स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित

हाम्रो भानु

कक्षा ४

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
मुद्रणः 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 २१ औं 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 निर्माणगरी त्यसैका आधारमा पाठ्यपुस्तक हाम्रो भानु कक्षा ४ प्रकाशन गरी कार्यान्वयनमा आएकोमा मलाई अत्यन्तै खुसी लागेको छ ।

नेपालको ऐतिहासिक साहित्यिक व्याक्तित्व, 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 सरोकारवाला 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 ४ 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 रसंबर्द्धन 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 ४ 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 सरोकारवालाहरुसँग 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	पाठ	पेज नं
एकाइ १ : भानु नगर पालिकाको सामान्य परिचय	पाठ १: भानु नगरपालिकाको चिनारी	१
	पाठ २: हाम्रा जातजाति, धर्म तथा भाषा	१०
एकाइ २ : भानु नगर पालिकाका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरु	पाठ १: भानुभक्त आचार्य र घाँसी	१८
एकाइ ३ : स्थानीय कला र संस्कृति	पाठ १: हाम्रा चाडपर्वहरु	२५
	पाठ २: हाम्रा लोकबाजाहरु र संगीत	३५
एकाइ ४ : स्थानीय पर्यटन	पाठ १: पत्र लेखन–भानुका पर्यटकीय स्थल	४३
एकाइ ५: स्थानीय कृषि व्यवसाय	पाठ १: हाम्रो करेसाबारी	५५
	पाठ २: पशुपंक्षी पालन र यसका फाइदा	६६
एकाइ ६: स्थानीय पेशा, व्यवसाय र परम्परागत प्रविधि	पाठ १: हाम्रा पेशा र व्यवसाय	७५
एकाइ ७ : स्थानीय प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण	पाठ १: पानीको स्रोतको महत्व र संरक्षणका उपाय	८३
	पाठ २: स्थानीय जडीबुटीको परिचय र महत्व	८९
एकाइ ८: स्थानीय खेलहरु	पाठ १: हाम्रा खेलहरु	१००
एकाइ ९: प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन	पाठ १: प्राकृतिक विपत्ति र बच्ने उपायहरू	१०९
	पाठ २: सर्प, विच्छी र कुकुरको टोकाइबाट बचौं	११८
एकाइ १० : सहरी विकास, प्रदूषण र फोहोर व्यवस्थापन	पाठ १: फोहोर तथा प्रदुषण न्यूनीकरण	१३०
	पाठ २: गाउँबाट सहरसम्मको हाम्रो यात्रा–सम्वाद	१३९
एकाइ ११ : हाम्रो नैतिक मुल्य मान्यता, आचरण र नेतृत्व विकास	पाठ १: असल बानी व्यवहार	१४७
	पाठ २: अखाद्य बस्तु र यसको असर	१५४

पाठ १

भानु नगरपालिकाको चिनारी

नेपालको गण्डकी प्रदेशमा अवस्थित तनहुँ जिल्लामा भानु नगर पालिका रहेको छ । तनहुँ जिल्ला प्रकृति, सभ्यता, रहनसहन र जैविक विविधताले मनोरम ऐतिहासिक पहाडी जिल्ला हो । यस जिल्लालाई १० स्थानीय तहमा विभाजन गरिएको छ जसमा ४ नगरपालिका र ६ गाउँपालिका रहेका छन् ।

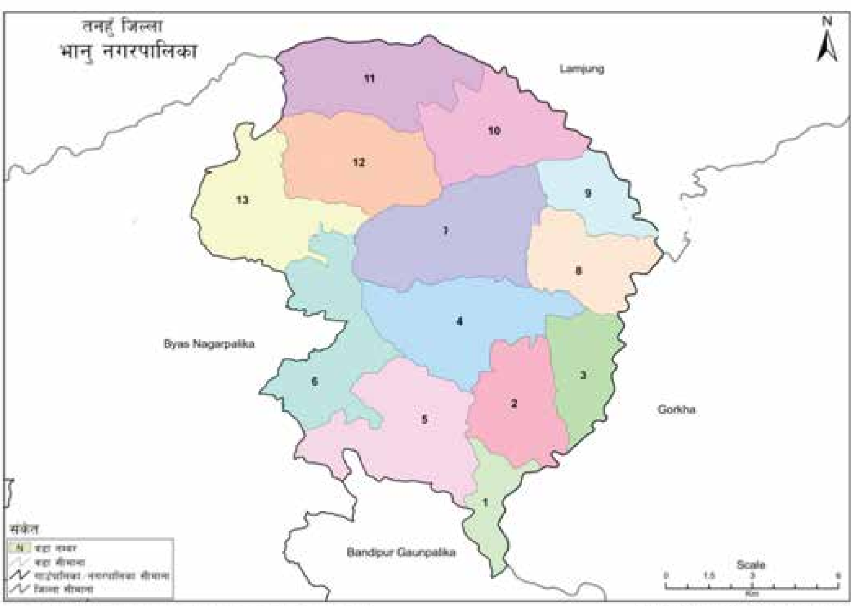
तालिका: तनहुँ जिल्लाका स्थानीय तहहरु:

क्र.स.	नगरपालिका	क्र.स.	गाउँपालिका
१.	भानु नगरपालिका	१.	आँबुखैरेनी गाउँपालिका
२.	व्यास नगरपालिका	२.	बन्दीपुर गाउँपालिका
३.	शुक्लागण्डकी नगरपालिका	३.	देवघाट गाउँपालिका
४.	भिमाद नगरपालिका	४.	म्याग्दे गाउँपालिका
		५.	ऋषिङ गाउँपालिका
		६.	घिरिङ गाउँपालिका

तनहुँ जिल्ला विविध जातजाति र भेषभूषाले भरिपूर्ण रहेको छ । यहाँ कोट, दरबार, मन्दिर, गुफा, ऋषिमुनिहरूका तपोभूमिहरू जस्ता ऐतिहासिक, धार्मिक, साँस्कृतिक सम्पदाहरु रहेका छन् ।

त्यसैगरी यो नेपाली साहित्यिक आकाशका उज्वल नक्षत्रका रुपमा रहेका आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्मभूमि र कर्मभूमि पनि हो । महर्षि पराशरको तपोभूमि तथा महाभारतका रचयिता महर्षि वेदव्यासको जन्मभूमि र कर्मभूमिका रुपमा समेत यस जिल्लाले प्रसिद्धि पाएको छ ।

समुन्द्र सतहदेखि ३०० मिटर देखि १५०० मिटरको उचाइमा रहेको भानु नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल १८४ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस नगरपालिकाको पूर्वमा गोरखा र लमजुङ जिल्ला, पश्चिममा व्यास नगरपालिका रहेका छन् । त्यस्तै उत्तरमा लमजुङ तथा दक्षिणमा बन्दिपुर गाँउपालिका र गोरखा जिल्ला रहेका छन् ।



चित्र: भानु नगरपालिकाको नक्शा

भानु नगरपालिका १३ वटा वडामा विभाजित छ, जसमध्ये प्रत्येक वडामा एक-एक जना वडा प्रमुखको प्रतिनिधित्व छ । वडा प्रमुखलाई वडा अध्यक्ष भनिन्छ ।

टोल सुधार समिति

वडाका विकासका कार्यहरुमा सहजीकरण गर्न विभिन्न टोल सुधार समितिहरू रहेका हुन्छन् । गैरी गाउँ, मुलाबारी, देउराली, बडहरे, रानीपानी, नयाँबजार, कालीमाटी, खाल्टे फाँट, सानो थानीमाई, थानीमाई आदि भानु नगरपालिकामा रहेका केही टोल सुधार समितिहरुका उदाहरण हुन् ।

चित्र: भानु नगरपालिकामा रहेका कही टोल विकास संस्था

प्रत्येक वडाको मातहतमा रहेका विभिन्न टोल विकास संस्थाहरु वडा कार्यलयको सहयोगीको रुपमा रहेका हुन्छन् । यस्ता समितिहरूसँग समन्वय गरी पालिकाले स्थानीय समुदायमा आधारभूत सेवा

प्रवाह र विकासका कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दछ । टोल विकास संस्था गठनको प्रमुख उद्देश्य नै टोलको आर्थिक-सामाजिक विकास कार्यमा सम्पूर्ण टोलवासीको सहभागिता र अपनत्व जगाउनु नै हो । टोल विकास संस्थाको गठन गर्दा टोलका सम्पूर्ण घरधुरीबाट एक जना भन्दा बढी नपर्ने गरी भेला गरिन्छ । टोलमा रहेका सम्पूर्ण घरधुरी उपस्थित हुन नसके कम्तीमा ८० प्रतिशतको उपस्थिति आवश्यक पर्छ । सो भेलाबाट कम्तिमा सात जना वा बढीमा एघार जनाको सर्वसम्वत् वा वहुमतबाट समिति गठन गरिन्छ। प्रत्येक समितिमा ५० प्रतिशत महिला सदस्य रहनु पर्दछ। त्यस्तै कुनैपनि टोल विकास संस्थामा बढीमा १०० घरधुरी मात्र रहनु पर्दछ। एउटा घरधुरी एक भन्दा बढी टोल विकास संस्थाको सदस्य बन्न पाउदैन । टोल विकास संस्थाको कार्य समितिमा निम्न पदाधिकारी र सदस्यहरु रहेका हुन्छन् :

क) अध्यक्ष   एक जना

ख) उपाध्यक्ष   एक जना

ग) कोषाध्यक्ष   एक जना

घ) सचिव   एक जना

ङ) सदस्य   तीन देखि सात जना सम्म

सामाजिक संघसंस्था

भानु नगरपालिका भित्र धेरै सामाजिक संघसंस्थाहरू सक्रिय रहेका छन् । यस्ता संस्थाहरुले समुदायको शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला सशक्तीकरण, युवा तथा बालबालिकाको अधिकार तथा वातावरण संरक्षण लगायतका क्षेत्रमा काम गरिरहेका छन् ।

नगरपालिकाको स्वास्थ्य सेवालाई चुस्त दुरूस्त राख्न भानु नगरपालिका क्षेत्रभित्र जम्मा १९ वटा स्वास्थ्य संस्था रहेका छन् । जसमध्ये २ अस्पताल, ६ वटा स्वास्थ्य चौकी, ३ वटा आयुर्वेद औषधालय, २ वटा सहरी स्वास्थ्य केन्द्र र ६ वटा ग्रामीण स्वास्थ्य इकाईहरू रहेका छन् ।

पालिकाको शैक्षिक गुणस्तर उकास्न यहाँको शैक्षिक संस्थाहरुको ठुलो भूमिका रहेको छ । भानुमा ५१ सामुदायिक र १४ संस्थागत गरी कूल ६५ वटा विद्यालयहरू रहेका छन् । त्यसैगरी यहाँ सातवटा सामुदायिक सिकाइ केन्द्र, तीनवटा प्राविधिक शिक्षालय र तीन

वटा सामुदायिक कलेजहरू रहेका छन् । भानु नगरपालिकाका सबै विद्यालयमा बालक्लब गठन भई नियमित क्रियाकलाप हुने गरेको छ। पालिकामा हाल ६३ वटा बालक्लब सञ्चालनमा छन्। भानु नगरपालिकामा रहेका सामुदायिक सिकाइ केन्द्रले, सामाजिक जागरण, सचेतना, विविध साक्षरता कक्षा तथा अनौपचारिक शिक्षाका विभिन्न कार्यक्रमहरूको सञ्चालन गर्ने गर्दछन्। त्यस्तै क्षमता विकास, महिलाहरूमा सामुहिक भावनाको विकास, नियमित बचत संकलन, उद्यमशिलता, आयआर्जनका साथै गरिबी निवारणमा समेत टेवा पुऱ्याएका छन् । सामुदायिक

सिकाइ केन्द्रको उद्देश्य प्राप्त गर्न सबै सरोकारवालाहरू मिलेर, सँगसँगै हातेमालो, समन्वय र सहकार्य गर्दै अघि बढ्नुपर्छ । भानु नगरपालिकाका विभिन्न टोलहरुमा आमा समूह स्थापना गरिएका छन् । यस्ता समूहहरुले स्थानीय स्तरमा विकास र महिला सशक्तीकरणमा उल्लेखनीय योगदान गरिरहेका छन् । त्यस्तै विभिन्न टोल-टोलमा युवाहरुको समूह मिली युवाक्लबहरुको स्थापना गरिएका छन् । यस्ता क्लबहरुले खेलकुद, युवाहरुको क्षमता बढाउने जस्ता सामाजिक गतिविधिमा सक्रिय रहेका छन् । भानु नगरपालिकामा समुदायमा आधारित संघसंस्थाहरु पनि सक्रिय रहेको पाइन्छ । यस्ता संस्थाहरुमार्फत् सामाजिक सचेतना, वातावरण संरक्षण, क्षमता वृद्धि जस्ता क्षेत्रमा कार्यहरु भइरहेका छन् ।

शिक्षण निर्देशन: तनहुँ जिल्लाका स्थानीय तहको बारेमा बताई गाउँपालिका र नगरपालिकाहरु बीचका भिन्नता बारेमा छलफल गराउनुहोस् । पालिका भित्रका वडा कार्यलयहरुले गर्ने विकास निर्माणका कार्यहरुमा टोल सुधार समितिले तथा सामाजिक संघसस्थाहरुले कसरी सकारात्मक भूमिका खेल्न सक्छन् सोको बारेमा समेत छलफल गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(पश्चिम, ४, सामुदायिक सिकाइ केन्द्र, १००,गण्डकी)

(क) भानु नगरपालिका............................प्रदेशको तनहुँ जिल्लामा रहेको छ ।

(ख) तनहुँ जिल्लामा रहेका १० स्थानीय तह मध्ये................. वटा नगरपालिका रहेका छन् ।

(ग) भानु नगरपालिकाको...................... मा व्यास नगर पालिका रहेको छ ।

(घ) कुनैपनि टोल विकास संस्थामा बढीमा......................घर धुरी मात्र रहनु पर्दछ ।

(ङ) भानु नगरपालिकामा ....ले सामाजिक जागरण, सचेतना, अनौपचारिक शिक्षा लगायतका कार्यक्रमहरूको सञ्चालन गर्ने गर्दछन् ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) भानु नगरपालिका लुम्बिनी प्रदेशको तनहुँ जिल्लामा पर्दछ ।

(ख) तनहुँ जिल्लामा स्थानीय तह अन्तर्गत १० वटा नगरपालिकाहरु रहेका छन् ।

(ग) भानु नगरपालिकामा १३ वटा टोल सुधार समिति रहेका छन् ।

(घ) टोल विकास संस्थाको गठन गर्दा टोलका सम्पूर्ण घरधुरीबाट एक जना भन्दा बढी नपर्ने गरी सहभागी हुनु जरुरी हुन्छ ।

(ङ) सामुदायिक सिकाइ केन्द्रहरुले औपचारिक शिक्षाको क्षेत्रमा कार्य गर्दछन् ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तनहुँ जिल्लामा कतिवटा स्थानीय तह रहेका छन् ? नगर पालिका र गाउँपालिकाको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) भानु नगरपालिकाको चारै तर्फका सिमानाहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) टोल सुधार समिति भनेको के हो ? यसको गठन प्रक्रियाको बारेमा उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

(घ) सामाजिक संघसंस्था भनेको के हो ? यिनीहरुले भानु नगर पालिकाको विकासमा कस्तो भूमिका खेल्दछन् ?

(ङ) सामुदायिक सिकाइ केन्द्रका कार्यहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो वडामा रहेका टोल सुधार समितिहरुको सूची तयार पारी आफ्नो घरपरिवारका सदस्य रहेको टोल सुधार समितिले गर्ने गरेका कार्यहरुको सूची समितिको कार्यलयबाट प्राप्त गरी छोटो प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ-२

हाम्रा जातजाति, धर्म तथा भाषा

हाम्रो भानु नगरपालिकामा जातीय, भाषिक तथा धार्मिक विविधताले भरिपूर्ण भएको जनसंख्या छ। यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, गुरुङ, मगर, तामाङ, दलित, मुस्लिम, कुमाल, चेपाङ लगायत विभिन्न जातजातिको बसोबास छ। जातजातिको विविधतासँगै भानु नगर पालिकामा नेपाली भाषाका अलावा नेवारी, तामाङ, गुरुङ, मगर, मुस्लिम लगायत अन्य धेरै भाषाहरू पनि उत्तिकै बोलिने गरिन्छ। यहाँका विभिन्न जातजातिका आ-आफ्ना परम्परा, रीतिरिवाज र विश्वास रहेका छन्। यहाँका समुदायहरु एक अर्काको धर्म

सँस्कृति प्रति आदर सद्भाव राखी मेलमिलापका साथ रहेका छन् । त्यसैले यहाँको साँस्कृतिक सम्पन्नताको कदर गर्न र सामाजिक सद्भाव अभिवृद्धि गर्न भानु नगरपालिकाको विविधतालाई बुझ्नु आवश्यक छ ।

(क) जनसंख्या

भानु नगरपालिकाको डिजिटल प्रोफाइल २०७८ अनुसार हाम्रो नगरपालिकाको कुल जनसंख्या ५७,५५७ रहेको छ जसमा महिला २८३२० र पुरूष २९२३७ रहेका छन् । पालिकाका १३ वटा वडामध्ये सबैभन्दा बढी जनसंख्या वडा नं १ मा ४३८५ रहेको छ । त्यस्तै वडा नं १३ मा सबैभन्दा कम २४५३ जनसंख्या रहेका छन् । भानुको कूल घरधुरी संख्या १०९३० रहेको छ । यहाँको जनघनत्व ३१२.८० प्रति वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

(ख) प्रमुख जातजाति

भानु नगरपालिकाका प्रमुख दश जातजातिको सूची र तिनीहरुको जनसंख्या तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ । हामीले भानु नगर पालिकाका प्रमुख जातजातिको तालिका अध्ययन गर्दा सबैभन्दा बढी क्षेत्रीहरुको बसोबास रहेको थाहा पाउन सक्छौं । यस समुदायको जनसंख्या ९७६१ रहेको छ । त्यस्तै दोस्रोमा गुरुङ (४७५०) र तेस्रोमा नेवार (४५३०) जातिको बाहुल्यता रहेको पाइन्छ । त्यस्तै प्रमुख जातिको सूचीमा कुमाल सवैभन्दा कम संख्यामा रहेका छन् जसको जनसंख्या १४६५ मात्र रहेको छ ।

तालिका: भानु नगरपालिकाका प्रमुख जातजातिको जनसंख्या

क्र.स.	जातजाती	जनसंख्या
१	क्षेत्री	९७६१
२	गुरुङ	४७५०
३	नेवाः (नेवार)	४५३०
४	ब्राह्मण–पहाड	४२८९
५	मिजार	३३८४
६	विश्वकर्मा	३०३४
७	तामाङ	३००२
८	मगर	२८७२
९	परियार	१७५९
१०	कुमाल	१४६५

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणना २०७८

(ग) प्रमुख भाषा

भाषा यस्तो साधन हो जसको माध्यमले हामी आफ्नो विचार हरूलाई व्यक्त गर्न सक्छौं । भानु नगरपालिकामा जातजातिको विविधतासँगै भाषागत विविधता पनि रहेका पाउँछौं । यहाँ भाषागत विविधता रहेता पनि प्रायले नेपाली भाषा नै बोल्ने गरेका पाइन्छ जसको संख्या ३४८९८ रहेको छ । नेपाली भाषा पछि दोस्रो धेरै बोलिने भाषामा गुरुङ र तामाङ क्रमश ३११८ र

१७७७ को संख्यामा बोलिन्छन् । चेपाङ, भोजपुरी र अन्य भाषा बोल्नेको सख्या नगन्य मात्रामा रहेका छन् ।

तालिका: भानु नगरपालिकाका भित्र बोलिने प्रमुख भाषाहरु र जनसंख्या

क्र.स.	भाषा	जनसंख्या
१	नेपाली	३४८९८
२	गुरुङ	३११८
३	तामाङ	१७७७
४	नेपालभाषा (नेवारी)	१२६६
५	मगर ढुट	१०२२
६	मुसलमान	२३८
७	चेपाङ	८१
८	भोजपुरी	७२
९	अन्य	६१

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणना २०७८

(ग) प्रमुख धर्म

भानु नगरपालिकामा प्रमुख रुपमा हिन्दु धर्मावलम्विहरुको जनसंख्या बढी रहेको छ । हिन्दू धर्म मान्नेको जनसंख्या ३३६१७ रहेकोमा दोस्रो स्थानमा बौद्ध धर्म मान्ने समुदाय (६०२७) रहेको छ । भानुमा इस्लाम, क्रिश्चियन र बोन धर्म मान्नेहरु पनि उल्लेख्य मात्रामा रहेका छन् । यी धर्म मान्नेको जनसंख्या क्रमशः

१२१६, १०७३ र ७५४ रहेको छ। अन्य विभिन्न धर्म जस्तै प्रकृति, किराँत, बहाई लगायत धर्म मान्ने समुदाय पालिकामा रहेता पनि न्यून संख्यामा रहेका छन् ।

तालिका: भानु नगरपालिका भित्रका प्रमुख धर्म र जनसंख्या

क्र.स.	भाषा	जनसंख्या
१	हिन्दू	३३६१७
२	बौद्ध	६०२७
३	इस्लाम	१२१६
४	क्रिश्चियन	१०७३
५	बोन	७५४
६	प्रकृति	८५
७	किराँत	१७
८	बहाई	४

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणना २०७८

शिक्षण निर्देशनः कक्षामा विद्यार्थीहरुलाई आफू कुन जाति र आफ्नो मातृभाषा कुन हो भनी सोध्ने, आफ्नो मातृभाषामा बोलिने केही अभिवादन शब्दहरु भन्न लगाउने, साथै उनीहरुले मान्ने धर्मका बारेमा सोधेर धार्मिक सद्भावका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(५७,५५७, क्षेत्री, विविधता, नेपाली, १)

(क) भानु नगरपालिकाको डिजिटल प्रोफाइल २०७८ अनुसार यस नगरपालिकाको कुल जनसंख्या......................रहेको छ ।

(ख) भानु नगरपालिकाका १३ वटा वडा मध्ये सबैभन्दा बढी जनसंख्या वडा नं......................मा रहेको छ ।

(ग) भानु नगरपालिकामा सबैभन्दा बढी.............समुदायहरुको बसोबास रहेको छ ।

(घ)...................... बोल्ने समुदायहरुको जनसंख्या भानु नगरपालिका सबैभन्दा धेरै रहेको छ ।

(ङ) भानु नगरपालिका धार्मिक ....ले भरिपुर्ण रहेको छ ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) भानु नगरपालिकामा जातीय, भाषिक तथा धार्मिक विविधताले भरिपूर्ण जनसंख्या छ ।

(ख) भानु नगरपालिकाका वडा मध्ये सबैभन्दा धेरै जनसंख्या वडा नं १३ मा रहेको छ ।

(ग) भानु नगरपालिकामा रहेका जातजातिमा नेवार समुदायको जनसंख्या सबैभन्दा धेरै रहेको छ ।

(घ) भाषाको माध्यमले हामी आफ्नो विचारहरूलाई व्यक्त गर्छौं ।

(ङ) भानु नगरपालिकामा बौद्ध धर्म मान्नेहरुको जनसंख्या बढी रहेको छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भानु नगरपालिकाको जनसंख्याको अवस्थाको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ख) भानु नगरपालिकाका प्रमुख जातजातिहरुको सूची प्रस्तुत गर्दै सबैभन्दा धेरै र सबैभन्दा कम कुन जातिको जनसंख्या रहेको छ ?

