स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित

हाम्रो भानु

कक्षा ३

भानु नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
फुस्रेटार, तनहुँ, गण्डकी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक
भानु नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
फुस्रेटार, तनहुँ, गण्डकी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशन
पहिलो संस्करण, वि.सं. २०८० असार

सल्लाहकारहरू

श्री आनन्द राज त्रिपाठी, नगर प्रमुख
श्री उमा गोतामे, नगर उप-प्रमुख
श्री दिवाकर पौडेल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

पाठ्यसामग्री खोज तथा लेखन
संजीवनी योञ्जन श्रेष्ठ
सुभास चन्द्र खरेल
राजेश्वर रिजाल
प्रकाश किरण जंग थापा

विषयवस्तु सम्पादन
ध्रुवराज पौडेल

प्राविधिक सहकार्य
वन्यजन्तु संरक्षण संघ नेपाल (Wildlife Conservation Nepal)

फोटो तथा चित्र
वन्यजन्तु संरक्षण संघ नेपाल, सुभास चन्द्र खरेल, राजेश्वर रिजाल,
भानु नगरपालिकाको वेभसाइट (www.bhanumun.gov.np), Google site.

सर्वाधिकार
भानु नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, तनहुँ, गण्डकी प्रदेश, नेपाल

लेआउट डिजाइन
धर्मेन्द्र रत्न तुलाधर, ९८५१०४५४९५
मुद्रण: सुरज प्रिन्टिंग प्रेस, काठमाडौं

प्राक्कथन

विद्यालय स्तरीय पाठ्यक्रमले आधारभूत तह (कक्षा १-८) मा स्थानीय पाठ्यक्रम तथा सो बमोजिम पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी अनिवार्य रुपमा कार्यान्वयन गर्नुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । स्थानीय परिवेश, रहनसहन,भाषा संस्कृति मौलिक परम्परा प्राकृतिक स्रोत, धार्मिक तथा साँस्कृतिक पक्षहरुको पहिचान गरी त्यसको महत्वलाई उजागर गरेर मात्र बालबालिकाहरुमा शिक्षाको उद्देश्य पूरा गराउन सकिन्छ । आजको २१औं शताब्दीमा विद्यार्थीहरूले विश्व परिवेशमा भएका विषयवस्तुहरूको जानकारीसँगै स्थानीय परिवेशका बारेमा पनि जानकार हुन आवश्यक छ । तसर्थ यस भानु नगरपालिकाको स्थानीय आवश्यकताका विषयवस्तुहरूलाई समेटेर आधारभूत तहमा स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम 'हाम्रो भानु' कक्षा १-८ निर्माण गरी त्यसैका आधारमा पाठ्यपुस्तक हाम्रो भानु कक्षा ३ प्रकाशन गरी कार्यान्वयनमा आएकोमा मलाई अत्यन्तै खुसी लागेको छ ।

नेपालको ऐतिहासिक साहित्यिक व्यक्तित्व, राष्ट्रिय विभुति एवं आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्मथलो, प्राकृतिक सुन्दरता बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसाँस्कृतिक हिसाबले पनि अत्यन्त धनी रहेको यस नगरपालिकाको पहिचानलाई मनन् गर्दै स्थानीय स्तरमा व्यक्ति, समुदाय र सरोकारबाला निकायहरूसँग समन्वय र सहकार्य गरी स्थानीय सम्पदाको महत्वलाई विद्यालयको आधारभूत तहदेखि नै बालबालिकाहरुमा बोध गाई आफ्नो मातृभूमि र स्थानीय विषयवस्तुलाई शैक्षिक कार्यक्रममा समाहित गराउनका लागि गरिएको प्रयास उदाहरणीय रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तकले कक्षा ३ मा अध्ययनरत विद्यार्थी लगायत स्थानीय समुदायलाई समेत आफ्नो भौगोलिक धरातल, प्राकृतिक, ऐतिहासिक,धार्मिक, साँस्कृतिक, तथा भाषिक सम्पदाहरूको चिनारी दिन सक्नेछन् । यसका साथै स्थानीय सम्पदाहरूको, संरक्षण र संबर्द्धन गर्दै भविष्यमा आईपर्न सक्ने प्रकोप र बिपद्का असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्न यस पाठ्यपुस्तकले सहयोग गर्नेछ भन्ने मैले विश्वास लिएको छु । स्थानीय पेसा, प्रविधि तथा सम्पदाको आवश्यकता र महत्वलाई बुझेर यस पाठ्यपुस्तकमा महत्वपूर्ण विषय क्षेत्रहरू समावेश गरिएका छन् । यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादनमा संयोजन एवं सहजीकरण गर्नुहुने नगर शिक्षा अधिकारी लगायत पाठ्यपुस्तकको विषयवस्तु खोज, लेखन तथा सम्पादनमा प्राविधिक सहयोग गर्नुहुने वन्यजन्तु संरक्षण संघ नेपाल, स्थानीय प्रधानाध्यापक एवं शिक्षक वर्ग तथा सम्बद्ध महानुभावहरुलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अन्त्यमा, यस पाठ्यपुस्तकमा कुनै कमी कमजोरी रहन गएमा यहाँहरूको अमूल्य सुझाव प्राप्त हुने विश्वास व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा यस्ता रचनात्मक सुझावहरुलाई समेटेर आवश्यक संशोधन एवं परिमार्जन गर्दै लगिने व्यहोरा समेत अवगत गराउँदै यसको सफलता एवम् प्रभावकारी कार्यान्वयनको अपेक्षा गर्दछु । धन्यवाद ।

आनन्दराज त्रिपाठी

नगर प्रमुख

भानु नगरपालिका, तनहुँ

पुस्तक प्रयोगका सम्बन्धमा हाम्रो अनुरोध

पाठ्यक्रमले शिक्षाको राष्ट्रिय उद्देश्य पुरा गर्नका लागि मार्गदर्शन गरेको हुन्छ । यसले बालमनोविज्ञानका आधारमा विद्यालय भित्र र बाहिर हुने सबै क्रियाकलापहरुलाई समेटेको हुन्छ। यसले राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय परिवेश सामाजिक आवश्यकता र मागलाई समेत सम्बोधन गरेको हुन्छ। तसर्थ एकपटक बनाएको पाठ्यक्रमले सबैको आवश्यकता र मागलाई सधैं सम्बोधन गर्न नसक्ने हुनाले विद्यालय तहको शिक्षालाई बढी उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक एवम् सान्दर्भिक बनाउने अभिप्रायले पाठ्यक्रम समय समयमा परिमार्जन तथा परिवर्तन पनि भैरहन्छ। हाल नेपालमा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ बमोजिम विद्यालय तहमा कक्षा १ देखि १२ सम्मका नयाँ पाठ्यक्रमहरु कार्यान्वयन भैरहेका छन्। भानु नगरपालिकाले पनि आधारभूत तह (कक्षा १-८) मा नयाँ एकीकृत पाठ्यक्रम बमोजिम स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी शैक्षिक सत्र २०७९ देखि लागु गरेको छ। जसमा कक्षा १ देखि ३ सम्मको पाठ्यक्रममा साप्ताहिक ५ पाठ्यघण्टा (वार्षिक १६० कार्यघण्टा) बराबरको स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरिएको छ । यसैगरी कक्षा ४ र ५ मा साप्ताहिक ४ पाठ्यघण्टा (वार्षिक १२८ कार्यघण्टा) बराबरको स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरिएको छ। यसैगरी कक्षा ६ देखि ८ सम्मको पाठ्यक्रममा पनि मातृभाषा वा संस्कृत वा स्थानीय विषयको रुपमा साप्ताहिक ४ पाठ्यघण्टा (वार्षिक १२८ कार्यघण्टा) बराबरको स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरिएको छ ।

भानु नगरपालिकाले लागु गरेको आधारभूत तहको स्थानीय पाठ्यक्रम बमोजिम पहिलो पटक यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो। केन्द्रीय तहको पाठ्यक्रमले नसमेटेका विषयवस्तुहरुलाई स्थानीय पाठ्यक्रमले सम्बोधन गर्नुपर्ने नीतिगत व्यवस्था छ । यसै तथ्यलाई मध्यनजर गरी "हाम्रो भानु" कक्षा ३ को यस पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्दा तथा यसमा रहने विषयवस्तुको खोजी र संयोजन गर्दा भानु नगरपालिकाको स्थानीयता, यहाँको मौलिक विशेषता र पहिचानलाई अक्षुण्ण राख्दै नेपाल सरकारले जारी गरेको केन्द्रीय तहको एकीकृत पाठ्यक्रमको ढाँचाबमोजिम बालबालिकाको मनोविज्ञान, उमेर, रुची, तह, आश्यकता, कठिनाइस्तर र पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका सिकाइ सक्षमताहरुलाई पुरा गराउने उद्देश्यबाट अभिप्रेरित रहेको छ । हामीले वर्तमान परिवेश, बाल चाहना र विषयवस्तुको सार्दर्भिकतालाई मनन गरी रंगीन पुस्तकको रुपमा विकास गर्ने प्रयास

गरेका छौं । स्थानीय पाठ्यपुस्तक पहिलो पटक निर्माण गरिएको हुँदा निर्माण तथा मोडरेशन टोलीले सतर्कता अपनाउदा अपनाउदै कतिपय कमि कमजोरी हुन सक्छन् । यसलाई शिक्षक विद्यार्थी तथा सम्बद्ध पाठक वर्गले सकारात्मक सोचका साथ रचनात्मक सुझाव एवं पृष्ठपोषण दिनुहुनेछ भन्ने विश्वास लिएका छौं ।

विषयवस्तुको खोज, लेखन, संयोजन तथा विन्यास गर्दा कतिपय क्षेत्रका प्रतिनिधिमूलक स्थान, पात्र, घटना, संस्कृति, चाडपर्व, भेषभुषा, ऐतिहासिक, पुरातात्विक, धार्मिक, साँस्कृतिक तथा पर्यटकीय स्थल र विभिन्न गतिविधिहरुका वारेमा व्याख्या र विश्लेषण गर्ने क्रममा कुनै पक्ष छुटेका हुन सक्छन् । यसका लागि शिक्षकहरुले शिक्षण निर्देशनको अध्ययन र मनन गरी यस्ता प्रतिनिधिमूलक स्थान र यसै बमोजिम आ-आफ्नो स्थानीय स्तरमा रहेका सोही प्रकृतिका विषयवस्तुका बारेमा खोज, अध्ययन, अनुसन्धान, अवलोकन भ्रमण तथा सम्बद्ध व्यक्ति वा पदाधिकारीहरु र सरोकारबालाहरुसँग छलफल र परामर्श गरी बालबालिकाहरुलाई त्यसका बारेमा यथार्थ जानकारी गराई शिक्षण गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं । त्यसैगरी कतिपय तथ्याङ्कसँग सम्बन्धित विषयहरु पनि यसमा प्रतिनिधिमूलक रुपमा मात्र दिइएका हुन सक्छन्, यो वर्तमान परिवेशमा नमिल्न पनि सक्छ किनकी तथ्याङ्क सधैंभरी एकनास हुँदैन, यो परिवर्तनशील हुन्छ। यस कुरालाई मनन गरी शिक्षकहरुले सोही बमोजिम हालको अवस्थालाई चित्रण गरी शिक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ। यस पाठ्यपुस्तकको मूल मर्म भनेको बालबालिकाहरुलाई आफ्नो स्थानीय परिवेशसँग परिचित गराउने, आफ्नो माटो, भूगोल, मौलिक विशेषता, रहनसहन, भेषभुषा र बहुसंस्कृतिका बारेमा जानकार गराई यसमा गर्व गर्ने राष्ट्रवादी भावनाले ओतप्रोत सुयोग्य नागरिक तयार गर्नु हो । अन्तमा, पुस्तकको सफल र प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि आ-आफ्नो तर्फबाट सबैको सहयोग प्राप्त हुने विश्वास व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा यसलाई अझ परिष्कृत र समय सान्दर्भिक बनाउनका लागि रचनात्मक सुझाव दिन हामी सबै शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, शिक्षाविद्, जनप्रतिनिधि, समाजसेवी, प्रबुद्ध वर्ग लगायत समस्त पाठक वृन्दमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौं । धन्यवाद ।

भानु नगरपालिका
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

विषय सूची

एकाइ	पाठको नाम	नं.
भानु नगरपालिकाको सामान्य परिचय	१. हाम्रो नगरपालिका	१
	२. स्थानीय जातजाति र भेषभूषा	७
	३. हाम्रा जनप्रतिनिधिहरु	१४
भानु नगरपालिकाका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरु	१. आदिकवि भानुभक्त आचार्य	२१
	२. हाम्रा साहित्यकारहरु	२६
स्थानीय कला र संस्कृति	१. हाम्रा चाडपर्वहरु	३२
	२. हाम्रा स्थानीय बाजागाजा र गीत	४१
स्थानीय पर्यटन	१. हाम्रा धार्मिक र ऐतिहासिक स्थलहरु	४७
	२. पर्यटन र पर्यटकीय स्थलहरु	५२
स्थानीय कृषि व्यवसाय	१. पशुपालन	५८
	२. स्थानीय तरकारी तथा फलफूल	६४
स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि	१. हाम्रा परम्परागत सामानहरु	७०
स्थानीय प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण	१. हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा	७७
	२. हाम्रा पानीका स्रोतहरु	८३
स्थानीय खेलहरु	१. हाम्रा खेलहरु	८९
प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन	१. प्रकोप तथा विपद्का कारणतथा असरहरु	९६
	२. वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बचौं	१०१
शहरी विकास, प्रदूषण र फोहोर व्यवस्थापन	१. प्रदुषण तथा फोहोरको व्यवस्थापन	१०७

एकाइ एक

भानु नगरपालिकाको सामान्य परिचय

पाठ -१: हाम्रो नगरपालिका

हाम्रो नगरपालिकाको नाम भानु नगरपालिका हो । भानु नगरपालिका गण्डकी प्रदेशको तनहुँ जिल्लामा पर्दछ। भानु नगरपालिकाको पूर्वमा गोरखा जिल्ला, पश्चिममा व्यास नगरपालिका, उत्तरमा लमजुङ्ग जिल्ला र दक्षिणमा बन्दीपुर गाउँपालिका पर्दछन्। हाम्रो नगरपालिकामा जम्मा १३ वटा वडाहरु छन् । हरेक वडा भित्र विभिन्न टोलहरु छन् । आउनुहोस् साथीहरु हाम्रो नगरपालिकाको नक्सा हेरौं र आफू बस्ने वडा शिक्षकलाई पनि देखाएर चिन्ने प्रयास गरौं।

यस नगरपालिकाको वडा नम्बर एकले भन्सार बजार भएको क्षेत्र र वरिपरीका ठाउँहरुलाई समेट्छ। यो वडाको सिमाना पश्चिमतर्फ बन्दीपुर गाउँपालिकासम्म र पूर्वतर्फ

गोरखा जिल्लासँग जोडिएको छ। त्यसैगरी यो वडाले वडा नम्बर २ र ५ लाई छोएको छ।

भौगोलिक हिसाबले भानु नगरपालिका मुख्यत: दुईवटा क्षेत्रमा अवस्थित छ : चुँदी क्षेत्र र मर्स्याङ्दी नदी क्षेत्र। यहाँको कूल क्षेत्रफलको ६० प्रतिशत भूमि समथर र कृषिका लागि उत्तम रहेको छ। त्यसैगरी ४० प्रतिशत पहाडी क्षेत्रले

ओगटेको छ जुन मुख्यत: पश्चिमी, मध्य र उत्तरी भागमा अवस्थित छ।

भानु नगरपालिका पानीको स्रोतमा निकै धनी छ। यहाँ चुँदी खोला र मर्स्याङ्दी नदी पानीका मुख्य स्रोतहरु हुन्। यहाँ अन्य

साना साना थुप्रै खोलानालाहरु पनि रहेका छन् ।

चुँदी, पाउँदी, नाउदी, फाउदी, चिती खोला, बहडरे खोला मुख्य खोलाहरुमा पर्दछन् । साथीहरु तपाईहरुले पनि आफ्नो वडाको सिमाना तथा त्यहाँ भएका विभिन्न प्राकृतिक स्रोतहरुका बारेमा पालैपालै बताउनुहोस् है ।

शिक्षण निर्देशन: भानु नगरपालिकाको नक्सा देखाई विभिन्न वडाहरु छुट्याउन सिकाउनुहोस् । भानु नगरपालिकाको चार सिमाना तथा आफ्नो विद्यालय रहेको वडाका बारेमा बताईदिनुहोस् ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् ।

(१३, चुँदी र फउदी, गोरखा जिल्ला, बन्दीपुर, गण्डकी)

क) भानु नगरपालिका ....प्रदेशको तनहुँ जिल्लामा पर्दछ ।

ख) भानु नगरपालिकाको पूर्वमा.................पर्दछ ।

ग) भानु नगरपालिकामा......................वडाहरु रहेका छन् ।

घ) भानु नगरपालिकाको वडा नम्बर १ को सिमाना.............हो ।

ङ) भानु नगरपालिकामा .... पानीका मुख्य स्रोतहरु हुन् ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाई कुन नगरपालिकाको कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

....

