ्वीली खाजा भण्डा हो ।
- ग) लुगा सिउने कला जसले पनि जानेको हुन्छ ।
- घ) पराल वा घटेरबाट मुन्दी बनाइन्छ ।

४. तलका प्रत्यको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) इटहरी उपमहानगरपालिकामित्र करता करता वस्तुहरू उत्पादन गर्ने उद्योगहरू
छन् ?
- (ख) ल्यादीको घरमा स्थानीय स्तरमा उत्पादन भएका कुन कुन वस्तुको प्रयोग भएको छ ?
- (ग) परम्परादेशि हातहतम पनि प्रचलनमा रहेका उत्पादित वस्तुहरू के के हुन् । त्नी
बनाउनुहोस् ।
- (घ) इटहरी उपमहानगरपालिकामा सञ्चालन गरेको स्वरोजगार तालिमले कुन कुन
वस्तुको उत्पादन बढाउन मद्दत गरेको छ ?

परियोजनाका कार्य :

१. तल दिएका प्राविधिकबाट उत्पादित वस्तुहरूको नाम मिल्ने कोठामा लेख्नुहोस्:
जाम, फ्रिज, राइसकुकुर, घिउरा, अणार, सेलरोटी, डोको, मुन्दूक, आइसक्रीम,
भज्जा, टाकिया, बाइलो ।

परम्परागत प्राविधिकबाट उत्पादित वस्तु	आधुनिक प्राविधिकबाट उत्पादित वस्तु

एकाइ-६

इटहरीको प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण



पाठ-११

स्थानीय वनहरू



रिता र दोर्जे कस्ता धारमा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । उनीहरू विद्यालय छुट्टी भएपछि घर फर्कंदै गर्दा एकछापसमा कुराकानी गर्दै जयागि गर्दछन् ।

रिता: दोर्जे ! आज ऊठामा नुस्ठामाले भोलिको पाठबारे बताउनु भएको कुरा सुन्थौ त ?

दोर्जे: बुझें त । भोलि त नुस्ठामाले व्यवस्थापकका आधारमा उनका प्रकारहरू पढ्नु पर्छ र भन्नुभएको छ । यस बारे आफूले ज्ञानका कुराहरू बताउनु पर्छ पनि भन्नु भएको छ ।

रिता: हो त नि । तर यो व्यवस्थापकका आधारमा उनका प्रकार भन्ने कुरा राम्रोसँग बुझ्नुपर्ने छ ।

दोर्जे: मैले अतिउत्तम कुराधार्छु बुझ्नुको छु ।

रिता: तिम्रो बुझ्नुको चाहिँ बताउनु त ।

दोर्जे: ठिकै छ त । हाम्रा बुवा सामुदायिक वनका व्यवहारी हुनुहुन्छ । उहाँले बताएअनुसार यो निजी र राष्ट्रिय नरौ दुई प्रकारका हुन्छन् ।

रिता: यो निजी र राष्ट्रिय भनेको चाहिँ के रहेछ नि ?

दोर्जे: निजी भनेको आफूले निजी जग्गामा लगाइएको वन हो जसमा कति राष्ट्रिय वन भनेको चाहिँ सार्वजनिक जग्गामा रहेको र कोही पनि व्यक्तिको व्यक्तिगत स्वामित्व नभएको वन हो जस ।

रिता: त्यसो भए यो निजी र राष्ट्रिय नरौ दुई प्रकारका हुने रहेछन्, है त ?

दोर्जे: अँ मैले बुझ्नुको पनि त्यस्तै हो ।

रिता : मैले त जवका अन्य प्रकार पनि चुनेकी थिएँ त ।

दोर्जे : के के चुनेकी थियो ? जताउन त म पनि चुन्छु ।

रिता : सामुदायिक वन, धार्मिक वन जस्ता जवका प्रकारहरू चुनेकी थिएँ ।



दोर्जे : ए हो त नि । मैले पनि यी जवहरू बारे चुनेकी छु । मैले अघि नै भनिसके थिएँ नि किमीलाई मेरा बुबा सामुदायिक वनको व्यवस्थापन समितिका सदस्य हुनुहुन्छ भनेर । सामुदायिक वनमा त धेरै मानिसहरू सहभागी भएका हुन्छन् । उनीहरूले नै वनको व्यवस्थापन गर्छन् । हेरविचार गर्छन् र वनलाई जीवाणु र राख्छन् । यस्तो वनलाई समुदायले व्यवस्थापन गर्दछ । यस्ता जवहरू त हात्ती इटहरिमा पनि लाग्छ नि ।

रिता : ठिकै छ सामुदायिक वनका बारेमा म पनि घरमा बुबाआमासँग बुझ्छु जति बाडा भएछ भने किमीलाई पनि बताउँछु । बाडा भएन भने भोलि मुस्तामासँगै लोभ्छु पर्छ है ।

दोर्जे : हुन्छ नि त । म पनि अन्य जवहरू बारे जस बढी बुझ्ने प्रयास गर्छु । जति सुन त जस प्रकारका वनको कुरा गर्दा धार्मिक संरक्षणमा रहेको वन भन्ने पनि हुन्छ रे जवा । योपार्थि मैले बुवाहरूले कुरा गरेको चुनेकी तर यो जस्तो जव हो भन्नेपार्थि मैले राम्रोसँग बुझेको छैन । यत बारे पनि थप कुराहरू बुझ्नु पर्छ है ।

रिता : हुन्छ नि । किमीसँग कुरा गर्दा नई ज्ञान मैले जवका प्रकारहरू बारे केही त बुझ्न पाएँ नि । हाम्रो कुराकाजीवाट मैले बुझेको राष्ट्रिय वन र विज्ञी वन हुन्छन् ।

राष्ट्रीय कला पत्र सामुदायिक कला, संरक्षित कला, जस्ता कलाएं हैं।

रिला : कुराकानी नदीनी बाटो कटोको न पत्ती पाइएन छ । अब त घर पनि आइपुग्न लाग्यो । बाका प्रकाशबारे छलफल नई आउँदा भुट्टि कुराहरू बुझ पाएँ । तिमीलाई धेरै धेरै धन्यवाद छ ।