(ग) भानु नगरपालिकामा बोलिने भाषाहरुको सूची बनाउँनुहोस् ।

(घ) भानु नगरपालिकामा रहेका समुदायले मान्ने प्रमुख धर्महरु के के हुन् ।

४. जोडा मिलाउनुहोस् ।

नेवार	क्षेत्री
मुख्य जाति	नेपाल भाषा
पालिकाको जनसंख्या	इस्लाम धर्म
धर्म	५७,५५७

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो मातृभाषामा आफूभन्दा ठुला र सानोलाई प्रयोग गरिने आदर सत्कारका शब्दहरुको सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय जातजातिका भेषभुषा र संस्कारको बारेमा सोधखोज गरी सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ १

भानुभक्त आचार्य र घाँसी

भानुभक्त आचार्य एक नेपाली लेखक, कवि र अनुवादक थिए । उहाँलाई नेपाली भाषाको पहिलो कविको रूपमा चिनिन्छ, त्यसैले उहाँलाई आदिकविको उपाधिबाट सम्मानित गरिएको छ । आदिकविको शाब्दिक अर्थ पहिलो कवि भन्ने जनाउँछ ।

उहाँले महाकाव्य रामायणलाई पहिलो पटक संस्कृतबाट नेपालीमा अनुवाद गर्नुभएको हो । उहाँ मुख्य रुपमा यस कार्यका लागि प्रमुख रुपमा परिचित हुनुहुन्छ । उहाँको रामायणको अनुवाद मौखिक रूपमा लोकप्रिय थियो । मोतिराम भट्टले भानुभक्तद्वारा अनुवादित रामायणको संकलन र प्रकाशन गर्नुभएको हो । भानुभक्तलाई नेपाली समाजमा चिनाउन मोतिराम भट्टको ठूलो देन रहेको छ ।

भानुभक्त आचार्यको जन्म वि.सं. १८७१ असार २९ मा तनहुँ जिल्लाको चुँदीरम्घा भन्ने गाउँमा भएको हो । उहाँ पिता धनञ्जय आचार्य र आमा धर्मावती आचार्यको जेठो सन्तानको रुपमा जन्मनु भएको थियो । उहाँका पिता सरकारी सेवामा हुनुहुन्थ्यो । भानुभक्तले संस्कृत विषयको प्राथमिक शिक्षा हजुरबुवा श्रीकृष्ण आचार्यबाट आफ्नो घरैमा प्राप्त गर्नु भएको थियो । पछि थप अध्ययन गर्न उहाँ वाराणसी जानु भयो । उहाँको मृत्यु वि.स. १९२५ असोज ६ गते सतिघाट तनहुँमा भएको थियो ।

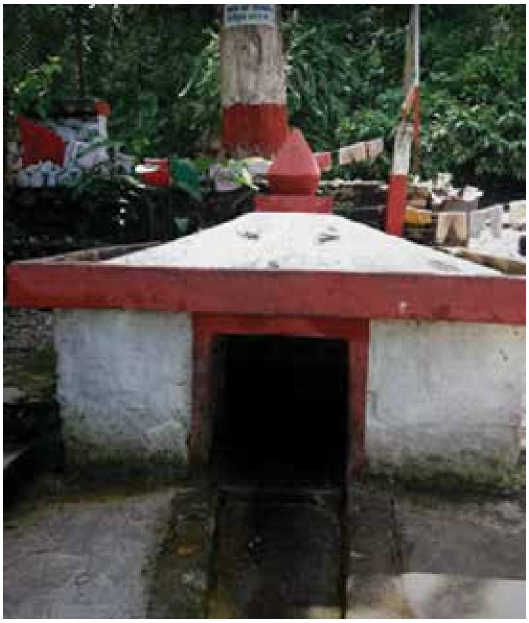
भानु जयन्ती भानुभक्त आचार्यको जन्मजयन्तीको उत्सव हो । यो नेपाली पात्रो अनुसार असार महिनाको २९ गते पर्छ । हरेक वर्ष नेपाल सरकार र नेपाली जनताका साथै विश्वभरका नेपाली भाषीहरूले भानु जयन्ती मनाउछन् ।

भानुभक्त आचार्यको ‘घाँसी शीर्षकको कविता उहाँका लोकप्रिय कृतिहरु मध्ये एक हो । कविताका पात्र घाँसीलाई घाँस काटेरै कुवा खनाउने समाजसेवीका रूपमा लिइन्छ। उनको सम्मानमा तनहुँको एउटा तत्कालिन गाउँ विकास समितिको नाम नै ‘घाँसीकुवा राखिएको थियो । उहाँको परिचित घाँसी कविता यस प्रकार छ ।

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 किन 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 ॥

यिनै घाँसीले भानुभक्त आचार्यलाई संस्कृत महाकाव्य रामायणलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गर्न प्रेरित गर्ने व्यक्तिका रुपमा लिइन्छ। उनले घाँस काटेर बेचेर पैसा कमाए। घाँसीले आफ्नो मृत्युपछि सबैले सम्झिउन भन्ने लागेर कुवा निर्माण गरेका थिए।



वास्तवमा घाँसी यिनै हुन् र उनले खनाएको कुवा यही हो भन्ने अहिलेसम्म प्रमाणित तथ्य भेटिएको छैन। उनको नाम चाँगुनारायण पन्थ थियो भनिन्छ। मुग्लिनबाट ४० कि.मी. पश्चिम पृथ्वी राजमार्गतिर अघि बढेपछि 'घाँसीकुवा पुग्न सकिन्छ। सडकभन्दा केही तल तनहुँको व्यास नगरपालिका, दमौली नजिकै बुल्दीखोला किनारामा भएको कुवा नै घाँसीले खनाएको मानिएको छ। त्यसको

संरक्षणका लागि 'घाँसीकुवा संरक्षण समिति पनि बनाइएको छ । हाल यस क्षेत्रको पर्यटकीय गन्तव्यको रुपमा समेत पहिचान बनाएको यस क्षेत्रमा अहिले पनि पन्थहरुको बासोबास छ । साथै घाँसीकुवा भएको जग्गा पनि पन्थहरुकै भएको हुनाले घाँसी पन्थ थर कै रहेका हुन् भन्ने आधार रहेको छ ।

चित्र: घाँसीकुवासँगै रहेको पार्कमा भानु र घाँसीको शालिक

भानुभक्त आचार्यको भेट घाँसीसँग आफ्नो ससुराली जाने क्रममा भएको थियो । कुर्लुङ बेसी बुल्दी खोला किनारमा आराम गर्न बस्ने क्रममा भानुको घाँसीसँग अन्तरक्रिया भएको थियो । घाँसीले घाँस काटेर बेची कुवा खनेको तथा चौतारो समेत बनाएको थाहा पाउँदा भानु उहाँसँग प्रभावित हुन पुग्नु भएको थियो । सो कुवाले बाटो हिड्ने बटुवाहरुको पानीको प्यास मेट्न सक्थ्यो भने

चौतारोमा आराम गर्न सक्थे । घाँसीसँगको भेटको क्रममा उहाँका राम्रा काम र कुराहरुले भानुभक्तलाई आँफूले पनि समाजका लागि केही नवीन कार्य गर्नु पर्दछ भन्ने लाग्यो ।

भानुभक्त र घाँसीको सम्बन्धबाट हामीले समाजको भलाइका लागि राम्रो कार्यहरु गर्नु पर्दछ भन्ने पाठ सिक्न सक्छौं । त्यस्तै समाजमा रहेका योग्य र सक्षम व्यक्तिहरुबाट पनि हामीले राम्रो कार्य गर्ने प्रेरणा लिन सक्छौं ।

शिक्षण निर्देशनः यस पाठको शिक्षण गर्दा सकेसम्म भानुभक्तको जम्मस्थान र घाँसीकुवा क्षेत्रमा भ्रमण गराउन सकिन्छ । त्यस्तै विद्यार्थीहरुलाई समाजमा सकारात्मक प्रभाव पारेका स्थानीय व्यक्तित्वहरुको बारेमा जानकारी दिई प्रेरणा दिने प्रयास गर्नु पर्दछ ।

शिक्षण निर्देशनः यस पाठको शिक्षण गर्दा सकेसम्म भानुभक्तको जम्मस्थान र घाँसीकुवा क्षेत्रमा भ्रमण गराउन सकिन्छ । त्यस्तै विद्यार्थीहरुलाई समाजमा सकारात्मक प्रभाव पारेका स्थानीय व्यक्तित्वहरुको बारेमा जानकारी दिई प्रेरणा दिने प्रयास गर्नु पर्दछ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(चुँदीरम्घा, श्रीकृष्ण आचार्य, असार २९, असोज ६, आदिकवि)

(क) भानुभक्त आचार्यलाई ....को उपाधिबाट सम्मानित गरिएको छ ।

(ख) भानुभक्त आचार्यको जन्म १८७१ असार २९ मा तनहुँ जिल्लाको ....भन्ने गाउँमा भएको हो ।

(ग भानुभक्तले संस्कृतको प्राथमिक शिक्षा हजुरबुवा ....बाट आफ्नो घरैमा पाप्त गर्नु भएको थियो ।

(घ) भानुभक्तको मृत्यु वि.स. १९२५ ....मा भएको थियो ।

(ङ) भानु जयन्ती ....मा मनाइन्छ ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) भानुभक्त आचार्यको हजुरबाको नाम श्रीकृष्ण आचार्य थियो ।

(ख) भानुभक्त आचार्यको जन्म १९२५ असार २९ मा तनहुँ जिल्लाको चुँदीरम्घा भन्ने गाउँमा भएको हो ।

(ग) भानुभक्त आचार्य आँसुकवि हुन् ।

(घ) घाँसीले दुध बेचेर पैसा कमाउथे ।

(ङ) 'घाँसीकुवा चितवन जिल्लामा पर्दछ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भानुभक्त आचार्यको जन्म कहिले र कहाँ भएको थियो ?

(ख) भानुभक्त आचार्यको बुवा र आमा को थिए ?

(ग) भानुभक्त आचार्यले आफ्नो शिक्षा कहाँ र कसरी प्राप्त गर्नुभयो ?

(घ) भानुभक्त आचार्यले घाँसीबाट कसरी प्रेरणा प्राप्त गर्नुभयो ?

(ङ) घाँसीले समाजका लागि गरेका योगदानको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(च) भानुभक्त आचार्य र घाँसीको सम्बन्धबाट हामीले के शिक्षा लिन सक्छौ ?

परियोजना कार्य

(क) स्थानीय कुनै समाजसेवी व्यक्तिले समाजमा पुऱ्याउनु भएको योगदानको बारेमा जानकारी लिई छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ १

हाम्रा चाडपर्वहरू

भानु नगरपालिका स्थानीय साँस्कृतिक सम्पदाको धनी छ। जातीय विविधताले भरिएको भानुमा विभिन्न चाडपर्वहरू ठुलो उत्साह र आनन्दका साथ मनाउँने गर्दछन् । यहाँ सबैभन्दा बढी हिन्दू सम्प्रदायको बसोबास रहेको छ । त्यसपछि क्रमश बौद्ध, इस्लाम, क्रिश्चियन, बोन, प्रकृति, किराँत, बहाई धर्म मान्नेहरुको जनसंख्या रहेको छ। यहाँ मनाइने चाडपर्वमा दसैँ, तिहार, ल्होसार, जनैपूर्णिमा चैते दसैँ, कृष्ण अष्टमी, शिवरात्री, माघे संक्रान्ती, फागु पूर्णिमा, ठुलो एकादशी, बकरईद, क्रिस्मस आदि महत्वपूर्ण छन् । यी सबै चाडपर्वहरू भानुमा ठुलो उत्साह र आनन्दका साथ मनाइन्छ । तिनीहरूले विभिन्न जाति र संस्कार बीच सुमधुर सम्बन्ध कायम गर्न सहयोग गर्दछन् ।

भानु नगरपालिकामा मनाइने केही लोकप्रिय चाडपर्वहरू र मनाइने तरिकाको बारेमा यस पाठमा चर्चा गरिन्छ ।

(क) भानु जयन्ती:

यो नेपालका सुप्रशिद्ध व्यक्तित्व, राष्ट्रिय विभुति एवं आदिकवि

भानुभक्त आचार्य जन्मजयन्तीको सम्भनामा मनाइने उत्सव हो। यो नेपाली पात्रो अनुसार असार महिनाको २९ गते पर्छ। हरेक वर्ष नेपाल सरकार र नेपाली जनताका साथै विश्वभरका नेपाली भाषीहरूले भानु जयन्ती मनाउछन् । भानु नगरपालिका भरी यस दिन भानुभक्तका कविता वाचन, गायन र नृत्य प्रस्तुति र उहाँका कृतिहरूमा प्रतिस्पर्धात्मक कार्यक्रमलगायत साँस्कृतिक कार्यक्रमहरूको आयोजना गरिन्छ । उहाँले नेपाली साहित्यमा दिनुभएको योगदानलाई स्मरण र सम्मान गर्दै नगरका विभिन्न विद्यालयहरु र सामुदायिक स्थानहरुमा ब्यानर तथाथ पोस्टर बनाएर वितरण गरिन्छ।

चित्र: २१० औं भानु जयन्ती विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइदै

(ख) दसैं:

दसैं भानु नगरपालिकामा मनाइने सबैभन्दा ठुलो चाड हो। १५ दिनसम्म चल्ने यो पर्व असत्यमाथि सत्यको विजयको रुपमा

मनाइन्छ । विजया दशमीको दिन नवदुर्गा भवानीको प्रसाद स्वरुप रातो टिका र जमरा लगाउने प्रचलन रहेको छ । यस पर्वमा मानिसहरु आफ्नो घर सफा गर्ने, नयाँ लुगा लगाउने र आफन्तलाई भेट्ने गर्दछन् । विजया दशमीको दिन आँफूभन्दा ठुलाबाट टिका, जमरा र आशिर्वाद लिने गरिन्छ । दसैँमा सबै जनाले देवी दुर्गाको पूजा पनि गर्छन् ।

(ग) तिहार:

भानु नगरपालिकामा मनाइने अर्को महत्वपूर्ण चाड तिहार हो । यो पाँच दिनसम्म चल्ने पर्व हो जसलाई बत्तीको पर्व पनि भनिन्छ । तिहारमा मानिसहरूले घरलाई बत्ती, फूल र रंगोलीले सजाउँछन् । यस पर्वमा गाई, कुकुर, काग जस्ता विभिन्न जनावरहरूको पनि पूजा गरिन्छ । अन्तिम दिन दिदीबहिनीहरूले दाजुभाइको निधारमा सप्तरंगी टिका लगाएर उनीहरूको दीर्घायु र समृद्धिको कामना गर्छन् । पिङ् खेल्ने, दीपावली गर्ने र देउसीभैलो खेल्दै सेलरोटी आदि मिष्ठान्न खाई रमाइलो गरी तिहार मनाउने गरिन्छ ।

(घ) जनै पूर्णिमाः

हिन्दू धर्मको सबैभन्दा पवित्र र महत्वपूर्ण चाडहरुमध्ये जनै पूर्णिमा पनि एक हो। यो पर्व श्रावण वा भाद्र महिनाको पूर्णिमाको दिनमा पर्दछ।

जनै पूर्णिमाको दिन व्रतबन्ध भएका पुरुषहरुले जनै फेर्ने गर्दछन्। जनै नलगाउने मानिसहरु पण्डित सामु गएर हातमा रक्षाबन्धन बाध्ने गर्दछन् । यस दिन दिदीबहिनीहरु आफ्ना भाइहरुको भलाइमा हातमा राखी बाँधी आशिर्बाद दिने गर्दछन् । यो पर्व दाजुभाइ र दिदीबहिनी बीचको सम्बन्धमा पवित्रताको भावना ल्याउने एक उत्सव हो । यस पर्वमा क्वाँटी खाने चलन पनि छ । गेंडागुडीलाई भिजाएर उमारी क्वाँटी बनाइन्छ ।

(पवित्र जनै र रक्षाबन्धन/ताओ)

(ङ) माघे सङ्क्रान्ती पर्व:

माघे सङ्क्रान्ती, मकर सङ्क्रान्ती तथा माघी नामले चिनिने एक प्रमुख चाड हो । यो पर्व माघ महिनाको सुरूवातको दिन अर्थात् माघ १ गतेको दिन पर्दछ । माघे सङ्क्रान्तिका दिन यस पर्वमा पवित्र नदीमा नुहाएर पुजा गरिन्छ ।

यस दिनमा घिउ, चाकु, तिलको लड्डु र तरुल खाएर पर्व मनाइन्छ। यस पर्वलाई क्षेत्री, बाहुन, राई, मगर, लिम्बु, नेवार, गुरुङ, मगर आदि सबै जातजातीले माघे सङ्क्रान्तीलाई आ-आफ्ना परम्परा, भिन्नभिन्न विशेषता र प्रकृतिले मनाउने गरेको पाइन्छ । माघे सङ्क्रान्तीलाई मगर समुदायले विशेष पर्वको रुपमा मनाउछन् ।

(च) ल्होसार :

भानु नगरपालिकामा ठुलो संख्यामा रहेका गुरुङ् र तामाङ् यहाँका विभिन्न गुम्बामा गएर ल्होसार धुमधामसँग मनाउँछन् । यो समुदायहरुका लागि यो एउटा महत्वपूर्ण चाड हो । ल्होसार तिब्बती शब्द हो जसको अर्थ “नयाँ वर्ष” भन्ने बुझिन्छ । यो चाडलाई रंगीन उत्सवको रुपमा धेरै दिनसम्म मनाइन्छ। यो पर्व खासगरी नेपालका शेर्पा, ह्योल्मो, गुरुङ्, तामाङ् आदि बौद्ध धर्म

मान्ने समुदायले मनाउने गर्दछन् । ग्याल्पो, तमु, सोनाम जस्ता ल्होसार पुसदेखि फागुनभित्र मनाउने गरिन्छ । तमु ल्होसार गुरुङ् समुदायले मनाउँछन् जुन पुस १५ मा पर्दछ । तामाङ् समुदायले भने सोनाम ल्होसार मनाउछन् जुन माघ शुक्ल प्रतिपदामा पर्दछ। यस पर्वको समयमा, परिवारका सदस्यहरु भेला भएर घर सफा गर्ने, विशेष खानेकुरा बनाएर खाने गर्दछन् । यस उत्सवहरूमा परम्परागत नृत्य, संगीत, र अनुष्ठानहरू गर्ने गरिन्छ, जुन एक पुस्तादेखि अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुन्छ ।

तमु ल्होसार मनाइदै

सोनाम ल्होसार मनाइदै

(च) बुद्ध जयन्ती:

गौतम बुद्धको जन्मदिन भएकाले वैशाख शुक्ल पूर्णिमाको दिनलाई बुद्ध जयन्तीको रुपमा मनाइन्छ । यसै दिन गौतम बुद्धले ज्ञान प्राप्त गर्नुका साथै सोहि तिथिमा उहाँले मृत्युवरण समेत प्राप्त गर्नुभएको

थियो । यस दिन चैत्य, गुम्बा र विहारहरुमा भगवान बुद्धको पूजा गरिन्छ ।

(छ) इद:

मुस्लिम समुदायका ईदुल फित्र-ईद र ईदुज्जुहा-बकरी ईद दुईवटा पर्व प्रमुख हुन् । यी दुईमध्ये पहिलो पर्व ईदुल फित्र अरबी पात्रोको नवौं महिना रमजानका २९ वा ३० दिन रोजा राखेको खुसियालीमा मनाइन्छ । दोस्रो पर्व आजभन्दा चार हजार वर्ष पहिला हजरत इब्राहिमले आफ्नो पालनहार अल्लाहका सामु प्रस्तुत गरेका बलिदानको सम्झनामा मनाइन्छ । बकरिद नामले पुकारिने मुसलमानहरूले हिजरिसम्वत् अनुसार १ महिनासम्म मनाइने प्रमुख चाड हो । यसको नियममा महिना दिनसम्म सुर्य नअस्ताउन्जेल पूर्णरुप उपवास (व्रत) बस्ने र अर्को महिनाको सुरूको दिनको चन्द्रमाको दर्शन गरेपछि खाने चलन छ । नव वर्षको शुभकामना स्वरूप इद मुवारकको आदानप्रदान गरिन्छ ।

(ज) क्रिसमस:

क्रिसमस विश्वभरका इसाई धर्माबलम्बी

हरूले इसा मसिह अथवा जिसस क्राइस्टको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा मनाइने पर्व हो । यो २५ डिसेम्बरमा पर्छ । आफ्ना आफन्त, साथीभाइसँग भेटघाट गर्ने, मीठोमसिनो खाने, क्रिसमस ट्री राखेर घरलाई सजाउने, उपहार आदानप्रदान गर्ने आदिजस्ता क्रियाकलाप मार्फत् मनाइन्छ । यस दिनलाई ईसाई धर्मावलम्बीहरुले जिसस् क्राइस्टको जन्मोत्सवका रुपमा मनाउँदै आएका छन् ।

शिक्षण निर्देशनः विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो समुदायमा मनाइने चाडपर्वको विशेषताको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क्वाँटी, २९ गते, माघे सङ्क्रान्ती, गुरुङ्, नवदुर्गा भवानी,)

(क) भानु जयन्ती असार महिनाको...............................पर्छ ।

(ख) विजया दशमीको दिन.......................को प्रसाद स्वरुप रातो टिका र जमरा लगाउने चलन रहेको छ ।

(ग) जनै पुर्णिमाका दिन खाइने विशेष परिकारलाई ....भनिन्छ ।

घ)..................................को दिनमा घिउ, चाकु, तिलको लड्डु र तरुल खाइन्छ ।

(ङ) तमु ल्होसार..........................समुदायले मनाउने गर्दछन् ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) भानु जयन्ती भाद्र २९ मा मनाइन्छ ।

(ख) तिहार १५ दिन सम्म धुमधामले मनाइन्छ ।

(ग) तमु ल्होसार तामाङ समुदायले मनाउने गर्दछन् ।

(घ) मुस्लिम समुदायका ईदुल फित्र-ईद र ईदुज्जुहा-बकरी ईद दुईवटा पर्व प्रमुख हुन् ।

(ङ) क्रिसमस चाड ३१ डिसेम्बरमा पर्दछ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) दसैँ र तिहार कसरी मनाउने गरिन्छ आफ्नो अनुभवका आधारमा लेख्नुहोस् ।

(ख) भानु नगरपालिकामा भानु जयन्ती कसरी मनाउने गरिएको छ ?

(ग) जनै पुर्णिमा कसरी मनाइन्छ ?

(घ) ल्होसार पर्वको महत्वको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) बुद्ध पुर्णिमालाई बौद्ध धर्मावलम्वीहरुले किन विशेष रुपले मनाउँछन् ?

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो धार्मिक तथा साँस्कृतिक परम्परा भन्दा अलग कुनै एक पर्वको बारेमा सोधेर वा सहभागी भई प्रतिवेदन तयार पारी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

हाम्रा लोकबाजाहरू र संगीत

विभिन्न जातजाति र समुदायको बसोबास भएको भानु नगर पालिका साँस्कृतिक हिसाबले समृद्ध छ। हरेक जातजातिका आ-आफ्नै बाजा र नाचगान हुन्छन् । लोकबाजाको मिठासले सबैलाई मन्त्रमुग्ध बनाउँछ। मौलिक कला संस्कृति र पेशा संर क्षण र प्रवर्द्धन गर्नका लागि भानु नगरपालिकाले पनि प्रभावकारी कदमहरु चालिरहेको छ। यस पाठमा भानुका केही लोकबाजाहरु र संगीतको बारेमा चर्चा गरिएको छ।

१. स्थानीय लोकबाजाहरु

(क) मादल

मादल धेरै लोकगीत र नृत्यहरूमा प्रयोग हुने लोकप्रिय बाजा हो। यो काठबाट बनेको हुन्छ । छतिउन, दार तथा खमारीको काठबाट मादल बनाइन्छ। यसमा जनावरको छालाबाट बनेको दुईवटा टाउको हुन्छ। सामान्यतया तीज, दशैं, तिहार लगायतका सांस्कृतिक तथा धार्मिक कार्यक्रममा मादल बजाइन्छ।

काठमा ठुलो पारेर दुवैपट्टी छालाले मोरेर खरी (मसला) लगाइएको हुन्छ । खरी बनाउँदा काँस र किटको धूलो मिसाइन्छ । यसको एकापट्टी केही सानो, अर्कोपट्टी अलिक ठुलो पारेर बनाइएको हुन्छ। ठुलो भागलाई भाले र सानो भागलाई पोथी भनिन्छ । यसलाई दुई हातले कुटेर बजाउनु पर्छ । मादल कम्मरमा भिरेर पनि बजाइन्छ ।

(ख) सारङ्गी

यो तार भएको बाजा हो जसलाई बजाउन एक धनु प्रयोग गरिन्छ । सारङ्गीलाई मुख्य रूपले लोकगीतसँग प्रयोग गरिन्छ। सारङ्गीको स्वर धेरै सुमधुर हुन्छ र यो प्रायः लोकगीत र नृत्यको साथमा प्रयोग गरिन्छ।

नगरपालिकामा तामाङ सेलो, गुरुङ रोधी र नेवारी डब्बु लगायत विभिन्न लोकनृत्य र सांगीतिक कार्यक्रममा प्रायः सारङ्गी बजाइन्छ। यो यन्त्रलाई नेपालको सांस्कृतिक सम्पदाको एक महत्वपूर्ण भाग मानिन्छ। सारङ्गी बजाउने कलालाई नयाँ पुस्ताहरुमा हस्तान्तरण गर्न तालिमहरुको व्यवस्था गर्नु पर्दछ।

(ग) धिमे बाजा

धिमे एक लोकप्रिय परम्परागत नेपाली बाजा हो जुन भानु नगर पालिका र नेपालभरि साँस्कृतिक कार्यक्रममा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। धिमे एउटा ठुलो ड्रम हो जुन लाठीले बजाइन्छ।

यो सामान्यतया नेवारी लोक संगीतमा प्रयोग गरिन्छ र प्रायः चाडपर्व र विवाहको समयमा बजाइन्छ। धिमेको आवाज चर्को र ऊर्जावान् हुन्छ । यो साँस्कृतिक वातावरणलाई उल्लासमय बनाउन यस बाजाको प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

(घ) पञ्चे बाजा

पञ्चेबाजा, पाँच बाजाहरूको समुह हो । पञ्चेबाजाको सेटमा दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलकी र सहनाई पर्दछन्। पन्चे बाजा, धार्मिक एवम् साँस्कृतिक बाजाको रूपमा प्रयोग हुदै आएको मौलिक संस्कृतिको धरोहर हो। यो बाजा विभिन्न धार्मिक तथा सामाजिक उत्सवको बेलामा बजाउने गरिन्छ जस्तै विवाह, ब्रतवन्ध, चाडबाड, जात्रा, रोपाईं, पूजा-आजा आदि। त्यस्तै कुनै ठुलो कार्य गर्दा साईतको महत्व हुन्छ। त्यस्ता साईतहरूमा मङ्गल धुन बजाएर शुभ बनाउने चलन छ। मङ्गल धुन बजाउनको लागि पञ्चेबाजा सबैभन्दा प्रचलित बाजा हो।

परम्परागत रूपमा नेपालका दमाई समुदायले मात्र यो बाजा

बजाउने गर्दथे । हाल यो बाजा विभिन्न समुदायका पुरुष र महिलाहरुले पनि व्यवसायिक रुपमा बजाउन थालेका छन् ।

पञ्चे बाजा सेट	भानु नपाद्वारा पञ्चे बाजा वितरण कार्यक्रम	भानु नपाद्धारा पञ्चे बाजा वितरण कार्यक्रम

२. स्थानीय लोक सङ्गीत

(क) लोकगीत

लोकगीत अथवा लोक सङ्गीत लोक संस्कृतिकै प्रमुख अङ्ग हो । यसलाई नेपाली प्राकृतिक कविता पनि भन्ने गरिन्छ । यो सरल, मिठास र लोकप्रिय हुन्छ । यसले स्थानीय जनजीवनको झल्को दिन्छ । लोक सङ्गीत अथवा लोकगीत जनसमुदायको गीत हो । यो एकपछि अर्कोमा मौखिक रूपमा हस्तान्तरण हुने गर्दछ । यो समाजको गीत हो । यो समाजले गाएको हुन्छ, समाजले बचाएको हुन्छ र समाजले नै एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गर्दै जान्छ । तनहुँ जिल्लाबाट सङ्कलित लोकगीतको नमूना यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

बहिनीको दया छ भने
रोधीघर दाइ नाच्यो नभने........