....

ख) तपाईंको विद्यालय कुन वडामा रहेको छ ? उक्त वडाको सिमानाहरु कहाँ कहाँ हो ?

....

....

ग) भानु नगरपालिकामा रहेका मुख्य खोलाहरु कुन कुन हुन् ?

....

....

घ) भानु नगरपालिकाको चार सिमानाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

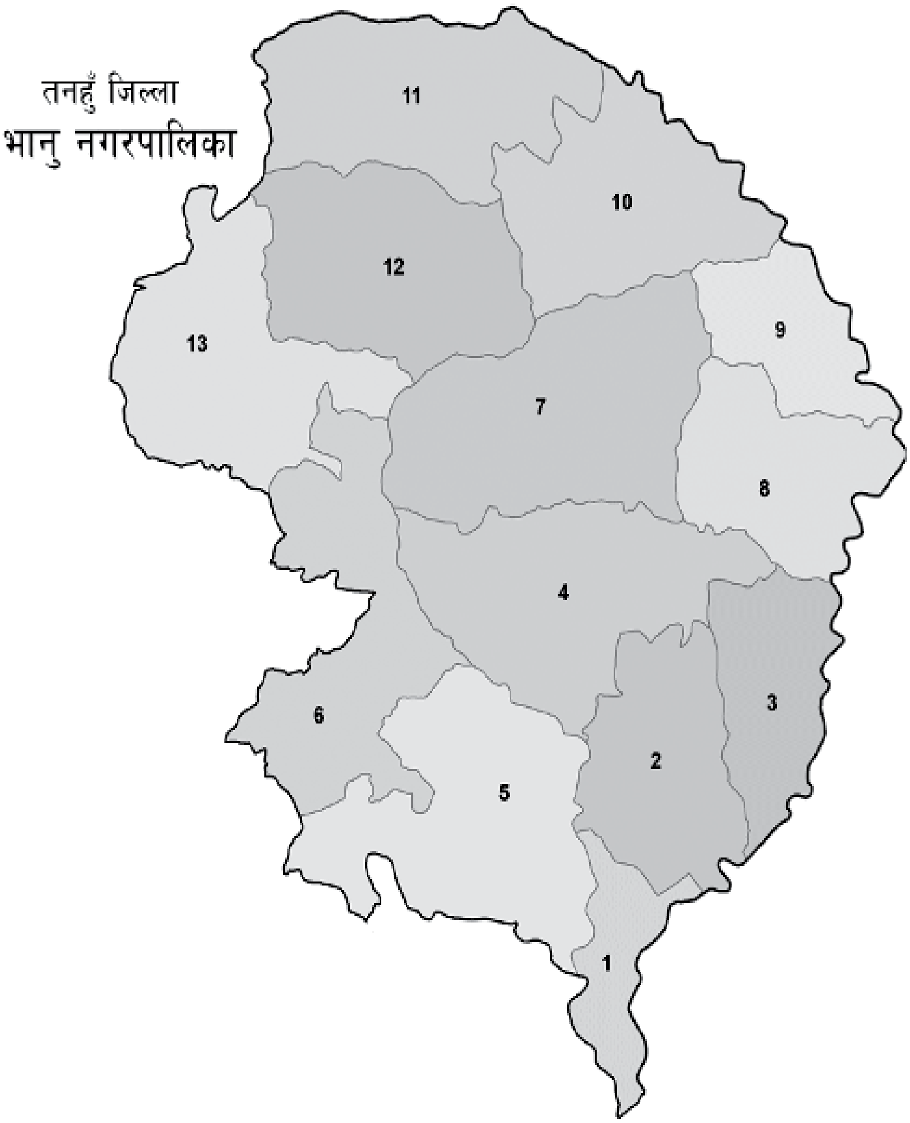
ङ) भानु नगरपालिकाको वडा नम्बर एकको छोटो परिचय लेख्नुहोस् ।

....

....

परियोजना कार्य

तल दिइएको चित्रमा रंग भर्नुहोस र आफू बस्ने वडाको सिमाना सहित छोटकरीमा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।



पाठ-२ः स्थानीय जातजाति र भेषभूषा

हाम्रो भानु नगरपालिकामा विभिन्न जातजातिहरुका मानिसहरु बसोबास गर्छन् । जस्तैः मगर, नेवार, क्षेत्री, ब्राह्मण, गुरुङ, तामाङ्ग, सार्की, दमाइ, कामी, मुस्लिम, आदि ।

अब हामी तलको चित्रमा हेरेर बुझौं है त साथीहरु

यो चित्र नेवार जातीले लगाउने

पोशाकको हो । नेवारहरुले बोल्ने भाषालाई “नेपाल भाषा” भनिन्छ । नेवारहरू संस्कृति, कला र साहित्य, व्यापार, कृषि र खानामा आफ्नो योगदानका लागि परिचित छन् ।

यो चित्र मगर जातिको पोशाक लगाएका मानिसको हो । भानु नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मगर जाति एक प्रमुख जाति हो । मगरहरूले आफ्नै भाषा पनि बोल्दछन् । मगरहरू आफ्नै मौलिक संस्कृतिमा रमाउने गर्दछन् । हाम्रो नगर पालिकामा बसोबास गर्ने मगर जातिका मानिसले माघे संक्रान्ति, चैते दशैं, भूमि पूजा, दशैं, तिहार आदि चाडपर्व मनाउने गर्दछन् ।

यो चित्र तामाङ्ग जतिको हो । तामाङ्ग जातिले बोलिने भाषालाई तामाङ्ग भाषा भन्दछन । तामाङ्ग जाति एक छुट्टै भाषा, धर्म, लिपि र संस्कृति भएको एक प्रमुख जाति हो ।

भानु नगरपालिकामा कुमाल जातिको पनि बसोबास रहेको छ । कुमाल जातिको आफ्नै भेषभूषा पनि हुन्छ । हाम्रो नगरपालिकाको वडा नम्बर ४, कुमाल गाउँमा कुमाल संग्रहालय पनि रहेको छ ।

हाम्रो नगरपालिकामा धेरै जातजातिका मानिसहरुको बसोबास रहेको छ । हामी सबै जातजाति मिलिजुली बस्छौँ र आवश्यक परेको बेलामा एक अर्कालाई सहयोग गर्छौं । हामी एक अर्कामा भेदभाव गर्दैनौँ र एक अर्काको भेषभूषाको इज्जत गर्छौं । सबैले नेपाली भाषा बोल्ने भए तापनि सबैको जात अनुसार आफ्नै मातृभाषाहरु छन्, जस्तैः मगरले

मगर भाषा बोल्छन्, नेवारले नेवारी भाषा बोल्छन्, तामाङ्गले तामाङ्ग भाषा बोल्छन् ।

शिक्षण निर्देशन: भानु नगरपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिहरुको सूची तयार गरी विद्यार्थीहरुलाई देखाउनुहोस् । जातजातिले बोल्ने भाषाहरुको बारेमा जानकारी दिनुहोस् र उनीहरुको भेषभूषा पनि देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

तामाङ पोशाक

नेवार पोशाक

मगर पोशाक

२. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) भानु नगरपालिकामा बसोबास गर्ने कुनै ४ जातजातिको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

ख) नेवारहरुले बोल्ने भाषालाई के भनिन्छ ?

....

....

ग) कुमाल जातिको संग्रहालय कहाँ रहेको छ ?

....

....

घ) तामाङ्ग जातिले बोलिने भाषालाई के भनिन्छ ?

....

....

ङ) तपाई आफ्नो घरमा कुन कुन चाडपर्व मनाउनुहुन्छ ?

....

....

परियोजना कार्य

तल दिइएको चित्रमा रंग भर्नुहोस् र उक्त चित्र कुन जातिको पोशाक हो त्यसका बारेमा छोटकरीमा लेखी कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ-३ : हाम्रा जनप्रतिनिधिहरू

भानु नगरपालिका तनहुँ जिल्लामा पर्दछ। भानु नगरपालिका एक सुन्दर ठाउँ हो । भानु नगरपालिकाको सिमाना तथा नक्साको बारेमा हामीले अघिल्लो पाठमा पढिसकेका छौँ । हाम्रो नगरपालिकामा जम्मा १३ वटा वडाहरु छन् । नगर पालिकाको काम सजिलो बनाउनको लागि नगरपालिकालाई वडामा बाँडिएको हो ।

नगरपालिकामा १ जना मेयर र १ जना उपमेयर हुन्छन् । हरेक वडामा १ जना वडा अध्यक्ष र ४ जना सदस्य हुन्छन् । वडाको प्रमुखलाई वडा अध्यक्ष भनिन्छ । हरेक वडामा एउटा वडा कार्यालय हुन्छ । स्थानीय निर्वाचन २०७९ बाट निर्वाचित अनुसार भानु नगरपालिकाका मेयर, उपमेयर र वडा अध्यक्षहरु चिनौं :

आनन्द राज त्रिपाठी
नगर प्रमुख

उमा गोतामे
नगर उप-प्रमुख

कान्छी माया तामाङ
वडाध्यक्ष, वडा नं १

केशव राज त्रिपाठी
वडाध्यक्ष, वडा नं २

तुल कुमार गुरुङ
वडाध्यक्ष, वडा नं ३

अर्जुन बहादुर बोहोरा
वडाध्यक्ष, वडा नं ४

नहकुल अधकारी
वडाध्यक्ष, वडा नं ५

धिरेस खनाल
वडाध्यक्ष, वडा नं ६

खुम प्रसाद श्रेष्ठ
वडाध्यक्ष, वडा नं ७

इश्वर बहादुर घिमिरे
वडाध्यक्ष, वडा नं ८

मिन बहादुर गुरुङ
वडाध्यक्ष, वडा नं ९

हरिहर उप्रेती
वडाध्यक्ष, वडा नं १०

बिमल राज जोशी
वडाध्यक्ष, वडा नं ११

बेल बहादुर अधिकारी
वडाध्यक्ष, वडा नं १२

कृष्ण बहादुर अधिकारी
वडाध्यक्ष, वडा नं १३

पढौँ र बुझौँ :

नगरको प्रमुखलाई नगर प्रमुख (मेयर) भनिन्छ । भानु नगरपालिकाको हाल मेयरको नाम आनन्द राज त्रिपाठी हो ।

भानु नगरपालिकामा १ जना नगर उप-प्रमुख पनि हुनुहुन्छ । यस नगर पालिकाको हाल उप-मेयरको नाम उमा गोतामे हो ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई जन-प्रतिनिधिले गर्ने मुख्य कामहरुको बारेमा जानकारी दिनुहोस् । आफ्नो विद्यालय भएको वडाका जनप्रतिनिधिहरुको नाम बताईदिनुहोस् ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) वडा नं १ को वडा अध्यक्षको नाम .... हो ।

ख) नगरको प्रमुखलाई ....भनिन्छ ।

ग) हरेक वडामा..........वडा अध्यक्ष र......सदस्य हुन्छ ।

घ) हरेक वडामा ....वडा कार्यालय हुन्छ ।

ङ) मेरो वडाको वडा अध्यक्षको नाम ....हो ।

२. तल दिएको प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाई बस्ने वडाको वडा अध्यक्षको नाम लेख्नुहोस् । ?

....

....

ख) भानु नगरपालिकाको मेयर र उप-मेयरको नाम लेख्नुहोस् ।

....

ग) नगरपालिकालाई वडामा किन बाँडिएको हो ?

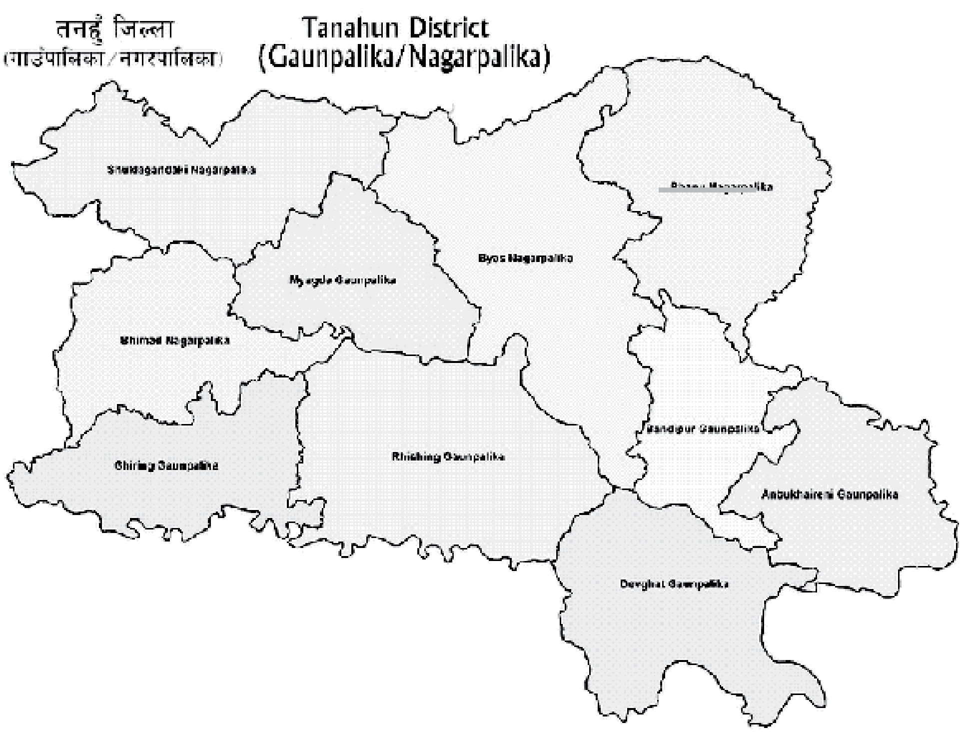
....

....