दोस्रो : ठिकै छ नि । तिमीबाट पनि त मैले भुट्टि कुराहरू सिक्न पाएँ । बसरी कुराकानी नयाँ अभै राखरी बुझिने रहेछ । सु त आजलाई छुट्टिजो है ।
(दुवैतया आआपले घरतर्फ लाग्नु)

विशेष जानकारी

इटहरीमा काठफुट स्थितिमे आबनो सवामा सवाएका सँही निजी वन देखिन्छ भने चारसोथे माझीका नामले चिनिने राष्ट्रिय वन छ । इटहरी बडा त २ ना किराता राई बायोटेक पार्क वन छ । इटहरीका सामुदायिक वनहरू यसप्रकार छन्-

१. शान्ति नगरी सामुदायिक वन, इटहरी - २
२. सप्तशती सामुदायिक वन, इटहरी - ३
३. बट्मपुर सामुदायिक वन, इटहरी - ५७ र ५९
४. सभालीपुर सामुदायिक वन, इटहरी - १९
५. हौलपौसा सामुदायिक वन, इटहरी - १०

स्रोत: कालिका संरक्षित वन आयोग



अभ्यास :

१. पाठका आधारमा छाली ठाउँमा मिलेर शब्द भर्नुहोस् :

- स्वामित्वका आधारमा वन प्रसारका हुन्छन् ।
- व्यक्तिसे आफ्नो जग्गामा लगाइको वनलाई वन भनिन्छ ।
- समुदायले देखेछ गर्ने वनलाई वन भनिन्छ ।
- सामुदायिक वन बनामा पर्दछ ।
- सामुदायिक वनलाई ले व्यवस्थापन गर्दछ ।

३. तपा विद्यमान प्रकाशको उत्तर दिनुहोस् ।

- क) निजी वन भन्नाले के बुझिन्छ ?
- ख) कस्तो वनलाई राष्ट्रिय वन भनिन्छ ?
- ग) वनका प्रकारहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- घ) झटहरीमा रहेका धार्मिक वनको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको घर नजिकै रहेको वनको परिचय लेखी कसामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-१२

स्थानीय जडीबुटीहरू



हरा



बरा



अमला



निम



पारिजात



चन्द्रदन्ती



दूबो



असुरो



मुससी



पुदिना

माथि धिप्रमा भएका वनस्पतिहरू हामै अगाडि हाम्रो वरिपरि पाइन्छन् । यस्ता वनस्पतिहरू कुनै हानो घर छेउमै पाइन्छन् भने कुनै जङ्गलमा पाइन्छन् । औषधीय गुण भएका यस्ता वनस्पतिहरूलाई जडीबुटी भनिन्छ । हाना वरिपरि विभिन्न प्रकारका जडीबुटीहरू पाइन्छन् धिउकुमारी, हर्रो, बर्रो, अमला, गिम्, अनुरो, पुँडिया, तुलसी जस्ता जडीबुटीहरू औषधीय गुण भएका वनस्पतिहरू हुन् ।

हाम्रो बरिबकमा सजिलै पाइने यस्ता जडीबुटीहरू उपयोगी हुन्छन् । विबीहरूको प्रयोगले हामीलाई स्वस्थ रहन मद्दत पुग्छ । हर्रो बर्रो र अमलालाई मिलाएर त्रिफला नामक आयुर्वेदिक औषधि बनाइन्छ । कठिबतलत्रापत पेटको समस्या कम गर्न त्रिफलाले मद्दत गर्दछ । बलका साथै अमलाको प्रयोगले खाजा अपच हुने, रक्तअपघात र कमलिपित जस्ता समस्याहरू हटाउन सहयोग गर्दछ । यस्तै धिउकुमारी पनि उपयोगी जडीबुटी हो । जन्डिस भएको, आमोले पोलेको, ज्वरो आउने, काज दुख्ने र ढीँत दुख्ने, घाउछटिरा हुने जस्ता समस्यामा धिउकुमारीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । अनूहार सुन्दर बनाउन पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसै गरी गिम् पनि अत्यन्तै लाभदायक औषधीय गुण भएको वनस्पति हो ।

ज्वरो आएमा, काज वा ढीँत दुखेमा समस्याहरूबाट छुटकारा पाउन यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसैगरी काटेको घाउमा पनि यसको प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ । शरीरको कुनै भागमा पोलेमा गिम्, धिउकुमारी, तुलसी जस्ता जडीबुटीहरू प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । बलरी नै अदुका, कागली, तुलसी जस्ता जडीबुटीहरूबाट पेटको दुखाइ कम गर्न सकिन्छ । हाना वरिपरि यस्ता धेरै जडीबुटीहरू रहेका छन् । यी जडीबुटीहरूको प्रयोग धेरै पहिलेदेखि नै हुँदै आएको छ । आजको समयमा जडीबुटीको महत्त्वलाई जसभन्दा हामी हामै वरिपरि भएका औषधीहरू प्रयोग गर्न पाइरहेका छौं । त्यसैले हाना वरिपरि भएका औषधीय गुण भएका वनस्पतिहरू विभिन्न विबीहरूको उपयोनि गर्नुपर्दछ ।

त्रिवाकलाघ

तपस्वीको घर बरपर पाइने जडीबुटीहरू बारे आफ्ना अभिभावकसँग सोध्नुपर्ने गरी जानकारी लिनुहोस् र कसामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



अभ्यास :

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

- क) औषधीय गुण भएका भनिन्छ ।
 ख) जडिबुटीले हामीलाई रहन मद्दत गर्दछन् ।
 ग) हरी, वरी र अमरलाई मिलाएर नामक औषधी बढाइन्छ ।
 घ) शरीरको कुनै भागमा चिउकुमारीको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क) जडिबुटी भनेको के हो?
 ख) जडिबुटी कहाँ कहाँ पाइन्छन् ?
 ग) जडिबुटी किन आवश्यक हुन्छन् ?
 घ) तपाईंले कुनै जडिबुटीको प्रयोग नगर्नुभएको छ भने नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

जडिबुटीहरूको नाम र तिनीहरूको प्रयोग खुल्ने गरी एउटा तालिका बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-१३