(ख) लाखे नाच

नेवार समुदायले कुनै विशेष जात्राको बेलामा लाखेको मुकुण्डो पहिरिएर गरिने परम्परागत नृत्यलाई लाखे नाच भनिन्छ । लाखे नाचमा ढोलक, ट्याम्को, सनाई, मजुरा लगायतका बाजा बजाइन्छ।

पुरानो कथन अनुसार भूतप्रेत नलागोस् र मरेका आत्माले दुःख नदिउन् भनेर यो नाच रातिमा देखाइने गरिन्छ । टाउकोमा राक्षसको आकृतिको खप्पर, फरिया, ब्लाउज आदिमा सजिएर विभिन्न हाउभाउ सहित नाचिने यो नाच हेर्न रोमाञ्चक र अनौठो लाग्दछ ।

(ग) कौरा नाच

मगर जातिको परम्परागत नाच कौरा एक लोकप्रिय नाच हो । यो नाचमा केटाहरूले गीत गाएर खैंजडी मुजुरा बजाएर केटीहरूलाई

नचाउने गर्दछन् । यो नाच मगर समुदायमा माघे संक्रान्ती देखि बैशाख पुर्णिमा सम्म नचाउने चलन रहेको छ ।

(घ) झ्याउरे नाच

नेपालीको लोकप्रिय र सबैतिर प्रचलित गीत नै झ्याउरे हो । घाँस-दाउरा, मेलापात, जात्रामा एक्लै वा दुई जनाको समूह भएर मनको भावना व्यक्त गर्दै झ्याउरे गाईन्छ । मादल र मजुराको साथमा वा थपडी मात्रले झ्याउरे गाइन्छ । झ्याउरे ठाडो र छोटो गरी दुई भाकामा गाइन्छ ।

छोटो भाका- पानको एक्का हुकुमको चौकाले
भेट भयो बेला र मौकाले

ठाडो भाका- भीमाद्को पुलपारी पक्की रै छ जीप
गाउँथे गीत लाउँथें माया छैन मेरो सीप

शिक्षण निर्देशन: आफ्ना वडाहरुमा विभिन्न चाडपर्व तथा उत्सवमा कस्ता कस्ता लोकबाजा र सङ्गीतहरु बजाइन्छन् सो बारे मा विद्यार्थीहरुसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(धनु, धिमे, सहनाई भाले, कौरा)

(क) मादल बजाउने ठुलो भागलाई ....भनिन्छ ।

(ख) सारङ्गी तार भएको बाजा हो जसलाई बजाउन...................को प्रयोग गरिन्छ । ।

(ग) नेवारी लोक संगीतमा प्रायः ....प्रयोग गरिन्छ ।

(घ) पञ्चेबाजाको सेटमा दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलकी र ....पर्दछन् ।

(ङ) मगर जातीहरुको परम्परागत नाच...................लोकप्रिय नाच हो ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) मादल फलामबाट बनेको हुन्छ ।

(ख) पञ्चेबाजालाई खासगरी मृत्युशोकमा बजाउने गरिन्छ ।

(ग) लोकगीतले स्थानीय जनजीवनको झल्को दिन्छ ।

(घ) कौरा नाचमा केटीहरूले गीत गाएर खैंजरी मजुरा बजाएर केटाहरूलाई नचाउने गर्दछन् ।

(ङ) एक्लै वा दुई जनाको समूह भएर मनको भावना व्यक्त गर्दै झ्याउरे गाइन्छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) मादल कसरी बनेको हुन्छ ? यसका विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) सारङ्गीको विशेषता उल्लेख गर्दै यसको महत्वको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) पञ्चेबाजा अन्तर्गत कुन कुन बाजा पर्दछन् ? यसको उपयोगिता सहित लेख्नुहोस् ।

(घ) लोकगीत किन सबैलाई मन पर्दछ ।

(ङ) लाखे नाच र कौरा नाचको विशेषता लेख्नुहोस् ?

(च) झ्याउरे गीतको विशेषता यसका भाका सहित लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घर वरिपरि विभिन्न चाडपर्व तथा उत्सवमा कस्ता कस्ता लोकबाजा र सङ्गीतहरु बजाइन्छन् सो को सूची प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ १

पत्रलेखन–भानुका पर्यटकीय स्थल

मितिः ..../......./.....

प्रिय साथी कुशल

मीठो सम्झना

तिमीले पठाएको पत्र प्राप्त भयो । म यहाँ सञ्चै छु । तिमी पनि त्यहाँ सञ्चै रहेको कुरा पत्र बाट थाहा पाएँ । तिमीले पत्रमा भानु नगरपालिका घुम्न आउने इच्छा व्यक्त गरेकोमा धेरै खुसी लाग्यो । भानु स्थानीय धार्मिक, साँस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाको धनी रहेको छ । यस पत्रमा म तिमीलाई यहाँका मुख्य पर्यटकीय स्थलहरुको बारेमा जानकारी दिनेछु ।

भानु नगरपालिकामा पर्यटन विकासको ठुलो सम्भावना रहेको छ । नेपालको मध्य भागमा अवस्थित गण्डकी प्रदेशको ११ जिल्लाहरु मध्ये तनहुँ जिल्लाको भानु नगरपालिका एक ऐतिहासिक नगर पालिका हो । यो नेपालको संघीय राजधानी काठमाण्डौंबाट १४० किलोमिटर पश्चिम र गण्डकी प्रदेशको राजधानी पोखराबाट ६८ किलोमिटर पूर्वमा रहेको छ । यस नगरपालिकाको नामाकरण

नेपालका सुप्रशिद्ध व्यक्तित्व राष्ट्रिय विभुति एवं आदिकवि भानुभक्त आचार्यको नामबाट भएको हो ।

आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्मथलो भएकोले भानु नगर पालिकामा नेपालका विभिन्न क्षेत्रबाट मानिसहरु आउने गर्दछन् । भानुभक्त जन्मिएको घरको भग्नावशेष रहेको चुँदी रम्घाको शिखर कटेरी सम्पूर्ण नेपालीहरुको साहित्यिक आस्थाको केन्द्रको रुपमा रहेको छ । सो ठाउँमा भानुभक्तको शालीक समेत रहेको छ । शिखर कटेरीमा भानुको जम्मस्थल रहेको ठाउँमा संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयको सहयोगमा रामायण भवनको निर्माण गरिएको छ । भानुभक्तद्वारा अनुवादित रामायणलाई यहाँ पाठ गराइन्छ । भानु नगरपालिकाको वडा नं ४ मा पर्ने शिखर कटेरी चुँदीगाउँबाट केही माथि पर्दछ। यस पालिकामा भानुभक्तको बारेमा जानकारी लिन चाहनेहरुले अर्को पुग्नै पर्ने गन्तव्य भानु जन्मस्थल संग्राहलय पनि हो । यो भानु नगरपालिका वडा नं ४ को चुँदी रम्घाबेंशीमा पर्दछ । यसमा भानुभक्तीय समयका परम्परागत सामग्रीहरु, पुस्तकहरु र गाउँले परिवेशका धेरै कुराहरुको संग्रह गरिएको छ । यस संग्राहलयको व्यवस्थापन आदिकवि भानुभक्त आचार्य जन्मस्थल विकास समितिले गर्ने गरेको छ। त्यस्तै भानुभक्तले विशेष पहिचान ढल्कने टोपी लगाउने गर्दथे । यसलाई विर्के टोपी भनिन्छ । विर्के टोपीको शुरुवात भानुभक्तको समयदेखि नै भएको मानिन्छ। यस टोपीको प्रवर्द्धन

गरी यस क्षेत्रलाई चिनाउन भानु नगरपालिका पनि अग्रसर भएको छ ।

भानुको जम्मस्थल शीखर कटेरी	**रामायण भवन**
भानु संग्राहलय, चुँदी वेंशी	**विर्के टोपी**

प्रिय साथी कुशल, हाम्रो भानु नगरपालिकामा पर्ने अर्को महत्वपूर्ण पर्यटकीय गन्तव्य मिर्लुङकोट हो । तनहुँ जिल्लाको दोस्रो अग्लो चुचुरो मिर्लुङकोट समुन्द्र सतहबाट १६५४ मिटर उचाइमा रहेको छ । यसको आसपासका डाँडाहरूबाट तनहुँ जिल्लाको विभिन्न स्थानका साथै लमजुङ, गोरखा, मनाङ् र कास्की जिल्लाका विभिन्न स्थानहरू सजिलैसँग देख्न सकिन्छ। तनहुँको डुम्रे बजारबाट प्रवेश गरी भन्सार, सेपाबगैंचा, चन्द्रावती हुँदै मिर्लुङ् जान सकिन्छ । डुम्रेबाट मिर्लुङ्सम्मको दुरी १८ किलोमिटर छ। यस्तै चन्द्रावती

बजारबाट विभिन्न सहायक मार्गबाट पनि बयापानी जान सकिन्छ। मिर्लुङकोट जानका लागि बयापानीबाट पैदल यात्रामा निस्कनुपर्ने हुन्छ। यहाँबाट कोटसम्म पुग्नका लागि ढुंगाको पेटी बनाइएको छ। बयापानीमा भ्यू टावर पनि रहेको छ। मिर्लुङकोट र बयापानी भानु नगरपालिकाको वडा नं १२ मा पर्दछन्।

मिर्लुङ्कोटबाट देखिने मानोरम दृष्य

मिर्लुङ्कोटमा रहेको पोखरी

मिर्लुङ्कोट

बयापानी भ्यू टावर

मिर्लुङकोट क्षेत्र प्राकृतिक, साँस्कृतिक, धार्मिक र जैविक विविधतामा धनी छ। मिर्लुङकोट पर्यटन पदमार्गमा आदिकवि भानुभक्तको जन्मस्थान, जन्मघर, भानु संग्राहलय मात्र होइन बसन्तपुरको चर्चित थानीमाई मन्दिरसमेत पर्दछ। थानीमाई मन्दिर भानु नगरपालिकाको वार्ड नं ७ मा पर्दछ। थानीमाई प्रतिको आस्था

र विश्वासका कारण मन्दिरमा डोली चढाउनका लागि सयौं भक्तजनहरुको ओइरो लाग्ने गर्दछ । यहाँ जानका लागि वार्ड नं ९ को बाइसजँघारबाट, वार्ड नं १० को लौडारी भञ्ज्याङ्बाट, वार्ड नं ७ को चन्द्रावतीबाट, वार्ड नं ८ को महन्तेहटिया तथा बिरुवाटारबाट समेत जान सकिने मार्गहरु छन् ।

थानी माई मन्दिर, बसन्तपुर

मैवलकोट कालिका मन्दिर, भानु ५

उर्गेन छोइलिङ गुम्वा, भानु ९

टुटेपानी होमस्टे

कुमाल संग्राहलय

नेपालका दोस्रो प्रधानमन्त्री रंगनाथ पौडेलको जन्मथलो मैवलकोट हो भन्ने किम्बदन्ती रहेको छ उक्त स्थान पनि भानु ५ मा रहेको छ । त्यसैगरी थानीकोट, कृपेश्वर महादेव मन्दिर, कोटगाउँ, थाक्रेक कालिका मन्दिर, पञ्चमन्दिर, चोककोट, पूर्कोट, गढीमाई, नाबरुङ् कालिका र तनहुँसुर दरबार आदि यहाँका ऐतिहासिक र साँस्कृतिक सम्पदाहरू रहेका छन् । प्रिय साथी, भानुका महत्वपूर्ण पर्यटकीय स्थलहरुको वार्ड अनुसारको सूची तल प्रस्तुत गरेको छु ।

पर्यटकीय स्थलको नाम	वार्ड नं	पहिचान
➢ ग्रीन पार्क ➢ भानु रंगशाला ➢ भिमसेन थुम्की	१	सामाजिक सामाजिक ऐतिहासिक
➢ शहिद स्मृति पार्क ➢ थाक्रेक कालिका ➢ सतीघाट	२	सामाजिक धार्मिक धार्मिक

➢ चण्डिस्थान मन्दिर ➢ दोरदोर कोट	३	धार्मिक ऐतिहासिक
➢ कालीका मन्दिर ➢ कुमाल संग्राहलय ➢ रानागाउँ होम स्टे	४	धार्मिक साँस्कृतिक सामाजिक
➢ मैवलकोट कालिका मन्दिर ➢ नागनागिनी थुम्की	५	धार्मिक साँस्कृतिक
➢ सिम्पानी होम स्टे ➢ तनहुँसुर दरवार	६	सामाजिक ऐतिहासिक
➢ चन्दनीको कोटघर ➢ गढिमाई (सामरिक महत्वको गढी) ➢ ज्वालामाई मन्दिर	७	धार्मिक ऐतिहासिक धार्मिक
➢ नेमुनि पार्क ➢ पञ्चमन्दिर ➢ पूर्कोट कालिका मन्दिर ➢ निर्जला मन्दिर ➢ चेपे दोभान	८	ऐतिहासिक धार्मिक धार्मिक धार्मिक प्राकृतिक

➢ एल्लो पार्क ➢ चितीखोला ➢ उर्गेन छोइलिङ गुम्वा ➢ काउरेटार रंगशाला	९	सामाजिक प्राकृतिक धार्मिक सामाजिक
➢ थामचुली (चोककोट गढी) ➢ शीवालय थान ➢ चिसापानी धारा ➢ बाललहरी धाम ➢ कुसुण्डे पार्क ➢ रिप होमस्टे, गहतेरी होमस्टे, चोककोट होमस्टे ➢ याङ्सिङ कोटगाउँदेखि रामपुरटारसम्म प्याराग्लाइडिङ	१०	साँस्कृतिक सामाजिक सामाजिक धार्मिक सामाजिक सामाजिक पर्यटकीय खेल
➢ कृपेश्वर महादेव ➢ पञ्च मन्दिर ➢ बासखर्क होमस्टे	११	धार्मिक धार्मिक सामाजिक

➢ ज्यामरुककोट कालिका मन्दिर ➢ ओखलेपानी मन्दिर ➢ कवाजित कालिका मन्दिर ➢ महालक्ष्मी मन्दिर ➢ अर्चले कालिका	१२	धार्मिक धार्मिक धार्मिक धार्मिक धार्मिक
➢ टुटेपानी होमस्टे ➢ ठुलो ढुंगा	१३	सामाजिक साँस्कृतिक

भानु पालिकाको तथ्याङ्कअनुसार नगरपालिकामा रहेका तीन दर्जन बढी पर्यटकीय स्थलहरूमा वार्षिक रूपमा करिब ५०००० जना पर्यटकहरूबाट भ्रमण हुने गरेको अनुमान छ। यसका अलावा यस नगरपालिकामा ३३४ बढी धार्मिक पर्यटकीय स्थलहरू (मन्दिर, मस्जिद तथा गुम्बा) रहेका छन् । विशेषगरी ऐतिहासिक मन्दिर, ताल, सामुदायिक वन क्षेत्र, संग्रहालय, रिसोर्ट र रेस्टुरेन्टको प्रवर्द्धन मार्फत नगरपालिकाले पर्यटनलाई बढावा दिइरहेको छ । भानु नगरपालिकामा भ्रमणमा आउने पर्यटकका सेवाका लागि दुई दर्जन बढी साधारण होटेल र एक दर्जन बढी होमस्टे रहेका छन् ।

भानु नगरपालिकाले भानु साहित्यिक कोरिडोर तथा मिर्लुङ्कोट पर्यटन प्रबर्द्धन कार्यक्रमलाई यहाँको रणनीतिक विकासमा अघि बढाउने सोच राखेको देखिन्छ ।

प्रिय साथी, पत्र पनि लामो हुन लाग्यो । तिमी आएको समयमा यहाँका पर्यटकीय स्थलहरुमा म आफै घुमाउने बाचा गर्दै पत्रबाट बिदा लिन चाहन्छु । धन्यवाद

उहि तिम्रो साथी

रमेश पौडेल

प्रेषक	प्रापक
रमेश पौडेल	कुशल श्रेष्ठ
बसन्तपुर,	थानकोट,
भानु नगरपालिका	चन्द्रागिरी नगरपालिका
तनहुँ	काठमाण्डौं

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वडामा रहेका सम्भावित पर्यटकीय क्षेत्रहरुको बारेमा भन्न लगाई सो क्षेत्रमा कसरी पर्यटकहरुको आगमन बढाउन सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(वार्ड नं १३, वार्ड नं ७, शिखर कटेरी, मिर्लुङकोट, भानु संग्राहलय,)

(क) भानुभक्त जम्मिएको स्थानलाई........................भनिन्छ ।

(ख) ....को व्यवस्थापन आदिकवि भानुभक्त आचार्य जन्मस्थल विकास समितिले गर्ने गरेको छ ।

(ग) तनहुँ जिल्लाको दोस्रो अग्लो चुचुरो................................ समुन्द्र सतहबाट १६५४ मिटर उचाइमा रहेको छ ।

(घ) थानीमाई मन्दिर भानु नगरपालिकाको........................मा पर्दछ ।

(ङ) टुटेपानी होमस्टे भानु नगरपालिकाको............. ....मा पर्दछ ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) भानुभक्त जम्मिएको स्थानलाई घाँसी कुवा भनिन्छ ।

(ख) विर्के टोपीको शुरुवात भानुभक्तको समयदेखि नै भएको मानिन्छ ।

(ग) तनहुँ जिल्लाको सवैभन्दा अग्लो चुचुरो मिर्लुङकोट हो ।

(घ) थानीमाई मन्दिर भानु नगरपालिकाको वार्ड नं १ मा पर्दछ ।

(ङ) नेपालका दोस्रो प्रधानमन्त्री रंगनाथ पौडेलको जन्मथलो मैवलकोट हो भन्ने किम्बदन्ती छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भानु नगरपालिकामा भानुभक्त आचार्यको बारेमा जानकारी लिन चाहनेहरुले पुग्नु पर्ने ठाउँहरु कुन कुन हुन् ? लेख्नुहोस् ।

(ख) भानु संग्राहलयको विशेषताको बारेमा लेख्नुहोस् ?

(ग) मिर्लुङकोटको विशेषता र यो ठाउँ कसरी पुग्न सकिन्छ ?

(घ) थानीमाई मन्दिर कुन ठाउँमा रहेको छ ? यसको महत्व सहित लेख्नुहोस् ।

(ङ) भानु नगरपालिकाका कुनै पाँच पर्यकीय स्थलहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो वडामा रहेका मुख्य पर्यटकीय स्थलहरुको जानकारी सहित अर्को जिल्लामा रहेका आफन्तलाई पत्र लेखी भ्रमणका लागि आग्रह गर्नुहोस् ।

पाठ १

हाम्रो करेसाबारी

५.१ परिचय

घर नजिकै विभिन्न प्रकारका तरकारी बालीहरु लगाउन छुट्याइएको क्षेत्रलाई करेसाबारी भनिन्छ। केरेसाबारीमा खासगरी तरकारी बाली तथा फलफूलको खेती गरिन्छ। तरकारी एकवर्षे अथवा बहुवर्षे नरम डाँठ भएको काँचै वा पकाएर खाइने वनस्पति हो । तरकारीको विभिन्न भागहरु जस्तैः कलिलो मुन्टा, डाँठ, जरा तथा गानो, पात, फल, कोसा आदि खाइन्छ। तरकारी खेती मौसम अनुसारको गरिन्छ। तर विशेष प्रविधिहरुको प्रयोग गरी बेमौसमी तरकारीको उत्पादन पनि गर्न सकिन्छ। व्यवस्थित र

वैज्ञानिक तरिकाले खेती गरेमा तरकारी बालीबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ । हाम्रो भानु नगरपालिकाका कृषकहरुले पनि मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेती गर्दछन् । तरकारी बालीको उत्पादकत्व अन्य बालीको भन्दा धेरै हुने तथा छोटो अवधिमा पनि उत्पादन लिन सकिने हुन्छ ।

करेसाबारी विद्यालयमा पनि स्थापना गर्न सकिन्छ । करेसाबारी विद्यार्थीहरुको लागि एक अनुपम सिकाइ केन्द्र बन्न सक्छ । करेसाबारीको माध्यमबाट विद्यार्थीहरुले वनस्पती तथा जीवजन्तुको पहिचान तथा जीवनचक्र, खानाको महत्व आदिको वारेमा थाहा पाउन सक्नेछन् । यसका साथै कृषि उत्पादन सम्बन्धी व्यवहारिक ज्ञान समेत प्राप्त गर्नेछन् ।

५.२ विधि र प्रकिया

करेसाबारी बनाउँदा निम्न कुराहरुमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ :

(क) क्षेत्र छनौट तथा तयारी : करेसाबारीको लागि बिहानदेखि बेलुकासम्म राम्ररी घाम लाग्ने, मलिलो तथा पानीको राम्रो निकास भएको ठाउँ हुनुपर्दछ । पानी जमेको तथा अम्लीय माटोमा तर कारी बालीका जरा कुहिने सम्भावना धेरै हुन्छ । सिंचाइको सुविधा भएको स्थान छनौट गर्नुपर्छ ।

जग्गा छनौट भईसकेपछि माटोमा रहेका अन्य झारपात तथा

अनावश्यक वस्तुहरु हटाउनु पर्दछ । जमीनलाई २-३ पटकसम्म गहिरो गरी जोतेर डल्ला फोरी माटो खुकुलो तथा बुरबुराउँदो बनाई सम्याउनु पर्दछ। माटो चिम्टाइलो छ भने प्रशस्त प्राङ्गारिक मल र बालुवा हाली राम्ररी मिसाउनु पर्दछ । माटो बलौटे छ भने प्रशस्त प्राङ्गारिक मल र चिम्टाइलो माटो थपी जोत्नलायक पार्नुपर्छ। वर्षात्को मौसम छ भने माटो उठाएर ड्याङ्ग बनाई र हिउदमा बिना ड्याङ्ग बेर्ना रोप्न सकिन्छ । पानी लगाउने कुलो तथा पानी निकासीको लागि कुलेसा पनि राम्रोसंग बनाउनु पर्छ।

(ख) बालीहरूको किसिम र छनौट :

तरकारी बालीहरूलाई फल, सागबाली, जरेबाली, कोशेबाली, लहरेबाली वा फर्सीबाली, काउलीबाली तरकारी आदिमा विभाजन गर्न सकिन्छ। भानु नगरपालिका क्षेत्रमा खेती हुने केही तरकारी बालीको उदाहरण तल दिइएको छ :

फल तरकारी : गोलभेंडा, भान्टा, रामतोरियाँ/भिण्डी, भेडे खुर्सानी, पिरो खुर्सानी आदि

काउली बाली तरकारी : काउली, बन्दा, ब्रोकाउली, ग्याँठकोपी ।

लहरेबाली तरकारी : स्क्वास, तितेकरेला, लौका, घिरौंला, चिचिण्डो, ईस्कूस आदि

(ग) रोप्ने विधि :

करेसाबारीमा लगाइने विभिन्न बिरुवाहरु केही सिधै बिउबाट उब्जाइन्छ भने केही नर्सरीमा बेर्ना तयार पारी रोपिन्छ । तरकारी खेती दुई किसिमबाट गर्न सकिन्छ - सोझै बीउ रोपेर वा नर्सरीमा बेर्ना तयार पारी स्थायी स्थानमा सारेर । मसिना बिउ हुने तरकारी बाली जस्तै : चम्सुर, पालुङ्गो, तोरी, रायो, मुला, सलगम आदिलाई सामन्यतया सिधै व्याडमा छरी खेती गरिन्छ । यसरी बिउ छरेपछी हल्का तवरले माटो, बालुवा र कम्पोष्टले छोपेर विस्तारै सम्याई पानी हाल्नु पर्दछ । अलि ठुला बिउहरु भएका तरकारी बाली जस्तै बोडी, सिमी, केराउ आदिलाई व्याडमा माटोमा सिधै गाडिन्छ । बिउ लगाइसकेपछि आवश्यकता अनुसार सिंचाइ गर्नुपर्दछ ।

नर्सरीमा बेर्ना तयार गरी स्थायी स्थानमा सार्नुपर्ने तरकारीहरूमा काउली, बन्दा, ब्रोकाउली, ग्याँठकोपी, रायो, प्याज, कुरिलो, गोलभेंडा, भान्टा, खुर्सानी आदि पर्दछन् । बेर्ना तयार पारी रोपिने तरकारीका बिरुवा नर्सरीमा बीउ रोपेको ३०-४० दिनमा बेर्ना सार्न लायक हुन्छन् । बेर्नाको सार्ने अवस्था बालीका जात अनुसार फरक पर्दछ । बेर्ना २-३ पाते भएपछि सार्नु पर्दछ । बेर्ना सार्नु भन्दा एक घण्टा अगाडि ब्याड भिज्ने गरी सिंचाइ गर्नुपर्दछ । बेर्ना साँझपख रोप्नुपर्दछ र रोपेपछि तुरुन्तै पानी दिनुपर्दछ । बेर्नालाई नर्सरीको ब्याडमा जति माटोले छोपेको छ, त्यति मात्रै पुरिने गरी रोप्नुपर्छ । रोपिसकेपछि बेर्ना राम्ररी नसरुन्जेलसम्म कम्तीमा दिनको एक पटक पानी दिनुपर्छ ।