घ) भानु नगरपालिकालाई कतिवटा वडामा विभाजन गरिएको छ लेख्नुहोस् र कुनै ३ जना वडाध्यक्षको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. तल दिइएको नक्सामा भानु नगरपालिका पत्ता लगाएर रंग भर्नुहोस् :

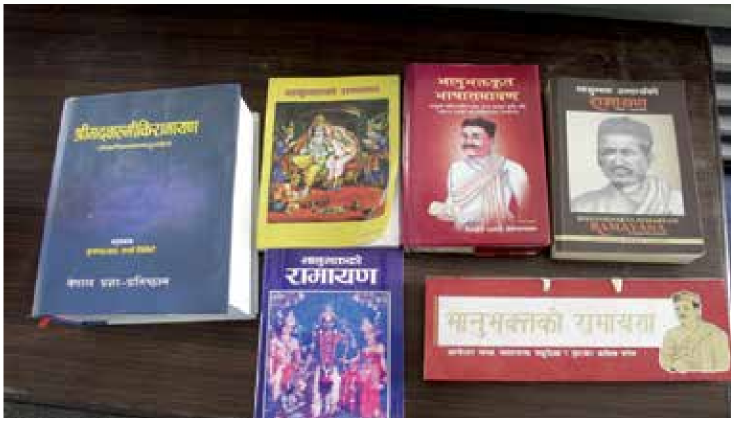


पाठ-१: आदिकवि भानुभक्त आचार्य

आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्म वि.स. १८७१ मा भएको थियो । उहाँको जन्म तनहुँ जिल्लाको चुँदी रम्घाको शिखर कटेरी भन्ने ठाउँमा भएको थियो। उहाँको बुवाको नाम धनन्जय आचार्य थियो भने आमाको नाम धर्मवती आचार्य थियो ।

उहाँ नेपालीमा कविता लेख्ने पहिलो कवि हुनुहुन्छ। त्यसैले उहाँलाई आदिकवि भनिन्छ ।

भानुभक्त आचार्यले बनारस गएर आफ्नो शिक्षा पुरा गर्नु भएको थियो । आफ्नो जीवनमा भानुभक्त आचार्यले धेरै कविता कृतिहरु रचना गर्नु भयो । उहाँको सबै भन्दा परिचित कृति त रामायणको नेपाली संस्करण थियो ।



यो बाहेक उहाँले अमरावती कान्तिपुरी नगरी, घाँसी, वधूशिक्षा, भक्तमाला, बालाजी देख्यान जस्ता राम्रा राम्रा कविताहरु पनि लेख्नु भएको थियो ।

घाँसीसंगको भेट

एक दिन भानुभक्त वनमा रुखका छहारीमा बसेका बेलामा यौटा घाँसीसँग भानुभक्तको भेट भएको थियो । घाँसीको नाम चाँगु नारायण पन्थ थियो । घाँसीले दिनभरी घाँस काटेको देखेपछि भानुभक्तले सोधे, घाँसी तिमी यो घाँसले के गर्छौ ? जवाफमा घाँसीले आफूले

काटेको घाँस बेचेर नजिकै एउटा कुवा खनाएको बताए। घाँसी आफैं गरिब थियो, तैपनि उसको समाजसेवा आफैंमा उदाहरणीय पनि थियो। घाँसीले घाँसदाउरा गरेर आर्जन गरेको रकमले कुवा खनाएको जानकारी भानुभक्तलाई दिए। घाँसीको कुराले भानुभक्तको मन छोयो। अनि उनले कविता लेखे। आदिकवि भानुभक्त आचार्यको मृत्यु वि.स. १९२५ मा भएको थियो।

उहाँको घाँसी कविताको केहि अंशहरु तल दिइएको छ। साथी र आफ्नो गुरु आमा सँग मिलेर कक्षामा गाउनु है !

घाँसी

भर् जन्म घाँस तिर मन् दिई धन कमायो,
नाम क्यै रहोस् पछि भनेर कुवा खनायो।
घाँसी दरिद्र घरको तर बुद्धि कस्तो,
मो भानुभक्त धनी भैकन आज यस्तो।
मेरा ईनार न त सत्तल पाटिकै छन्,
जे धन चीजहरु छन् घर भित्रनै छन्।
त्यस घाँसीले कसरी आज दिए छ अर्ति,
धिक्कार हो म कन बस्नु न राखि किर्ति।

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क. भानुभक्त आचार्यको जन्म कहाँ र कहिले भएको थियो ?

....

....

ख. भानुभक्त आचार्यलाई आदिकवि भनेर किन भनिन्छ ?

....

....

ग. भानुभक्त आचार्यको घाँसीसँग कसरी भेट भएको थियो र उक्त घाँसीको नाम के थियो ?

....

....

घ) भानुभक्त आचार्यको घाँसी कविताका २ हरफ लेख्नुहोस् । ..

....

....

२. तल दिइएको वाक्यहरु पढेर ठीक बेठीक छुट्टाउनुहोस् ।

क. भानुभक्त आचार्य नेपालका दोस्रो आदिकवि हुन् । (ठिक /बेठिक)

ख. भानुभक्त आचार्यले धेरै कविताहरु लेख्नु भएको छ । (ठीक /बठीक)

ग. भानुभक्त आचार्यले रामायणलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गर्नु भएको छ । (ठीक/बेठीक)

घ. घाँसीले घाँस दाउरा गरेर आर्जन गरेको रकमले कुवा खनाएको जानकारी भानुभक्तलाई दिए । (ठीक /बेठीक)

परियोजना कार्य

आफूलाई मनपरेको भानुभक्त आचार्यको कुनै कविता ठुलो चार्ट पेपरमा लेखेर पढेर साथीहरुलाई सुनाउनुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ-२: हाम्रा साहित्यकारहरू

साहित्य सृजना गर्ने व्यक्तिलाई साहित्यकार भनिन्छ । आज हामी हाम्रो भानु नगरपालिकामा जन्मेका देशकै महत्वपूर्ण दुई महान साहित्यकारहरुको बारेमा पढ्न गइरहेका छौं ।

१) क्षेत्र प्रताप अधिकारी

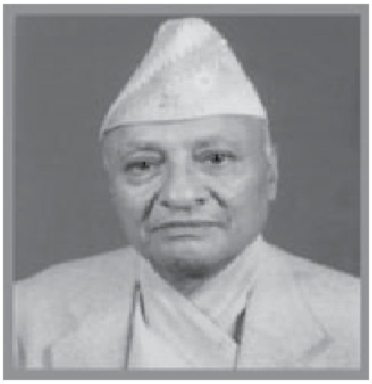
क्षेत्र प्रताप अधिकारीको जन्म वि.स. १९९९ चैत्र महिनामा ज्यामरूक बयापानी भन्ने ठाउँमा भएको थियो । उहाँको बुवाको नाम गजकेशर अधिकारी र आमाको नाम जनक कुमारी अधिकारी हो । उहाँ घरको कान्छो छोरा हुनुहुन्थ्यो । उहाँ सानैदेखि विभिन्न कविताहरु लेख्ने गर्नुहुन्थ्यो । उहाँलाई नेपाली कवि र गीतकारको रुपमा चिनिन्छ ।

उहाँले आफ्नो प्रारम्भिक शिक्षा तनहुँ स्थित ज्यामरुक कवाजित भाषा पाठशालाबाट पुरा गर्नु भएको थियो । त्यसपछि वि.स. २०१४ सालमा काठमाडौं आई तत्कालिन जुद्धोदय हाईस्कुल पढ्न थाल्नु भएको थियो । प्रसिद्ध गायक नारायण गोपालले

गाउनु भएको गीत 'म त लालीगुराँस भएँछु' गीतका गीतकारका रूपमा उहाँ प्रसिद्ध हुनुहुन्छ। उहाँले रहर लागेर, पहाड देखि पहाड सम्म, फेरी एक परिवर्तन, तर देश रहिरहन्छ आदि उनका लोकप्रिय कृतिहरु लेखेर प्रकाशन गर्नुभएको छ। उहाँ हाम्रो भानु नगरपालिकाको मात्र नभएर देशकै एक महान साहित्यकार हुनुहुन्छ।

क्षेत्र प्रताप अधिकारीको निधन २०७० चैत्र ३० गते शहिद गंगालाल हृदय केन्द्र, काठमाण्डौमा हृदयघातले भएको थियो। अधिकारीले मृत्युपछि आफ्नो शव धरानस्थित बिपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानलाई दान गर्ने घोषणा गर्नु भएको थियो।

२) वासुदेव त्रिपाठी



वासुदेव त्रिपाठीको जन्म बि.स. १९९९ साल चैत्र १३ गते गण्डकी अञ्चलको तनहुँ जिल्लाको भानु नगर भन्सार भन्ने ठाउँमा पिता प्रेमदत्त त्रिपाठी र माता गोमा कुमारी त्रिपाठीका ज्येष्ठ पुत्रको रुपमा भएको हो। उहाँको प्रारम्भिक शिक्षा दिक्षा तनहुँ मै भए पनि बि. स. २०१३ सालमा काठमाडौं आएपछि सम्पूर्ण बाँकी शिक्षा काठमाडौंमा

नै सम्पन्न भएको हो। नेपाली साहित्यमा त्रिभुवन विश्वविद्यालय बाट विद्यावारिधि उपाधि प्राप्त गर्नु भएका त्रिपाठीले नेपाली, संस्कृत, र अंग्रजी विषयमा उच्चशिक्षा हासिल गर्नु भएको छ। नेपाली साहित्यमा विद्यावारिधी गर्ने प्रथम व्यक्ति बासुदेव त्रिपाठी हुनुहुन्छ । नेपाली भाषा-साहित्य क्षेत्रमा रहेका विद्वानहरुमा डा. त्रिपाठीको स्थान हिमाल जस्तै उच्च छ । साहित्यमा दिएको योगदानले गर्दा उहाँले वि.स. २०३४ सालको मदन पुरस्कार जित्नुभयो । उहाँले नौ वर्षको उमेरमा आफ्नी ममतामयी आमालाई गुमाउनुभयो। आमाको देहावसानले उहाँलाई भावुक र एकान्तप्रेमी बनायो भने आमाको सम्झनामा उहाँले कविता पनि रच्नुभएको थियो ।

आमाको सम्झनामा नौ वर्षका बालक बासुदेव त्रिपाठीद्वारा रचना गरिएको पंक्ति यस प्रकार छ :

आमा गयौ तिमि कहाँ म रुदैछु यहाँ

बोलाउँछयौ किन तिमि पसी स्वोप्न महाँ ।

बासुदेव त्रिपाठी पनि भानु नगरपालिकाको मात्र नभएर देशकै एक गहना हुनुहुन्छ ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय क्षेत्रमा भएका विभिन्न साहित्यकार, सहिद आदिको खोजी गरी बताईदिनुहोस् । भानु नगरपालिकाका महत्वपूर्ण साहित्यकारहरुको नाम र परिचय दिनुहोस् । क्षेत्र प्रताप अधिकारी र बासुदेब त्रिपाठीको कुनै रचना गाएर कक्षामा सुनाईदिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएको वाक्यहरु पढेर ठीक बेठीक छुट्टाउनुहोस् ।

क. क्षेत्र प्रताप अधिकारीको बुवाको नाम जनक अधिकारी हो । (ठीक /बेठीक)

ख. क्षेत्र प्रताप अधिकारीलाई नेपाली कवि र गीतकारको रुपमा चिनिन्छ । (ठीक /बठीक)

ग. नेपाली भाषा-साहित्य क्षेत्रमा रहेका विद्वानहरुमा डा. त्रिपाठीको स्थान हिमाल जस्तै उच्च छ । (ठीक /बेठीक)

घ. वासुदेव त्रिपाठीले दश वर्षको उमेरमा आफ्नी ममतामयी आमालाई गुमाउनुभयो । (ठीक /बेठीक)

ङ) क्षेत्र प्रताप अधिकारीको जन्म चुँदीरम्घामा भएको थियो । (ठीक /बेठीक)

२. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क. क्षेत्र प्रताप अधिकारीको जन्म कहाँ र कहिले भएको थियो ?

....

....

ख. क्षेत्र प्रताप अधिकारीको प्रसिद्ध कृतिहरु के के छन् ?

....

....

ग. वासुदेव त्रिपाठीको जन्म कहिले र कहाँ भएको थियो ?

....

....

घ. वासुदेव त्रिपाठीले कुन विषयमा र कहाँबाट विद्यावारिधी गर्नुभएको हो ?

....

....

ङ) भानु नगरपालिका क्षेत्रमा हाल भएका कुनै ३ जना साहित्यकारहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

....

परियोजना कार्य

तपाईलाई थाहा भएको कुनै पाँच साहित्यकारहरुको नाम र उहाँहरुको कृतिको सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा साथीहरुलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ-१: हाम्रा चाडपर्वहरू

भानु नगरपालिका नेपालको एक रमणीय स्थान हो । भानु नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरु वर्षौ देखि आफ्नो परम्परा र रीतिरिवाजलाई झल्काउने विभिन्न चाडपर्व मनाउने गर्छन् । यी चाडपर्वहरु आफ्नो समुदाय, धर्म, संस्कृति अनुसार फरक फरक हुन् सक्छन् । साथीहरु आज हामी यस पाठमा हाम्रो भानु नगरपालिकाका केही प्रमुख चाडपर्व हरूको बारेमा पढ्ने छौँ ।

माघे संक्रान्ती

माघे संक्रान्ती भनेको हिउँद महिना सकिन लागेको सङ्केतको चाडपर्व हो । माघ १ गतेलाई माघे संक्रान्ति भनिन्छ । यो दिन धेरै मानिसहरु आफ्नो नजिकैको खोला वा नदीमा बिहानै गएर नुहाउँछन् । माघे संक्रान्तिमा तरुल उसिनेर खाने गरि

न्छ । माघे संक्रान्तिमा त्यसैगरी घ्यु, चाकु, रोटी, माछामासु आदि पनि खाने गरिन्छ ।

तीज

तीज भानु नगरपालिका लगायत देशभरका हिन्दू महिलाहरूले मनाउने एक लोकप्रिय चाड हो । यो सामान्यतया भदौ महिनामा पर्छ। यस पर्वमा महिलाहरु आफ्ना श्रीमानको दीर्घायुको लागि ब्रत बस्छन्। महिलाहरू रंगीन लुगा लगाउछन् , हातमा मेहंदी लगाउँछन् र परम्परागत तीजको गीतहरू गाउँछन् र नाच्छन् । यो श्रीमान र श्रीमती बीचको प्रेम र बन्धनलाई मनाउने पर्व हो । तीजमा दिदी बहिनीहरुलाई माइत बोलाएर मिठो खानेकुरा, मिठाई र फलफूल जस्ता मिठा परिकार खुवाई दर खानदिने चलन छ ।

दशैं

दशैं नेपालमा मनाइने सबैभन्दा ठूलो र महत्वपूर्ण चाड हो । यो सामान्यतया असोज वा कार्तिक महिनामा पर्दछ । विजया

दशमीको पहिलो दिन घटस्थापना हो । यसै दिन जमरा राखिन्छ । यसै दिनदेखि नवरात्री आरम्भ हुन्छ । नवरात्रीको दशौँ दिनलाई विजयादशमी पनि भनिन्छ । दशैंमा मानिसहरूले आफ्नो घर सफा गर्छन्, नयाँ लुगा लगाउँछन् । दुर्गाको पूजा गर्छन् । दशैं पारिवारिक पुनर्मिलन, भोज र उपहार आदान प्रदान गर्ने चाड हो ।

तिहार

उज्यालोको पर्व भनेर पनि चिनिने तिहार भानु नगरपालिकामा मनाइने अर्को महत्वपूर्ण चाड हो । यो सामान्यतया असोज वा कार्तिक महिनामा पर्दछ र यस समयमा मानिसहरूले आफ्नो घरलाई रंगीन बत्तीहरू, मैनबत्तीहरू र फूलहरूले सजाउँछन् । तिहारमा मानिसहरूले धन र समृद्धिको लागि देवी लक्ष्मीको पूजा गर्छन् । पाँच दिनसम्म मनाइने यो पर्वको प्रत्येक दिनको आफ्नै महत्व छ। तिहारमा हामी देउसी, भैलो खेल्ने, भाईटिका लगाउने गर्छौं ।

होली (फागु पूर्णिमा)

भानु नगरपालिकामा बसोबास गर्ने प्रायजसो सबैले मनाउने रंगीन पर्व होली हो । यो चाड फाल्गुण पूर्णिमाका दिन मनाइन्छ । त्यसैले यसलाई फागु पूर्णिमा पनि भनिन्छ। यो एक रंगीन, उल्लासमय चाड हो। यसमा मानिसहरूले एकअर्कामा रंग दलेर, नाचगान गरेर मनाउँछन् । होली आनन्द साट्ने उत्सव हो जसमा सबै उमेरका मानिसहरूले रमाइलो गर्छन् ।