जलस्रोत



पातीको ज्ञान भन्नेको पाती प्राप्त गर्ने ठाउँ हो । पाती जमिजमुनि र जमिजमाथि हुन्छ । हामी कत इनार आदिबाट जमिजमुनिको पाती निकालेर प्रयोग गर्छौ । अकानर्क खोला, पैनी, पोखरी, जाल जस्ता ज्ञानहरू पातीका जमिजमाथिका ज्ञानहरू हुन् । यी विभिन्न ज्ञानबाट प्राप्त भएको पातीलाई हामी विभिन्न कार्यका लागि प्रयोग गर्दछौ । भौट्टा सफा गर्ने, सृजा धुन गृहाउन, खाना पकाउन जस्ता कामका लागि पातीको प्रयोग गरिन्छ । जमिजमुनि रहेको पातीलाई मोटरको सञ्चालनले गर्दा खानेपाती ट्याङ्गीमा जम्ना गरी क्लिष्टण गरिन्छ । इटहरी खानेपाती उपभोग्य स्थानले पहरी खानेपातीको क्लिष्टण गर्ने गरेको छ । पहरी क्लिष्टण गरिएको पाती हल्लो घरमा जाल गरी पिउन र बराबली प्रयोगका लागि उपयोग गरिन्छ । भाग्ना, झोलास्य र स्वाजगृह आदिमा पातीको प्रयोग हुन्छ । हामीलाई आवश्यक पर्ने पाती स्वानीव जलस्रोतबाट प्राप्त हुन्छ ।

पाती सञ्चालका लागि जम्दै बहने कुरा हो । पातीको प्रयोगले विभिन्न प्रकारका कामहरू गर्न सकिन्छ । माथि बताइएकोसुसारका बराबली कामका लागि पातीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । हामी जीवन सञ्चालन गर्ने पातीको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । हामीले समय समयमा पाती पिउनु पर्दछ । जनावर तथा बोट बिस्वालाई पनि पातीको आवश्यकता पर्दछ । खोला, पैनी, पोखरीबाट प्राप्त भएको पाती कर्नाबारी तथा खेतीका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । धान, खै र जालु जस्ता खाद्यान्न फलजानका लागि पाती आवश्यक हुन्छ । बालीबालीमा समय समयमा पाती लनाइरहनु पर्दछ । हामीले घरमा पातेका जनावरहरूलाई पनि समय समयमा पाती चाहिन्छ । कुनै पनि सञ्चालको जीवन चलका लागि पाती आवश्यक हुन्छ ।



उन्मास :

१. पाठका आधारमा सगरी ठाउँ भन्नुहोस् :

- क) पाती पाइने ठाउँलाई भनिन्छ ।
- ख) कलबाट पाती निकालिन्छ ।
- ग) पाती सानि कभई सहुने जुरा हो ।
- घ) पाती वालीमा समय समयमा रत्नु पर्दछ ।
- ङ) सजीवको जीवन बल आवश्यक पर्दछ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

- क) पातीको भेदको के हो?
- ख) जमिनमूखिको पाती कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- ग) लपाई पातीको प्रयोग कसरी गर्नुहुन्छ ?
- घ) पाती ककसका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ ?
- ङ) पातीबिना सजीवको जीवन बल कि बलैन ? लेख्नुहोस् ।

३. पातीको महत्व शीर्षकमा कसामा दुने वस्तुत्वकला प्रतियोगितामा सहभागी गरी आफ्ना भवाइहरू राख्नुहोस् ।

एकाइ-७

इटहरीमा खेल्ने खेलहरू



बाघचाल

खेलको नियम

बाघचाल इटदरीमा खेल्ने परम्परात्मक खेलमा मध्येको एक हो । बाघचालमा कुल २५ ओटा कोण हुन्छन् । जसमा २० ओटा बाघा र चारओटा बाघ हुन्छन् । जसमा बाघले बाघालाई खाने प्रयास गर्द भने बाघले बाघलाई मुन्ने प्रयास गर्द । बाघले बाघालाई अगाडिको कोण खसी छ भने माथि खान सक्द । बाघले बाघा खाएपछि त्यो बाघा मालिकको हस्तबाटै विकसित्थ । अब १४ ओटा बाघाबाट बाघलाई मुन्ने प्रयास गरिन्छ । बाघले कम्तीमा ६ ओटा बाघा खाएपछि त्यो खेल जित्तको ठहरिन्छ । तर चार ओटा बाघ चलन जसले



अधरथामा रुका छण्डमा त्यो बाघा धेरै खेलेले जित्तको मानिन्छ । खेल सुरु गर्दा एक जना खेलाडीले बाघ र अर्को खेलाडीले बाघा छान्नु पर्द । त्यसपछि बाघ निर्धारण गरिएको मोटी निर्धारित रेखाका ४ ओटा कुनामा राख्नु पर्द । अब बाँकी २१ स्थान मध्ये कुनै एउटा स्थानमा एउटा बाघा राख्ने पास्ने दिइन्छ । त्यसपछि बाघलाई आफू बजिक्तको धुने एक स्थानमा पाल्न पाइन्छ । यसरी बाघ चाल्दा खसी स्थान बाघेर अर्को खाली स्थानमा जान पाउँदैन । बाघका अगाडि बाघी छ र त्यस बाघाको सिधा पछाडिको स्थान खाली छ भने त्यस बाघले उक्त बाघालाई बाघेर खाली स्थानमा जान पाउँदैन, त्यसलाई बाघले बाघा खाएको मानिन्छ । उक्त बाघालाई उक्त स्थानबाट हटाई बाघ सित्ने खेलाडीले बाघ राख्द । बाघ र बाघालाई पास्ने पासो चलाइन्छ । २० ओटा बाघा रोजिसकेपछि अब तिनी बाघाहललाई बजिक्तको खाली स्थानमा सारिन्छ । बाघालाई नियमानुसार चालेर बाघ चलन पाउने कोठाहुल ओम्टेर रोजिदिनुमा बाघ धुनिएको मानिन्छ । यसरी सबै (चारै ओटा) बाघ बुकिदमा बाघाको तित भएको मानिन्छ । त्यसै बाघ सिधे खेलाडीले बाघलाई नियमानुसार चालेर बाघा छाड्नु पर्दछ । यसरी बाघा छर्दि जौदा बाघा सित्ने खेलाडीले इतर सबैबदर गरेमा वा सबै बाघा खाएर निडिएमा बाघको जित भएको मानिन्छ ।