(घ) गोडमेल, उकेरा तथा थाक्रा दिने

तरकारी खेती गरिएको ठाउँमा समय समयमा गोडमेल गर्नु पर्दछ । गोडमेल गर्दा तरकारी बालीबाट झारपातहरु हटाउनुका साथै माटो चलाई खुकुलो पार्नु पर्दछ । मुला, सलगम, काउली, बन्दा, ब्रोकाउली, ग्याँठकोपी, कुरिलो, गोलभेंडा, भान्टा, खुर्सानी आदि बालीलाई समय समयमा उकेरा दिनु पर्छ भने बोडी, सिमी, केराउ, गोलभेंडा, काँक्रा, फर्सि समुहका बालीलाई थाक्रा दिनु पर्छ ।

(ङ) सिंचाइ तथा पानी निकास :

तरकारी बालीको वृद्धि विकासको लागि सिंचाइको ज्यादै महत्व छ। बालीको किसिम र अवस्था हेरी सिंचाइ विभिन्न तरिकाले गर्न सकिन्छ। जस्तै : कुलोबाट पानी हुलेर (काउली, बन्दा, रायो, चम्सुर, प्याज, लसुन, पालुङ्गो आदिमा), अग्लो डिल बनाई पानी पटाएर (प्याज, लसुन), दुई ड्याङ्गको बीचमा पानी पटाएर (आलु, काउली, गोलभेंडा, खुर्सानी आदिमा) र फोहोराबाट सिंचाइ आदि ।

तरकारी बालीमा ६ घण्टा भन्दा बढी पानी जम्नु हुँदैन । पानी जम्ने अवस्था परेमा जराले राम्ररी हावा पाउँदैन र जरा कुहिएर मर्न सक्छ ।

मलखाद : बोटबिरुवालाई बढ्न, हुर्कन र फल लाग्न १६ प्रकारका पोषक तत्वहरुको आवश्यकता पर्दछ । यी मध्ये ६ वटा तत्वहरु कार्बन, हाइड्रोजन, अक्सिजन, नाईट्रोजन, फोस्फोरस र पोटास बालीनालीलाई धेरै मात्रामा आवश्यक पर्दछ । बिरुवाले कार्बन, हाइड्रोजन, अक्सिजन हावा र पानीबाट प्राप्त गर्दछ । बाँकी सबै तत्वहरु माटोबाट प्राप्त गर्दछ। त्यसैले माटोमा आवश्यक मात्रामा यस्ता तत्वहरु मलखादको प्रयोग गरी हाल्नुपर्दछ ।

५.३ मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेती

(क) मौसमी तरकारी खेती : तरकारीको जात अनुसार उपयुक्त मौसममा खेती लगाउनु पर्दछ । तरकारी खेतीका बर्खे र हिउँदे

गरी वर्गीकरण गर्ने गरिन्छ। यो वर्गीकरण तरकारीलाई आवश्यक पर्ने पानी, तापक्रम आदिको आधारमा हो। यस्तो वर्गीकरण हाम्रो पालिकाको तल्लो समथर र पहाडी क्षेत्रका निम्ति वेग्लावेग्लै हुन सक्छन्।

तालिका:

क्र.स.	बालीको समूह	बालीको नाम
१	वर्खे तरकारी	काँक्रो, फर्सी, घिरौंला, चिचिण्डा, लौका, कुभिण्डो, इस्कुस, करेला, रामतोरिया, कर्कलो, लट्टे, बोडी, सिमी, तोनेबोडी आदि
२	हिउँदे तरकारी	पालुङ्गो, सखरखण्ड, चुकन्दर, चाइनिज साग, काउली, बन्दा, ब्रोकाउली, रायो, प्याज, लसुन, आलु आदि

मौसमी खेतीका फाइदाहरू:

१. बढी उत्पादन : उपयुक्त मौसममा खेती गर्दा बोटबिरुवा राम्रो हुर्कन्छन् र बढी उत्पादन दिन्छन्।

२. कम लागत: सही मौसममा खेती गर्दा सिंचाइ र किटनाशक जस्ता अतिरिक्त लागत कम लाग्दछ।

३. राम्रो गुणस्तर: उपयुक्त मौसममा उब्जाएको बालीको गुणस्तर र स्वाद राम्रो हुन्छ।

४. स्वास्थ्य बर्धकः मौसमी उत्पादनहरु स्वस्थ्यका लागि बढी फाइदाजनक हुन्छन् ।

मौसमी खेतीका बेफाइदाहरू:

१. जलवायुमा निर्भरता: मौसमी खेती जलवायु र मौसमी अवस्थाहरूमा धेरै हदसम्म निर्भर हुन्छ। यस्तो अवस्थाहरु अचानक कहिलेकाहीं आवश्यकता भन्दा बढी वा कम हुन सक्छ ।

२. सिमित जात: मौसमी खेतीको भरमा मात्र खेती गर्दा एकै खालका बालीको मात्र उत्पादन हुन्छ ।

३. प्रतिस्पर्धा: धेरै किसानले एउटै मौसममा रोपाइँ गर्ने भएकाले बजारमा धेरै प्रतिस्पर्धा हुन सक्छ, जसले गर्दा मूल्य र नाफा कम हुन सक्छ ।

(ख) बेमौसमी तरकारी खेती

कुनै पनि तरकारी बालीको बीउ, बेर्ना सामान्य समयभन्दा अगाडि वा पछाडि रोपेर उत्पादन गरिने ताजा तरकारीलाई बेमौसमी तरकारी खेती भनिन्छ । बेमौसममा तरकारी फलाउनको लागि तरकारी उत्पादन गर्ने जग्गामा कृत्रिम तरीकाबाट बाली उत्पादन गर्न चाहिने वातावरण बनाउनु पर्दछ । त्यसैले बेमौसममा गरिने खेतीमा बढी सीप, मिहिनेत र जाँगर चाहिन्छ। बेमौसमी खेतीमा उत्पादन कम हुन सक्छ तर भएको उत्पादन बढी मूल्यमा बिक्री हुने भएकोले फाइदा हुन्छ ।

बेमौसमी खेती फाइदाहरू:

- अतिरिक्त आम्दानी: बेमौसमी खेतीले किसानलाई आम्दानीको थप स्रोत प्रदान गर्न सक्छ । बजारमा कम प्रतिस्पर्धा भई आफ्नो उत्पादनको माग बढी हुन्छ ।
- विविधीकरण : बेमौसममा बाली लगाउँदा किसानले आफ्नो आयस्रोतमा विविधता ल्याउन र एउटै बालीमा निर्भरता घटाउन सक्छन् ।
- खाद्य उत्पादनमा वृद्धि : बेमौसमी खेतीले अभावको समयमा थप खाद्यान्न प्रदान गर्न सक्छ ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घरको करेसाबारीमा भएका तरकारीको बारेमा भन्न लगाउनुहोस् । मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेतीको बारेमा उदाहरण दिई नजिकैको कुनै तरकारी फार्मको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(जग्गा छनौट, ड्याङ्ग, सिमित जात, बेमौसमी, करेसाबारी)

(क) घर नजिकै विभिन्न प्रकारका तरकारी बालीहरु लगाउन छुट्याइएको क्षेत्रलाई..................................भनिन्छ ।

(ख) करेसाबारी बनाउँदा सर्वप्रथम .... मा ध्यान दिनु पर्दछ ।

(ग वर्षात्को मौसममा करेसाबारीमा ....
...बनाएर मात्र बिउ बेर्ना सार्नुपर्दछ ।

(घ) कुनै पनि बालीको बीउ, बेर्ना सामान्य समयभन्दा अगाडि वा पछाडि रोपेर उत्पादन गरिने बालीलाई........................ उत्पादन भनिन्छ । ।

(ङ) मौसमी खेतीको भरमा मात्र खेती गर्दा ....को मात्र उत्पादन हुन्छ ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) करेसाबारी घरभन्दा टाढा रहेको हुन्छ ।

(ख) करेसाबारी बनाइने क्षेत्र घाम नलाग्ने ओसिलो र पानी जम्ने खालको ठाउँमा छनौट गर्नुपर्दछ ।

(ग) बोटबिरुवालाई बढ्न, हुर्कन र फल लाग्न १० प्रकारका

पोषकतत्वहरुको आवश्यकता पर्दछ ।

(घ) बेमौसमी खेती जलवायु र मौसमी अवस्थाहरूमा धेरै हदसम्म निर्भर हुन्छ ।

(ङ) बेमौसमी खेतीले किसानलाई आम्दानीको थप स्रोत प्रदान गर्न सक्छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) करेसाबारी भनेको के हो ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ख) करेसाबारी बनाउँदा क्षेत्र छनौट र तयारी कसरी गरिन्छ ?

(ग) भानु नगरपालिकामा करेसाबारीमा लगाउन सकिने कुनै पाच प्रकारका तरकारीको सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) तरकारी खेती गर्दा सिँचाइ र निकासको महत्वको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेतीको विशेषताहरु लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो घरमा रहेको करेसाबारीमा लगाईने तरकारीहरुको सूची बनाई मौसमी र बैमौसमी कस्ता प्रकारका तरकारी हुन् तालिका बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

पशुपंक्षी पालन र यसका फाइदा

पशुपालन कृषिको एक शाखा हो । खेतीपातीबाट जस्तै पशुपालन गरेर कृषकले राम्रो आम्दानी गर्न सक्छन् । यसमा घरपालुवा जनावरहरूको प्रजनन, हेरचाह र व्यवस्थापनका कार्यहरु गरिन्छन् । भानु नगरपालिकाका कृषकहरुले खेतिपातीसँगै पशुपंक्षी पालन परम्परागत रुपले गर्दै आएका छन् । पशुपंक्षी पालनलाई निर्वाहमुखी मात्र नबनाई व्यवसायिक तरिकाले गरेमा राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ । भानुमा गाई, भैंसी, बाख्रा, वुँगुर र कुखुरा जस्ता पशुधनको व्यवसायका लागि प्रचुर सम्भावना छ । यस पाठमा गाईपालन र कुखुरापालन सम्बन्धी जानकारी र फाइदाहरुका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

गाईपालन

गाई सँस्कृति र धार्मिक आस्थासँग जोडिएको जनावर हो । हिन्दू सँस्कृतिमा गाईलाई पवित्र मानिन्छ र तिहारमा गाईलाई गाई पूजाको दिन पूज्ने गरिन्छ । गाई हाम्रो राष्ट्रिय जनावर पनि हो । गाईको मासु खान नेपालको कानुनले बन्देज गरेको छ । नेपालका अन्य क्षेत्रमा जस्तै भानु नगरपालिका पनि गाईपालन कृषि क्षेत्रको एक अभिन्न अङ्ग हो । भानुमा ठुलो संख्यामा रैथाने जातका गाई छन्, जुन हावापानी र भू-भागसँग मिल्दोजुल्दो छन् । व्यवसायिक गाईपालनमा दुध उत्पादनको लागि गाईको पालन,

हेरचाह तथा व्यवस्थापन आवश्यक छ । गाईपालन सामान्यतया परिवारद्वारा थोरै संख्यामा पालिने गरिएका छन् । तिनीहरूको हेरचाहको लागि परम्परागत विधिहरू प्रयोग गर्छन् । परम्परागत रुपमा गाईहरूलाई दिनको समयमा चराउन लाने र रातको समयमा गोठमा बाधिने गरिएको छ । तर हाल आएर आधुनिक प्रविधिको प्रयोग र हाइब्रिड प्रजातिका गाईहरु पाली फार्महरु पनि सञ्चालन गर्न थालिएका छन् ।

गाईका प्रजातिहरू

गाईको धेरै फरक नस्ल छन् – जर्सी, होल्स्टाइन फ्रिजियन, ब्राउन स्विस र साहिवाल जस्ता गाई नेपालमा पाइन्छन् । प्रत्येक जातको दुधको उत्पादन फरक-फरक हुन्छ ।

गोठ र आहार

गाईहरू स्वस्थ र उत्पादनशील रहनका लागि उचित गोठ र आहारको

आवश्यकता पर्दछ । गाईहरूलाई आराम गर्न सफा, सुख्खा र आरामदायी स्थान प्रदान गर्नुपर्दछ र ताजा पानी र खानाको पहुँच हुनुपर्दछ। खाना पौष्टिक र सन्तुलित हुनुपर्दछ ताकि उनीहरूले सबै आवश्यक भिटामिन र खनिजहरू प्राप्त गर्न सकुन् ।

दुध दुहाउने

गाईपालनको अभिन्न भाग नै दुध दुहुनु हो । गाईलाई शारीरिक हिसाबले असुविधा हुन नदिन र दुध उत्पादन कायम राख्न गाईलाई नियमित रूपमा दुध दुनु आवश्यक छ। दुध दुहाउने काम हातले वा मेसिनको प्रयोग गरेर गर्न सकिन्छ। गाईलाई दिनमा दुई पटक दुध दुहाउनु पर्छ र दुधलाई सफा, स्वच्छ कन्टेनरमा राख्नुपर्छ।

गाईपालनका फाइदाहरू

- गाई पालनको एक मुख्य फाइदा दुधको उत्पादन हो, जुन धेरै मानिसहरूको लागि एक महत्वपूर्ण पोषण स्रोत हो ।
- दुधबाट विभिन्न परिकारहरु जस्तै दही, घ्यु, पनीर जस्ता दुग्ध उत्पादनहरू उत्पादन गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- गाईको मल प्राकृतिक मलको उत्कृष्ट स्रोत हो, जुन माटोलाई समृद्ध बनाउन र स्वस्थ बिरुवाको वृद्धिलाई बढावा दिन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- गाईपालन एक बहुमूल्य कृषि गतिविधि हो जसले किसान र उपभोक्ता दुवैलाई धेरै फाइदाहरू प्रदान गर्दछ।

कुखरापालन

कुखरापालन हामी सबैका लागि कुनै नयाँ व्यवसाय होइन । स्थानीय जातका कुखुराहरु घरायसी उपयोगका लागि प्राय सबैले पाल्ने गरेकै छौं । आफ्नो उपभोग पछि बजार मा बिक्री गरी केही आम्दानी पनि हुने गरेको छ । यस बाहेक ब्रोइलर प्रजातिका कुखुराहरु भने व्यवसायिक प्रयोजनका लागि गरिन्छ। यसको व्यवसाय गर्न सहज भएकोले धेरै कुखुरा फार्महरु खोलिएका छन् । यो व्यवसाय सञ्चालनका लागि आवश्यक सामग्री सहज उपलब्ध हुन्छ । साथै, उत्पादनपछि विक्रीवितरण गर्न समस्या छैन। अब हामी कुखरापालन गर्नलाई आवश्यक पर्ने सामान्य जानकारीहरुका बारेमा थाहा पाउने छौं ।

(क) खोरको व्यवस्थापन

ब्रोइलर कुखुरापालनका लागि पानीको सहज निकास हुने ठाउँमा खोर बनाउन पर्छ। ठूला र फुल पार्ने अवस्थाका कुखुराको खोर र चल्ला हुर्काउने खोर अलग अलग हुनु पर्दछ । खोरहरूको बीचमा खाली भाग हुनुपर्छ। यसो गर्दा खोरहरूमा हावा राम्ररी

खेल्न सक्छ । खोरको पर्खालको तलको एक फीट भाग इँटाको पक्की तथा माथिको भागमा जाली लगाउनु उचित हुन्छ। खोरको छानामा स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने खर, पराल, छ्वाली वा जस्तापाता प्रयोग गर्न सकिन्छ। खोरको वरिपरि रुख बिरुवा रोप्दा राम्रो हुन्छ। रुख बिरुवाले हावा, हुरी तथा अन्य प्रकोप रोक्न मद्दत गर्छ। एक चरणको कुखुरा उत्पादनपछि खोरलाई राम्रोसित सफा गर्नुपर्छ। खोर कतै बिग्रेको भत्केको भए मर्मत गर्नुपर्छ।

(ख) चल्ला हुर्काउने बेलाको व्यवस्थापन

ब्रोइलर कुखुराका लागि खोरमा सोत्तरका रूपमा काठको धूलो, धानको भूस, बदामको बोक्रा, छिमलेको घाँसका टुक्रा आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ। खोरको भुइँमा कम्तीमा २ इञ्च बाक्लो सोत्तर राख्नुपर्छ।

खोरमा चल्ला राख्नु भन्दा २४ घण्टा अगाडि बत्ती बाली खोरको तापक्रम बढाउनु पर्दछ। हावाहुरीको समस्या भए झ्याल ढोकामा जुटको बोरा वा पोलिथिनको पर्दा प्रयोग गर्नुपर्छ। तर, खोरको माथिल्लो तहको हावा निकास हुने ठाउँ भने खुला राख्न जरुरी छ। यसो गर्दा खोरमा जम्मा भएको हानिकारक ग्यास बाहिर जान्छ र सोत्तर पनि सुक्खा रहन मद्दत पुग्छ।

(ग) खोरमा तापक्रम तथा प्रकाश व्यवस्थापन

खोरमा चल्ला हालेको पहिलो तीन दिन चौबीसै घण्टा बत्तीको प्रकाश हुनु जरुरी हुन्छ। त्यसपछि दैनिक एक घण्टाका दरले

बिक्री गर्ने उमेर नपुगिन्जेल समय घटाउँदै जानुपर्छ। चार हप्ता पार गरेका कुखुरालाई कुनै थप तापक्रम आवश्यक पर्दैन।

(घ) दानापानीको व्यवस्थापन

कुखुरालाई दानापानी खुवाउन धातु वा प्लाष्टिकाका भाँडा प्रयोग गर्न सकिन्छ। ब्रोइलर कुखुरालाई नियमित अवधि, उमेर र स्वास्थ्य स्थिति अनुसार नियमित दाना दिनु उचित हुन्छ।

(ङ) स्वास्थ्य व्यवस्थापन

कुखुरा आवश्यकता अनुसार खोपको व्यवस्था गर्नुपर्छ। कुखुराको उमेरअनुसार मिल्ने गरी सो खोप लगाउनुपर्छ। यसो हुन नसके कुखुरालाई रानीखेत, गम्बोरो, लिची जस्ता रोग लाग्न सक्छ। यस्तो रोग लागेपछि कुखुराको उपचार सम्भव छैन। समय समयमा विज्ञसँग सल्लाह गरी रोगको उचित उपचार गर्नुपर्छ।

व्यवसायिक कुखुरापालनबाट राम्रो आम्दानी लिन निम्न लिखित कुरामा ध्यान पुऱ्याउन आवश्यक हुन्छ :

- खोर वरिपरि न्यूनतम् जैविक सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ने हुन्छ।
- खोर वरिपरिको सफाइ गर्दा नियमित चूनपानी छर्नुपर्छ।
- खोरमा जथाभावी भुस्याहा कुकुर, हाँस, अन्य कुखुरा तथा चराचुरुङ्गी आउन दिनु हुँदैन।
- खोरमा मरेका कुखुरालाई सुरक्षित रूपमा गाडेर तह

लगाउनुपर्छ ।

- एक चरणका कुखुरा एकैपटक बिक्री गर्दा राम्रो हुन्छ । यसो गर्दा कुखुराबाट राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ

कुखरापालनका फाइदा:

- कुखरापालन पूर्ण रोजगारीका साथ मनग्ये आम्दानी गर्न सकिने भरपर्दो पेशा हो ।
- यो रोजगारी भएका तर समय बचत गर्न सक्ने व्यक्तिका लागि पनि उपयुक्त हुन्छ ।
- न्यून आय भएका अर्धबेरोजगार व्यक्तिका लागि थप आयआर्जन गर्न यो पेशा सहायक सिद्ध हुन सक्छ ।
- यो पेशा थोरै जग्गा तथा कम लगानीमै सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।
- यसको उत्पादन ५-६ हप्तामै प्राप्त गर्न सकिन्छ र वर्षमा ६-७ पटकसम्म कुखुरा बेच्न सकिन्छ ।
- यो व्यवसाय गर्न धेरै ठुलो तालिमको आवश्यकता समेत पर्दैन ।

शिक्षण निर्देशन: आफ्नो क्षेत्रमा भएका कुनै पशुपंक्षीपालनको व्यवस्थापनका बारेमा सम्बन्धित व्यक्तिसँग सोधेर छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(राष्ट्रिय, रानीखेत, मेसिन, दुध, सोत्तर)

(क) गाई हाम्रो......................जनावर पनि हो । ।

(ख) दुध दुहाउने काम हातले वा................को प्रयोग गरेर गर्न सकिन्छ ।

(ग) गाई पालनको मुख्य उद्देश्य ....को उत्पादन हो ।

(घ) ब्रोइलर कुखुराका लागि खोरमा.................का रूपमा काठको धूलो, धानको भूस आदिको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ङ) कुखुरालाई लाग्ने रोगहरु मध्ये................ एक रोग हो ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) पशुपालन कृषिको एक शाखा हो ।

(ख) गाईको मासु खान नेपालको कानुनले कुनै बन्देज गरेको छैन ।

(ग) हाइब्रिड जातका गाईहरु नेपालको हावापानी सुहाउदो हुन्छन् ।

(घ) कुखुरापालन गर्दा खोरको भुइँमा कम्तीमा २ इञ्च बाक्लो सोत्तर राख्नुपर्छ ।

(ङ) कुखुरापालन गर्दा खोरमा चल्ला हालेको दिन बत्तीको प्रकाश हुनु जरुरी हुदैन ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) गाईपालन गर्ने समान्य तरिकाहरु लेख्नुहोस् ।

(ख) गाईपालनका मुख्य फाइदाहरु लेख्नुहोस् ।

(ग) कुखुरापालन गर्दा खोर व्यवस्थापनका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(घ) व्यावसायिक कुखुरा पालनबाट राम्रो आम्दानी लिन ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरु के के हुन् ?