बुद्ध जयन्ती

भगवान गौतम बुद्धको जन्म भएको दिनलाई बौद्ध धर्मावलम्बीहरुले बुद्ध जयन्तीका रुपमा मनाउँछन् । बुद्ध जयन्ती बैशाख पुर्णिमाको दिनमा मनाइन्छ । यो चाडका दिन भगवान गौतम बुद्धको पूजा आराधना गरिन्छ ।

ल्होसार

ल्होसार भन्नाले नयाँ वर्ष नयाँ सम्बत या नयाँ साल भन्ने जनाउँछ । विषेशगरी यो चाड गुरुङ्ग, तामाङ्ग र शेर्पा समुदायका मानिसहरुले मनाउने गर्दछन् । गुरुङ्ग समुदायमा मानिसले मनाउने ल्होसारलाई तमु ल्होसार भनिन्छ । तामाङ्ग समुदायका मानिसहरुले मनाउने ल्होसार लाई सोनाम ल्होसार भनिन्छ । त्यसैगरी शेर्पा समुदायका मानिसहरुले मनाउने ल्होसारलाई ग्याल्वो ल्होसार भनिन्छ । यस पर्वमा आफन्तहरु भेटभाट गर्ने, मिठो परिकारहरु खाने, नाचगान गर्ने कार्यहरु गरिन्छ ।

क्रिसमस

क्रिसमस विश्वभरका इसाई धर्म मान्नेहरुले जिसस क्राइस्टको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा मनाइने पर्व हो । यो २५ डिसेम्बरमा पर्छ र यस दिन लगभग सम्पूर्ण विश्वमा सार्वजनिक विदा दिइन्छ ।

ईद

ईद इस्लामिक पात्रो अनुसार मनाइने सबैभन्दा ठूलो पर्वमध्ये एक हो । ईद पर्व महिना दिनसम्म व्रत र प्रार्थना गरिने रमजान महिनाको अन्त्य संगै मनाइन्छ । हाम्रो भानु नगरपालिका क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मुस्लिम समुदायका मानिसहरुले यो चाड धुमधामका साथ मनाउनु हुन्छ ।

माथि उल्लेखित भानु नगरपालिकामा मनाइने चाडपर्वहरु बाहेक अन्य पनि धेरै चाडपर्वहरु मनाउने गरिन्छ । हरेक चाडपर्वको आफ्नो छुट्टै महत्व छ । यस्ता पर्वहरु नेपाली संस्कृतिका अभिन्न अंग हुन् । भानु नगरपालिकाका मानिसहरुले यी चाडहरु मनाएर आफ्नो परम्परा र रीतिरिवाजलाई जीवित राखेका छन् ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो समुदायका मानिसले मनाउने चाडपर्वहरुको सूची बनाई ती पर्वहरुको बारेमा बताईदिनुहोस् । विभिन्न चाडपर्व मनाउने तरिकाबारे बताउनुहोस् र सम्भव भए कुनै चाड मनाएको प्रत्यक्ष देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका शब्दहरु बीच जोडा मिलाउनुहोस् ।

दशैं	रंगहरुको पर्व
तिहार	नयाँ वर्षको चाड
ईद	मुस्लिम समुदायको चाड
ल्होसार	नवदुर्गाको पूजा
होली	देउसी भैलो खेल्ने

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(परम्परा, भानुभक्त आचार्य, लक्ष्मी, फाल्गुण, तिहार)

क) भानु जयन्ती नेपाली आदिकवि .... को सम्झनामा मनाइने पर्व हो ।

ख) उज्यालोको पर्व भनेर .... चाडलाई भनिन्छ ।

ग) तिहारमा मानिसहरूले धन र समृद्धिको लागि देवी .... को पूजा गर्छन् ।

घ) होली .... महिनामा मनाइन्छ ।

ङ) मानिसहरुले चाडहरु मनाएर आफ्नो ……….. र रीतिरिवाजलाई जीवित राखेका छन् ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईको समुदायमा मनाइने चाडहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

………………………………………………………………

………………………………………………………………

ख) दशैं र तिहारमा गरिने मुख्य कार्यहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

………………………………………………………………

………………………………………………………………

ग) मानिसहरुले ल्होसार पर्व कसरी मनाउँछन् ?

………………………………………………………………

………………………………………………………………

घ) कुन चाडलाई सेलरोटीको चाड भनिन्छ ?

………………………………………………………………

ङ) होली कुन महिनामा पर्छ ?

………………………………………………………………

………………………………………………………………

च) तपाईलाई मनपर्ने चाड के हो ? उक्त चाड तपाई कसरी मनाउनुहुन्छ ?

....

....

परियोजना कार्य

तपाईले मनाउने कुनै एक चाडको बारेमा अविभावकलाई सोधेर त्यस चाडमा गरिने क्रियाकलाप र महत्व बारेमा लेखेर कक्षामा साथीहरुलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ-२ः हाम्रा स्थानीय बाजागाजा र गीत

मनन र सुमन मिल्ने साथी हुन् । उनीहरु आज हाम्रो भानु नगरपालिकामा चलन चल्तीमा रहेका पुराना बाजागाजाहरुको बारेमा कुराकानी गरिरहेका छन् । आज हामी मनन र सुमनको रमाइलो कुराकानी सुनौं है त ।

मननः सुमन के गर्दै छौ ?

सुमनः म त आज स्थानीय बाजागाजा र गीतको बारेमा मामालाई सोध्नु पर्यो भनेर मामाघर जान लागेको ।

मननः हो र ? स्थानीय बाजागाजाको बारेमा त मलाई पनि थाहा छ ।

सुमनः ए त्यसो भए त तिमीले नै भनिदेउ न त है मलाई ।

मनन : हुन्छ ।

मननः हाम्रा स्थानीय बाजाहरु धेरै छन्, जस्तैः मादल, झ्याम्टा, बाँसुरी, मुरली, सारंगी अनि पन्चेबाजा पनि ।

सुमनः मलाई एक एक गरी यी सबै बाजाहरुको बारेमा भन है ।

मननः हुन्छ । मादल नेपालको एक प्रसिद्ध ताल बाजा हो । यसलाई दुई हातले पिटेर दुईपट्टिबाट बजाउनु पर्छ । ऊ त्यहाँ चित्रमा हेर त ।

सुमनः मादल त हाम्रो मामाघरमा पनि छ नी ।

मनन : हो र ! मामा घर गएको बेला मादल बजाउन सिक है त ।

सुमनः हुन्छ ।

मननः यो झ्याम्टा हो । झ्याम्टा काँस धातुबाट बनेको एक प्रकार को बाजा हो । यसमा काँसका दुइवटा थाल जस्तै देखिने गोलाकार आकृति हुन्छन् । यिनलाइ एक आपसमा जुधाएर ताल दिने गरी बजाइन्छ । यसलाई झ्याली पनि भनिन्छ ।

बाँसुरी एक प्रकारको बाजा हो । जसलाई मुरली जस्तै तर तेर्सो पारी दाहिने कुमतिर फर्काएर बजाइन्छ । यसले सुमधुर धुन दिने गर्छ ।

मुरली एक प्रकारको बाजा हो । यो बाजा मुरली बाँसबाट बनाइन्छ । यसले सुमधुर धुन दिने गर्छ ।

यो सारङ्गी हो । सारङ्गी रेट्दा ऱ्याइँऱ्याइँ आवाज आउँछ । यो काठबाट बनेको हुन्छ ।

सुमनः ओहो तिमीलाई त बाजाहरुको बारेमा कति धेरै जानकारी रैछ त...... !

मननः हाम्रो घरमा यी सबै बाजाहरु छन् नी त अनि त्यसैले मलाई थाहा भएको हो ।

सुमनः ए ए । अब पञ्चेबाजाको बारेमा पनि भन है ।

मननः हुन्छ । पञ्चेबाजा

भनेको पाँच बाजाको समुह हो । यसमा दमाहा, झ्याली, ट्याम्को वा ढोलकी, नरसिंहा र सहनाई पर्दछन् ।

मनन: हिजो म काकाको बिहेमा जाँदा त्यहाँ पञ्चेबाजाको धुन सुन्दा मलाई त कत्ती रमाइलो भयो ।

सुमन: मेरो पनि मामाको बिहे आउँदै छ, म पनि तेतिबेला पञ्चेबाजाको धुनमा नाच्ने हो । तिमी पनि आउ है अनि सँगै नाचेर रमाइलो गर्नु पर्छ ।

मनन: हुन्छ ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) झ्याम्टामा ....दुइवटा थाल जस्तै देखिने गोलाकार आकृति हुन्छन् ।

ख) पञ्चेबाजा भनेको ....समुह हो ।

ग) सारङ्गी रेट्दा ....आवाज आउँछ ।

घ) बाँसुरीले ....धुन दिने गर्छ ।

२) तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) मादललाई कसरी बजाउनु पर्छ ?

....

....

२) बाँसुरी कसरी बजाइन्छ ?

....

....

ग) तपाईको गाउँघरमा बजाइने विभिन्न परम्परागत लोकबाजाहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

....

....

घ) पञ्चेबाजामा के के पर्छ ?

....

....

परियोजना कार्य

तपाईको स्थानीय ठाउँमा बजाइने कुनै लोकबाजाको चित्र बनाई त्यसलाई बजाउने तरिका सहित परिचय लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । विद्यालयमा भएका विभिन्न बाजाहरु बजाएर देखाउनुहोस् ।

पाठ-१: हाम्रा धार्मिक र ऐतिहासिक स्थलहरु

हाम्रो भानु नगरपालिकामा विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरु बसोबास गर्छन् । उनीहरु आ-आफ्नो धार्मिक स्थलमा गएर पूजा र प्रार्थना गर्छन् । हाम्रो भानु नगरपालिकामा भएका धार्मिक स्थलहरु ऐतिहासिक स्थल पनि हुन् । हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रमा भएका धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरुको तल छोटकरीमा वर्णन गरिएको छ ।

यो भानू नगरपालिकामा रहेको एक पुरानो र प्रसिद्ध थानीमाई मन्दिर हो । यो वडा नम्बर ७ मा रहेको छ । यहाँ हिन्दू धर्म

मान्ने मानिसहरु पूजाआजा र भाकल पुरा गर्न आउछन्। थाहा छ ?यो उर्गेन छोइलिङ्ग गुम्बा हो । यो भानु ९ मा

पर्दछ। यो बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरुको पवित्र स्थल हो। उनीहरु यहाँ प्रार्थना गर्न आउछन्। कतिपय मानिसहरु यहाँ घुम्न पनि आउँछन्।

यो एक मस्जिद एक पवित्र स्थल हो। यहाँ मुस्लिम धर्म मान्ने मानिसहरु प्रार्थना गर्न आउँछन्। यो वडा नम्बर ७ मा रहेको छ।

यो चोककोट माई मण्डली मन्दिर हो। यो भानु नगरपालिका वडा नम्बर १० मा रहेको छ। यो एक ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थल हो। यहाँ मानिसहरु पूजाआजा गर्न तथा घुम्न जान्छन्।

नेमुनी ऋषि

यो नेमुनी ऋषिको मुर्ति हो । भानु नगरपालिका भित्र पर्ने यस ठाउँमा नेमुनी ऋषीले तपस्या गरेको, बसेको भन्ने भनाइ रहेको छ। यो ठाउँ धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलको रुपमा परिचित छ ।

माथिका बाहेक पनि हाम्रो भानुमा विभिन्न धार्मिक र ऐतिहासिक स्थलहरु रहेका छन् । भानु वडा नम्बर ८ मा निर्जला मन्दिर पनि रहेको छ । यहाँ हिन्दू धर्म मान्ने मानिसहरु पूजाआजा गर्न आउँछन् । त्यसैगरी वडा नम्बर ५ मा मैवलकोट कालिका मन्दिर, भानुभक्तको जन्मस्थल शिखर कटेरी आदि पनि यस क्षेत्रका महत्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक ठाउँहरु हुन् ।

शिक्षण निर्देशन: आफ्नो वडामा भएका विभिन्न धार्मिक तथा ऐतिहासिक ठाउँहरुको नाम र फोटो खोजी गरी बताई दिनुहोस् । स्थानीय कुनै एक धार्मिक वा ऐतिहासिक स्थलको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१) तल दिइएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको वडामा भएका धार्मिक तथा ऐतिहासिक ठाउँहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

ख) तपाईं तथा घर परिवारका सदस्यहरु प्रार्थना गर्न नजिकको कुन धार्मिक स्थलमा जानुहुन्छ लेख्नुहोस् ?

....

....

ग) थानीमाई मन्दिरको बारेमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

....

....

घ) तपाईलाई थाहा भएको कुनै एक मस्दिजको बारेमा खोजी गरी त्यसको परिचय लेख्नुहोस् ।

....

....

ङ) शिखर कटेरीलाई किन ऐतिहासिक स्थल भनिएको हो ? अविभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

....

२) तलका वाक्य पढेर ठीक भए ठीक र बेठिक भए बेठीक लेख्नुहोस् ।

क) भानु नगरपालिका क्षेत्रमा मस्जिद छैनन् ।

ख) थानीमाई मन्दिर भानु वडा नम्बर ७ मा रहेको छ ।

ग) भानु नगरपालिका क्षेत्रमा सबैजनाले एउटै धर्म मान्छन् ।

घ) मैवलकोटमा मैवलकोट कालिका मन्दिर छ ।

ङ) भानु नगरपालिका क्षेत्रमा धेरैवटा धार्मिक तथा ऐतिहासिक क्षेत्रहरु रहेका छन् ।

परियोजना कार्य

तपाईको विद्यालय वा वस्ती नजिक रहेको कुनै एक धार्मिक वा ऐतिहासिक क्षेत्रको चित्र सहित परिचय लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-२: पर्यटन र पर्यटकीय स्थलहरू

(रमेश विद्यालयबाट आउँदै गर्दा बाटोमा काकासँग भेट हुन्छ।

काका भतिज भानु नगरपालिका भित्र भएका पर्यटकीय स्थलहरुका बारेमा गफ गर्दै घर फर्कदैछन् ।)

काका : के छ रमेश खबर ? आज विद्यालयमा के-के विषय पढाइ भयो ?

रमेश : ठीकै छ काका । सरले घरमा गएर "भानु नगर पालिकामा भएका पर्यटकीय स्थलहरु बारेमा सोधेर आउनु भोलि कक्षामा सोध्छु" भन्नु भएको छ । तपाईंलाई थाहा छ भने भनिदिनसु न.......!

काका : ए त्यस्तो पो ! ल म भानु नगरपालिकामा भएका पर्यटकीय स्थलहरु बारेमा भन्छु है त ! राम्ररी सुन ।

कुमाल संग्राहलय

रमेश : हुन्छ नि !

काका : पर्यटन भन्नाले फुर्सद, मनोरञ्जन, वा व्यवसायिक उद्देश्यका लागि व्यक्ति वा समूहहरूको आफ्नो सामान्य निवास स्थान बाहिर विभिन्न गन्तव्यहरूमा यात्रा गर्नुलाई जनाउँछ र पर्यटकीय स्थलहरु भन्नाले बाहिरी मानिसहरु घुम्न आउने ठाउँलाई भनिन्छ । यो पनि दुई किसिमको हुन्छ ।

रमेश : दुई किसिमको ! ती के-के हुन् काका ?

काका : तिनीहरु प्राकृतिक र मानव निर्मित हुन्छन् ।

रमेश : प्राकृतिक र मानव निर्मित ? मलाई उदाहरण दिएर बुजाउनु न ।

काका : प्राकृतिक भन्नाले प्राकृतिक रुपमा

चेपेघाट

बनेको चिज हो । यसमा मर्याङ्ग घाट, चेपे घाट, चुँदी फाँट, खोला, पहाड आदि पर्छ ।

कुसुण्डे पार्क

रमेश : अनि मानव निर्मितमा नि !