पाठ-१५

भाले जुधाइ

खेल्ने तरिका

भाले जुधाइ खेल समूहमा खेल्नले खेल हो । जसमा एउटा चुडासाईं माथि उडाएर हालसे समानले बस्नुपर्छ । त्यस्तो अवस्थामा एउटा चुडा माथि टेकेर खेल्नुपर्ने भएकाले धेरैबेर टिक्न गाह्रो हुन्छ । सबैसाईं सध्याएर जो इन्जिनसम्म टिक्छ उँतैले खेल जिताउँछ । यसका लागि २.५ मिटर अर्धव्यास भएको एउटा गोली घेरा चाहिन्छ । यो समाइसो खेल खेल्नका लागि सबैभन्दा पहिले खेल खेलाडीहरू तयारी अवस्थामा हुनुपर्दछ । तयारी अवस्थामा भन्दा खेलाडीहरूले आफ्नो दायाँ वा बायाँ मोटा पछाडि खुम्च्नुपर्छ । बसरी दायाँ खुम्च्नुआएको भए दायाँ हालसे र बायाँ खुम्च्नुआएको भए बायाँ हालसे मोटा समान्नु पर्दछ । त्यसपछि त्यो मोटा समानको दायाँ वा बायाँ हालको बाटोमा ठाकी हालसे बफुरकमे नरी पछाडिबाट समान्नु पर्दछ । तबै तयारी सकिएपछि निर्णायकको सहकतवैमे खेल सुरु हुन्छ । खेलाडीहरूले एक खुट्टाले टेकेको अवस्थामा उभ्रीउभ्री अनाडि बहनुपर्छ । भाले बफुराले खुट्टाले छाल हाके जसरी नरी बस्नले एकसे अर्कसाईं हाल्न वा धकेल्नु पर्छ । बसरी धकेल जाउँदा आफूसमे घुलेर पुग्नु उक्तसाईं हाले प्रयास गर्नुपर्छ । बसरी खेला विपक्षीसाईं धकेलेर घेरा जदिर पठाउनु पर्छ जसमा उतले खुटा समानको हाल फुरकमे नरी धकेल्नु पर्छ । जसले विपक्षीको हाल फुरकाउनु वा विपक्षीसाईं घेराबाहिर पठाउनु सक्छ उँतैको जित भएको मानिन्छ । बढिलेकाहीँ आफूसले हाल जेदा विपक्षीले हाल नई जाऊ टुल्कीसिँ सडेर हाल फुरकमे पनि आफ्नो हाए हुन्छ । यो खेल बसदा कुनै खेलाडीले विपक्षीसाईं घुँडा, टाउको वा खुट्टाले हागेमा हागले खेल हारेको मानिन्छ किनभने यो खेलको नियम विपरीत हुन जान्छ । कुनै खेलाडी सडेर पनि खुटा समानको हाल फुरकमेको घेरा र उडेर जाउन सक्छ भवे उतले पुनः खेल पाउँछ । त्यसैले, यो खेलमा जितनका लागि विपक्षीसाईं घेराबाहिर पठाउने वा उतको हाल फुरकाउनु पर्छ हुन्छ ।





उन्नास :

सलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

- १) बाघवाल कसरी किसिमको खेल हो ?
- २) बाघवाल खेल खेलका लागि के के सामग्रीहरू चाहिन्छन् ?
- ३) बाघवाल खेलमा कति ठोटा बाघा हुन्छन् ?
- ४) बाघवाल खेलमा कति बेला बाघा फलको जित हुन्छ ?
- ५) भाले जुधाइ कसरी किसिमको खेल हो ?
- ६) भाले जुधाइ कसरी खेलिन्छ ?

घासी ठाउँ भन्नुहोस् ।

- १) बाघवाल खेलमा ठोटा बाघाहरू हुन्छन् ।
- २) बाघवाल खेलमा चारकुलामा राखिन्छ ।
- ३) बाघले बाघा खप्ना पल्लको जित हुन्छ ।
- ४) भाले जुधाइ खेलमा एउटा खेलाडीले अर्को खेलाडीलाई ले हिकान्जुपर्छ ।
- ५) भालेजुधाइ खेलमा छुट्टा समाएको हाल फुत्किएमा खेलाडीको ... भएको भनिन्छ ।

ठिक बेठिक लेख्नुहोस् ।

- १) बाघवाल खेलमा २१ ठोटा बाघाहरू हुन्छन् ।
- २) बाघ शब्दा खाली स्थान बाघेर अर्को खाली स्थानमा राम्ररी भर्नुहोस् ।
- ३) बाघले खन्तीमा ठुलोटा बाघा खप्ना खेल जितेको ठहरिन्छ ।
- ४) भालेजुधाइ इनडोर खेल हो ।
- ५) भाले जुधाइ खेलमा एउटा एउटा खेलाडीले अर्को खेलाडीलाई धुँडाले हिकान्जुपर्छ ।

एकाइ-८

विपद् व्यवस्थापन



पाठ-१६

विपद् व्यवस्थापन

हरी, चिनी र भनी :



विपद्को परिचय र सावधानीका उपायहरू

विपद्हरूको छोटो परिचय

१. शीतलहर

ज्यादा मौसममा दिउँसो घाम नलाग्ने, अल्पधिक हुल्नु सक्ने क्रम दोहोरिपुर् चिलो हावा चल्नु र तापक्रममा उतारुतालाई नै चिलो बनाउने अवस्थालाई शीतलहर भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा स्थानी कषयका साथै जग्गे बाहेर जाग्गे तितलाई स्थानी बनाइराख्नु भनेको शीतलहरबाट बच्ने उपाय हो । यस्तो अवस्थामा केटाकेटी, वृद्ध, अशक्त, अघातहरूलाई सुरक्षित राख्न विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