(ङ) कुखरापालन गर्दा हुने फाइदाहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो क्षेत्रमा भएका कुनै पशुपंक्षीपालनको व्यवस्थापनका बारेमा सम्बन्धित व्यक्तिसँग सोधेर छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ १ :

हाम्रा पेशा र व्यवसाय

भानु नगरपालिका नेपालको तनहुँ जिल्लामा अवस्थित एउटा नगर हो । यो सानो सहरमा स्थानीय पेशा व्यवसायबाट स्थानीयहरूले आयआर्जन गर्दछन् । यो पालिका वरिपरिका पालिकाबाट पनि रोजगारीमा आउनेका लागि राम्रो गन्तव्य रहेको छ । यहाँका केही मुख्य पेशा व्यवसायहरुको बारेमा यस पाठमा चर्चा गरिएको छ ।

(क) कृषिः भानु नगरपालिकामा स्थानीय बासिन्दाको लागि कृषि महत्वपूर्ण व्यवसाय हो । यस क्षेत्रको उर्वर भूमि र अनुकूल हावापानी खेतीका लागि उपयुक्त रहेको छ । धान, गहुँ, मकै, कोदो, मौसमी तरकारी यहाँका मुख्य बाली हुन् । यसका साथ-साथै मानिसहरुले विभिन्न पशुपालन व्यवसायहरु पनि गर्दछन् । पशुपालन व्यवसायहरुमा गाई, भैंसी, कुखुरा, हाँस, माछा आदि पालिन्छ । गाई, भैंसीपालन दुध उत्पादनका लागि गरिन्छ । कुखुरापालन, हाँसपालन मुख्यतया अण्डा र मासुका लागि गरिन्छ । एकीकृत कृषि प्रणालीले वातावरणको लागि मात्र नभई माटोको उर्वराशक्ति पनि कायम राख्न मद्दत गर्दछ ।

कृषि व्यवसाय

गाई पालन

बाखा पालन

माछा पालन

भानु नगरपालिकाका कृषकहरुले वर्षैभरी मिहिनेत गरी गुणस्तरीय बाली उत्पादन गर्ने गरेका छन् । यहाँ वर्षे र हिँउदे दुवै बाली लगाइन्छ । वर्षा याममा मुख्यगरी धान मकै जस्ता अन्नबालीको खेती गरिन्छ। लहरे प्रजातिका तरकारी बाली वर्षायाममा लगाइन्छ। कृषकहरु वर्षा सुरु हुनासाथ खेतीका लागि जग्गा तयार गर्न थाल्छन्। उनीहरूले खेत जोत्छन्, माटोमा मल हाल्छन्, र त्यसपछि बीउ छर्छन् । हिँउदे बालीमा गहुँ मुख्य रुपमा लगाइन्छ भने विभिन्न तरकारी, कोशेबालीहरु उत्पादन गरिन्छ ।

यहाँका कृषकहरूले परम्परागत खेती र सिँचाइ प्रणाली प्रयोग गर्ने गरेका छन् । उत्पादनको गुणस्तर र स्वादका लागि यहाँका

उत्पादनहरू चिनिन्छन् हाल प्रविधिको विकास सँगै कृषकहरुले व्यवसायिक रुपले पनि कृषि कार्य गर्न थालेको पाइन्छ ।

भानु नगरपालिकामा कृषि व्यवसायले धेरै स्थानीयलाई रोजगारीको अवसर प्रदान गरेको छ। धेरै किसानहरूले आफ्नो बाली स्थानीय बजारमा बेच्छन्, भने केहीले नजिकैका सहर बजारहरूमा बेच्न लैजान्छन् । कृषि व्यवसायले राजस्व आर्जन गरेर स्थानीय अर्थतन्त्रमा पनि योगदान पुऱ्याउँछ ।

(ख) उद्योग:

भानु नगरपालिकाको अर्को लोकप्रिय पेसा भनेको घरेलु तथा साना उद्योग हुन् । यहाँका धेरै स्थानीय बासिन्दाहरु कपडा, हस्तकला, खाद्यवस्तु जस्ता वस्तुको उत्पादनमा संलग्न छन् । नगरमा ब्लक, तेल, पाउरोटी, पानी घट्ट, डेरी, राईस मिल, भाँडाकुँडा, बाल्टिन उद्योग, सिलाइ बुनाई, काठ, ग्रील, मसला आदि उद्योग व्यवसायहरु संचालनमा रहेका छन् ।

यी उद्योगहरूले रोजगारीका अवसरहरू मात्र प्रदान गर्दैनन्, राजस्व

आर्जन गरेर स्थानीय अर्थतन्त्रमा पनि योगदान पु्याउँछन् ।

यी बाहेक, यहाँ धेरै साना व्यवसायहरू छन् जस्तै किराना पसलहरू, हार्डवेयर स्टोरहरू, र रेस्टुरेन्टहरू पनि छन् । सहरमा धेरै सरकारी कार्यालयहरू र बैंकहरू छन् जसले स्थानीयहरूलाई आवश्यक सेवाहरू प्रदान गर्दछ ।

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा, सडकमार्ग र यातायातको विकाससँगै स्थानीय स्तरमा परम्परागत पेसाहरुमा परिवर्तन आउन थालेको छ । परम्परागत पेसा व्यवसायले स्थानीय ठाउँको मौलिक परिचय बनाउन समेत सहयोग पुर्याउँछन् । यहाँका मिहिनेती स्थानीयहरू कृषि, सानाउद्योग, पर्यटनलगायत अन्य उद्योगमा संलग्न छन् र भानुको विकासमा योगदान पुर्याइरहेका छन् ।

परम्परागत र आधुनिक प्रविधि

आरन	तेल पेल्ने कोल	जातो

आधुनिक कृषि

तेल पेल्ने मेसिन

सुचना प्रविधि

भानु नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरु आफ्नो परम्परागत जीवनशैली र सँस्कृतिका लागि परिचित छन् । परम्परागत प्रविधि यहाँका समुदायले लामो समयदेखि अपनाउदै आएको पेशा, व्यवसाय, तथा संस्कृतिसँग जोडिएको छ । आधुनिक प्रविधिले दक्षता, उत्पादकत्व र प्रगतिलाई जोड दिन्छ। परम्परा र आधुनिक प्रविधि बीचको मुख्य भिन्नता भनेको समुदायले अपनाउने जीवनशैली पनि हो । आजकाल चाहेर वा नचाहेर पनि आधुनिक प्रविधिले सबैतिर जरा गाडिसकेको छ । परम्परागत प्रविधिलाई हाम्रो स्थानीय परिवेश अनुरुप आधुनिकीकरण गर्नु आजको आवश्यकता हो ।

भानु नगरपालिकाको परम्परागत प्रविधि जस्तै सिलाइ, बुनाइ, हस्तकला उत्पादन र खेतीपाती जस्ता परम्परागत अभ्यासहरू एक पुस्तादेखि अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण भएका छन् । यी अभ्यासहरू ज्ञान र अनुभवमा आधारित हुन्छन् । भानु नगरपालिकाका परम्परागत अभ्यासहरू प्रायः सामान्य प्रविधि तथा मानव श्रममा निर्भर रहेका छन् । तथापि हाल आएर परम्परागत प्रविधिहरूमा पनि आधुनिकीकरण हुँदै आएको पाइन्छ ।

अर्कोतर्फ भानु नगरपालिकाका लागि आधुनिक प्रविधि नयाँ छ । प्रविधिको विकाससँगै यस क्षेत्रमा धेरै आधुनिक अभ्यास र प्रविधिहरू भित्रिएका छन् । यी प्रविधिहरूमा आधुनिक कृषि अभ्यासहरू, औद्योगिकीकरण र डिजिटल सञ्चार समावेश छन् । प्रभावकारी कार्य क्षमता, उत्पादनमा वृद्धि, उन्नत औजार र मेसिनको प्रयोग आधुनिक प्रविधिको विशेषता हुन् ।

भानु नगरपालिकाले पेशा र व्यवसायको परम्परागत र आधुनिक प्रविधिसँग सम्बन्धित विभिन्न प्रकारका गतिविधिहरू गरिरहेको छ। खेतीपाती, हस्तकला र पशुपालन जस्ता परम्परागत गतिविधिहरू स्थानीय अर्थतन्त्रको अभिन्न अंग बनेका छन् भने पर्यटन तथा साना उद्योगजस्ता आधुनिक गतिविधिहरूले आर्थिक वृद्धि र विकासका लागि नयाँ अवसरहरू सिर्जना गरिरहेका छन् । नगर पालिकाको परम्परागत र आधुनिक प्रविधि मिश्रणबाट स्थानीय समुदायको जीवनस्तर उकास्न भूमिका खेल्नुपर्दछ ।

शिक्षण निर्देशन: यस पाठको शिक्षण गर्दा स्थानीय क्षेत्रका पेशा र व्यवसायको उदाहरण दिई परम्परगत र आधुनिक प्रविधि कुन अन्तर्गत पर्दछ सो समेत खुलाई सम्भव भएसम्म दुवै प्रविधि देखाउन स्थलगत अवलोकन गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(परम्परागत, कृषि, आधुनिकीकरण, रोजगारी, उर्वराशक्ति)

(क) भानु नगरपालिको स्थानीय बासिन्दाको लागि......................महत्वपूर्ण व्यवसाय हो ।

(ख) एकीकृत कृषि प्रणालीले वातावरणको लागि मात्र नभई माटोको ....पनि कायम राख्न मद्दत गर्दछ ।

(ग) रोगहरूले ....का अवसरहरू प्रदान गर्दछन् ।

(घ)............................ प्रविधि हाम्रो सँस्कृति र ऐतिहासिकतासँग जोडिएका हुन्छन् ।

(ङ) परम्परागत प्रविधिलाई स्थानीय परिवेश अनुरुप.................... गर्नु आजको समयको माग हो ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भानु नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसले कस्तो पेसा व्यवसायहरु बढी अपनाएका छन् ?

(ख) तपाईंको घरपरिवारका सदस्यहरु के-के काम गर्नुहुन्छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) पेसा व्यवसायका कुनै तिनवटा महत्वहरु लेख्नुहोस् ।

(घ) परम्परागत प्रविधि भनेको के हो ? कस्ता प्रविधिहरु यस अन्तर्गत पर्दछन् ?

(ङ) आधुनिक प्रविधि भन्नाले कस्ता प्रविधिलाई जनाउँछ ? यस्ता प्रविधि किन आवश्यक पर्दछन् ।

३. तलको चित्रमा हेरी यसको बारेमा १०० शब्दमा वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो वरिपरि गरिने पेशा व्यवसायहरुको सूची बनाई परम्परागत र आधुनिक कुन प्रविधिमा आधारित रहेका छन् सोको कारण समेत खुलाइ प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ १

पानीको स्रोतको महत्व र संरक्षणका उपाय

चुँदी खोला

कर्स्याङ्दी खोला

मिर्लुङ्कोट पोखरी

अर्चला धारा

पानी एक बहुमूल्य प्राकृतिक सम्पदा हो। सबै जीवजन्तुलाई बाँच्नका लागि पानी चाहिन्छ । हामी पानी बिना जीवनको कल्पना गर्न सक्दैनौं । जनावर वा बोटबिरुवालाई आफ्नो दैनिक गतिविधिहरू पूरा गर्न पानी चाहिन्छ । यो पिउन, खाना पकाउन, नुहाउन, लुगा र भाँडाकुँडा धुन, सिंचाइ आदि जस्ता विभिन्न उद्देश्यहरूको लागि प्रयोग गरिन्छ । पृथ्वीको सतहको करिब ७१ प्रतिशत भाग पानी पानीले ढाकेको छ । जम्मा उपलब्ध पानीको ९६.५ प्रतिशत समुन्द्रमा रहेको छ जुन नुनिलो पानी हामीले खानका लागि प्रयोग

गर्न सक्दैनौ । पिउनका लागि सुरक्षित ३.५ प्रतिशत पानी समेत सबै पिउनका लागि उपलब्ध हुदैन । जमिनमुनी र वरफको रुपमा रहेको पिउन योग्य पानी सबै प्रयोगका लागि उपलब्ध हुन सक्दैन। त्यसैले हाम्रो उपयोगका लागि धेरै थोरै पानी मात्र रहेको छ । त्यसैले पानीका स्रोतहरु प्रदूषण हुनबाट जोगाउनु पर्दछ ।

हाम्रो भानु नगरपालिकामा नदीनाला, पोखरी, कुवा जस्ता पानीका स्रोत रहेका छन् । मर्स्याङ्दी नदी यस पालिकाको पुर्वी सिमानाबाट बहेको सबैभन्दा ठुलो नदी हो । यस नदीबाट सिंचाइ, जलविद्युत तथा खानेपानी लगायतका सुविधाहरु प्राप्त गर्न सकिन्छ। त्यस्तै नाउदी र पाउदी, चुँदी, कर्स्याङदी, चिति, चेपे खोलाले पनि यस क्षेत्रमा समुदायका पानीको आवश्यकताहरु पुरा गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् । त्यस्तै नदी खोला बाहेक यहाँ प्रसस्त मात्रामा मुहान, कुवा, पोखरीहरु रहेकोले यिनिहरुको उचित सदुपयोग गर्नु पर्दछ ।

पानीको महत्व

मानव स्वस्थ्य: मानव शरीरलाई दैनिक जीवनका लागि पानीको आवश्यकता पर्छ। हामी एक हप्तासम्म खाना बिना बाँच्न सक्छौं, तर हामी तीन दिनसम्म पानी बिना बाँच्न सक्दैनौं । हाम्रो शरीरमा करिब ७० प्रतिशत भाग पानीको मात्रा रहेको हुन्छ । मानव अस्तित्वको लागि पानी आवश्यक छ । यसले शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्न, पोषक तत्व र अक्सिजन एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ लान र शरीरको फोहोर हटाउन मद्दत गर्दछ ।

यहाँका समुदायहरुले खानेपानीको स्रोतका रुपमा नदी, पोखरी, कुवा तथा मुहानको पानी प्रयोग गर्ने गरेका छन् । भानु नगर

भानु १० मा रहेको लिफ्टींग खानेपानी आयोजनाको जलासय

पालिकाका समुदायमा खानेपानीका विभिन्न आयोजनाहरु पनि सञ्चालनमा रहेका छन् । बृहत पम्पिङ खानेपानी आयोजना यहाँको एउटा महत्वपूर्ण आयोजनामा पर्दछ । यस आयोजनाले मर्स्याङ्दी नदीबाट पानी लिफ्टिङ गरी भानुका वडा नं. ७, ९, १०, ११ र १२ मा स्वच्छ पानी वितरण गर्दछ ।

सिंचाइः कृषि उत्पादन गर्न सिंचाइको व्यवस्था हुनु अत्यावश्यक हुन्छ । माटो तयार पारी बाली लगाए पछि उत्पादन नभएसम्म उचितमात्रामा सिंचाइ गर्नुपर्दछ। कुनै बालीलाई पर्याप्त मात्रामा सिंचाइ नभए राम्रो उत्पादन हुँदैन । धान खेती गर्दा बेर्ना लगाएदेखि उत्पादन हुने बेला

सम्म खेतमा पानी हुनु पर्दछ । तरकारी खेती गर्दा माटो सुख्खा हुन नदिन नियमित रुपमा पानी हाल्नु पर्दछ ।

औद्योगिक उपयोगः विभिन्न उद्योग धन्दा तथा कल कारखानामा पानीको आवश्यकता पर्दछ ।

ऊर्जा उत्पादनः पानीको प्रयोग जलविद्युत उत्पादन गर्न गरिन्छ, जुन ऊर्जाको नवीकरणीय र स्वच्छ स्रोत हो। मस्याङ्दी जलविद्युत योजना तनहुँ जिल्लाको गौरवको रुपमा रहेको छ ।

पानी संरक्षणका उपायहरू

पानी खेर नफाल्नेः हाम्रो दैनिक पानीको प्रयोग गर्दा चाहिने मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ । पानीको चुवावट भएको ठाउँमा मर्मत गर्ने, प्रयोग गरिसकेपछि धारा बन्द राख्ने जस्ता क्रियाकलाप गरि हामी पानी जोगाउन सक्छौ ।

वर्षाको पानी सङ्कलनः वर्षाको पानी सङ्कलन पानीको संरक्षणको उपयुक्त तरिका हो। हामी ट्यांकी वा पोखरी बनाएर वर्षाको पानी सङ्कलन गर्न सक्छौं। सङ्कलन गरिएको पानीलाई बोटबिरुवाहरूलाई हाल्न तथा सरसफाइका कार्यहरु गर्ने जस्ता विभिन्न उद्देश्यहरूको लागि प्रयोग गर्न सक्दछौं ।

प्रदूषण नगर्नेः फोहर फाल्दा जलस्रोतमा प्रदूषण हुन सक्छ । हामीले फोहरलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । नदी, ताल वा पोखरीमा फोहर फाल्नु हुँदैन ।

शिक्षण निर्देशनः स्थानीय स्तरका पानीका स्रोतहरुबारे विद्यार्थीहरुलाई सोधी यस्ता स्रोतको उपयोग कसरी भइरहेको छ र संरक्षणका लागि कस्ता कार्यहरु गर्न सकिन्छ सो बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

पाठ १: पानीको स्रोतको महत्व र संरक्षणका उपाय

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(बृहत पम्पिङ, सिंचाइ, मर्स्याङ्दी नदी, तापक्रम, ७१ प्रतिशत)

(क) पृथ्वीको सतहको करिब ....भाग पानी पानीले ढाकेको छ ।

(ख).......................................भानु नगरपालिका सबैभन्दा ठुलो नदी हो ।

(ग) पानीले शरीरको................................. नियन्त्रण गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

(घ)..............................खानेपानी आयोजना भानु नगर पालिकाको महत्वपूर्ण आयोजना हो ।

(ङ) बालीलाई पर्याप्त मात्रामा................नभए राम्रो उत्पादन हुदैन ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

पिउन सुरक्षित पानी	मर्स्याङ्दी नदी
पृथ्वीमा पानीको भाग	पानी संरक्षण विधि
ठुलो नदी	३.५ प्रतिशत
वर्षा पानी सङ्कलन	जल प्रदूषण
फोहोर फ्याल्नु	७१ प्रतिशत

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) पानीको कुनै ५ उपयोगको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) पृथ्वीमा पानीको अवस्था कस्तो रहेको छ ?

(ग) हामीलाई पानीको महत्व कि रहेको छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) पानी संरक्षणका उपायहरुको बारेमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) तपाईंको घरमा पानीको उपयोग कस्ता कस्ता कार्यहरु गर्न भइरहेको छ ? सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ २

स्थानीय जडीबुटीको परिचय र महत्व

परिचय

औषधिको रुपमा प्रयोग गर्न सकिने बिरुवाका पात, फूल, फल, बिउ, डाँठ, काठ, बोक्रा, जरा वा सम्पूर्ण भाग वा धुलोलाई जडीबुटी भनिन्छ । यस्ता जडीबुटीहरुलाई मानिसहरुले परम्परागत समय देखि नै प्रयोगमा ल्याईएको पाइन्छ । नेपालमा पनि जडीबुटीहरु स्वास्थ्य उपचार तथा भान्छादेखि परम्परा र संस्कृतिसम्म प्रत्यक्ष गाँसिएको छ । जडीबुटीहरु वनजङ्गलबाट संकलन गरिनुका साथै खेती गरी उत्पादन लिन सकिन्छ । औषधीजन्य तथा सुगन्धित वनस्पती नेपालका जैविक विविधताका अमूल्य स्रोत हुन् । यस्ता वनस्पतीहरुलाई कच्चा पदार्थको रुपमा वा प्रसोधन गरेर राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा व्यापार गर्न सकिन्छ । नेपालमा यस्ता वनस्पतीको प्रवर्द्धन तथा खेतीको असिम सम्भावना भएता पनि आधुनिकीकरण सँगै जडीबुटीहरुको परम्परागत ज्ञानको लोप हुने खतरा बढ्दै गएको पाइन्छ । त्यसैले नयाँ पुस्ताले यसको महत्व र प्रयोग बारेमा आवश्यक ज्ञान हाँसिल गर्न जरुरी छ ।

भानु नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने जडीबुटीहरुको नामावली तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

१. बेसार २. तुलसी ३. लसुन ४. घिउकुमारी ५. अदुवा ६. दुबो ७. निम ८. तितेपाती ९. पुदिना	१०. टिमुर ११. बोझो १२. कागती १३. लप्सी १४. अमला १५. तेजपत्ता १६. घोरताप्रे १७. रुदिलो १८. चरि अमिलो	१९. सिरु २०. दहीकाउला २१. कुरीलो २२. सिमली २३. रुदिलो २४. कम्मरु २५. गुदरगानो

केही महत्वपूर्ण जडीबुटीको परिचय र महत्व बुंदागत रुपमा तल प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) लसुन

लसुन दैनिक रुपमा मसलाको रुपमा प्रयोग हुने प्याज प्रजातिको जडीबुटी हो । यसको नजिकका अरू प्रजातिहरू प्याज, छ्यापी आदि पर्दछन् । परापूर्वकालदेखि नै लसुन पकवान र औषधीको रूपमा

लसुन

प्रयोग हुँदै आएको छ । लसुनका पोटिहरू मिलेर बनेको दानो यसको बिरुवाको सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने भाग हो भने यसको

पातसमेत प्रयोग हुन्छ । लसुनका पोटिहरू काँचो वा पकाएर खाइन्छ वा औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको स्वाद पर्पर्‍याउने हुन्छ तर जब पकाइन्छ यो केही गुलियो र स्वादिलो हुँदै जान्छ। यसको पात, जमिनमुनि रहेको काण्ड (पोटी) र फूल पनि खान योग्य हुन्छ।

महत्व तथा प्रयोग :

लसुनमा औषधीय गुण हुन्छ। त्यसैले यसलाई घरायसी औषधिको रूपमा प्रयोग समेत गर्ने गरिएको छ। आयुर्वेदमा लसुनलाई जवान बनाइराख्ने औषधिको रूपमा लिइन्छ र जोर्नीको दुखाई कम गर्ने औषधिको रूपमा पनि लसुनलाई नै लिइन्छ । चिकित्सकहरूले विरामीलाई सन्तुलित भोजनको बारेमा सल्लाह दिँदा खानामा लसुनको प्रयोग फाइदाजनक हुने सल्लाह दिन्छन् । लसुन सेवन गर्दा शरीरमा भिटामिन ए, बी तथा सी का साथै आयोडिन, आइरन, पोटासियम, क्यात्सियम तथा म्याग्नेसियम जस्ता खनिज तत्वहरू समेत प्राप्त हुन्छ।

(ख) अदूवा

अदुवा फूल फुल्ने प्रजातिको बिरुवा हो जसको गानो वा जरा मसला र औषधीय प्रयोजनका लागि व्यापक मात्रामा प्रयोग हुन्छ ।

अदूवा

यो झार प्रजातिको बिरुवा हो । माटो माथिको काण्ड जस्तो देखिने भाग एक मिटर जति अग्लो हुन्छ। यसको काण्ड, पातहरु बटारिएर बनेका हुन्छन् ।

महत्व तथा प्रयोग :

अदुवा स्वास्थ्यको लागि उपयुक्त बिरुवा हो जसले पाचन, रोग प्रतिरोध, तातोपन र मस्तिष्कको स्वास्थ्यमा मद्दत गर्दछ। अदुवामा रहेका केही तत्वहरूले मस्तिष्कलाई शक्तिशाली बनाउँछन् र स्मरण शक्तिलाई सुधार्दछ । यसले दिमागी थकान, मानसिक तनाव, र मनोरोगका समस्याहरूको समाधानमा सहायता गर्दछ। यसलाई खानामा प्रयोग गर्न, औषधीय रूपमा लिन, ताजा अदुवा र अदुवा पाउडरको रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ। हालसम्मको वैज्ञानिक अध्ययनले पनि अदुवाको महत्व प्रमाणित गरेको छ ।

(ग) बेसार

मसलाको समूह मध्ये अग्रपङ्क्तिमा आउने बेसार, लसुन र प्याजका अतिरिक्त हाम्रो भान्छामा सधैं भइरहने उपयोगी सामग्री हो । बेसारले हाम्रो भोजनलाई

बेसार

आकर्षक बनाउँछ। त्यस्तै यसमा भएका केही विशेष तत्वहरू हाम्रो स्वास्थ्यका लागि धेरै उपयोगी हुन्छन् । बेसारमा किटाणुहरूलाई मार्ने शक्ति हुन्छ भन्ने तथ्य विभिन्न वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले समेत प्रमाणित गरिसकेका छन् ।

महत्व तथा प्रयोग :

सुपरिचित मसला बाली बेसारको बहुउपयोगी गानो जमिन मुनि हुन्छ। नेपालमा यसको खेती प्राचीन कालदेखि नै भएको पाइन्छ। आजकल बेसारलाई चिकित्सा विज्ञानले भिटामिन तथा खनिज लवणहरूको उत्तम श्रोतको रूपमा लिने गरेको पाइन्छ ।

बेसारको औषधीय गुणलाई बुझेर नै सौन्दर्य प्रशोधनमा र औषधिको रूपमा पनि यसको प्रयोग प्रशस्त मात्रामा भएको पाइन्छ। बेसार लाई हलेदो पनि भनिन्छ । बेसार मसलाको रूपमा प्रयोग हुने वस्तु हो । यसको जरा खास गरी परिकारको रंग बदल्नको लागि प्रयोग गरिन्छ। रुघा-खोकी तथा उच्च रक्तचापका बिरामीहरुका लागि बेसार निकै फाइदाजनक छ ।

(घ) घिउकुमारी

घिउकुमारी औषधीय गुण भएको वनस्पति हो। यो एक काँडायुक्त झाडी वर्गमा पर्ने वनस्पति हो ।

घिउकुमारी

घिउकुमारीको पातमा धेरै मात्रामा जेली जस्तो तरल पदार्थ रहेको हुन्छ । उक्त लेसिलो तरल पदार्थको प्रयोग विभिन्न प्रयोजनका लागि गर्ने गरिन्छ । यसको व्यवसायिक खेति मार्फत आयआर्जन समेत गर्न सकिन्छ ।

महत्व तथा प्रयोग :

यसले समग्र शरीर र आन्द्रामा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थलाई हटाउँछ । घिउकुमारीको जुसले शरीरमा चिनीको मात्रा सन्तुलित गर्ने भएकाले मधुमेह रोगीका लागि पनि यो लाभदायक हुन्छ। यसको जुसमा क्याल्सियम, सोडियम, आइरन, पोटासियम जस्ता खनिज पदार्थ पाइन्छ । घिउकुमारीको जुस खानाले रक्तसञ्चार सुचारु हुन्छ र कोलेस्टेरोलको समस्या बढ्न पाउँदैन । उच्च रक्तचापका बिरामीका लागि पनि घिउकुमारीको जुस लाभदायक हुन्छ । शरीरका कोष तथा कोषिका बिग्रिएका छन् भने घिउकुमारीको जुस खानाले पुर्ववत अवस्थामा आउँछन् । घिउकुमारी खाँदा शरीरमा भिटामिन र खनिजको मात्रा बढ्न पुग्छ । गिजाका रोग समाधान गर्न समेत घिउकुमारी लाभदायक हुने भएकाले घिउकुमारी मिसाइएको टुथपेस्ट प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । पोलेको ठाउँमा घिउकुमारी दल्नुभयो भने सञ्चो हुन्छ । साथै, पोलेको दाग पनि गाढा गरी बस्न पाउँदैन । आँखा वरिपरिको कालो घेरा पनि घिउकुमारी नियमित लगाउनाले हराउँछ । अनुहार फुस्रो छ भने घिउकुमारी दल्ने गर्नाले अनुहार चिल्लो हुन्छ ।

(च) **बोझो**

बोझो विशेषगरी हाम्रो नगरपालिकाको उच्च भेगमा २००० मिटर सम्मको क्षेत्रमा पाइन्छ। यसको व्यावसायिक खेति गर्न सकिन्छ।

बोझो

यो बिरुवा जमिनमुनि रहेको काण्डबाट पलाएर आउँदछ । काण्डको भित्री भाग सेतो वा गुलावी रंगको हुन्छ। यसको वास्ना सुगन्धित र स्वाद अलि परपराउने, पीरो र तितो हुन्छ। पात जमिन मुनि रहेको काण्डबाट पलाएर आएको हुन्छ। पात ५-१० से.मी. लामो र १-३ से.मी. चौडा भै टुप्पो तीखो भएको हुन्छ।

महत्व तथा प्रयोग :

यस जडीबुटीको काण्ड ग्रन्थी, बाथ, ज्वरो आदिमा प्रयोग गरिन्छ। यसले भोक जगाउनुका साथै घाटीको समस्यालाई कम गर्दछ। यो बिरुवाबाट तेल निकाली विश्व बजारमा निर्यात गर्न सकिन्छ। यसको प्रयोगले रुघा-खोकी जस्ता रोगहरु निको हुन्छन्।