काका : म भनि हाल्छु एकछिन पख न । मानव निर्मितमा मानिसले बनाएको चीजहरु पर्छन् ।

जस्तैः नेमुनी पार्क, कुसुण्डे पार्क र शहिद पार्क, भानू पार्क, काउरेटार खेल मैदान, कुमाल सङ्ग्रहालय, चोक कोट गढी, दामोदर गढी, होमस्टेहरु आदि पर्छ ।

रमेश : अनि बयापानीको भ्युटावर नि ?

काका : बयापानीको भ्युटावर पनि मानव निर्मितमा पर्छ नि । पर्यटकहरु पर्यटकीय स्थलहरु आउछन्, घुम्छन् र रमाइलो गर्छन् । यहि नै हो ।

रमेश : धन्यवाद काका । भोलि कक्षामा म यहि कुराहरु साथीहरु माझ बताउँछु ।

भ्यूटावर बयापानी

काका : हुन्छ, तर हाम्रो भानु नगरपालिकामा यी बाहेक पनि धेरै पर्यटकीय स्थलहरु छन् नी । तिनीहरुको बारेमा पनि कक्षामा गुरु र साथीहरुलाई सोध्नु है ।

रमेश : हवस् काका, धन्यवाद ।

(यतीकैमा घर आउँछ र उनीहरु आ-आफ्नो घर जान्छन् ।)

शिक्षण निर्देशन: स्थानीय स्तरमा रहेका पर्यटकीय क्षेत्रहरुको सूची सहित बताइदिनुहोस् । कुनै पर्यटकीय स्थलको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घर नजिक रहेको कुनै पर्यटकीय स्थलहरुको बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१) तलका वाक्य पढेर ठीक भए (✓) र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) भानु नगरपालिकामा पर्यटन र पर्यटकीय स्थलहरु छैनन् । ( )

ख) चुँदी फाँट प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलमा पर्छ । ( )

ग) बयापानीको भ्युटावर प्राकृतिक पर्यटकीय स्थल हो । ( )

घ) पर्यटकीय स्थलहरुमा पर्यटक घुम्न आउँदैनन् । ( )

ङ) कुसुण्डे पार्क पनि एक पर्यटकीय स्थल हो । ( )

२) तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको वडामा रहेका पर्यटकीय स्थलहरु के के हुन् लेख्नुहोस् ।

....

....

ख) आँफू घुम्न गएको कुनै पर्यटकीय स्थलको बारेमा लेख्नुहोस् ।

....

....

ग) कस्तो ठाउँलाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ ?

....

....

घ) कस्तो ठाउँलाई मानव निर्मित पर्यटकीय स्थल भनिन्छ ? भानु नगरपालिका भित्र भएका २ वटा पर्यटकीय ठाउँहरु पनि लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईको बस्ती वा विद्यालय नजिक भएको कुनै एक पर्यटकीय स्थलको बारेमा अभिभावकलाई सोधेर वा स्थानीय जानकार मानिसलाई सोधेर परिचय लेख्नुहोस् । उक्त लेखको तल त्यस ठाउँको चित्र समेत बनाई कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ-१ः पशुपालन

पशुपालन भन्नाले पशुको राम्रो हेरचाह र व्यवस्थापन गर्नु हो । पशुमा गाई, भैँसी, बाख्रा, आदि पर्दछन् । भानु नगर पालिका कृषि तथा पशुपालनको लागि एक प्रसिद्ध ठाउँ हो । हामी यस पाठमा भानु नगरपालिकामा गरिने विभिन्न प्रकार को पशुपालनको बारेमा पढ्ने छौँ ।

गाई र भैँसीपालन

भानु नगरपालिकामा गाई र भैंसी विशेष गरी दुध उत्पादनका लागि पाल्ने गरिन्छ । यी जनावरहरूलाई स्थानीय ठाउँमा पाइने घाँस र अन्नको मिश्रण समावेश भएको आहारा खुवाइन्छ । जुन पोसिलो हुन्छ र यसले गर्दा गाई र भैंसीले

गाईपालन

भैँसीपालन

दुध बजारमा बेचिन्छ वा व्यक्तिगत उपभोगको लागि प्रयोग गरिन्छ । किसानले गाई र भैंसीको गोबरलाई अर्गानिक मलका रूपमा आफ्नो खेतबारीमा प्रयोग गर्ने गरेका छन् । भानु नगरपालिकाको सबैजसो वडामा गाईभैंसी पालेको देख्न सकिन्छ ।

बाख्रापालन

भानु नगरपालिकामा विशेष गरी मासु उत्पादनका लागि बाख्रापालन गरिन्छ । भानु नगरपालिकामा बसोबास गर्ने धेरैजसो मानिसहरुले बाख्रापालन गर्ने गरेका छन् । बाख्राहरूलाई डाले घाँस र दानाको मिश्रण गरेर आहारा खुवाइन्छ । भानु

नगरपालिका क्षेत्रमा केही मानिसहरु फर्म दर्ता गरी व्यवसायिक रुपमा पनि बाख्रापालन गर्ने गरेका छन् । बाख्रापालन यस क्षेत्रको आयस्रोतको एक प्रमुख व्यवसाय हो ।

कुखुरापालन

भानु नगरपालिका क्षेत्रमा मासु र अण्डा उत्पादनका लागि कुखुरा पालन गरिन्छ । कृषकहरूले कुखुराको मासु र अण्डालाई नजिकको बजार लगेर बेच्छन्, र पैसा आम्दानी गर्दछन् । यहाँका धरैजसो मानिसहरुले घरमा नै स्थानीय प्रजातिका कुखुरा पालेका छन् भने केही मानिसले ब्रोइलर, लेयर्स, लोकल लगायतका विभिन्न प्रजातिका कुखुरा व्यवसायिक रुपमा पालेका छन् ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यालय वरपरका मानिसहरुले गर्ने पशुपंक्षी व्यवसायको बारेमा विद्यार्थीहरुलाई परिचय दिनुहोस् र पशुपंक्षी पालनबाट हुने फाइदाहरुको बारेमा भनिदिनुहोस् । नजिकको कुनै पशुपंक्षी फर्मको अवलोकान भ्रमण गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. शब्द र चित्रबीच जोडा मिलाउनुहोस् ।

कुखुरापालन

गाईपालन

बाख्रापालन

भैँसीपालन

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईंको घर तथा वस्ती वरपरका मानिसले पालेका पशुपंक्षीहरु के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

....

....

ख) पशुपालन भनेको के हो ?

....

....

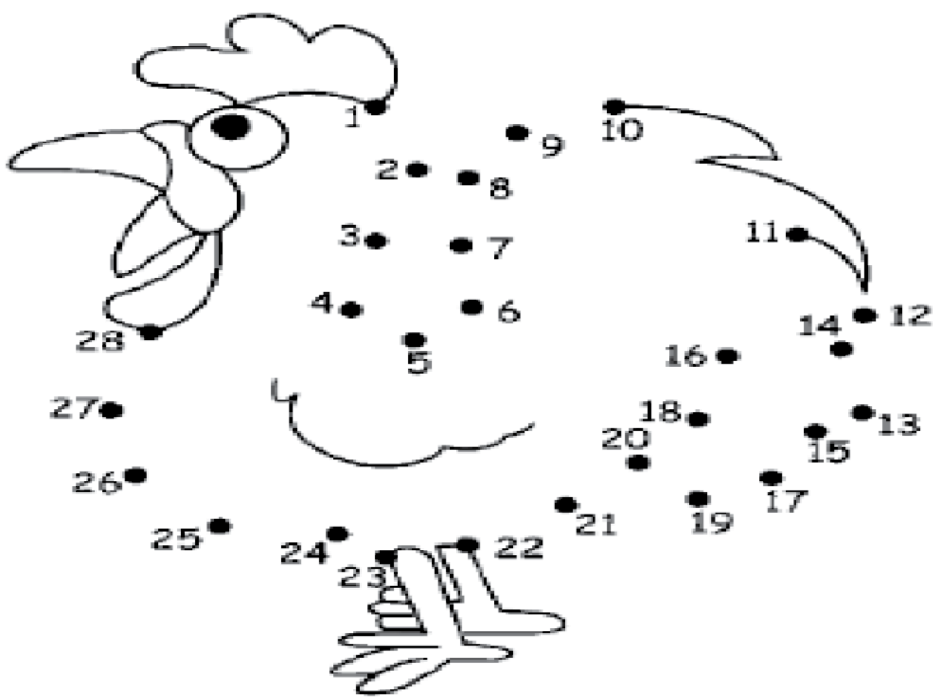
ग) गाईभैंसी पालनबाट हामीलाई के के प्राप्त हुन्छ ?

....

....

परियोजना कार्य

अभिभावकलाई सोधेर कुखुरापालनबाट हुने फाइदा बारे लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् । त्यसैगरी तलको चित्र पुरा गरी रंग भनुहोस् ।



पाठ-२: स्थानीय तरकारी तथा फलफूल

तरकारी र फलफूल हाम्रो आहारमा नभई नहुने चिज हो। तिनीहरू भिटामिन र धेरै पोषक तत्वहरूले भरिएका हुन्छन्। जुन हाम्रो वृद्धि र बिकासको लागि एकदम महत्वपूर्ण छ। भानु नगरपालिकामा विभिन्न किसिमका फलफूल तथा तरकारीहरु उत्पादन हुने गरेका छन्। जस्तैः आलु, काउली, बन्दा, गोलभेडा, गाजर, फर्सी आदि जस्ता तरकारी खेति गरिन्छ।

आलु

काउली

बन्दा

गाजर

गोलभेडा

फर्सी

भानु नगरपालिकामा पाइने विभिन्न फलफूलहरु आँप, केरा, अम्बा, मेवा, सुन्तला, कटहर, आदि हुन् । पाकेको फलफूलहरुमा काँचो फलफूलभन्दा धेरै नै भिटामिन पाइन्छ ।

केरा

मेवा

आँप

अम्बा

सुन्तला

कटहर

हामीले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका फलफूल र तरकारीहरू खानुपर्छ । यसले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ रहन आवश्यक सबै पोषक तत्वहरू दिन्छ ।

भानु नगरपालिकामा बस्ने

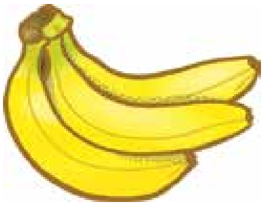
मानिसहरुले यी बिभिन्न तरकारी तथा फलफूलहरु खेती गरेर बजारमा बेचेर आयआर्जन पनि गरिरहेका छन् ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घर वरिपरि खेती गरेको तरकारी र फलफूल बारेमा पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । फलफूल तथा तरकारीको फाइदाबारे चर्चा गरिदिनुहोस् ।

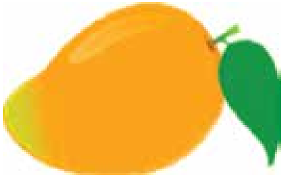
अभ्यास

१) तल दिइएको चित्र हेरेर नाम लेख्नुहोस् ।

....

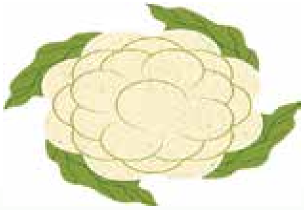


....



....

....



....

२) तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईको वस्ती तथा घर वरपर पाइने तरकारी बालीहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

....

....

ख) तपाईको वस्ती तथा घर वरपर पाइने फलफूल बालीहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

....

....

ग) फलफूल र तरकारी खान किन महत्वपूर्ण छ ?

....

....

घ) भानु नगरपालिकामा उत्पादन हुने तरकारी र फलफूलबाट कसरी फाइदा लिन सकिन्छ ?

....

....

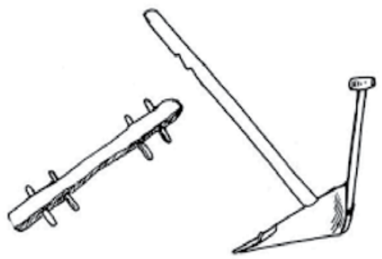
परियोजना कार्य

तल दिइएको बाकसमा आफूलाई मनपर्ने तरकारी र फलफूलको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसको फाइदाबारे लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ-२ः हाम्रा परम्परागत सामानहरू

परम्परागत सामान भन्नाले पुर्खादेखि नै प्रयोग हुदैँ आएका सामानलाई बुझिन्छ । यसले हाम्रो रहनसहन र जीवन शैलीको कस्तो छ भनेर जानकारी दिन्छ ।

मानिसहरुले प्रयोग गर्ने परम्परागत सामानहरु कुनै कृषि कार्यमा चलाइरहेका छन् । कुनै अन्य काममा प्रयोग गरिरहेका हुन्छन् । यस्ता परम्परागत सामानहरुले हाम्रो पुरानो कला, संस्कृतिको पनि झल्को दिन्छन् । हाम्रो नगरपालिकामा उपयोग गर्ने केही परम्परागत कृषि तथा गैर कृषि सामानहरुको तल परिचय दिइएको छ ।



यो तस्वीरमा रहेको सामान हलो जुवाको

हो । हलो जुवा खेतबारी खनजोत गर्न उपयोग गरिन्छ । गोरु वा राँगाको सहायताले हलो जुवाले खेतबारी जोत्ने गरिन्छ । कृषि कार्यका लागि यो महत्वपूर्ण परम्परागत औजार हो ।

यो तस्वीरमा रहेको सामान कोदालो हो । यो खाडल खन्न प्रयोग गरिन्छ । कोदालो खेतबारी खन्नका लागि कृषि कार्यमा समेत महत्वपूर्ण औजार हो । यो तस्बीरमा रहेको सामान हँसिया हो ।

कोदालो

तरकारी, पाकेको बाली र घाँस काट्नमा हँसियाको प्रयोग गरिन्छ । हँसिया कृषि र गैर कृषि दुवैमा उपयोग हुने औजार हो ।

हँसिया

यो तस्वीरमा रहेको सामान हाते जाँतो हो । यो दाना तथा गेडागुडी पिस्न प्रयोग गरिन्छ । जाँतो ढुङ्गाबाट बनेको हुन्छ । पहिला पहिला मिल नहुँदा जाँतो महत्वपूर्ण औजार थियो ।

जाँतो

यो तस्वीरमा रहेको सामान सन्दुक हो । पहिले पहिले सन्दुसमा महत्वपूर्ण कागजपत्र

सन्दुक

र कपडा राख्न प्रयोग गरिन्थ्यो । सन्दुक भनेको एक प्रकारको बाकस हो ।

ठेकी

यो तस्वीरमा रहेको सामान काठको ठेकी हो । यो दूधजन्य सामान राख्न प्रयोग गरिन्छ । गाउँघरमा हामीले आजकाल पनि काठको ठेकीमा दही जामाएको देख्न सक्छौं ।

चुलेसी

यो तस्वीरमा रहेको सामान चुलेसी हो । यो मुख्यतः तरकारी काट्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

चुलेसी विभिन्न आकारका हुन्छन् । हाम्रो गाउँघरमा आजकाल पनि चुलेसीको उपयोग गरिन्छ ।

शिक्षण निर्देशन: आफ्नो गाउँमा प्रयोग गर्ने कृषिका र गैर कृषिका परम्परागत सामानहरु देखाई चिन्न र नाम भन्न लगाउनुहोस् र त्यसबारे थप जानकारी दिनुहोस् । तिनीहरुको उपयोग पनि बताइदिनुहोस् ।

अभ्यास

१) तल दिइएका सामानहरुको प्रयोग लेख्नुहोस् ।

हाते जाँतो : ....

....

हँसिया : ....