२. भूकम्प

सामान्यतया भूकम्प भनेको जमिन झिल्लु हो । ठूलो भूकम्प आइसकेपछि पटक पटक सुलगा घराकम्पहरू आइरहन्छन् । भूकम्पले पनि धेरै ध्वंसको क्षति गर्दछ । यस्तो अवस्थामा खुला ठाउँमा र जमिनावक सँगसँगै बस्नुपर्दछ ।

३. चट्याङ

जहाँ हुने मौसममा उष्ण घनत्व भएका वादहरू एक आपसमा टोकिँदा घर्षण भई उष्ण हातिल उत्पन्न हुनुलाई चट्याङ परेको भनिन्छ । यो विपद्मा परी ध्वंसको ठूलो क्षति हुने गर्दछ । ज्याहवाङबाट जोगलागी पनि हुन सक्छ । बतबाट बच्न जहाँजहाँमा बतबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन ।

४. सडक दुर्घटना

तीव्र गतिमा सवारी साधन चलाउँदा सडक दुर्घटना हुन सक्छ । चालकहरूको सापरकडीले वा मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी साधन चलाउँदा पनि दुर्घटना हुन सक्छ । दुर्घटनामा परी बसेको धेरै मानिसले ज्यान गुमाउनु परेको छ । बतबाट बच्नका लागि सवारी साधनलाई तीव्र गतिमा चलाउनु हुँदैन । मादक पदार्थ सेवन गरेर पनि सवारी साधन चलाउनु हुँदैन ।



उत्तरात :

१. बाही ठाउँ भन्दाछुः

- (क) बाही डाढ्का सञ्चामा वट्ट बाहिर निस्कनु हुँदैन।
 (ख) बाही डाढ्का बेल होचो भूखामा गर्नु हुँदैन।
 (ग) स्याई साइटर जस्ता सन्तुल ले भेट्ने गरी राम्नु हुँदैन।
 (घ) विद्युत सट्ट भई ज्ञानलानी नएमा बन्द गर्नु पर्छ।।

२. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस्:

बाही	लकरी साधन
हाम्बूरी	बासा/फोरी
विद्युत सट्ट	दैन/बिज्ञान
सुटका दृष्टिक	ज्ञानलानी

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क. हामी बरपर हुने गरेका कुनै तीन विद्युतहरूको सुची स्याई कसामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।
 ख. बाहीबाट बच्ने कुनै चारसोटा उपायहरू लेख्नुहोस्।
 ग. ज्ञानलानीबाट बच्ने कुनै चारसोटा उपायहरू लेख्नुहोस्।

एकाइ-६

सहरी विकास, प्रदूषण तथा फोहोर व्यवस्थापन



पाठ-१८

बदलिँदै गाउँघर

तलको अनुच्छेद पढेर जायोना सार्नुहोस् ।

राम मण्डल आज सात वर्षघाघाघि बिदेसबाट घर आएका छन् । उनको घर इटहरी बट्टा नं १७ सविपुरमा पर्दछ । हलीना १ वर्षकी हुँदा राम्रो कमाइ हुने आशान्त रामु आफ्नो परिवार छोडेर कतार गएका हुन् । आज हलीनाको जन्म दिन पति परेको छ । उनी बाबा सधिका लागि घर आएकोमा अत्यन्त खुसी छिन् ।

बेल्गो पक्ष रामु छोरी र श्रीमतीसँग आफ्नो माठै घुम्कन सतिन बिसकन्छन् । गाउँमा भएको धेरै परिवर्तन देखेर उनी आश्चर्यमा पर्दछन् । गाउँमा धेरै ठोटा घरको घरहरू उतिसकेका छन् । घर छेउछेउका सहकरु कासोपथी भएका छन् । मासिक घरघरमा धाराबाट खारेधानी जोडिएकोमा धेरै खुशी छन् । सामुदायिक भवनमित्र खेलका लागि ब्याडमिन्टन कोर्ट बनाइएको छ । रामु यी सबै देखेर इङ्ग पर्छ । आफ्नो गाउँघर बदलिँदै गएकोमा उनी खुशी छन् ।

हसिना नजिकैको सामुदायिक विद्यालयमा पढ्छिन् । उक्तो विद्यालयमा पहिले भन्दा धेरै परिवर्तनहरू आएका छन् । उक्तो कक्षाकोठामा प्रोजेक्टरबाट पढाइ हुन्छ । विद्यार्थीहरू अतिरिक्त क्रिडाकलापञ्चमनत श्रेष्ठकुद, हाजिरीजवाफ, घुम्कनता आदिमा सहभागी हुन्छन् । महिलाको हरेक अलिम शुक्रवार अभिभावक र मुर, शिक्षकहरूको बैठक हुन्छ ।





अभ्यास :

१. उत्तर छोटोकारोमा लेख्नुहोस् :

- (क) रामु मण्डल आफ्नो घर छोडेर किन विदेश गएका थिए ?
 (ख) हसिना किन प्रकृत छिन् ?
 (ग) रामुको नार्दीमा के के परिचाल भएका छन् ?
 (घ) हसिनाको विद्यालयमा विद्यावीहृन् कुन कुन अतिरिक्त शिक्षाकलापहरूमा सहभागी हुन्छन् ?
 (ङ) हसिनाको विद्यालयमा मदिनाको हरेक अलिम सुकवार अभिभाऊ र मुन्, शिक्षकहरूको बैठक हुनाको कारण के हुन सक्छ ? साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

सुदलेन पढ्नुहोस् ।

सहरोन्मुख क्षेत्रहरू भनेको सेवा सुविधाहरू विस्तार हुँदै आधुनिकतातिर ढल्केँदै गएका ठाँउहरू हुन् । व्यापार, रोजनारी, शिक्षा, खानेपानी, अस्पताल आदि जस्ता सेवाहरू सहरोन्मुख क्षेत्रहरूमा पाइन्छन् । सडक, पार्क, खेलमैदान, बजार आदिले मानिसहरूलाई सहज जीवनयापनका लागि सहयोग गर्दछ । उद्योगधन्दा, कलाकारखानाहरूको विकासले मानिसहरूलाई रोजनारी प्राप्त गर्न सहाय हुन्छ ।

२. तयारीका बरिपरि रहेका सहरौन्मुख ठाउँहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

का) ख)

ग) घ)

३. झटहरी बरिपरिका सहरौन्मुख ठाउँहरू चित्रमा हेर्नुहोस् र छुट्टिकाबेलामा चुम्बुडोस् ।



४. तलका प्रश्नहरूको छोट्टेर उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको विद्यालय घरबाट कति टाढा पर्छ ?