(ज) **तुलसी**

तुलसी वहुवर्षीय सुगन्धित प्रजातिको बिरुवा हो। यसको बिरुवा धार्मिक आस्था र परम्परागत औषधीय प्रयोगका लागि घर घरमा रोप्ने चलन रहेको छ। तुलसीको बिरुवा ३० देखि ६० सेन्टिमिटर

सम्म अग्लो भई झुप्प परेका हुन्छन् । यसका वैजनी रङका फूलहरु लामो झुप्पोमा एकलहर मिलेर रहेका हुन्छन् ।

तुलसी

महत्व तथा प्रयोग :

संसारको जुनसुकै भूभागमा पनि पाईने यो वनस्पति हिन्दूहरूको लागि अत्यन्तै पुजनीय एवम उपयोगी वनस्पति हो । तुलसीमा रहेको औषधीय गुण मानव स्वास्थ्यमा बहुउपयोगी मानिन्छ । यसै कारण आयुर्वेदमा यसलाई महत्वपूर्ण जडीबुटीको श्रेणीमा राखिएको छ । सामान्य प्रयोगमा गाउँघरमा रुखा-खोकी लाग्दा तुलसीका पात र दाना पकाएर खाने गरिन्छ ।

हामी आँगनको एक कुनामा तुलसी रोपेर यसको लाभ लिन सक्छौं । आँगनमा मठ राख्ने ठाउँ छैन भने कौसी वा छतमा पनि रोप्न सकिन्छ । यो सुगन्धित वनस्पतिले वायुमण्डलमा बहने दूषित हावालाई शुद्धीकरण गर्छ । तुलसी मात्र यस्तो वनस्पति हो, जसबाट आसपासको वातावरणमा विषाक्त कीटाणुनाशक गुण लगातार फैलिरहेको हुन्छ ।

तुलसीको पात, बीउ, हाँगा, जरा आदि सबैजसो भाग औषधीय गुणले भरिपूर्ण मानिन्छन् । तुलसीको पात काँचै चपाएर पनि खान सकिन्छ । पातको चूर्ण बनाई अदुवा, मरिच आदि मिसाई चिया बनाएर पिउँदा फाइदाजनक हुन्छ । व्यवसायिक हिसावले तुलसी चिया बनाएर विक्री गर्न पनि सकिन्छ ।

(झ) पुदिना

पुदिना

पुदिना एक बाह्रमासे, सुगन्धित जडिबुटी हो । यो बिरुवा धेरै जसो चिसो हावापानी भएको ठाँउहरुमा सप्रने गर्दछ। पातका रङ्गहरु गाढा हरियो र खैरो हरियो देखिन्छन् । यसको बिरुवाबाट एक प्रकारको मिठो बास्ना आउने गर्दछ। बिउ, काण्ड र जराबाट यसको खेती गरिएको गर्न सकिन्छ। यो सजिलो सँग उम्रन सक्ने भएकोले यसलाई धेरै हेरविचार गर्न पर्दैन ।

महत्व तथा प्रयोग :

पुदिनाको तेल प्रायः टूथपेस्ट, गम, क्यान्डी र सौन्दर्य वस्तुको उत्पादनहरुमा प्रयोग गरिन्छ । पेट दुखेको, खोकी कम गर्न, छालाका घाउ हटाउनमा प्रयोग गरिन्छ। यसको अचार बनाएर खाएमा निकै स्वादिष्ट र पाचन शक्तिमा लाभदायक हुन्छ ।

शिक्षण निर्देशनः स्थानीय क्षेत्रमा पाइने जडीबुटीहरुको फोटो देखाई यिनीहरुको घरेलु प्रयोग र संरक्षणका उपायहरुबारे विद्यार्थीहरुसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१) तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(फूलफूल्ने, बेसार, जेली, जमिनमुनी, प्याज)

(क) लसुन दैनिक रुपमा मसलाको रुपमा प्रयोग हुने......................प्रजातिको जडीबुटी हो

(ख) अदुवा.......................... प्रजातिको बिरुवा हो जसको गानो वा जरा मसला र औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग हुन्छ ।

(ग) ....मा किटाणुहरूलाई मार्ने शक्ति हुन्छ भन्ने तथ्य वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले समेत प्रमाणित गरिसकेका छन् ।

(घ) घिउकुमारीको पातमा धेरै मात्रामा ....जस्तो तरल पदार्थ रहेको हुन्छ ।

(ङ) बोझोको पात..........................काण्डबाट पलाउँछ ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) औषधिको रुपमा प्रयोग गर्न सकिने बिरुवाका फलहरु मात्र जडीबुटीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ख) लसुनको पोटीलाई मात्र मसलाको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ग) पुदिना एक बाह्रमासे, सुगन्धित जडिबुटी हो ।

(घ) तुलसी एकवर्षीय सुगन्धित प्रजातिको बिरुवा हो ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) स्थानीय स्तरमा पाइने कुनै पाँचवटा जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) लसुन, बेसार र अदुवाको औषधीय महत्वको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ग) घिउ कुमारी कस्तो प्रकारको बिरुवा हो ? यसको औषधीय गुणको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(घ) बोझोको जडीबुटीको रुपमा प्रयोग लेख्नुहोस् ।

(ङ) तुलसी र पुदिनाको औषधीय प्रयोगको सूची प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो परिवारमा जडीबुटीको प्रयोग के कस्तो अवस्थामा गरिन्छ सोको जानकारी अविभावकसँग लिई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ १

हाम्रा खेलहरू

खेल खेल्ने भन्ने वित्तिकै हामी सबैलाई रमाइलो लाग्दछ । कुनै खेल घर भित्र खेलिन्छन् भने कति खेल घर बाहिर खेलिन्छन् । हामीले विभिन्न खेलहरू खेल्दा हाम्रो शारीरिक, मानसिक अवस्था राम्रो हुन्छ। यस पाठमा बाघचाल, घैँटो फुटाई, म्युजिकल चियर र गट्टा खेल जस्ता स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरु समावेश गरिएका छन् । खेलहरु खेल्दा सहभागी खेलाडीहरु बीच मिलेर नियम अनुसार खेल्नु पर्दछ । शारीरिक सक्रियतामा खेलिने कतिपय खेल खेल्दा कहिले काहीँ ठोक्किएर लड्न सक्ने, चोटपटक लाग्न सक्ने हुन्छ । त्यसकारण खेलहरू खेल्दा हामीले सावधानी अपनाउनु पर्ने हुन्छ ।

बाघचाल

बाघचाल नेपालको परम्परागत खेल हो जुन सामान्यतया ५/५ ग्रिडमा दुई खेलाडीहरू बीच खेलिन्छ । एक खेलाडीले चार बाघहरू नियन्त्रण गर्दछ, जबकि अर्को खेलाडीले २०

बाख्राहरू नियन्त्रण गर्दछ । बाघहरूको लक्ष्य भनेको सबै बाख्राहरूलाई हटाउनु (खानु) हो, जबकि बाख्राहरूको लक्ष्य बाघहरूलाई घेरामा पारी थप चाल चल्न नदिनु हो ।

बाघचाल खेल्ने तरिका खेल सेट अप गर्नुहोस्: सुरुमा यस खेल खेल्नको चित्रमा दिए अनुसारको बाघचाल खेल्ने ठाउँको रेखांकन गर्नुहोस् । यसलाई सिधै जमिनमा पनि कोर्न सकिन्छ वा कुनै बस्तुमा बनाउन पनि सकिन्छ । यस खेलको लागि २४ वोटा गोटीहरु (साना ढुंगाका टुक्रा) आवस्यक पर्दछ ।

जसमा २० बाख्रा र ४ बाघ हुन्छन् । बाघको लागि प्रयोग हुने गोटीहरु बाख्रा भन्दा ठुलो हुन्छ । सुरुमा बाघहरू बोर्डको चार कुनामा राखिन्छ र बाख्राहरू बाँकी ठाउँहरूमा पालै पालो राखिन्छ। सुरुवातमा कस्ले सुरु गर्ने भन्ने कुराको निर्णय गर्नु पर्ने हुन्छ । त्यसको लागि सिक्काको प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ। त्यसपछि खेल सुरु गर्नु पर्छ ।

बाघहरूको पालोमा:

बाघहरूलाई नियन्त्रण गर्ने खेलाडीले एउटा बाघलाई छेउछाउको खाली ठाउँमा (तेर्सो, ठाडो वा विकर्ण रूपमा) सार्छ । बाख्राको पछाडि खाली ठाउँ भए मात्र बाघले बाख्रामाथि हाम फाली बाख्रालाई समात्न सक्छ। तर बाघहरू एकअर्का माथि हाम फाल्न सक्दैनन् ।

बाख्राको पालोमाः

बाख्रालाई नियन्त्रण गर्ने खेलाडीले एउटा बाख्रालाई छेउछाउको खाली ठाउँमा (तेर्सो, ठाडो, वा विकर्ण) लैजान्छ । बाख्राहरू एकअर्का माथि वा बाघमाथि हामफाल्न सक्दैनन् । आलो पालो गरी चाल चल्ने : यस खेलमा प्रत्यक पालोमा खलाडीले एक चाल चल्न पाउछ । र खेलाडीले चाल चले पछि अर्को खेलाडीको पालो आउछ । यो सोचेर खेलिने खेल भएको हुनाले चाल चल्न केहि समय लग्न सक्छ, तर धेरै समय भने लगाउनु हुन्न ।

खेलको अन्त :

यदि बाघहरूले आधा संख्यामा बाख्राहरू समात्छन्, वा बाख्राहरूले बाघहरूलाई घेरा हाली चल्ने ठाउँ बन्द गरे पछि खेल समाप्त हुन्छ ।

२. घैंटो फुटाइ

घैंटो फुटाइ खेल नेपालभरि नै प्रचलित परम्परागत खेल हो । यो खेल पिकनिक वा जमघटमा मानिसहरू माझ लोकप्रिय छ ।

घैंटो फुटाइ खेल्नका लागि माटोको एउटा घैंटो वा हाँडी, एउटा करिब ४ देखि ६ फिटको लौरो र टाउकोमा बाँधेर आँखा छोप्न मिल्ने कपडाको आवश्यकता पर्दछ ।

सहभागीहरूलाई एक ठाउँमा जम्मा पारी एउटा घैंटो वा भाँडो एउटा निश्चित दुरीमा झुण्ड्याइन्छ वा भुइँमा राख्न पनि सकिन्छ। अब सहभागीहरूलाई पालैपालो आँखामा पट्टी बाँधेर लौरो दिइन्छ, त्यस खेलाडीले अलि परबाट हिँडेर गएर भाँडो भएको ठाउँ अन्दाज गरी लौरोले हानेर घैँटो फुटाउनुपर्ने हुन्छ। यसमा एउटा खेलाडीका लागि निश्चित समय छुट्याइएको हुन्छ। यदि पहिलो खेलाडीले घैंटो फुटाउन नसकेमा त्यसैगरी अर्को सहभागीको पालो आउँछ। जसले सबभन्दा पहिले भाँडो फुटाउन सक्छ उसले यो खेल जित्छ।

३. म्युजिकल चियर

म्युजिकल चियर एक रमाइलो खेल हो। यसका लागि सहभागी संख्या अनुसार कुर्सीहरू गोलो घेरा पारेर राखिन्छ। खेलाडी संख्या भन्दा कम्तीमा एउटा कुर्सी कम राखिन्छ। त्यसपछि खेलाडीहरू कुर्सीहरूको वरिपरि घेरामा भेला हुन्छन्। सहभागी खेलाडी बाहेकको एक जना मानिसले कुनै संगीत वा बाजा वा गीत बजाउने जिम्मा लिनुपर्छ। कुर्सीहरूलाई घेरामा मिलाएर

सिटहरू बाहिरतिर फर्काएर राखिन्छ। अब संगीत वा बाजा वा गीत बजाउने मानिसले बजाउन सुरू गरेपछि र खेलाडीहरू कुर्सीको वरिपरि हिंड्नु पर्छ। यसरी हिंडिरहदा संगीत एक्कासी बन्द हुन सक्छ। जब संगीत बन्द हुन्छ, सबैजना तुरून्तै कुर्सीमा बस्नु पर्छ। यसरी संगीत बन्द भएको बेलामा कुर्सीमा बस्दा एक जना व्यक्तिलाई कुर्सी पुग्दैन्। ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ। संगीत बन्द भएपछि कुर्सीमा बस्न उल्टो हिड्न पाइदैन। त्यसपछि, फेरी एउटा कुर्सी पनि हटाउनुपर्छ र फेरी संगीत चलाउनुपर्छ। यसैगरी माथिको जस्तै गरी संगीत बज्दा हिड्ने र रोकिदा बस्ने तथा प्रत्येत पटक एउटा मान्छे सँगै एउटा कुर्सी हटाउने कार्य गर्दै जानुपर्छ। यो खेल एक व्यक्ति मात्र बाँकी नभएसम्म जारी राख्नुपर्छ। अन्त्य सम्म रहने खेलाडी यसको विजेता हुन्छ।

४. गट्टा खेल

गट्टा खेल तपाईंहरु मध्ये कस कसले खेल्नु भएको छ ? यो घरभित्र खेलिने खेल अन्तर्गत पर्दछ। यस खेलमा हामी २ देखि ६ जना सम्म साथीहरु मिलेर खेल्न सक्छौं। यस खेलमा ५, ७ वा ९ वटा

सम्म सानो ढुङ्गाहरुको आवश्यकता पर्दछ। यस पाठमा ५ वटा ढुङ्गाको प्रयोग गरी गट्टा खेल्ने विधिको बारेमा वर्णन गरिएको छ :

खेल विधिः

पहिलो खेलाडीले सबै गट्टी (ढुङ्गा) हरु हातमा लिई भुइँमा फाल्नु पर्छ । अब कुनै एउटा गट्टी उठाउने, उठाइने गट्टी अर्कोसँग टाँसिएको भए उठाउने गट्टी बाहेक अर्कोलाई छुनु हुदैन, छोयो भने आउट हुन्छ । अब उठाएको गट्टी हावामा फाल्दै तल छरिएका गट्टीहरु एक एक गरेर उठाउँनु पर्दछ । यस क्रममा हावामा फालिएको गट्टीलाई भुइँमा झर्न भने दिनु हुदैन, झर्यो भने आउट हुन्छ । अब अर्को पल्ट फेरी गट्टीहरु भुइँमा फाल्ने, एउटा गट्टी उठाउने र हावामा माथि फाल्ने र भुइँबाट २/२ वटा गट्टी उठाउने, अर्को चरणमा ३/३, अन्त्यमा ४/४ वटाको दरले चौथो चरणको खेल सकिन्छ ।

पाँचौ चरणमा पाँचै ओटा गट्टीलाई सुल्टो हत्केलाले माथी फाल्ने र उल्टो हत्केलामा अडाएर फेरी उल्टो हत्केला ले नै माथी फाल्दै फेरी सुल्टो हत्केलाले सामात्दा भने यो चरण पार हुन्छ । पाँचौ चरणसम्मको खेललाई क्रमशः एक्टी, दुइटी, तीनटी, चौथी र ओल्टाङ पल्टाङ भनिन्छ ।

छैटौं चरणलाई खोप्पा भनिन्छ । यो चरण ओल्टाङ पोल्टाङ जस्तै नै हो तर फरक यो चोटी माथी फ्याँकेका गट्टा सुल्टो हातले थाप्नु पाईदैन, तल झर्दा झर्दै खोपेर पकड्नु पर्दछ । पाँचौ र छैटौ चरण अलि गाह्रो हुने भएकोले पूर्व निर्धारित निर्णय अनुसार २ पटक या ३ पटकमा पुरा गर्न सकिन्छ ।

सातौं चरणलाई घोडी भनिन्छ । यसमा देब्रे हातको चोर औंला माथि बीचको औंला चढाइन्छ र भुइँमा गेट जस्तो बनाइन्छ । पाँच ओटा गट्टालाई भुइँमा छरेर एउटा हातमा टिपेर माथि फ्याँक्दै पालै पालो एउटा एउटा गर्दै अरुलाई नछुने गरी गेट भित्र छिराए पछि यो चरण पुरा हुन्छ ।

अन्तिम तथा आठौं चरणलाई गुफा भनिन्छ । यस पटक देब्रे हातले गुफा आकार बनाइन्छ र घोडीमा जस्तै पालै पालो एउटा एउटा गट्टालाई भित्र छिराइन्छ र अन्त्यमा चौथीमा जस्तै एउटा गट्टा माथी फाल्दै भुइँका सबै गट्टा एकै पटका टिपिन्छ । यसरी सबै चरण आउट नभईकन खेल्ने विजय हुन्छ ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी बाघचालको कोर्ट (संकेत) भुईमा कोर्न लगाउनुहोस् र स-साना ढुंगाहरूको बाघ र बाख्रा बनाई खेल्न सिकाउनुहोस् । खेल जित्नेहरूबाट फेरि अर्को चरणको खेल गराउनुहोस् । त्यसैगरी घैटो फुटाइ, म्युजिकल चियर खेलको पनि अभ्यास गराउनुहोस् । यी खेलहरूलाई प्रतियोगिताको रूपमा समेत संचालन गर्न सकिन्छ । यस सँगसँगै, खेलको महत्व र फाइदाबारे समेत चर्चा गर्नुहोस् । खेलको प्रस्तुतिका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई अन्य स्थानीय खेलहरू पनि खेलाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) बाघचाल खेलमा २० वटा बाख्राहरू हुन्छन् ।

(ख) बाघले बाख्रा खाएमा बाघले खेल जित्दैन ।

(ग) म्युजिकल चेयर खेल्न लौरो र टाउकोमा बाँधेर आँखा छोप्न मिल्ने कपडाको आवश्यकता पर्दछ ।

(घ) आँखा छोपेर लौरोले हानेर घैँटो फुटाउने खेल खेल्ने गरिन्छ ।

(ङ) म्युजिकल चेयर खेल्न खेलाडी संख्या भन्दा कम्तीमा एउटा कुर्सी कम राखिन्छ ।

(च) घैँटो फुटाई खेल आधुनिक खेल हो ।

(छ) गट्टा खेल घर बाहिर खेलिने खेल अन्तर्गत पर्दछ ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर राख्नुहोस् ।

(कुर्सी, घैंटो फुटाई, हाम फाल्ने ठाउँ, भाँडो फुटाउन, बाघचाल, ढुङ्गा, बाजा वा संगीत)

(क) ....खेल्नको लागि हामीले हाम्रो वरिपरि पाईने ढुंगाका टुक्रा तथा मकैका दानाहरू उपयोग गर्न सक्छौं ।

ख) बाख्रा नजिक भएर पनि बाघले.................... पाएन भने बाघ सर्न सक्दैन् ।

(ख) ....खेल्नका लागि माटोको एउटा घैंटो वा हाँडी, एउटा लौरो र टाउकोमा बाँधेर आँखा छोप्न मिल्ने कपडाको आवश्यकता पर्दछ ।

(ग) घैंटो फुटाइ खेलमा जसले सबभन्दा पहिले.............सक्छ उसले यो खेल जित्छ ।

(घ) म्युजिकल चियर खेल्दा खेलाडी संख्या भन्दा कम्तीमा एउटा................ कम राखिन्छ ।

(ङ) म्युजिकल चियर खेल्दा....................सुन्नुपर्छ ।

(च) गट्टा खेल खेल्नलाई साना साना ....को आवश्कता पर्दछ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईले घर तथा विद्यालयमा खेल्ने खेलहरूको सूची बनाउनुहोस्।

ख) बाघचाल खेलको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

ग) घैँटो फुटाई खेलको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

घ) म्युजिकल चियर खेल्ने तरिकाको वर्णन गर्नुहोस् ।

ङ) खेल खेल्दा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

च) गट्टा खेल खेल्ने विधिहरुको बारेमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

क) विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी समूहगत रूपमा म्युजिकल चियर खेल खेल्न लगाउनुहोस् । यस खेललाई शिक्षकले प्रतियोगिताको रूपमा समेत संचालन गर्न सक्नुहुनेछ ।

ख) विद्यार्थीहरूलाई आफूलाई मन पर्ने कुनै एक खेलको बारेमा विस्तृतमा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र उक्त खेल कसरी खेलिन्छ खेलेर अन्य साथीहरू माझ प्रर्दशन गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १

प्राकृतिक विपत्ति र बच्ने उपायहरू

प्राकृतिक विपत्तिले कुनै पनि बेला आक्रमण गर्न सक्छ । यसले हाम्रो घर, समुदाय र वातावरणमा ठुलो क्षति पुऱ्याउन सक्छ । यस अध्यायमा हामी भूकम्प, बाढी, पहिरो र आगलागी जस्ता चारवटा प्राकृतिक प्रकोपहरू बारे चर्चा गर्नेछौं। यस्ता प्रकोपहरुले निम्त्याउने जोखिमबाट आफू र आफ्नो समुदायलाई जोगाउन अपनाउनुपर्ने सुरक्षा उपायहरूबारे पनि थाहा पाउँनेछौं ।

(क) भूकम्प

पृथ्वीको सतहमा हुने हलचललाई भूकम्प भनिन्छ। यस्तो हलचल सामान्य देखि धेरै विनासकारी समेत हुन्छन् । पृथ्वीको भित्री भागमा निरन्तर भइरहने हलचलका कारणले बाहिरी भागमा रहेका चट्टानका चाक्लाहरु एक आपसमा नजिकिने वा टाढिने गर्दा जम्मा हुदै गएको शक्ति एक्कासी बाहिर फैलिदा पृथ्वीको सतहमा कम्पन पैदा हुन्छ। यही कम्पन नै भूकम्प हो। भूकम्पको परिमाण मापन गर्न रेक्टर स्केलको प्रयोग गरिन्छ ।

यहाँ भूकम्पको समयमा लिन सकिने केही सुरक्षा उपायहरू छन्:

भूकम्प आउनु अघि अपनाउनु पर्ने सुरक्षा उपाय :

- नयाँ घर तथा अन्य भवन निर्माण गर्दा नगरपालिकाबाट स्विकृत गराउनु पर्दछ ।
- घरमा प्रयोग हुने ग्याँस, बिजुली, पानीका धाराहरुको नियमित मर्मत सम्भार गरिनु पर्दछ ।
- झर्ने, फुट्ने तथा लड्न सक्ने सामग्रीहरुलाई किला, डोरी, सिक्री, आदिले कस्ने, बाध्ने वा सुरक्षित राख्ने गर्नु पर्दछ ।
- भूकम्प आएको समयमा घरबाहिर सुरक्षित निस्कनका लागि बाटो, भऱ्याङ, कोरिडोर आदि स्थानका अवरोध पुऱ्याउने सामग्रीहरु नराख्ने
- घरमा खानेपानी, खाना, प्राथमिक उपचारका सामान जस्ता अत्यावस्यक सामग्री सुरक्षित तथा सजिलै पहुँच हुने ठाउँमा सञ्चय गर्नुपर्दछ ।

भूकम्प आएको समयमा अपनाउनु पर्ने सुरक्षाका उपायहरु :

- नअतालिकन सुरक्षित स्थानमा रहने तथा अरुलाई पनि नआत्तिकन सुरक्षित स्थानमा रहन सल्लाह दिने
- घरबाहिर निस्कन ढोका छेउमै भए भूकम्प सुरु हुनासाथ बाहिर सुरक्षित स्थानमा जाने
- बाहिर निस्कने ढोकाभन्दा टाढा वा माथिल्लो तलामा भए भऱ्याङको प्रयोग नगर्ने, नदौड्ने, माथिबाट फाल नहाल्ने । भूकम्प नरोकिएसम्म सुरक्षित स्थानमा धैर्यसाथ बस्ने ।

- भूकम्प आएको समयमा घरभित्र रहदा गारोसँग टाँसिएर बस्ने, टाउको र घाँटीलाई हातले छोपेर सुरक्षित राख्ने
- बालबालिका, बृद्ध, तथा अशक्तको सहयोग गर्ने र सुरक्षा गर्ने
- ग्याँस, बिजुली, धारा तत्कालै बन्द गर्ने
- घना बस्ती, साँगुरो गल्ली भएको ठाउँमा बसेको भए भूकम्प आएको बेला घर बाहिर ननिस्कने
- भवन बाहिर सुरक्षित स्थानमा जान नसकिएमा टेबल वा खाटमुनि पस्ने, त्यस्तो सुरक्षित स्थान नपाए टाउको र घाँटीको सुरक्षा गर्ने

(ख) बाढी

नदीमा पानीको मात्रा सामन्य भन्दा बढ्न गई अस्वाभाविक ढङ्गले बहनुलाई बाढी भनिन्छ । भानु नगरपालिकाका स्थानीय नदीहरुमा बाढी आउदा नदीमा पानीको बहावको गति पनि बढ्ने भएकोले किनारामा क्षति पुऱ्याउँदछ । बाढीका कारण पहिरो जाने, भूक्षय हुने, वस्ती डुबानमा पर्ने, धनजनको ठुलो क्षति हुने जस्ता विपद्को अवस्था सिर्जना हुन्छ ।

बाढीबाट सुरक्षित रहने उपाय

बाढीले सबै ठाउँमा असर गर्दैन । नदीको प्रवाह क्षेत्र आसपासमा बाढीको जोखिम बढी हुन्छ । त्यसैले बाढी नआउने क्षेत्रमा बसोबास गर्नाले धनजनको क्षतिबाट बच्न र बचाउन सकिन्छ । त्यस्तै वस्तीमा पानीको निकास राम्रो भएमा पनि डुबानबाट बच्न सकिन्छ । त्यस्तै धापिलो क्षेत्रमा पनि बस्ती विकास गर्दा डुबानको जोखिम बढी हुन्छ । बाढीबाट बच्नका लागि केही पूर्व तयारी तथा बाढी आएको समयमा सावधानी अपनाएमा बाढीबाट सुरक्षित रहन सकिन्छ ।