....

हलो : ....

....

सन्दुस : ....

....

२) तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) परम्परागत सामान भन्नाले के बुझिन्छ ?

....

....

ख) आफ्नो घरमा भएको परम्परागत सामानहरु के-के छन् लेख्नुहोस् ?

....

....

३) तल दिइएका सामानहरु केका लागि प्रयोग हुन्छ जोडा मिलाउनुहोस् ।

तरकारी काट्न

दूधजन्य सामान राख्न

खेत खन्न

कागजपत्र राख्न

परियोजना कार्य

तपाईंको घरमा भएका कुनै परम्परागत सामानको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसको उपयोग पनि लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ-१: हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा

प्रकृतिमा आफैं उत्पति भएका वस्तुहरुलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ । प्राकृतिक सम्पदा भित्र खोलानाला, वन, माटो, ढुङ्गा, हावा आदि सबै पर्दछन् । हाम्रो भानु नगरपालिकामा पनि धेरै प्राकृतिक सम्पदाहरु रहेका छन् । यी प्राकृतिक सम्पदाहरुको उपयोग गरेर हामी बाँचेका छौं ।

आज हामी यो पाठमा हाम्रो भानु नगरपालिका भित्र भएका धेरै प्राकृतिक स्रोतहरु मध्ये हाम्रो वनको बारेमा छलफल गर्ने छौं ।

धेरै रुख, विरुवा, घाँस, भएको र मानिसहरुको वस्ती नभएको ठाउँलाई वन भनिन्छ। भानु नगरपालिकामा धेरै वनहरु रहेका छन् । कुनै वनहरु मानिसका आफ्नै जग्गामा छन् भने कुनै वन सरकारी जग्गामा छन् । हाम्रो नगरपालिकामा धेरैजसो वन क्षेत्र सरकारी जग्गामा छन् । जसलाई हामी सरकारी अथवा सामुदायिक वन भन्छौं । यी वनहरु हाम्रा समुदायको कूल क्षेत्रफलको ४२.९ प्रतिशत जग्गा वनले ओगटेको छ । भानु नगरपालिकामा विभिन्न वडामा सामुदायिक वनको रुपमा २२ वटा भन्दा बढी वनहरु दर्ता भएका छन् ।

थानीमाई सामुदायिक वन, देउराली सामुदायिक वन, काउरेटार सामुदायिक वन, कुसुण्डे पन्नेभीर छाँगापानी आदि भानु नगरपालिकामा रहेका केही सामुदायिक वनहरु हुन् ।

यी वनहरुमा थुप्रै बोटबिरुवाहरु पाइन्छन् । जस्तैः असुरो,

पाती, कुरिलो, घ्यूकुमारी, सिस्नो, हर्रो, बर्रो, बेल, तुलसी आदि । भानु नगरपालिकामा सल्लो, उत्तीस र कटुस जस्ता रुखहरु पनि पाईन्छन् ।

वन धेरै महत्वपुर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो । वन नभएको भए हामीले सफा हावा, पानी र हामीले खाने धेरै खानेकुराहरु पाउने थिएनौं । हामीलाई सास फेर्न आवश्यक पर्ने अक्सिजन रुखले उत्पादन गर्छ । रूखहरूले हामीलाई शितलता प्रदान गर्दछन् । यसै कारण वन महत्वपूर्ण छ । हामी सबैले वनको संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय प्राकृतिक सम्पदाहरुको सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् । प्राकृतिक सम्पदाहरु प्रत्यक्ष्य रुपमा देखाउनुहोस् । स्थानीय वडा वा विद्यालय नजिक भएका सामुदायिक वनहरुको नाम बताईदिनुहोस् र वनबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ त्यसको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास

१) तल दिइएका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् ।

(शितलता, प्रकृति, वन, अक्सिजन, प्राकृतिक)

क)...........आफैं उत्पत्ति भएका वस्तु नै प्राकृतिक सम्पदा हुन् ।

ख) हावा, पानी, वन.............सम्पदा हुन् ।

ग) रुख बिरुवाहरुले ढाकेको ठाउँ नै.........हो ।

घ) हामीलाई सास फेर्न आवश्यक पर्ने ....रुखले उत्पादन गर्छ ।

ङ) रूखले हामीलाई ....प्रदान गर्दछ ।

२) तल दिइएको प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

....

....

ख) भानु नगरपालिकामा पाइने कुनै ४ प्रकारका प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

ग) वन किन महत्वपूर्ण छ ?

....

घ) भानु नगरपालिकाको वनमा पाइने कुनै पाँच वटा बोटबिरुवाहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

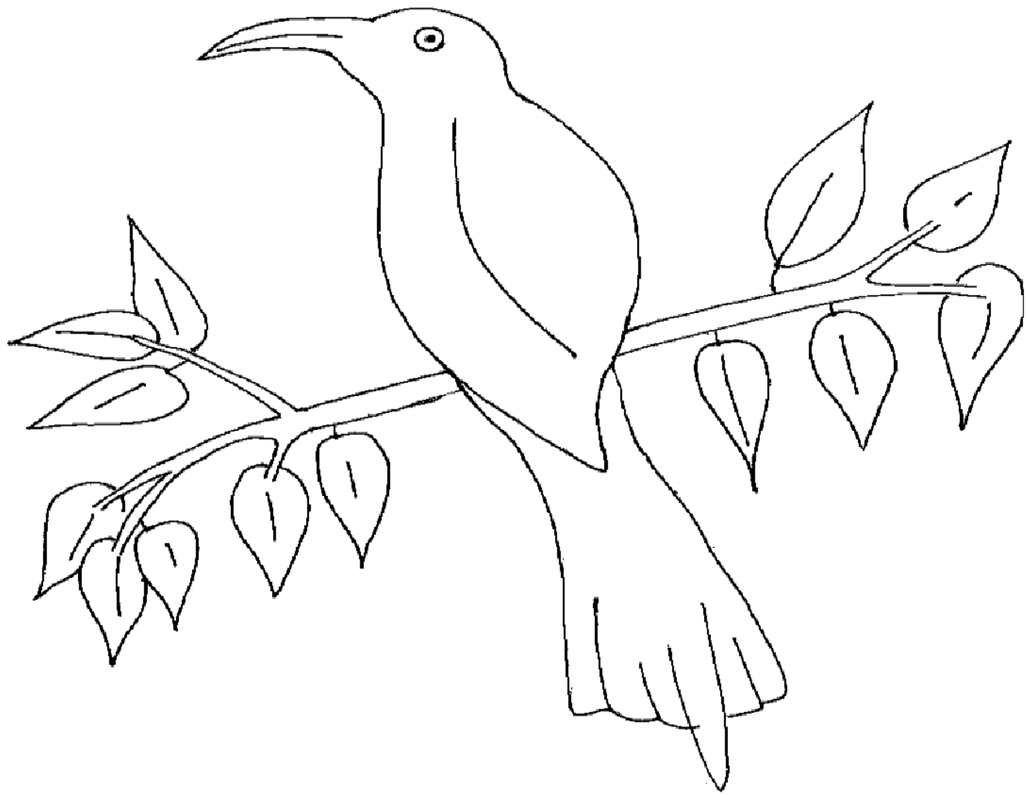
ङ) भानु नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका कुनै तीनवटा सामुदायिक वनहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

परियोजना कार्य

क) दिइएको चित्रमा रंग भर्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।



ख) नजिकैको कुनै वनको भ्रमण गर्नुहोस् अनि त्यहाँ पाइने रुख र बोटबिरुवाको सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ २: हाम्रा पानीका स्रोतहरू

पानीका स्रोत भन्नाले यस्तो ठाउँ हो, जहाँबाट निरन्तर रुपमा पानी आइरहन्छ । यस्ता ठाउँबाट आएको पानी मानिसले खान, नुहाउन, सिँचाई आदिका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । भानु नगरपालिकामा पानीका स्रोतहरुका लागि थुप्रै खोला, नदी, कुवा, झरना, आदि छन् ।

कुवा

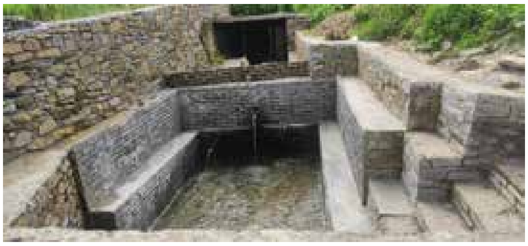
कुवा भन्नाले वर्ष भरिनै पानी जम्मा भइरहने एक पानीको स्रोतको स्वरूपलाई बुझिन्छ । गाउँघरमा कुवा पानी पिउनको लागी प्रयोग गरिन्छ । घाँसीकुवा यहाँको एक चिनारी समेत हो ।

नदी/खोला

भानु नगरपालिकामा धेरै नदी नाला र खोलाहरु छन् । जस्तैः चिती खोला, भोर्ले खोला,

धारापानी खोला, चुँदी खोला, फाउँदी खोला, पाउँदी खोला, ठोकुवा खोला आदि । यसका साथै मर्स्याङ्गदी नदी पनि भानु नगरपालिकाको सिमानामा पर्दछ । यस क्षेत्रका पानीका स्रोतहरु खेतबारीमा सिँचाई गर्न, पिउन, माछा पालनका लागि प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

धारा



धारा पनि प्राकृतिक पानीको स्रोत हो ।

भानु नगरपालिका अर्चल धारा, रानीपानी धारा, चोक चिसापानी धारा आदि रहेका छन् । धाराको पानी पिउन, लुगा धुन र नुहाउन प्रयोग गरिन्छ ।

भानु बृहत खानेपानी आयोजना

यो खानेपानी बितरण गर्ने आयोजना हो । यो आयोजना पम्पिङ्ग र लिफ्टिङ्ग प्रविधिमा चल्छ । यो आयोजनाले हरेकको घरघरमा स्वच्छ पानी पुऱ्याउने लक्ष्य छ ।

लिफ्टिङ्ग खानेपानी आयोजनाको जल भण्डार

स्थानीय क्षेत्रमा भएको पानीको स्रोतको महत्वपूर्ण उपयोगको एक उदाहरणको रुपमा यस बृहत खानेपानी योजनालाई लिन सकिन्छ ।

शिक्षण निर्देशनः नगरपालिका क्षेत्रमा भएका पानीका स्रोतहरुको सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् । विद्यालयमा नजिकै भएको कुनै पानीको स्रोतको महत्व र प्रयोग बारेमा बताईदिनुहोस् ।

अभ्यास

१) तल दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) पानीको स्रोत भनेको के हो ?

....

....

ख) तपाईंको विद्यालय तथा वस्ती वरिपरी भएका पानीका स्रोतहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

ग) पानीको स्रोत के का लागि प्रयोग हुन्छ ?

....

....

२) तल दिइएका वाक्य पढेर ठीक भए ठीक र बेठीक भए बेठीक लेख्नुहोस् ।

क) भानु नगरपालिकामा धेरै किसिमको पानीका स्रोत छैनन् ।
( )

ख) मर्स्याङ्गदी नदी भानु नगरपालिकाको सिमानामा पर्छ ।
( )

ग) रानीपानी धारा भानु गनरपालिका भित्र पर्दैन् । ( )

घ) भानु बहृत खानेपानी पम्पिङ्ग र लिफ्टिङ्ग प्रविधिमा आधारित भएर बनाइएको हो । ( )

ङ) सधैं पानी भइरहने ठाउँलाई पानीको स्रोत भनिन्छ ।
( )

परियोजना कार्य

आफ्नो घर नजिकै भएको कुनै एक पानीको स्रोतको चित्र सहित परिचय र उपयोग लखेर कक्षामा साथीहरु माझ देखाउनुहोस् ।

पाठ-१ः हाम्रा खेलहरू

हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको समग्र विकासमा खेलकुदले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। खेलकुद गतिविधिहरूले हामीलाई शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । खेलकुद गतिविधिहरू मार्फत विद्यार्थीहरुले मिलेर खेल खेल्नुको महत्व सिक्न सक्छन् । खेलकुद गतिविधिहरूले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य पनि राम्रो बनाउँछ । केही खेलहरु धरै पहिले देखि नै हाम्रो गाउँघरमा खेल्ने गरिन्थ्यो । यस्ता खेलहरुलाई हामी परम्परागत खेलहरु भन्ने गर्छौं । जस्तैः डण्डीवीयो, गोपे लौरो, चुङ्गी आदि । त्यसैगरी केही केही खेलहरु भने हामीले अन्य देशका मानिसले खेलेको हेरेर सिकेर पनि खेल्ने गरेका छौं । जस्तैः क्रिकेट, फुटबल, फुटसल, भलिबल आदि ।

आउनुहोस् हामी भानु नगरपालिकामा खेलिने केही खेलहरुको बारेमा पढौँ ।

डण्डीवीयो

डन्डीवीयो एक प्रख्यात खेल हो । यो खेल खेल्न डन्डी र बियो चाहिन्छ ।
डन्डी बियोमा करिब दुई फुट लामो काठको डन्डी र करिब ६ इन्च लामो काठकै छोटो बियो प्रयोग गरिन्छ । यो खेल मैदान, चौर, आँगन वा बाँझो खेत जहाँ पनि खेल्न सकिन्छ। हुत्याउने क्षेत्रमा रहने खेलाडीलाई डन्डी समूह खेलाडी भनिन्छ ।

डन्डी समूह खेलाडीहरूले खोपीबाट वीयो हुत्याउँदा खुट्टालाई तोकिएको सीमा रेखाभन्दा बाहिर लान पाउँदैनन् । तोकिएको खेलमैदानमा रही वीयो समाउने खेलाडीहरूलाई वीयो खेलाडी भनिन्छ । वीयो हुत्याउँदा वा ठ्याक लगाउँदा वीयो खेलाडी र डन्डी खेलाडी बीचमा कम्तीमा पनि ४.५ मिटर (१० डन्डी) को दूरीमा रहनुपर्छ ।

घैंटो फुटाइ

यो खेल खेल्नको लागि एउटा घैँटो कुनै स्थानमा राख्नुपर्छ जहाँ सबै खेलाडीहरूले सजिलै पहुँच गर्न सक्छन् । एक पटकमा एक खेलाडीको आँखामा पट्टी बाँध्नुपर्छ र खेलाडीलाई विचलित पार्न केही पटक घुमाइदिने गर्छन् । खेलाडीको आँखामा पट्टी बाँधेको बेला उनीहरूलाई एउटा लट्ठी दिनुपर्छ र उनीहरुलाई

घैँटो भएको ठाउँमा पुग्नको लागि दिशा बताउनुपर्छ । त्यसपछि खेलाडीले आँखामा पट्टी बाँधेको बेलामा लट्ठीले घैँटोमा हिर्काउने प्रयास गर्नुपर्छ । प्रत्येक खेलाडीले आफ्नो पालो लिएपछि, आँखाको पट्टी हटाउनुपर्छ र यो हेर्नुपर्छ कि घैँटोमा हिर्काउनको लागि को नजिक पुग्यो ।

बेलुन फुटाइ

बेलुन फुटाई एक रमाइलो खेल हो । यस खेलका लागि पहिले, केही बेलुनहरू फुक्नुपर्छ र प्रत्येकको खुट्टामा तारले बाँध्नुपर्छ । सबैजनाले बेलुनमा जोडिएको तार प्रयोग गरेर

आफ्नो खुट्टामा एउटा बेलुन बाँध्नुपर्छ । यसमा रमाइलो भनेको अर्को व्यक्तिको खुट्टामा बाँधिएको बेलुनलाई फुटाउने प्रयास गर्नु हो ।

तर खेलाडीहरुले आफ्नो हातहरू प्रयोग गर्न मिल्दैन । यसमा खेलाडीले बेलुनमा फुटाउन आफ्नो खुट्टा मात्र प्रयोग गर्न पाउँछन् । तर यो खेल खेल्दा होसियारी पुराउनु पर्छ । यो खेल खेल्दा चोटपटक लाग्न सक्छ ।