ख) तपाईंका दुवै छानाको मुख्य पैसा के हो ?

ग) तपाईंले प्रयोग गर्ने खातेधातीका मुख्य स्रोतहरू के के हुन् ?

घ) तपाईंले भाल्नामा प्रयोग गर्ने सज्जसज्जीहरू कहोंबाट किन्नुहुन्छ ?

ङ) तपाईंको परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएका बेला उपचार नभै दुःख असह्यताह जन्नुन्छ ?

परिषीजना कार्य :

५. तल विद्दएको उदाहरण जस्तै गरी आफू बसेको ठाउँ घित्र कोरेर देखाउनुहोस् :



हाम्रो वातावरण

सूजी र छतफत नरी :

वातावरण भनेको हाम्रो वरिपरि रहेको हवा, पानी, माटो, बोटबिरुवा, जनावर आदिको एकमुष्ट अवस्था हो । स्वस्थ जीविका लागि स्वच्छ वातावरण आवश्यक पर्दछ । वातावरणविना मानव जीविको कल्पना पनि गर्न सकिँदैन । वातावरणमा रहेका हरेक तत्वहरूको सुदृढताले जीविको गुणात्मक मानव जीविको स्तरलाई माथन गर्छ । फोहोर वातावरणमा रोमका किटाणुहरू बन्दछन् । धुँवाँधुलो, सडेरसोका वस्तुहरू, टलको पाती, फोहोरमैला आदिले हाम्रो वरिपरिको वातावरण प्रदूषित हुन्छ । वातावरणमा रहेका हावा, पाती, माटो र धुँवाँको स्वस्थता र सुदृढतालाई नै वातावरणीय स्वास्थ्य भनिन्छ । खाता बनाउँदा, खाता काँदा र खुवाउँदा हात धुन आवश्यक छ । वरिपरिको सरसफाई, घपीको प्रयोग, मलमूत्रको उचित व्यवस्थापन आदिले वातावरणीय स्वास्थ्यमा मन्त्रचूर्ण भूमिका खेल्छ ।

वन विनाश, औधोमिकीकरण, अव्यवस्थित सहरिकरण, होहला, फोहोरमैला, वातावरणको अतृपित प्रयोगले स्वच्छ वातावरणीय जीविकालाई अक्षर गर्दछ । आफ्नो वरिपरिको वातावरणलाई स्वच्छ र धुँवाँ धुलो रहित बनाउनु हामी सबैको कर्तव्य हो ।



फोहोरमैला जथाभावी फाल्दा वातावरण विनाशक । हासो वरिपरि सफा गरी जम्मा भएका कसिपत्र, धुती, सडैगसेका वस्तुहरू निश्चित ठाउँमा जम्मा गर्नुपर्छ । खरजाने वस्तुहरूलाई कृहिनै र नकृहिनै गरी छुटाछुट्टै जम्मा गर्नुपर्छ । कृहिनै वस्तुलाई खालढामा राखी कम्पोस्ट भन्न बनाउन सकिन्छ । नकृहिनै वस्तुहरूलाई अन्य काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । भाइबहीनीहरू, घर र विद्यालयबाट निस्केर फोहोरको उचित व्यवस्थापन गरी हेत ।



अभ्यास :

१. पाठ पढेर ताली टाउं अनुहोस् :

- क) वातावरण भनेको..... हो ।
 ख) स्वस्थ जीवनका लागि..... आवश्यक छ ।
 ग) फोहोर वातावरणमा..... बन्दछन् ।
 घ) फोहोरमैला जवाभावी फाल्दा..... विग्रन्छ ।
 ङ) कुनै वस्तुलाई खास्डामा राखी..... बसाउन सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) वातावरण भनेको के हो ?
 (ख) हामीलाई स्वच्छ वातावरण किन आवश्यक पर्छ ?
 (ग) के के कुराले हामी वरिपरिको वातावरण प्रदूषित हुन्छ ?
 (घ) वातावरणीय स्वास्थ्यका लागि विद्यापीठले गर्नुपर्ने कुनै दुइओटा मुख्य कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको आफ्नो वरिपरिको वातावरण बारे उल्लेख गर्दै सम्बन्धीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

४. विद्यालय हलामित्र जम्मा भएका फोटोरट्स्लाईड कृहिने र नकृहिने समूहमा छुट्याई तिसीहल्को नुषी तयार पार्नुहोस्।

कृहिने फोटोर

नकृहिने फोटोर

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

५. सफा र स्वच्छ वातावरण भत्कने गरी आफ्नो बाईको चित्र कोर्नुहोस् र रङ भरनुहोस् ।



प्रदूषण र बसका स्रोतहरू

तसको पाठ पढ्नुहोस् ।

प्रदूषण भनेको हावा, पानी, माटोतथावात हामी बरिपरिको वातावरणमा देखिने दूधित अवस्था हो । फोहोरमैला, धुँवाधुँवा, सड्नेसकका बस्तु, जघाभाषी इला पिलाय जनाले वातावरण प्रदूधित हुन्छ । प्रदूधण मानव जीवनको लागि मात्र नभएर वातावरणमा भएका सबै जीवजन्तु र वनस्पतिका लागि हानोकारक हुन्छ । फोहोर वातावरणको कारणले विभिन्न महामारीजन्य रोगहरूको उत्तरा हुने गर्दछ । फोहोर बस्तुहरूमा रोगका किटाणुहरू बस्ने भएकाले बस्ती बस्तुहरू जघाभाषी फालवाले हानीमा रोगहरूको जोधिम बाध्छ ।