ग. पहिरो

भिरालो जमिनको सतह वा भूभाग भत्किएर, चोइटिएर वा बगेर तल झर्ने प्रक्रियालाई पहिरो भनिन्छ । पहिरो जादा माटो, चट्टान वा दुवै तल झर्न सक्छ । वस्ती नभएको क्षेत्रमा यसले स्थानीय क्षेत्रमा मात्र असर पुर्‍याएता पनि बस्ती भएको क्षेत्रमा ठुलो विपत्ति निम्त्याउन सक्छ । भानु नगरपालिका पहाडी भूभाग भएकोले पहिरोको जोखिम धेरै रहेको छ ।

पहिरो रोकथाम गर्ने उपाय

- नदी किनारमा तटबन्ध निर्माण गरी नदीको दुवै किनार मा अग्लो पर्खाल बनाएर नदीकटान र बाढिबाट बचाउन सकिन्छ ।
- नदी बग्ने जमिनमा तारजालिको प्रयोग गरी बाढीको भलले जमिन खोतल्ने कामलाई रोक्न सकिन्छ ।
- खोलाको किनारमा पानी बग्ने बहावलाई कम गर्न स्पर को निर्माण गरिन्छ । स्पर निर्माणबाट किनारमा पानी सधै आउनबाट रोक्छ र खोलाको किनारलाई बलियो बनाउँछ । परिणामस्वरुप खोलाको किनार कटान हुनबाट रोक्न सकिन्छ ।
- पहिरो जान सक्ने क्षेत्रमा टेवा पर्खाल निर्माण गर्ने
- जमिनमा परेका चिरा र धर्साहरु पुर्ने
- नदी किनारमा वृक्षरोपण गर्ने

(घ) आगलागी

आगलागी पनि अकस्मात आइपर्ने प्रकोपका घटना हो । धेरैजसो आगलागीहरु मानव सिर्जित हुन्छन् । कहिलेकाँही प्राकृतिक कारण जस्तै चट्याङले

गर्दा पनि आगलागी हुन्छ। हाम्रो पालिका क्षेत्रमा पनि प्रत्येक वर्ष सुख्खा याममा वन डढेलोका घटनाहरु बारम्बार देखिन थालेका छन्। आगलागीबाट मुख्यगरी दुई किसिममा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। ती हुन् वन डढेलो र भवन आगलागी।

(क) वन डढेलो

वन डढेलो विभिन्न कारणले लाग्न सक्छ। वन जङ्गलमा जथाभावी आगो बाल्दा अनियन्त्रित भई आगो फैलिन्छ र बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुहरुलाई हानि नोक्सानी पुर्‍याउँदछ। त्यस्तै नजिकैको बस्तीमा आगो सल्किन गई धनजनको ठुलो क्षति पुग्न सक्छ।

(ख) घर तथा भवन आगलागी

घर, विद्यालय तथा कार्यलयहरुमा हुने आगलागीबाट वर्षेनी ठुलोमात्रामा धनजनको क्षति भएको पाइन्छ। विशेषगरी फाल्गुण, चैत्र, वैशाख जस्ता सुख्खा मौसममा आगलागीका घटनाहरु बढी सुनिन्छन्।

आगलागीबाट बच्ने उपाय :

- घरमा प्रयोग हुने ग्यास, हिटर, टुकी वा मैनबत्ती आदिको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु पर्दछ।
- सजिलै आगो समात्ने पदार्थहरु जस्तै : मट्टीतेल, डिजेल,

पेट्रोल, पराल, दाउरा आदिको सुरक्षित तवरले भण्डारण गर्नुपर्दछ ।

- वन क्षेत्रमा जथाभावी आगो बाल्ने गर्नुहुदैन ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो क्षेत्रमा रहेका बाढी तथा पहिरोको जोखिममा रहेका संभावित ठाउहरुको स्थलगत भ्रमण गराउनुहोस् साथै सो ठाउँमा बाढी तथा पहिरो आउनबाट बच्न कस्तो पुर्व तयारी गर्न सकिन्छ, छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(रेक्टर, बाढी, भूकम्प, चट्याङ, पहिरो)

(क) पृथ्वीको सतहमा हुने हलचललाई......................भनिन्छ ।

(ख) भूकम्पको परिमाण मापन गर्न....................स्केलको प्रयोग गरिन्छ ।

(ग) भिरालो जमिनको सतह वा भूभाग भत्किएर, चोइटिएर वा बगेर तल झर्ने प्रक्रियालाई.............................. भनिन्छ ।

(घ) नदीमा पानीको मात्रा सामन्य भन्दा बढ्न गई अस्वाभाविक ढङ्गले बहनुलाई बाढी भनिन्छ ।

(ङ) प्राकृतिक कारणबाट हुने वन डढेलोको मुख्य कारण.......... ....पर्नु हो ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

भुकम्प	माटो वा चट्टान बग्ने/झर्ने
पहिरो	पानीको बहाव बढ्नु
वन डढेलो	भूकम्प परिमाण मापन स्केल
बाढी	चट्याङ
रेक्टर	पृथ्वीको सतहमा हुने हलचल

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भूकम्प भनेको के हो ? भूकम्प आउनु अघि अपनाउनु पर्ने सुरक्षा उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) भूकम्प आएको समयमा अपनाउनु पर्ने सुरक्षाका उपायहरु बारे लेख्नुहोस् ?

(ग) भानु नगरपालिकामा बाढीको प्रकोपको अवस्था कस्तो रहेको छ ? यसबाट सुरक्षित रहने उपायहरुको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(घ) पहिरो भनेको के हो ? यो कस्तो ठाउँमा जान्छ ? पहिरो रोकथामका उपायहरुको सूची बनाउँनुहोस् ।

(ङ) आगलागीको प्रकोप कसरी हुन्छ ? यसको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

(क) तपाईको क्षेत्रमा हुन सक्ने प्राकृतिक प्रकोपहरुको सूची बनाई यसबाट बच्ने उपायहरु बारे आफ्ना अविभावकहरुसँग छलफल गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : २

सर्प, विच्छी र कुकुरको टोकाइबाट बचौं

हाम्रा वरिपरि विभिन्न प्रकारका विषालु र हानीकारक जनावरहरु पाइन्छन् । त्यस्ता जीवले हामी टोकेमा हामी घाइते हुन्छौं । त्यस्तै समयमा उपचार नपाउँदा ज्यानको समेत जोखिम रहन्छ । तथापि तिनीहरुले सधैं हामीलाई हानी पुऱ्याउँछन् भन्ने चाँही हुँदैन । कतिपय हाम्रा क्रियाकलापहरुले समेत यस्ता जीवको टोकाइमा पर्न सक्छौं । यस पाठमा हामी खासगरी सर्प, विच्छी र कुकुर जस्ता जनावरले टोक्ने कारण तथा यसबाट बच्ने उपायको बारेमा चर्चा गर्नेछौं ।

१. सर्पको टोकाइ

सर्पको नाम सुन्ने वित्तिकै हामी मध्ये धेरैजना डरको महसुस गर्दछौं । त्यस्तै सर्पको डसाइबाट मानिसहरुको मृत्यु भएका घटनाहरु पनि बारम्बार सुनिरहेकै हुन्छौं । सर्पहरु प्राय गर्मी याममा बाहिर हिँडडुल गरेको देखिन्छन् । जाडो याममा कम हिड्डुल गर्दछन् । सर्पको डसाइबाट हाम्रो भानु नगरपालिका क्षेत्रमा पनि खासगरी वर्षात्को समयमा सर्प डसाइका घटनाहरु हुन्छन् । वर्षात्को समयमा कृषकहरु

खेतबारीमा काम गर्न जाँदा यस्ता घटनाहरु धेरै भएको पाइन्छ। त्यस्तै सर्पहरु घर भित्र तथा वरिपरि पनि देखिरहेकै हुन्छन्।

नेपालमा पाइने सर्प मध्ये २० प्रजातिका सर्पहरू मात्र विषालु रहेका छन्। अझ त्यसमा पनि कोब्रा, करेत र दुई प्रजातिका भाइपर गरी केवल चार प्रजातिका सर्प मात्र मानिसका लागि खतरनाक मानिन्छन्। धेरै मानिसहरूको सर्प देख्नासाथ डराउने बानी हुन्छ। तर, सर्प देख्नासाथ त्रसित हुनुपर्ने आवश्यक छैन।

हाम्रो लापरवाहीकै कारणले पनि सर्पले टोक्ने गरेको पाइन्छ। यदि हामीले सावधानी अपनायौं भने हामी सर्पको टोकाइबाट बच्न सक्छौँ।

सर्पको डसाइबाट बच्ने उपाय

- सर्प प्रायः राती निस्कने गर्छ। त्यसकारण प्रकाश दिने वस्तु टर्च, लाल्टीन आदि बोकेर, खुट्टामा जुत्ता लगाएर मात्र बाहिर हिँडडुल गर्नुपर्छ।
- सर्प बस्ने ठाउँहरू जस्तै परालको थुप्रो, दाउराको चाङ, ढुंगा वा ईटाको थुप्रो कुनाकाप्चा वा प्वालमा चलाउनुपरेमा पहिला लामो लट्ठीले चलाएर मात्र हातले चलाउनु पर्छ।
- घर वरपर झार, जंगल, फोहोर भए हटाउने वा जमिनमा रहेका दुलाहरू पुर्नुपर्छ।

- सर्पलाई देख्नासाथ जिस्क्याउनु वा चलाउँनु हुँदैन । त्यस्तै कसैले बाटोमा मारेर फालेको सर्पलाई मरेको भनेर तेत्तिकै हातले चलाउनु पनि हुदैन ।
- सर्पले टोकी हालेमा अभिभावक वा आफूभन्दा ठूलालाई जानकारी दिनु पर्दछ ।
- ताल-तलाउ, नदी-नालामा पनि विषालु सर्प हुने भएकाले विशेष सावधानी अपनाउनु पर्छ ।
- राती सुत्दा झुल लगाएर सुत्नु पर्छ ।
- सुत्दा भुइँमा नसुती खाट वा पलङमा मात्र सुत्नुपर्छ ।

यदि सर्पले टोकेपछि के गर्ने भन्नेबारे धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ । धरै मानिसको सर्पले डसेपछि डरकै कारणले पनि मृत्यु हुने गरेको पाइन्छ । सर्पले डसेपछि हामीले समयमै उपचार गर्यौं भने मृत्युको मुखबाट बच्न सक्छौं ।

सर्पले टोकेपछि देखा पर्ने लक्षण

- सर्पले डसेको ठाउँमा दुईवटा प्याक (डसेको चिन्ह) हुन्छ ।
- सर्पले डसेको ठाउँ सुन्निन्छ, दुख्छ र रगत बग्न सक्छ ।
- सर्पले डसेको ठाउँमा फोका आउन सक्छ ।
- सर्पले डसेपछि उपचारमा ढिलो भएमा पाक्ने, संक्रमित हुने

र तन्तुहरू मरेर जाने हुनसक्छ ।

- सर्पले डसेको मानिसलाई चक्कर लाग्ने तथा बान्ता आउने, अल्छी लाग्ने, पेट दुख्ने, फोक्सो सुनिन गई श्वास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षण देखिन सक्छन् ।
- बिरामी निदाउने, रक्तचाप कम हुने, नाडीको चाल बढ्ने हुनसक्छ ।

सर्पले टोकेमा के गर्ने ?

सबै सर्प विषालु हुँदैनन् र टोक्नासाथ मानिसको मृत्यु पनि हुँदैन । विषालु सर्पले टोकेमा पनि विष सर्न केही समय लाग्ने हुन्छ । सर्पले टोकी हालेमा बिरामीले यस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ :

- सर्पले टोकेपछि बिरामी धरै डराएको हुन्छ । त्यसकारण बिरामीलाई सान्त्वना दिने,
- टोकेको ठाउको तल्लो जोर्नीदेखि माथिल्लो जोर्नीसम्मको भागमा २ औंला छिर्ने गरी खुकुलो व्यान्डेज वा कपडाले बेर्ने, कपडा वा व्यान्डेज धेरै कसिलो पारेर नबेर्ने,
- टोकेको भागलाई हल्लिन नदिन काम्रोको प्रयोग गर्ने,
- जति सक्दो चाडो बिरामीलाई अस्पताल वा सर्पदंश केन्द्रमा पुर्याउने,

- सर्पलाई मार्ने कोशिस नगर्ने, तर मारिएको भए पहिचानका निमित्त डाक्टरलाई देखाउने । डाक्टरलाई सर्पको प्रकार थाहा भयो भने बिरामीको उपचार गर्न सजिलो हुन्छ ।
- बिरामीको उपचार नहुन्जेलसम्म पानीसमेत नखुवाउने,
- धामीझाँक्री, तन्त्रमन्त्र तथा झारपातको प्रयोग गरेर बिष लागेको वा नलागेको छुट्याउन सकिदैन । बरू बिरामीको ज्यान जान सक्छ तसर्थ सक्दो चाँडो बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुपर्छ ।
- सर्पले टोकेको ठाउँमा मुखले विष चुस्ने वा तान्ने जस्ता कार्य पनि गर्नुहुँदैन । टोकेको ठाँउमा चलाउने काम गर्नुहुँदैन ।

२. बिच्छीको टोकाइ

बिच्छीको टोकाइ सर्पको जस्तै घातक भएपनि त्यति धेरै टोकाइका घटनाहरु सुन्न पाइदैन । अझै पनि कतिपय मानिसहरु सर्पले टोक्दा जस्तै बिच्छीले टोक्दा धामी, झाँक्रीकहाँ जाने, झारफुकमा विश्वास गर्छौं । तर यस्तो विश्वासका कारण बिच्छीको टोकाइबाट मृत्यु समेत हुने गर्छ । बिच्छी टोकाइले प्रभावितहरूलाई समयमै स्वास्थ्य केन्द्रलिएर जान सके मृत्युको जोखिम कम हुन्छ ।

सर्पले जस्तै बिच्छीले पनि गर्मीयाममा बढी मात्रामा टोक्ने गर्छ। यस मौसममा बिच्छी लुकेको ठाउँबाट बाहिर निस्किने भएकोले टोकाइ बढ्ने गरेको हो । बिच्छीको टोकाइलाई सामान्य रूपमा लिनु हुँदैन । बिच्छीको पुच्छरमा विषाक्त काँडा हुन्छ । यसले पुच्छरकै माध्यमले डस्ने गर्छ। बिच्छीले डस्दा आफ्नो पुच्छरमा भएको विषाक्त काँडालाई मान्छेको शरीरमा छोड्छ।

बिच्छीको टोकाइका लक्षण र असर

- डसेको स्थानमा दुखाइ
- दुखाइ माथितर्फ गइरहेको अनुभव हुनु
- डसेको स्थान सुन्निनु
- डसेको स्थानमा संवेदनशीलता बढ्नु
- डसेको स्थान रातो हुनु

बिच्छीको डसाइपछि धेरै बढी दुखाइ उत्पन्न हुन्छ। उपचार नगर्दा डसाइ भएको ठाउको मासु मर्छ, सुक्छ । बिच्छीले डसेको केही समयपछि नाडीको धड्कन गति ढिलो हुन सक्छ, रक्तचापसमेत कम हुन सक्छ। छातीमा दुखाइ, मुखबाट पानी आउन सक्छ।

उपचार

बिच्छीले डसेको ठाउँमा आफ्नो पुच्छरमा भएको विषाक्त काँडालाई छोड्ने गर्छ। यही काँडाले शरीरमा विषाक्तता प्रभाव

उत्पन्न गराउने गर्दछ । त्यसैले सम्भव भएसम्म ठुलो पार्ने सिसा (म्याग्नेफाइङ ग्लास) को सहयोगले त्यो काँडा हटाउनुपर्छ । यो काडा हटाउँदा दुखाइ कम हुन्छ र सो डसेको ठाउँलाई 'स्प्रिट स्वाव (स्प्रिटमा भिजाइएको रुवा) ले राम्ररी सफा गर्नुपर्दछ । त्यस्तै बिच्छीले डसेको ठाउँमा स्वस्थ्य चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औषधि प्रयोग गर्नाले विषको असर कम गर्न सकिन्छ । बिच्छीको टोकाइबाट प्रभावित भएकाहरूलाई प्रशस्त मात्रामा जीवनजल सेवन गराउनुपर्छ ।

३. कुकुरको टोकाइ

कुकुरलाई मानिसको पुरानो साथी मानिन्छ । कुकुरलाई स्याहार सुसार गर्दा तथा खेल्दा, डुल्दा मानिस क्रियाशील रहने गर्दछन् । जसले गर्दा मानिसहरुलाई स्वस्थ्य रहन पनि मद्दत पुग्दछ । तर, कुकुरलाई राम्रोसँग हेरचाह नगर्दा वा अनावश्यक रूपमा जिस्क्याउँदा भने घरमै पालिएको कुकुरले पनि टोक्न सक्दछ । कुकुरले विभिन्न समयमा कुकुर धनी, परिवारका सदस्य, अन्जान मानिसलाई टोकेर समस्या सिर्जना गरेको देखिन्छ । त्यस्तै कुकुरको टोकाइबाट साना बालबालिका बढी जोखिममा पर्ने गरेका छन् ।

रेबिज बिरुद्धको खोप नलगाएको घरमा पालेको वा भुस्याहा कुकुरले टोकेमा रेबिज रोग लाग्न सक्छ ।

कुकुरले टोक्ने कारणः

- केटाकेटी कुकुरसँग अनावश्यक रूपमा जिस्किएमा
- कुकुर नजिक पुग्दा डराउने वा दौडेर भाग्ने गरेमा
- कुकुरलाई आवश्यक तालिम एवं सामाजिकीकरण गर्न नसकेमा
- कुकुरको साना साना बच्चा चलाएमा
- कुकुरलाई अनावश्यक रूपमा उचाल्ने, पछार्ने, घिसार्ने गरेमा रिसले टोक्न सक्छ ।

कुकुरको टोकाइबाट बच्ने उपाय

- भुस्याहा, फिरन्ते, अपरिचित कुकुर नजिक पुग्दा अलि सावधान हुनुपर्छ ।
- साना केटाकेटीलाई कुकुर नजिक एक्लै छोड्नु हुँदैन । केटाकेटीलाई कुकुर नजिक जाँदा चनाखो हुन सिकाउनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई अपरिचित कुकुरसँग खेल्न, जिस्कन भन्दा पहिले सम्बन्धित कुकुर धनीसँग अनुमति लिन सिकाउनुपर्छ ।
- कुकुरले लखेट्ने, समात्नेजस्ता कार्य मन नपराउने भएकाले कुकुर अगाडि पुग्दा भाग्ने, दौडने गर्नु हुँदैन ।
- कुकुरले आफ्ना बच्चालाई दूध चुसाइरहेका वेला, सुतेका

वेला अथवा खाना खाइरहेका बेला जिस्काउन, चलाउन हुँदैन ।

- कुकुरले भुकेको वेला तपाईं अगाडि आइपुग्नुभयो भने नभागी शान्त भई उभिने गर्नुपर्छ। यसबाट कुकुरले खतरा नभएको ठान्नेछ र आफैँ आफ्नो बाटो लाग्छ । कुकुरले झम्टिन खोजेमा शान्त भई उभिनुपर्छ तर्सिनुहुदैन् ।

उपचार

कुकुरको टोकाइको उपचार घाउ भएको ठाँउ र बिरामीको स्वास्थ्य स्थिति हेरी गर्नु पर्छ-

- प्राथमिक उपचार,
- घाउको सरसफाइ,
- कुकुरको टोकाइ सामन्य भएमा घाउमा टाका लगाउने, तर टोकाइ बढी भएमा घाउ निको बनाउन चिकित्सकको सल्लाहअनुसार 'एन्टिबायोटिक' औषधिको प्रयोग गर्ने,
- यदि बिरामीलाई नियमित भ्याक्सिन दिएको थिएन भने 'टिटानस' भ्याक्सिन पनि दिने ।

रेबिज रोग

रेबिज एक भाइरस हो। जो कुकुर, बिरालो, भालु जस्ता जनावरमा पाइन्छ। यदि यो भाइरस भएको जनवारले कुनै व्यक्तिलाई टोक्यो भने जनावरको र्‍यालबाट उक्त भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्छ ।

रेबिज रोग मृत्युको कारण समेत बन्न सक्छ । रेबिज बिरुद्धको खोप नलगाएको घरमा पालेको वा भूस्याहा कुकुरले टोक्नासाथ के गर्ने त ?

- पानीले सफा गर्नेः जुन ठाँउमा कुकुरले टोकेको छ, त्यसमा सफा पानीले धुनुपर्छ। यसले गर्दा घाउमा ब्याक्टेरिया लाग्ने खतरा कम हुन्छ ।
- घाउलाई दबाउन हुन्नः यदि घाउबाट रगत बाहिर आउँदैछ भने त्यसलाई दबाउनु हुन्न । केहि समयसम्म रगत बग्न दिनुपर्छ ।
- एन्टिबायोटिक क्रिम लगाउनेः टोकेको ठाउँमा पानीले सफा गरेपछि एन्टिबायोटिक क्रिम लगाउनु पर्छ। यसले इन्फेक्सन पुरै शरीरमा फैलन पाउँदैन ।
- ब्यान्डिज लगाउनेः घाउमा ब्यान्डिज लगाउने । यसले वातावरणमा रहेको ब्याक्टेरिया घाउसम्म पुग्न पाउँदैन ।
- एन्टि रेबिज इन्जेक्सन लगाउनेः यसको प्राथमिक उपचार पछि तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह अनुसार एन्टी रेबिज इन्जेक्सन लगाउने ।

शिक्षण निर्देशनः शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई वरपर पाइने विषालु तथा हानी पुऱ्याउने जनावरहरुको बारेमा जानकारी दिई तिनीहरुबाट बच्ने उपायको व्यवहारिक अभ्यास गराउनु पर्दछ

अभ्यास

१) तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(डसेको चिन्ह, रेबिज रोग, पुच्छर, भाइरस, २० प्रजाति)

(क) नेपालमा पाइने सर्प मध्ये ....का सर्पहरू मात्र विषालु रहेका छन् ।

(ख) सर्पले डसेको ठाउँमा दुईवटा .... .हुन्छ ।

(ग) बिच्छीले डस्दा ....मा भएको विषाक्त काँडालाई मान्छेको शरीरमा छोड्छ ।

(घ) रेबिज बिरुद्धको खोप नलगाएको घरमा पालेको वा भूस्याहा कुकुरले टोकेमा ....लाग्न सक्छ ।

(ङ) रेबिज रोग रेबिज........................ का कारणले लाग्दछ ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) सर्पले टोक्ने वित्तिकै मानिसको मृत्यु हुन्छ ।

(ख) सर्पको टोकाइले भानु नगरपालिका क्षेत्रमा कुनै पनि घटना घटेको पाइदैन ।

(ग) नेपालमा पाइने सवै सर्पहरु विषालु प्रजातिका रहेका छन् ।

(घ) विषालु सर्पले टोकेमा धामीझाँक्री, तन्त्रमन्त्रबाट पनि ठीक

हुन्छ ।

(ङ) कुकुरले टोक्ने वित्तिकै रेबिज रोग लाग्दछ ।

३) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सर्पको डसाइबाट बच्ने उपायहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) सर्पले टोकेपछि कस्ता लक्षणहरु देखा पर्दछन् ।

(ग) सर्पले टोकेमा कस्ता उपायहरु अवलम्बन गरेमा मानिसको ज्यानमा जोखिम कम हुन्छ ?