चुंगी

चुंगी रबरहरु बादेर बनाएको गुच्छाको प्रयोग गरेर खेलिन्छ । खेलको नियम क्षेत्र अनुसार फरक हुन्छ । चुंगी खेल्ने परम्परागत तरिका भनेको भुइँमा नछोडिकन

खुट्टा प्रयोग गरेर चुंगीलाई कति चोटि हिर्काउन सकिन्छ भनेर गणना गर्नु हो । यस खेलमा दुबै खुट्टाको प्रयोगलाई अनुमति हुन्छ । तर शरीरको अन्य कुनै पनि अंग प्रयोग गर्न पाइँदैन् । चुंगीको गुच्छालाई इच्छा अनुसार विभिन्न तरिकाले खेल्न सकिन्छ ।

गोपे लौरो

गोपे लौरो भानु नगरपालिकाको ग्रामीण क्षेत्रमा खेलिने एउटा प्रसिद्ध खेल हो। यो खेल हिलो माटोमा तिखो लौरोले खेलिन्छ। यो खेल दुई भन्दा बढी खेलाडी बीच खेलिन्छ। यस खेलमा एक जना खेलाडीले हावामा लौरो फालेर जमिनमा गाड्छ र अर्को खेलाडीले त्यसरी नै उक्त गाडिएको लौरोलाई ढलाउने गरी लौरो फ्याँक्छ। यो जान्न जरुरी छ कि लौरो ढलाउने मन्छेको लौरो पनि जमिनमा गाडिएको हुनुपर्छ। जसले यो नियम पुरा गरेर बढी पटक लौरो ढलाउँछ उसले नै खेल जित्छ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय क्षेत्रमा खेलिने खेलहरुको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र बताईदिनुहोस् र स्थानीय खेलहरु खेल्ने अभ्यास गराउनुहोस्। खेलकुदको महत्वका बारेमा बताउनुहोस्।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढेर ठीक वा बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) खेलकुदले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको समग्र विकास गर्छ । (   )

ख) हुत्याउने क्षेत्रमा रहने खेलाडीलाई वीयो समूह खेलाडी भनिन्छ । (   )

ग) खेलकुद गतिविधिहरूले मानसिक बलको विकास गर्न मद्दत गर्दछ । (   )

घ) बेलुन फुटाइ खेल खेल्न खेलाडीले बेलुन फुटाउन आफ्नो हात प्रयोग गर्न पाउँछन् । (   )

ङ) घैँटो फुटाइ खेल खेल्नको लागि एउटा घैँटो कुनै स्थानमा राख्नुहुदैँन । (   )

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) भानु नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँहरुमा खेलिने कुनै पाँच खेलहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

....

....

ख) खेलकुदबाट हुने कुनै दुईवटा फाइदाहरु लेख्नुहोस् ।

....

....

ग) परम्परागत खेल कस्तो खेललाई भनिन्छ ?

....

....

घ) डण्डीवियो खेल खेल्न आवश्यक सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

परियोजना कार्य

कक्षामा साथीहरुको समूह बनाउनुहोस् र समूहगत रुपमा गोपे लौरो खेल र बेलुन फुटाइ खेल खेलेर अन्य कक्षाका साथीहरुलाई देखाउनुहोस् । यी खेलहरु प्रतिस्पर्धाका रुपमा पनि खेल्न र खेलाउन सकिन्छ । यसका लागि शिक्षकले सहजीकरण गर्ने र अम्पायरको भूमिका निभाउनु पर्छ ।

पाठ-१: प्रकोप तथा विपद्का कारण तथा असरहरू

प्रकृतिमा विभिन्न कारणले अचानक मानिस, पशुपंक्षी तथा वातावरणमा नराम्रो असर पुगेको अवस्थालाई प्रकोप भनिन्छ। जस्तैः हावाहुरी, पानी, असिना, हिउँ, बाढी, पाहिरो, आगलागी, भूकम्प, सडक दुर्घटना आदि । प्रकोपको असर धेरै मात्रामा भई वातावरण तथा जनधनमा क्षति पुग्नुलाई विपद् आइलाग्नु भनिन्छ। विपद्को समयमा राहत तथा उद्धार कार्यको लागि अन्य मानिस तथा संघसंस्थाहरुको सहयोग आवश्यक पर्दछ ।

साथीहरु अब हामी प्राकृतिक प्रकोप वा विपद् हुनका मुख्य कारणहरु के- के हुन् त्यो पत्ता लगाउँ है त ।

बाढी (Flood)

पहिरो (Landslide)

वर्षायाममा पानी धेरै पर्दा खोलानालामा बाढी आउँछ । त्यसरी बाढी आउँदा खोला नजिक पहिरो जान सक्छ । जसले हाम्रो घरखेत बगाउन सक्छ ।

आगलागी (Firing)

भूकम्प (Earthquake)

आगलागी भनेको घरबारी, जंगल, घाँसे मैदानमा लाग्ने आगो हो । आगलागी मानव जन्य र प्राकृतिक पनि हुने गर्छ, जसले हाम्रो जनधनको नास गर्ने गर्छ । साथीहरु थाहा भयो, अब विपद्का कारण के रहेछन् भनेर ।

ल अब हामी विपद्का के कस्ता असरहरु हुन्छ भनेर पनि हेरौं है त:

१) प्रकोपमा, मृत्यु वा शारीरिक चोटपटक र खतराको सामना पनि हुने सम्भावना हुन्छ ।

२) प्राकृतिक प्रकोपले सरुवा रोगको जोखिम पनि बढाउन सक्छ ।

३) प्राकृतिक प्रकोपले सेवा, सामाजिक र आर्थिक अवरोध वा

वातावरणीय क्षति निम्त्याउन सक्छ।

४) विपद्को असरले गर्दा खाद्यान्न बाली नष्ट हुन्छ, गाईवस्तु र घरपालुवा जनावरहरू मर्न सक्छन्। भण्डार गरिएको खाद्यान्न पनि नष्ट हुन सक्छ।

५) विपद्को असरले गर्दा आफ्नो घर, सम्पत्ति र समुदाय पनि गुमाउने सम्भावना हुन्छ।

६) जब प्रकोपहरू आउँछन्, जनावरहरूले मानिसहरूको जस्तै प्रभावहरु अनुभव गर्छन् चोटपटक, भोकमरी, तिर्खा, विस्थापन, रोग र तनाव।

भानु नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँहरुमा, हाम्रा गाउँ बस्तीहरुमा पनि यस्ता प्रकारका प्रकोपहरु आउन सक्छन्। यस्ता प्रकोपले निम्त्याउने विपद्बाट हामी जोगिनु पर्दछ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो गाउँ ठाउँमा यस्ता प्राकृतिक प्रकोप दुर्घटना के के देख्नु भएको छ टिपेर ल्याउन लगाउनुहोस् र त्यसबारे कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस्।

अभ्यास

१) खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) प्रकोपको असर धेरै मात्रामा भई .... तथा .... क्षति पुग्नुलाई विपद् आइलाग्नु भनिन्छ ।

ख) विपद्को असरले गर्दा आफ्नो घर, ... र .... पनि गुमाउने सम्भावना हुन्छ ।

ग) आगलागी मानव जन्य र ....पनि हुने गर्छ जसले हाम्रो .... नास गर्ने गर्छ ।

घ) प्रकोपबाट जोगिन हामी................ रहनु पर्छ ।

२) तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) प्रकोप भनेको के हो ?

....

....

ख) स्थानीय क्षेत्रमा हुन सक्ने ४ वटा प्रकोपको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

ग) विपद्का कारणहरु के-के हुन् कुनै २ वटा लेख्नुहोस् ।

....

....

....

घ) विपद्का असरहरु के-के हुन्छन् लेख्नुहोस् ।

....

....

....

परियोजना कार्य

विद्यालयको पुस्तकालयमा गएर पुरानो पत्रिकाहरु हेर्नुहोस् । त्यहाँ पाठमा देखाएको जस्तै विपद् भएको समाचारहरु भेटाएर संकलन गर्नुहोस् । कक्षाकोठमा लगेर ती समाचारहरु काटेर चार्ट पेपरमा टाँसी सो चार्ट पेपर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ-२: वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बचौं

वन्यजन्तुले वातावरण सन्तुलनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। समय समयमा मानव र वन्यजन्तुहरु बीच अन्तरक्रिया भईरहेको हुन्छ । परिणामस्वरुप मानिसहरु, तिनीहरुका स्रोतहरु, वा जंगली जनावरहरुमा सकारात्मक सँगै नकारात्मक प्रभाव पनि पर्न सक्छ । मानिस र वन्यजन्तु बीचको मतभेदले भौतिक सम्पत्ति, र जीवनको हानि जस्ता नकारात्मक परिणामहरु निम्त्याउँछ । एक आपसमा रक्षात्मक र प्रतिशोधात्मक भावले निम्त्याउने हत्याले मानिस तथा वन्यजन्तु दुवै पक्षलाई घाटा पुगिरहेको छ ।

भानु नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँमा हामीले चितुवाले असर गरेको, बाँदरले बालीनाली खाएको, बँदेलले बाली नष्ट गरेका जस्ता घटना सुन्ने, देख्ने गरेका छौं । यसका लागि हामीले वन जंगल नजिक रहेको क्षेत्रमा वन्यजन्तुसँगको अन्तर सम्बन्धलाई अझ राम्रो बनाउन द्वन्द्व कम गर्न अपनाउन सकिने उपायहरु निम्नानुसार रहेका छन् :

१) वन्यजन्तुलाई नजिस्काउने, नचलाउने ।

२) वन्यजन्तुको बास सस्थानमा जथाभावी असर नपुऱ्याउने ।

३) वन कार्यालयको अनुमतिबिना वनमा प्रवेश गरी घाँस, दाउरा सङ्कलन नगर्ने ।

४) वन क्षेत्र वरिपरि वन्यजन्तुले नखाने किसिमका बाली लगाउने ।

५) जङ्गली जनावरलाई बस्तीमा प्रवेश गर्न नदिन वन वरिपरी तारबार लगाउने ।

वन्यजन्तुहरु हाम्रा प्राकृतिक सम्पति हुन् । तर कहिलेकाहीँ हामी र वन्यजन्तु बीच द्वन्द्व हुने गरेका धेरै उदाहरणहरु छन् ।

त्यसैले हामीले माथिका उपायहरु दैनिक जीवनमा लागू गरेमा वातावरण संक्षरण हुनुका साथै एकआपसमा द्वन्द्व पनि न्यूनीकरण हुन्छ ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो गाउँ ठाउँमा भइरहेको मानव-वन्यजन्तु द्वन्द्वका बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् र त्यसलाई न्यूनीकरण गर्न के के गर्न सकिन्छ कक्षा कोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१) तलका शब्दहरुको जोडा मिलाउनुहोस् ।

मानिस	घरपालुवा चौपाया
चितुवा	गुँड
बालीनाली नष्ट	घर
गाईवस्तु	जंगली जनावर
चरा	मानवसँगको द्वन्द्व

२) पाठको आधारमा ठीक र बेठीक छुट्टाउनुहोस् ।

क) वन्यजन्तुले वातावरण सन्तुलनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । (ठीक, बेठीक)

ख) जङ्गली जनावरलाई बस्तीमा प्रवेश गर्न दिनुपर्छ ।

(ठीक, बेठीक)

ग) मानिस र वन्यजन्तु बीचको मुठभेडले सम्पत्ति, जीवनको हानि जस्ता नकारात्मक परिणामहरु निम्त्याउन सक्छ ।

(ठीक, बेठीक)

घ) वन्यजन्तुलाई जिस्काउने र चलाउने गर्नुपदर्छ ।

(ठीक, बेठीक)

५) वन कार्यालयको अनुमतिबिना वन प्रवेश गरी घाँस, दाउरा सङ्कलन गर्नुहुँदैन । (ठीक, बेठीक)

३) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईको वस्ती वरपर कुनै वन्यजन्तुले असर पारेको छ ? यदि असर पारेको छ भने के असर गरेको छ ?

....

....

ख) वन्यजन्तु र मानिसको सम्बन्ध सुमधुर पार्न के के गर्न सकिन्छ ? कुनै तीनवटा उपायहरु लेख्नुहोस् ।

....

....

ग) तपाईको घर वरिपरि तपाईले कुन कुन वन्यजन्तु देख्नु भएको छ ?

....

....

....

घ) वन्यजन्तु र मानिसको मतभेदको परिणाम के के हुन्छ ?

....

....

परियोजना कार्य

तपाईको टोलमा मानव-वन्यजन्तु द्वन्द्व छ कि छैन ? छ भने कसरी सुधार्ने भनेर चार्टपेपरमा लेखी कक्षाकोठको भित्तामा टाँसी साथीहरु माभ्क छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ-१ः प्रदुषण तथा फोहोरको व्यवस्थापन

साथीहरु ! आज हामी फोहोरमैलाको वर्गीकरण बारे छलफल गर्छौं है त । फोहोर भनेको हामीले फ्याँक्ने वा हटाउने कुरा हो, जुन प्रयोगमा आउँदैन । घर सफा गर्दा, कक्षा कोठा सफा गर्दा, भान्साबाट निस्कने तरकारीको बोक्रा, कागजको टुक्राहरु, पेन्सिल तिखारेको धुलो सबै फोहोर हुन् । आज हामी फोहोरलाई कसरी घर वा विद्यालयमा नै व्यवस्थापन गर्न सक्छौं भन्ने बारेमा चर्चा गर्नेछौं ।

हाम्रो यस भानु नगर मा दिन-दिनै जनसंख्या बढिरहेको छ त्यसैगरी फोहोरहरु पनि बढिरहेको छ। जसले गर्दा हाम्रो स्वास्थ्य र वातावारणलाई असर परिरहेको छ। त्यसैले हामीले यस्ता फोहोरहरुको सहि ढंगले व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । हाम्रो घर वरिपरि पाईने फोहोरका विभिन्न रुपहरु हुन्छन् । हामीले फोहोरहरुलाई २ किसिममा

विभाजन गर्न सक्छौं । ती हुनः कुहिने र नकुहिने फोहोर ।

१) कुहिने फोहोरः प्रकृतिबाट आउने फोहोर जुन प्राकृतिक प्रक्रियाले टुक्रन्छ । त्यो फोहोरलाई कुहिने फोहोर भनिन्छ । जस्तैः फलफूल, बोटविरुवा, सागपात, जीव-जनावरहरु आदि । हामीले त्यो कुहिने फोहोर हरुलाई मल बनाएर राम्ररी प्रयोग पनि गर्न सक्छौं ।

२) नकुहिने फोहोरः प्रकृतिमा लामो समयसम्म रहने फोहोरलाई नकुहिने फोहोर भनिन्छ । जस्तैः प्लास्टिक, सिसाको बोतलहरु । हामीले जैविक फोहोरलाई जसरी व्यवस्थापन गर्‍यौं त्यसरी नै नकुहिने फोहोर हरुको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

फोहोरलाई विभिन्न तारिकाबाट व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ जसमध्ये कम प्रयोग गर्नु, पुन प्रयोग गर्नु र पुर्नःचक्रण गर्नु हो ।

- कम प्रयोग गर्नुः कम प्रयोग गर्नु भनेको उत्पन्न हुने फोहोरको मात्रा कम गर्न सावधानीपूर्वक चीजहरू

प्रयोग गर्नु हो । जस्तैः प्लास्टिकको बोतल । हामीले यस्ता फोहोरहरु कम प्रयोग गर्यौं भने मात्र हाम्रो वातावारण र स्वास्थ्य राम्रो हुनेछ ।