वातावरण प्रदूधणलाई मुख्यतया वायु प्रदूधण, ध्वनि प्रदूधण, जल प्रदूधण, भूमि प्रदूधणका रूपमा तिन सकिन्छ । मानिस वातावरण प्रदूधणको मुख्य कारक तत्व हो । हाम्रो दैविकी धनि हाम्रा बासी ज्वघारले प्रकृतिको विनाश गरिरहेको छ । दिन प्रतिदिन बढ्दै बरेको खन विनाश, सड्डीकरण र जलसङ्कलमाको चापका कारण वातावरणमा तकारात्मक उत्तर परिरेहेको छ ।



प्रदूषणका प्रकार र स्रोतहरू

क) जल प्रदूषण

जल प्रदूषण हामी वरिपरि रहेका पानीका स्रोतहरूमा फोहोरमैला तथा कचरेको वस्तुहरू मिसिँदा पानीको गुणस्तरमा आउने ह्रासको अवस्था हो । जल प्रदूषणका कारणले खोलाबाला, नदी, पोखरी तथा अन्य पानीका स्रोतहरू प्रदूषित हुन्छन् । प्रदूषित पानी पिउनाले हामी विरामी भई अकारणमा हामी ज्यान जाने खतरा पनि हुन्छ । घर, उद्योग तथा विभिन्न ठाउँहरूबाट निस्किएका जल तथा बालाको फोहोर पानी खोला, नदी, पोखरीहरूमा मिसिनाले पानी दूषित हुन्छ । पानीका स्रोत तथा मुदानमा कुमा भुमे, मानिस र माईबस्तु नुहाउने आदि कारणले पनि पानी प्रदूषित हुन्छ ।

ख) वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण भनेको हामी वरपर रहेको वायुमण्डलमा धुँवाँ, धुलो र अन्य दुर्गन्ध मिसिएर दूषित भएको अवस्था हो । उद्योगधन्दा, कलकारखाना, काठखलका साधनहरू आदिबाट निस्किएका धुँवाँ हावामा मिसिनाले वायु प्रदूषण हुन्छ । कानक र प्लास्टिकजस्ता वस्तुहरू जथाभावी जलाउनाले पनि हावा दूषित हुन्छ । साना पकान्न वाउरा, नुईठा आदिको प्रयोग र दूषित न्याँस हावामा मिसिनाले वरिपरिको वायुमण्डलमा अक्षर पईन्छ । दूषित हावामा सस फेँदा हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्दछन् ।



म) ध्वनि प्रदूषण

ध्वनि प्रदूषण भन्नाले कलकारखाना, यातायातका साधन, माइकिङ, महोत्सव, बारा, सुसुप्त, रेडियो एवं टेलिभिजन आडिवाट निस्कने उच्च आवाजले पार्ने प्रभाव भन्ने बुझिन्छ । सवारी साधनहरूले जनसंख्याक रूपमा हन बनाउँदा ध्वनि प्रदूषण बढ्छ । यसले सडकमा दुर्घटना बढाउने र सडक छेउका जस्थतालता रहेका बिरानीको स्वास्थ्यमा पनि नम्बीर असर ल्याउँछ ।



घ) जमिन प्रदूषण

जमिन प्रदूषण भनेको मानवीय कारणबाट माटामा जैविक तथा अजैविक घटार्थ मिसिन नई हुने प्रदूषण हो । घर, उद्योग, कलकारखाना, अन्यतासबाट उत्पन्न हुने फोडोरमैला जथाभावी विसर्जन गर्नाले जमिन प्रदूषित हुन्छ । जस्तो प्रदूषणले जमिनको उर्वरा क्षति घट्छ र वातावरणको सुन्दरतालाई पनि नकारात्मक असर नईछ । मिठासप, बाटो, खुस्ता छौर, पार्क घञ्जार क्षेत्र आदिमा बरतण फोडोरमैला फालनाले जमिनको प्रदूषण हरेक दिन बढिरहेको छ ।



अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको जवाफ लेख्नुहोस् :

- क) प्रदूषण भनेको के हो ?
 ख) वातावरण प्रदूषित भएमा मानव जीवनलाई कस्तो असर पर्दछ ?
 ग) जल प्रदूषण हुने कारणहरू के के हुन् ?
 घ) वायु प्रदूषण कम गर्न के गर्न सकिन्छ ? कुनै दुईवटा उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
 ङ) आफ्नो घरबाट निम्निलेको फोहोरमैलासाई तपाईं कसरी बिचलन गर्नुहुन्छ ?

२. तल दिइएका प्रदूषणका स्रोतहरूलाई उपयुक्त शीर्षकमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(गाइकिडको चर्को आवाज, खुल्ला खोरमा फोहोरमैलाको बिसर्जव, खोलमा विनाफिल्ट्रव, प्लास्टिक जत्ताउटाको धेवा, टालको घाती, सवारी साधनको ह्वे)

जल प्रदूषण	वायु प्रदूषण
.....
.....
.....
ध्वनि प्रदूषण	अन्य प्रदूषण
.....
.....
.....

३. जस प्रदुषणलाई कम गर्नका लागि आफ्नाउमुखी कुनै चार/गोटा उपायहरूको खोजी गरी लेख्नुहोस् र आफूसँगै तयार पारेको सुचीलाई साथैइसरेम घुसफत गर्नुहोस् ।
४. हवाईको सिवालयमा प्रदुषण नियन्त्रण गर्नका लागि आफ्नाउमुखी उपायहरू बारे सिताक र साथैइसरेम घुसफत गर्नुहोस् । घुसफतबाट आफ्ना कुराहरूलाई सुदामा टिपोट गरी कलाकोटाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

एकाइ-१०

हाम्रो नैतिक मूल्यमान्यता, सदाचार र योग



पाठ-२१

गीत गाऊँ



कर्म सब जहाँ जाता तू पवि
घर फलदा चाहपवै छ भवी
चाहपवैलाई सरल बनाउखौं
सहजसँग सबैले मनाउखौं ।



सबै धर्म जगत र ज्ञानि
आपना आपना संस्कृति छन कति
सम्मान नई जोनाउदै संस्कृति
छोड्दै जान्छौं समाजका विकृति

कति राम्रो इटहरी सहर
संस्कृतिको धरोहर खर
चाहपवै लुभाप सबैका
जौ नएति पवै छन रमाइला



जमिनावक हानु विदी संरलक हस्ता
माया नई बाबाना छन हामी सबका राम्रा
दाजुदिदी भावाका छात्री
सहयोगी र दयालु छ वाली



क्रियाकलाप

1. तपाईंते नवाउने चाडपर्वको सूची कवाई कलामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
2. तसका प्रत्येकको उत्तर लेख्नुहोस्।
 - क. तपाईंको परिवारमा को को सदस्य हुनुहुन्छ ?
 - ख. चाडपर्वलाई कस्तो बताउँदा राम्रो हुन्छ ।

पाठ-२ : परियोजना कार्य

कक्षा ४ मा नजीकै नुराजमा जाबुहुन्छ । इटहरीको सेरोफेरी कलाबजार हाता वैतिक नृत्यमात्रमा पाठ पढाउँदै कलाका सबै विधाधीरस्ताई आफूले आफ्ना घर र घरद्विभेजीमा र माध्यमहरूलेन मरिने व्यवहार र कामको चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्न समूह विभाजन गर्नुहुन्छ ।

सांस्कृतिक कार्य समूह

१. हामी हावा माहपमंहरू सरल र सहज ढङ्गले बनाउछौं ।
२. हामी सभै धर्म, संस्कृतिलाई सम्मान गर्ने लक्ष्य र शुभकामना व्यक्त गर्छौं ।
३. थलिआएको हाको संस्कार र संस्कृतिलाई मोड्ने तरापी विन्तीलाई छोड्ने जान्छौं ।

सहयोगी कार्य समूह

१. हामी माफ्को घर, गाई र समाजका सदस्यलाई सम्मान र सहयोग गर्छौं ।
२. दिनेकी, घर र समाजमा सबैजसो हाथीको भावानुदान गर्छौं ।

मेलमिलाप कार्य समूह

१. हामी घर र विद्यालयमा क्लिने काम गर्छौं ।
२. हामी आरुता हापीरु र माइबिनीरुका हावादिना सभायाहरूलाई बुधेर सलवीकरण गर्छौं ।

पाठ-२२

योग



पद्मासन



भुजङ्गासन



पवनमुक्तासन

योगको परिचय

योग शब्द संस्कृत भाषाको 'युज्' धातुबाट व्युत्पन्न भएको हो । योगको अर्थ जोड्नु वा मिल्नु भन्ने हुन्छ । योगले शरीर र मनलाई जोड्छ । साथै यसले स्वास्थ्यलाई शरीरसँग र परमात्मासँग जोड्छ ।

योगको महत्त्व

जीवनका हरेक आयामसँग योग सम्बन्धित छ । योगले शरीर, मन, भावना र चेतनालाई जोड्ने मात्र होइन हामीलाई पूर्ण स्थिति बनाउन पनि मद्दत गर्छ । कसैकसैले योगलाई शारीरिक कसरतका रूपमा मात्र लिएको पनि पाइन्छ । तर, योगमा अन्तर शारीरिक कसरतका साथै प्राणायाम र ध्यानका विधिहरू पनि जोडिएका हुन्छन् । हाल नेपालमा अध्यात्मको खोज गर्ने सेवाप्रदायक विभिन्न सङ्घ संस्थाहरू छन्, जसले योग, प्राणायाम र ध्यानका विधिहरू तिकाएर मानवीय स्वास्थ्यका क्षेत्रमा सेवा गरी योगदान प्रदान पनि गरिरहेका छन् । योग, प्राणायाम र ध्यानका माध्यमबाट शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक क्षेत्रमा पूर्ण स्वास्थ्य रहन त सकिन्छ नै/ यसका साथै हामी शरीर पूर्ण स्वास्थ्य राख्न हामी दैनिक आहार, विहार र निद्रा उत्तिकै व्यवस्थित गर्नु नदस्त्वपूर्ण हुन्छ । हामीले हामी दैनिक जीवनलाई सरल र सहज बनाउनु राम्रो हुन्छ । समयमा खाने, समयमा सुत्ने र उठ्ने, समयमा

विश्रा पिदाब नर्ने, विचमिन उही समयमा शारीरिक व्यायाम, योग, प्राणायाम र ध्यान गर्ने बाबूते हाको शरीरलाई फुर्तिलो, विरोनी र पूर्ण स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ ।

योग, प्राणायाम र ध्यानका फाइदाले

१. शरीर स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।
२. तन्कात्माक भावको विकास हुन्छ ।
३. एकाग्रता र स्मरण क्षमताको विकास हुन्छ ।
४. रोग प्रतिरोधी क्षमताको विकास हुन्छ ।
५. जोस, जीवन, दया, माया, प्रेम र करुणा भावको विकास हुन्छ ।
६. स्मरण क्षमताको विकास हुन्छ ।
७. आफ्नो ज्ञान्तरिक क्षमता प्रस्फुटन गर्ने सहयोग गर्छ ।

क्रियाकलाप

योग शिक्षकका (प्रशिक्षक) सहायतामा भुजङ्ग आसनको अभ्यास गरी :



भुजङ्गसन

सर्वजनको ध्यानमा राखेरको उत्तरी आसन्नमा रहेर योग गर्ने प्रयास गर्नु ।

- मुख बन्द गरेर बाउले ख्याल भई भई हात टेकेर कमरमाथिको भाग उठाउनु ।
- कमरमा १० सेकेन्ड शिरलाई माथि उठाउनु ।
- जब ख्याल छोड्दै छोड्दै सलज अवस्थामा रहनु ।
- यो अभ्यास एकैर निबन्धित गर्ने बानी बसालनु ।

योग अभ्यास गर्नुको अर्थलाई पनि सावधानी :

१. खाती घेट तथा खाना खाएका ३ घण्टापछि योग अभ्यास गर्ने उपयुक्त हुन्छ ।
२. शरीरलाई सलज हुने आसन्नबाट अभ्यास गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।
३. योग गर्दा कुनै असहजता भएमा तत्काल रोकनु पर्छ ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. योग भनेको के हो ?
२. योगका कुनै पाँचजस्ता फलहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।
३. योग गर्दा कस्तो प्रकारका सावधानी अपनाउनु पर्छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।