● पुनः प्रयोग गर्नुः पुनः प्रयोग भनेको चीजहरू प्रयोग गर्न नयाँ तरिकाहरू खोज्नु हो । हामीले हाम्रो घरमा भएको खाली बट्टाहरु जस्तैः चकलेटको बट्टाहरुलाई - घिउँ, दाल, पिठो आदि राखेर प्रयोग गर्यो भने अर्को फोहोर थपिन्दैन र त्यसको पुन प्रयोग पनि हुन्छ ।

● पुनः चक्रण प्रयोग गर्नुः पुनः चक्रण भनेको पुरानो र बेकारको कुरालाई नयाँ र उपयोगी कुरामा प्रयोग गर्नु हो । हामीले हाम्रो घरमा भएको पुरानो कपि, किताबलाई पुर्नःचक्रण गरेर नयाँ कागज बनाउन सकिन्छ ।

हामीले गर्ने र हाम्रो वरपर भएका फोहोर को कारण हुने प्रदुषण र फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिका बारेमा अब पढौं है त ।

हाम्रो नगरपालिका क्षेत्र भित्र हुन सक्ने प्रदुषणलाई हामीले विभिन्न प्रकारमा बाँडेर अध्ययन गर्न सक्छौं । जसमध्ये मुख्य प्रदूषणका कारण र प्रकार देहाय बमोजिम छन्:

जल प्रदुषण	वायु प्रदुषण
ध्वनि प्रदुषण	जमीन प्रदुषण

कुनै पनि ठाउँको स्वच्छ अवस्थामा रहेको वातावरणमा बाहिरी वस्तुहरुको मिसावटले वायु, पानी, माटो र ध्वनिको गुण नष्ट हुनुलाई प्रदुषण भनिन्छ । हाम्रो खेतिबारीमा जथाभावी हालिने रासायनिक मल र किटनासक औषधीले हिजोआज

माटोको प्रदुषण बढाइ रहेको हुन्छ। यसबाट हाम्रो खेतबारीको उत्पादन क्षमता समेत घट्न सक्छ ।

वातावरण प्रदुषणका कारणहरु र यसले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने प्रतिकुल असर वातावरण प्रदुषण हुने कारणहरु धेरै छन् । धेरै जसो कारणहरु हामी मानिसहरुको गतिविधिहरुले नै हुने गर्दछन् । वातावरण प्रदुषण हुने मुख्य कारणहरु यस प्रकारका छन् । ध्यान दिएर पढेर याद गरौं है त ।

१. जथाभावी जग्गा, पानीको स्रोत र आवासीय क्षेत्रहरुमा फोहोर फाल्ने,

२. ढल र कलकारखानाको फोहोर अव्यवस्थित रुपमा फाल्ने,

३. अव्यवस्थित जङ्गल फडानी,

४. पुरानो यन्त्र, सवारी साधन धेरै चलाउने,

हाम्रो भानु नगरपालिकाले फोहोर तथा प्रदुषण नियन्त्रणका लागि विभिन्न कार्यहरु गर्दै आएको छ । जस्तैः घरहरमा डस्टवीन बाँड्ने, फोहोरहरु संकलन गर्ने, जनचेतनामुलक

कार्यक्रमहरु गर्ने आदि । हामीले पनि हाम्रो ठाउँको फोहोर व्यवस्थापनमा सहयोग गर्नुपर्छ ।

फोहोर संकलन गर्ने सबारी साधन

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई घरबाट निस्किने फोहोरहरु वर्गीकरण गर्न लगाई कुहिने र नकुहिने फोहोरको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । विद्यालयमा फोहोर व्यवस्थापनको अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१) जोडा मिलाउनुहोस् ।

कुहिने फोहोर

नकुहिने फोहोर

पुन प्रयोग गर्नु

पुर्नःचक्रण प्रयोग गर्नु

कम प्रयोग गर्नु

२) पाठको आधारमा ठीक र बेठीक लेख्नुहोस् ।

क) हामीले फोहोरहरुलाई २ किसिममा विभाजन गर्न सकिन्छ । (ठीक, बेठीक)

ख) फलफूल, बोटविरुवा, सागपात नकुहिने फोहोर हो । (ठीक, बठीक)

ग) प्लास्टिक, सिसाको बोतलहरु कुहिने फोहोर हो । (ठीक, बठीक)

घ) पुनः प्रयोग भनेको चीजहरू प्रयोग गर्न नयाँ तरिकाहरू खोज्नु हो । (ठीक, बठीक)

ङ) कम प्रयोग गर्नु भनेको उत्पन्न हुने फोहोरको मात्रा कम गर्न सावधानीपूर्वक चीजहरू प्रयोग गर्नु हो । (ठीक, बठीक)

३) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) फोहोर भनेको के हो ?

....

....

ख) प्रदुषण कति प्रकारका हुन्छन् ?

....

....

ग) कुहिने फोहोर भनेको के हो ? उदाहरण दिनुहोस् ।

....

....

घ) धुँवा, धुलोले गर्दा के प्रदुषण हुन्छ ?

....

....

ङ) नकुहिने फोहोरहरुको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

....

....

च) फहोर व्यवस्थापनका लागि भानु नगरपालिकाले गरेका २ वटा कार्यहरु लेख्नुहोस् ।

....

....

परियोजना कार्य

विद्यालय परिसरमा गएर विद्यालय परिसर भित्र कुहिने फोहोरहरु कहाँ छन् हेर्नुहोस् । नकुहिने फोहोरहरु कहाँ छन् हेर्नुहोस् । कक्षाकोठामा फर्केर आफूलाई याद आएको जति फोहोरको नामहरु लेख्नुहोस् र साथीसँग सल्लाह गरी उक्त फोहोरहरु मध्ये कुनै एक फोहोरलाई कसरी समाधान गर्ने भनेर पनि लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-१: असल बानी

आउनुहोस् साथीहरु तल दिइएको आमा र छोरा बीचको कुराकानी पढौँ ।

आमा : ओहो ! मेरो छोरा विद्यालयबाट आयौ ? आज विद्यालय कस्तो रह्यो ?

छोरा : राम्रो भयो आमा । हामीले आज कक्षामा हाम्रा ठूलाहरूलाई आदर गर्ने बारे सिकेका छौं ।

आमा : राम्रो कुरा सिकेछौ छोरा ! ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्ने बारे के सिक्यौ त ?

छोरा : हामीले आफूले राम्ररी नचिनेको भए पनि ठूला व्यक्तिहरूप्रति विनम्र र सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ भनेर हामीले सिकेका छौँ ।

आमा : हो, सहि हो । हाम्रो संस्कृतिमा, हाम्रा ठूलाहरूलाई सम्मान गर्नु एक धेरै महत्वपूर्ण बानी हो । अरु के-के कुरा

सिक्यौ बताउन सक्छौ ?

छोराः हामीले ठूला व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्दा हामीले सधैं “नमस्कार”, “कृपया” र “धन्यवाद” जस्ता विनम्र शब्दहरू कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारे कुरा सिक्यौँ । हामीले उहाँरूलाई कहिल्यै अवरोध गर्नु हुँदैन भनेर सिक्यौँ ।

आमा : राम्रो कुरा पढेछौ छोरा। हामीले आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नु भनेको उहाँहरूलाई थप मद्दत वा ध्यानको आवश्यकता पर्दा धैर्य हुनु र बुझ्नु हो । हामीले उहाँहरुलाई सक्दो मद्दत गर्नुपर्छ ।

छोरा : हो आमा, मलाई याद छ कि हाम्रा शिक्षकले हामीलाई बसमा ठूला व्यक्तिहरूलाई पनि आफ्नो सिट दिनुपर्छ भन्नुभएको थियो ।

आमा : यो सम्मान देखाउने एक उत्तम उदाहरण हो। हामी सबैले एउटा कुरा याद गर्नुपर्छ कि हामी एक समुदायको

भाग हौं र हामीले एकअर्काको हेरचाह गर्न आवश्यक छ ।

छोरा : बुझें आमा । म अबदेखि हाम्रा ठूलाहरूलाई सम्मान गर्न सक्दो प्रयास गर्नेछु ।

आमा : मलाई तिमी माथि गर्व छ, छोरा । अरूलाई दया र आदरको साथ व्यवहार गर्नु असल बानी हो ।

छोराः धन्यवाद आमा ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई कक्षाकोठामा असल व्यवहार का बारेमा अभिनय गर्न र असल बानीको चार्ट पेपरमा सूची बनाई कक्षा कोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठका आधारमा कसले कसलाई भनेको हो लेख्नुहोस् ।

क) हामीले आफूले राम्ररी नचिनेको भए पनि ठूला व्यक्तिहरूप्रति विनम्र र सम्मानजनक हुनु महत्वपूर्ण छ ।

....

ख) हाम्रो संस्कृतिमा, हाम्रा ठूलाहरूलाई सम्मान गर्नु एक धेरै महत्वपूर्ण मूल्य हो ।

....

ग) हामीले आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नु भनेको उहाँरूलाई थप मद्दत वा ध्यानको आवश्यकता पर्दा धैर्य हुनु र बुझ्नु हो ।

....

घ) हामीले ठूला व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्दा हामीले सधैं "नमस्कार","कृपया" र "धन्यवाद" जस्ता विनम्र शब्दहरू कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारे कुरा सिक्यौं ।

....

ङ) अरूलाई दया र आदरको साथ व्यवहार गर्नु असल बानी हो ।

....

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईले आफूभन्दा ठूला मानिसलाई भेट्दा के भनेर अभिवादन गर्नुहुन्छ ?

....

ख) असल बानीभित्र के के कुराहरु पर्दछन् ? कुनै तीनवटा लेख्नुहोस् ।

....

परियोजना कार्य

क) आफ्नो कक्षामा भएको विद्यार्थीहरुमा भोट गरेर कक्षा मनिटर छान्नुहोस् ।

ख) साथीसँग मिलेर माथिको पाठलाई अभिनय सहित पढेर सुनाउनुहोस् ।

पाठ-२ः अस्वस्थ खानाको असर

हामीले आफ्नो जीवनमा विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खान्छौं। हाम्रो स्वास्थ्यको राम्रो विकासको लागि हाम्रो दैनिक जीवनमा स्वस्थ खानाका परिकारहरु छनौट गर्ने कुरालाई ध्यान दिनुपर्छ।

अस्वस्थ खानेकुरा

प्याक गरिएका खानाहरू प्रशोधित हुन्छन्, र फास्ट फूड, चिप्स, सोडा र अन्य चिनी पेयहरू समावेश हुन सक्छन्। धेरै जंक (पत्रु खाना) र अस्वस्थ खानेकुरा खानाले स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभावहरू हुन सक्छन्। यस्ता प्रकारका खानेकुराहरूको खपत सीमित गर्न र फलफूल, तरकारी, सम्पूर्ण अन्नमा ध्यान केन्द्रित गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।

सडेको खानेकुरा

सडेको खानेकुरा भनेको नराम्रो भएको र खानको लागि अयोग्य भएको खाना हो । खाना खराब भएको संकेतहरूमा नराम्रो गन्ध, पातलो वा रङ्गको रूप र अमिलो वा नमिठो स्वाद हुन्छ । सडेको खानेकुरा खाँदा हामी बिरामी हुनुका साथै पेटको समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

धुम्रपान सेवन

धुम्रपान भनेको जलेको धुवाँलाई सास लिने र बाहिर निकाल्ने कार्य हो । धुम्रपान सेवनले हाम्रो स्वास्थ्यमा नराम्रो असर गर्छ र हानी पुर्‍याउँछ । जस्तैः फोक्सोमा क्षति पुग्छ, मुटुको रोग, मुखमा समस्याहरू आउने, स्वाद र गन्ध आउन कम हुने, आदि ।

मदिरा सेवन

मदिरा सेवनले मानिसको बानी व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ । मदिरा पानको धेरै

नकारात्मक प्रभावहरू छन् जस्तैः कलेजो क्षति, क्यान्सरको बढ्दो जोखिम, रक्तचाप बढ्नु, मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू, आदि ।

यस्ता अस्वस्थ खानाले हाम्रो स्वस्थ्य र धन दुवै खराव गर्ने हुनाले हामीले यस्ता खराव चिजहरु खाने बानी गर्नु हुँदैन् । हामीले स्थानीय ठाउँमा उत्पादन भएका तरकारी, फलफूल आदि खाने बानीको बिकास गर्नुपर्छ ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई कक्षाकोठामा ल्याएर प्याक गरेको खानेकुरा र कुहिएको केहि खानेकुरा लिई आएर देखाउनुहोस् । जंक फुडले गर्ने असरबारे छलफल गर्नुहोस्

अभ्यास

१. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस

सडेको खानेकुरा

मदिरा सेवन

धुम्रपान सेवन

प्याक गरिएका खानाहरू

२. तलका प्रश्नहरुको एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस् ।

क) अस्वस्थ्य खानेकुरामा कस्तो खानेकुरामा पर्छ

....

ख) हामीले कस्तो खानेकुरा खानु हुन्न ?

....

ग) धुम्रपान सेवन भनेको के हो ?

....

घ) धुम्रपान सेवन गर्दा के हाम्रो स्वास्थ्यमा कस्तो असर गर्छ ?

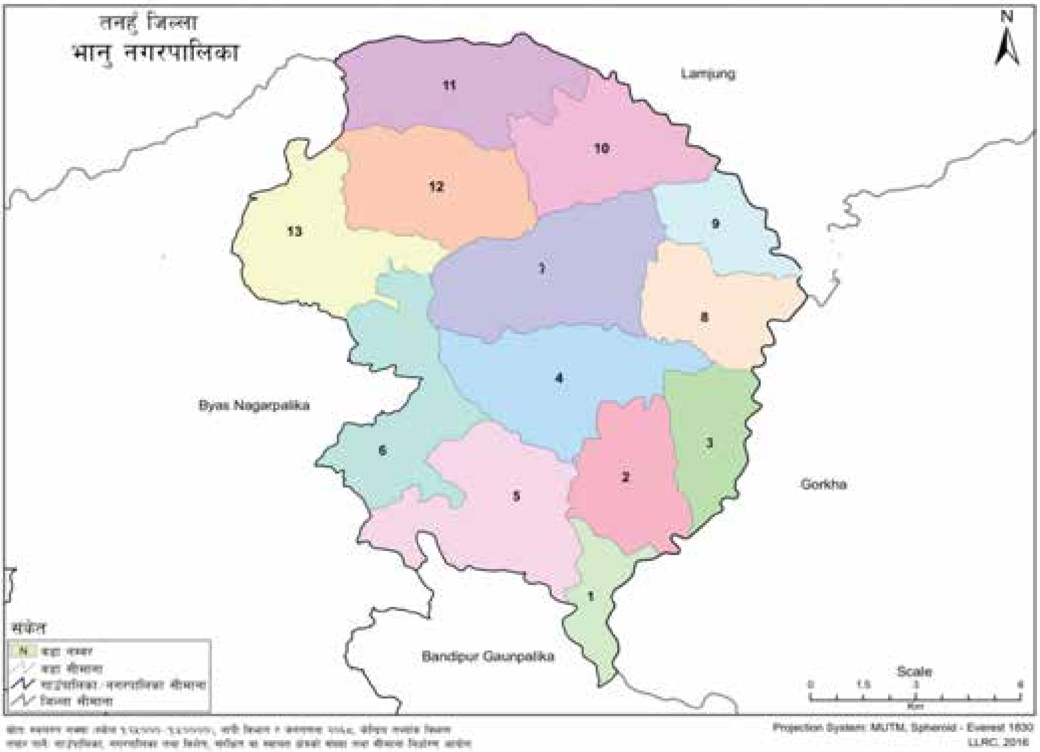
....

ङ) हामीले कस्तो खाना खाने बानीको बिकास गर्नुपर्छ ?

....

परियोजना कार्य

स्वस्थ र अस्वस्थ खानेकुरा छुट्ट्याएर सूची बनाई चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।



भानु नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

फुस्रेटार, तनहुँ, गण्डकी प्रदेश, नेपाल