(घ) बिच्छीको टोकाइका लक्षण, असर र उपचारका विधिहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) कुकुरले टोक्ने कारण र बच्ने उपायका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(च) रेबिज रोग कसरी लाग्दछ र यस बाट बच्ने उपायहरुको बारेमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) आफ्नो परिवार भित्र वा वरिपरि छरछिमेकमा विषालु वा हानिकारक जनावरको कारण घटेको कुनै एक घटनाको विवरण तयार पारी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ १

फोहोर तथा प्रदूषण न्यूनीकरण

फोहोर व्यवस्थापन स्वस्थ र दिगो वातावरण कायम राख्नको लागि आवश्यक पर्दछ । बढ्दो सहरीकरण सँगै भानु नगरपालिकामा पनि फोहोरमैला तथा प्रदूषण समस्याहरु देखिन थालेका छन् । वातावरणीय प्रदूषण रोक्न, जनस्वास्थ्यको रक्षा गर्न र दिगो विकास सुनिश्चित गर्न प्रभावकारी फोहोर व्यवस्थापन र प्रदूषण न्यूनीकरण गर्न आवश्यक छ ।

(क) फोहोरमैला व्यवस्थापन

फोहोरमैलाको प्रकृति अनुसार यसको व्यवस्थापन निम्न अनुसार गर्न सकिन्छ:

जैविक फोहोर व्यवस्थापन

जैविक फोहोर भन्नाले प्राकृतिक प्रक्रियाबाट कुहिने फोहोरलाई जनाउँछ । घरको भान्सा, विद्यालयको क्यान्टिन तथा बगैंचाबाट निस्कने उब्रिएका खाना, तरकारीका ब्रोक्रा, पातपतिङ्गर आदि जैविक फोहोर अन्तर्गत पर्दछन् ।

जैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्न कम्पोष्टिङ विधिको अवलम्बन

गरिन्छ । जैविक फोहोरलाई जम्मा गरी यसलाई प्राकृतिक रूपमा कुहाएर कम्पोष्ट बनाइन्छ । यसबाट बन्ने मल खेतबारीमा हाली उत्पादन बढाउन सकिन्छ । स्थानीय मानिसहरुले आफ्नो जैविक फोहोर जम्मा गर्ने ठाउँ घर नजिकै स्थापना गर्न सकिन्छ । खाडल खनेर, भाँडो आदिमा फोहोर जम्मा गरेर कम्पोष्ट तयार पार्न सकिन्छ ।

अजैविक फोहोर व्यवस्थापन

अजैविक फोहोर भन्नाले प्राकृतिक प्रक्रियाबाट नकुहिने फोहोर लाई जनाउँछ । प्लाष्टिकका झोला, बिस्कुट, चक्लेटका प्याकेट, बोतल, शिशा, विद्युतीय सामग्री, धातु, आदि अजैविक फोहोरका उदाहरण हुन् । अजैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्न नगरपालिकाले

फोहोरलाई वर्गीकरण गरी काम लाग्ने सामग्रीहरु पुनःप्रयोग र पुनःचक्रण गर्न स्थानीयहरुलाई प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ। भानु नगर पालिकाको फोहरमैला व्यवस्थापनको प्रयासमा प्लाष्टिक फोहोर विशेष केन्द्रित रहेकोले नगरपालिकाले प्लाष्टिकजन्य फोहोरको मात्रा घटाउन प्लाष्टिकको झोलाको सट्टा कपडाको झोला प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गरेको छ।

फोहोरमैला व्यवस्थापनका चुनौती र सम्भावनाहरू

भानु नगरपालिकाले फोहोर व्यवस्थापनमा उल्लेख्य प्रगति गरेको भए पनि धेरै चुनौतीहरु रहेका छन् । फोहोर व्यवस्थापनको महत्व र फोहोर उत्पादन घटाउने आवश्यकताबारे बासिन्दाहरूमा चेतनाको कमी हुनु चुनौतीको रुपमा रहेको छ। नगरपालिकाले फोहोरले वातावरण र जनस्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक असर बारे नगरबासीहरूलाई सचेत गराउदै फोहोरमैला व्यवस्थापनका फाइदाहरू बारे जानकारी दिन पर्दछ । नगरपालिकाले फोहोर संकलन र पुनःचक्रण प्रविधि जस्ता फोहोर व्यवस्थापन पूर्वाधारमा लगानी गर्नुपर्छ र फोहोर व्यवस्थापन गर्न कर्मचारीलाई तालिम दिनुपर्छ।

(ख) वायु प्रदूषण

उद्योग-कलकारखाना तथा यातायातका साधनहरु वायु प्रदूषणको

प्रमुख स्रोतहरु हुन् । अन्य कारणहरु मध्ये वन डढेलो, सडक निर्माण, फोहोर डढाउने कार्यले समेत वायु प्रदूषण भइरहेको हुन्छ उद्योग धन्दा र सवारी साधनबाट निस्कने धुवाँमा कार्बन डाइअक्साइड र कार्बन मोनोअक्साइड जस्ता हानिकारक ग्याँसहरु हुन्छन्, जसले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी विभिन्न रोग र आँखाको संक्रमण निम्त्याउँछ । धुलो र सुख्खा हावाका कारण छाला संक्रमणका घटनाहरू बढ्दो रुपमा देखा परेका छन् ।

वायु प्रदूषण नियन्त्रणका केही उपायहरु :

- विद्युतीय सवारी साधन, साइकल र रिक्साको प्रयोग बढी गर्ने
- उद्योगधन्दा र कलकारखाना सहरी क्षेत्रभन्दा टाढा स्थापना गर्ने
- फोहोरलाई खुला क्षेत्रमा जलाउने कार्यलाई नियन्त्रण गर्ने
- पुराना र प्रदूषण फैलाउने सवारी साधनलाई रोक लगाउने
- सवारी साधनको नियमित मर्मत सम्भार र अनुगमन गर्ने
- सडकको छेउछाउमा वृक्षरोपण गर्ने

- सचेतनाका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने

(ग) जल प्रदूषण

नगरपालिकामा जलस्रोतका विभिन्न स्रोतको रुपमा नदीनाला, कुवा, पोखरी आदि रहेका छन् । यी पानीका स्रोतहरू मानविय क्रियाकलापका कारण प्रदूषित हुदै गएका छन् । जलस्रोतमा रसायन, ढल र फोहर मिसाउने र बालीनालीबाट निस्कने मलखाद तथा किटनाशक औषधी मिसाउनाले जल प्रदूषण हुन्छ ।

जल प्रदूषण नियन्त्रणका उपायहरू :

- नदीहरूमा फोहोर नमिसाउने
- नदी किनारमा खुला दिसा पिसाबमा रोक लगाउने
- नदी सफाइ अभियानलाई स्थानीय समुदायको सहभागितामा नियमित रुपमा सञ्चालन गर्ने
- जानकारीमूलक र चेतावनी दर्शाउने साइनबोर्ड राखेर जल प्रदूषणको बारेमा जागरूकता फैलाउने र सार्वजनिक चेतना बढाउने

- पानीको मुहान नजिकै भएका रुख जोगाउने तथा वृक्षरोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने
- नदी किनारमा कुनै पनि किसिमका कागज, प्लास्टिक जस्ता फोहोरहरु नमिसाउने ।
- सचेतनामूलक कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने

(घ) माटो प्रदूषण

पृथ्वीमा जीवनयापन गर्नका लागि माटो आवश्यक छ । तथापि, बालीनालीको उत्पादन बढाउन किटनाशक र मलको व्यापक प्रयोगले गर्दा माटोकोगुणस्तरमाह्रासआएकोछ। त्यस्तै विकास निर्माणका गतिविधिका कारण उर्वर क्षेत्रको माटो भएको ठाउँमा भवनहरु निर्माणहुन थालेका छन् । वन फँडानीले पहाड बाँझो हुनुका साथै भू-क्षय पनि बढेको छ ।

माटो प्रदूषण नियन्त्रणका उपायहरू :

- फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने, जथाभावि फोहोर नफ्याँक्ने
- कुहिने फोहोरलाई कम्पोस्टिङ गरी माटोमा हाल्नाले

माटोको उर्वरता बढ्दछ ।

- कृषि कार्य गर्दा प्राङ्गारिक मल/कम्पोस्ट मलको प्रयोगमा जोड दिने
- भू-क्षय हुन नदिन बाँझो जमिनमा वृक्षरोपणलाई प्रोत्साहन गर्ने ।

शिक्षण निर्देशनः आफ्नो वरिपरिका फोहोरका स्रोतहरु के के हुन सक्छन् भनी विद्यार्थीहरुलाई प्रश्नोत्तर गरी यसको व्यवस्थापन गर्न के कस्ता उपायहरु अवलम्बन गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गराउने तथा नजिकैको जलस्रोत वा खेतबारीमा भ्रमण गराई त्यहाँ के कस्ता प्रदूषण भएका छन् र कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा अवलोकल भ्रमण गराउँनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(कम्पोष्टिङ, नकुहिने, वन डढेलो, वृक्षरोपण, प्राकृतिक)

(क) जैविक फोहोर भन्नाले.....................प्रक्रियाबाट कुहिने फोहोरलाई जनाउँछ ।

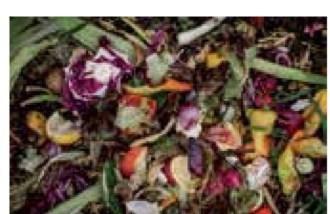
(ख) जैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्न..................विधिको अवलम्बन गरिन्छ ।

(ग) अजैविक फोहोर भन्नाले प्राकृतिक प्रक्रियाबाट..............फोहोरलाई जनाउँछ ।

(घ) भू-क्षय हुन नदिन बाँझो जमिनमा.................गर्नुपर्दछ ।

(ङ)............................वायु प्रदूषणको प्रमुख स्रोत हो ।

२. तलका चित्र हेरी फोहोरहरु जैविक वा अजैविक के हुन् छुट्याउनुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भानु नगरपालिकाका प्रमुख जैविक र अजैविक फोहोरका स्रोतहरुका कुनै पाँच वटा सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) फोहोर व्यवस्थापनको समस्या कसरी सिर्जना हुन्छ ? यसको न्यूनीकरण कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ग) वायु प्रदूषणको असर र यसको रोकथाम गर्ने उपायहरुको सूची तयार पार्नुहोस् ?

(घ) जल प्रदूषण कसरी हुन्छ ? चुँदीखोलालाई प्रदूषण हुनबाट कसरी जोगाउने सकिन्छ ?

(ङ) माटो प्रदूषण हुने कारण र यसको रोकथामका उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) नजिकैको कुनै पनि नदी, पोखरी वा कुवा भएको ठाउँको अवलोकन गरी सो जलस्रोत क्षेत्रमा प्रदूषणका कारण र त्यसको नियन्त्रणका उपायहरु के के हुन सक्लान् सोको बारेमा प्रतिवेदन तयार पारी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ १०

पाठ २: गाउँबाट सहरसम्मको यात्रा–सम्वाद

हिमानी र दिपेन्द्रको घर वसन्तपुरमा रहेको छ । यो भानु नगर पालिकाको वढा नं ७ मा पर्दछ । उहाँहरु पोखरामा छात्राबासमा बसेर पढ्ने गर्नुहुन्छ । उहाँहरु बर्खे बिदामा घर फर्किनु भएको थियो । बिदा सक्याएर पोखरा फर्कने क्रममा उहाँहरुको वसन्तपुर मा बस चढ्ने क्रममा भेट भयो । यस पाठमा हिमानी र दिपेन्द्र बीच भएको सम्वादलाई प्रस्तुत गरिएको छ ।

हिमानी : हेल्लो दिपेन्द्र, तिमी पनि पोखरा फर्किन लागेको ? अनि सन्चै छौं ।

दिपेन्द्र : ओहो हिमानी ! सन्चै छु म । तिम्रो के छ नि खवर ? धेरै दिन भएको थियो घर आएको पनि त्यसैले अब फर्किन लागेको नि । मलाई त कहिले पोखरा फर्किउँ भइरहेको थियो । अनि गाउँ घरको बसाइ कस्तो भयो त तिम्रो ? आउ सिट खाली नै छ, सँगै गफ गर्दै शहर जाउँला ।

हिमानी : धन्यवाद दिपेन्द्र । गाउँको बसाइ त सधैं रमाइलो नै हुन्छ । गाउँको वातावरण कस्तो हरियाली र प्राकृतिक परिदृश्यले घेरिएका छन् । मलाई त फर्किन नपरे हुन्थ्यो जस्तो भएको छ । के गर्नु आफ्नो पढाइलाई निरन्तरता दिनै पर्‍यो । अनि तिमीलाई चै गाउँ किन मन नपरेको नि ?

दिपेन्द्रः गाउँ मन पर्नलाई यहाँ केहि पनि त छैन । न बाटोघाटोको सुविधा रहेको छ, न किनेर खानको लागि कुनै बजार नै छ । बिमारी पर्दा जाने अस्पतालको अभाव रहेको छ । यहाँ यातायातको सुविधा नभएकोले एकठाउँबाट अर्को ठाउँ जान प्रायः हिडेर जानु पर्छ ।

हिमानीः दिपेन्द्र तिमीले भनेको गलत हो त भन्न सक्दिन । गाउँ र शहर बीच धेरै कुरामा भिन्नता रहेको हुन्छ । शहरमा धेरै सुविधाहरु पक्कै छन् । बाटोघाटो, भवन, होटल व्यवसाय, पसल आदि पर्याप्त रहेका हुन्छन् । विभिन्न उद्योग धन्दा, सवारी साधनहरु पक्कै पाइन्छन् । तर गाउँमा सुविधाहरु कम रहेता पनि मलाई गाउँको हावाको सुगन्ध नै मन पर्छ । गाउँको हावापानी स्वस्थ्यकर

छ । न कुनै धुवाँ न कुनै फोहरमैला नै देखिन्छ । पर पर सम्म हरियाली, खेतमा लगाएका विभिन्न बालीले गाउँको सौन्दर्य बढाएका छन् । मौसम अनुसार आफैले उत्पादन गरेका जैविक खानेकुराहरु खान पाइन्छ ।

दिपेन्द्रः मलाई पनि आफू जम्मे हुर्केको ठाउँ त मन पर्छ नि हिमानी । तर शहरमा के पाउदैन र ? शहरमा बेमौसमी उत्पादनहरु समेत किनेर खान सकिन्छ । शहरमा सुविधा सम्पन्न विद्यालय, अस्पताल, पार्क, सपिङ मल आदि रहेका हुन्छन् । चिल्ला बाटोघाटो, सवारी साधनको सुविधा, राम्रा राम्रा होटेल रेस्टुरेन्ट यी सवै कुरा गाउँमा कहाँ पाउनु र हिमानी ?

हिमानीः दिपेन्द्र तिमी शहरको रमझम देखेर मख्ख परेका रैछौ । तिम्रो कुरा सुन्दा त यस्तो लाग्छ शहरमा कुनै समस्या नै छैनन् । तर अव्यवस्थित रुपले शहरीकरण गर्दा प्रदूषण फैलिएर जनस्वस्थ्यमा नकारात्मक असर पुग्न जान्छ । वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण र ध्वनी प्रदूषण शहरी क्षेत्रका जल्दोबल्दो समस्याहरु हुन् । त्यस्तै फोहोरमैलाको व्यवस्थापन शहरको ठुलो चुनौतीको रुपमा रहेको पाइन्छ । बेमौसमी उत्पादनका नाममा अनावश्यक मात्रामा विषादी हालेका तरकारी फलफूल शहरमा जताजतै पाइन्छन् । गाउँघरमा, भने वायु प्रदूषण कम छ । यद्यपि, गाउँहरूमा

कहिलेकाहीं कृषि फोहोरहरू खुला जलाउन समस्या हुन सक्छ, जसले श्वासप्रश्वासको समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

दिपेन्द्र: ओहो हिमानी ! तिमीले त साह्रै ज्ञानबर्द्धक जानकारी दियौ । तिमीले भनेको कुराहरुको बारेमा त मैले याद गरेको नै थिइन ।

हिमानी: धन्यवाद दिपेन्द्र ! हामी जस्ता बालबालिकाले अहिले बाटै यस्ता विषयहरुमा जानकारी राख्नु राम्रो हुन्छ । गाउँ र सहर दुबैमा आ-आफ्ना किसिमका वातावरणीय तथा सामाजिक चुनौतीहरू रहेछन् । आजकल गाउँमा पनि कस्तो प्रदूषण बढेको छ । कृषकहरुले पनि कृषि प्राविधिकसँग सल्लाह नगरी मात्रा नमिलाई खेतबारीमा रसायनिक मल र विषादी छर्कन थालेका छन् । यसले कृषक तथा उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा नकरात्मक प्रभाव पर्न जान्छ । त्यस्तै माटोको उर्वरता घट्नुका साथै भुमिगत जलभण्डार र नजिकैका नदीनाला प्रदुषित हुन पुग्छन् । भानु नगरपालिमाका समुदायहरु मुख्यरुपले कृषि पेशामा आवद्ध रहेका छन् । कृषि उत्पादन गर्दा वातावरण र जनस्वास्थ्यलाई असर नपुग्ने विधिको

अवलम्बन गर्नु पर्दछ । त्यस्तै शहर उन्मुख हाम्रो नगरपालिकाका धेरैजसो क्षेत्रमा फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन नभएको पाइन्छ । समयमै यस तर्फ व्यक्ति, समुदाय तथा स्थानीय सरकारले ध्यान पुऱ्याउन आवश्यक हुन्छ ।

दिपेन्द्र : तिमीले ठिक भन्यौ हिमानी । हामीले मानिसहरूलाई प्रदूषण र फोहोरमैलाका हानिकारक प्रभावहरूका बारे जानकारीहरु दिनु पर्दछ । गाउँका कृषि तथा शहरमा विकास निर्माणका कार्यहरु गर्दा वातावरणमैत्री विधिहरु अवलम्बन गर्नु पर्दछ। अनि हामीले वातावरण जोगाउन अन्य कस्ता उपायहरु होलान् त ?

हिमानी: प्रदूषण नियन्त्रणको महत्वबारे मानिसहरूलाई शिक्षित गर्न विद्यालय र समुदायहरूमा कार्यशालाहरू र सचेतना कार्यक्रमहरू आयोजना गर्न सक्छौं। गाउँ होस् वा शहर प्रदूषणलाई कम गर्न र सबैका लागि स्वस्थ वातावरण सिर्जना गर्न आवश्यक कदम चाल्नु पर्दछ । विकास निर्माणका कार्यहरु गर्दा वातावरणमा नकारात्मक असर पार्ने किसिमले गर्न हुदैन । त्यस्तै फोहोरलाई स्रोत मै तह लगाउनु पर्दछ। कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउनु पर्दछ । कुहिने फोहोरलाई कम्पोष्ट बनाई खेतबारीमा हाल्ने गर्नुपर्दछ, जसले गर्दा उत्पादन बढ्नुका साथै

माटोको उर्बरता बढ्दछ । नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग तथा पुनःचक्रण गर्नुपर्दछ । शहरी क्षेत्रका खालि जमिनमा वृक्षरोपण, करेसाबारी, फूलबारी उद्यान बनाई सौन्दर्यकरण गर्ने जस्ता कार्यहरु गर्नुपर्दछ ।

दिपेन्द्रः म सहमत छु । गाउँपालिकाले फोहोर व्यवस्थापनको पूर्वाधार उपलब्ध गराउने र खुला फोहोर जलाउने कार्यलाई नियन्त्रण गर्ने गरी काम गर्नुपर्छ । सहरहरूमा, हामीले वायु र ध्वनि प्रदूषण स्तरहरू कम गर्नमा ध्यान केन्द्रित गर्नु आवश्यक छ ।

हिमानी : हो, गाउँ होस् वा सहर वातावरण सफा र स्वस्थ राख्नु सबैको दायित्व हो ।

दिपेन्द्रः सहि भन्यौं हिमानी । ल कुरा गर्दा गर्दै हाम्रो गन्तब्य पनि आइपुग्यो । फेरी भेटौंला । आजलाई बिदा ।

हिमानीः हस् ! मलाई पनि तिमीसँग कुरा गर्दा गन्तब्य कति चाडो आइ पुगे जस्तो भो । धन्यवाद यात्रामा साथ दिएकोमा, चाँडै भेटौला ।

शिक्षण निर्देशनः शक्षकले विद्यार्थीहरुलाई गाउँ र शहरको विशेषताहरुबारे बताइ दिई दुवै क्षेत्रको वातावरण संरक्षणका चुनौती र समाधानका उपायहरुबारे छलफल गर्नुहोस्

अभ्यास

१. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) गाउँको वातावरण प्रदूषण र धुवाँले ढाकेको हुन्छ ।

(ख) प्रदूषण न्यूनीकरण गर्न मानिसहरूलाई सचेतना कार्यक्रमको आवश्यक छैन ।

(ग) शहरमा चिल्ला बाटोघाटो, सवारी साधनको सुविधा, राम्रा राम्रा होटेल रेस्टुरेन्ट लगायतका सुविधा बाहेक अन्य कुनै समस्याहरु हुदैनन् ।

(घ) वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण र ध्वनी प्रदूषण गाउँका जल्दोबल्दो समस्याहरु हुन् ।

(ङ) फोहोर व्यवस्थापनका सबैभन्दा राम्रो उपाय डढाइदिने हो ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) गाउँ र शहरको विशेषता बारे लेख्नुहोस् ।

(ख) गाउँ र शहरमा कस्ता प्रकारका वातावरणीय चुनौतीहरु रहेका छन् ।

(ग) गाउँका वातावरण चुनौतीहरु समाधान गर्ने उपायहरु कस्ता हुन सक्छन् ?

(घ) शहरी क्षेत्रका वातावरणीय चुनौतीहरुलाई कसरी समाधान गर्न सकिएला ?

(ङ) खेतबारीमा रसायनिक मलको प्रयोगले वातावरणमा कस्तो असर पार्दछ ?

३. तलको चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् ।

(क) चित्रमा के देखाइएको छ ?

(ख) चित्रमा देखाएको समस्या के कारण भएको होला ?

(ग) देखाएको समस्याले के कस्ता समस्याहरु निम्त्याउछ ?

(घ) देखाएको समस्यालाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ? यस्तो समस्या न्यूनीकरणमा तपाईंको भूमिका के रहन्छ ?

परियोजना कार्य

(क) तपाईं रहेको क्षेत्रमा कस्ता किसिमका वातावरणीय समस्याहरु रहेका छन् सोको सूची बनाई न्यूनीकरणका उपायहरु समेटी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ १

असल बानी व्यवहार

(सुनिता आफ्ना बुबा आमासँग काठमाण्डौंमा बस्नु हुन्छ । दशैं बिदामा सधैं उहाँ आफ्नो पुर्ख्यौली घर जाने गर्नुहुन्छ । उहाँको पुर्ख्यौली घर भानु नगरपालिका वार्ड नं ९ वाइसजंघारमा पर्दछ । यहाँ उहाँको हजुरबा, हजुरआमा, काका, काकी र भाइ बहिनी बस्नु

हुन्छ । सुनितालाई हजुरबाका कुराहरु सुन्न औधी मन पर्दछ । उहाँका धेरै जिज्ञासाहरुको जवाफ हजुरबाले मायालु पाराले दिनुहुन्छ । हजुरबा यस क्षेत्रमा विद्वान र अनुभवी व्यक्तित्वका रुपमा चिनिनु हुन्छ । सुनिताको सधै जस्तै यसपल्टको हजुर बासँगको भेट पनि फलदायी रहयो । एक दिन हजुरबासँग कुरा गर्ने क्रममा असल शिष्टाचारको महत्व र यसले कसरी जीवनमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ भनेर सुनिताले जिज्ञासा राख्नु भएको थियो । हजुरबाले मुसुक्क हाँस्दै उहाँलाई आफ्नो नजिक आएर बस्न भन्नुभयो । यस पाठमा सुनिता र हजुरबा बीच असल बानी

व्यवहोरा सम्बन्धमा भएको सम्वाद प्रस्तुत गरेका छौं ।

सुनिताः हजुरबा, राम्रो शिष्टाचार भनेको के हो ?

हजुरबाः हामीले अरूप्रति गर्ने आदर, सत्कार र दया माया जस्ता सामाजिक रूपमा स्वीकार्य व्यवहारलाई बुझाउँछ ।

सुनिताः अनि हामीले यस्तो व्यवहार कहाँ कहाँ अपनाउनु पर्छ ?

हजुरबाः हामीले घर, विद्यालय, सार्वजनिक स्थान लगायत विभिन्न सामाजिक परिवेशमा उचित शिष्टाचार अपनाउनु पर्छ । असल चालचलनका उदाहरणहरू “नमस्कार“ भन्ने, “धन्यवाद“ भन्दै मुस्कान वा हात मिलाएर मानिसहरूलाई अभिवादन गर्ने, आदि ।

सुनिताः अनि हामीलाई राम्रो शिष्टाचार किन आवश्यकता पर्दछ ?

हजुरबाः जीवनमा असल शिष्टाचार आवश्यक छ। यसले हामीलाई अरूप्रति आदरणीय र विनम्र हुन मद्दत गर्छ । हामी अरुको भावना र विचारको कदर गर्छौं भनेर देखाउँछ । हामीले अरुलाई राम्रो शिष्टाचार देखाए अरुले पनि हामीलाई त्यस्तै व्यवहार गर्दछन् ।

सुनिताः (थप जिज्ञासु हुँदै सहमतिमा टाउको हल्लाइन्) हजुरबा, असल शिष्टाचारको बारेमा थप बताउनु न ?

हजुरबाः ठीक छ, हामीले सधैं सत्य बोल्नु महत्वपूर्ण छ, ढाँट्ने छल्ने कार्यहरु गर्नु हुँदैन । इमानदार हुनु, असल चालचलनको एउटा महत्वपूर्ण पक्ष हो र यसले हामीलाई अरूसँगको सम्बन्धमा विश्वास र आदर बढाउन मद्दत गर्छ ।

सुनिताः (टाउको हल्लाउदै) त्यसो भए म सधैँ सत्य बोल्छु । हजुर बा अरू कुन-कुन असल शिष्टाचार महत्वपूर्ण छन् ?

हजुरबाः सुनिता, नियमहरू पालन गर्नु पनि आवश्यक छ । हामीलाई सुरक्षित राख्न र सभ्य समाजमा बाँच्न मद्दत गर्न नियमहरू बनाइएको हो । जब हामी नियमहरू पालन गर्छौं, तब हामी हाम्रो समाजलाई नियन्त्रण गर्ने कानून र नियमहरूको आदर र कदर गर्छौं भनेर देखिन्छ ।

सुनिताः (एकछिन यो विषयमा सोच्दै) हुन्छ, हजुरबा । ठुलो भएपछि म समाजको एक असल व्यक्ति बन्छु ।

हजुरबाः स्याबास मेरो असल नातिनी !

सुनिताः मेरो साथीले पसलबाट एउटा चकलेट चोरेको कुरा सुनाएको थियो । अब ऊ असल मानिस होइन है, हजुरबा ?

हजुरबाः हो, तिम्रो साथीले गलत काम गरेको हो । चोरी गर्नु कहिल्यै ठीक हुँदैन, सुनिता ! सानो कुरा त हो भनी चोरी गर्दा यो बानीको रुपमा विकास हुन सक्छ । अर्काको चिज थाहा नदिई

लिनु गैरकानुनी मात्र होइन, यो राम्रो शिष्टाचारको उलंघन पनि हो । अरूको सम्पत्तिको सम्मान गर्नु र आफ्नो नभएको कुरा नलिनु महत्वपूर्ण छ ।

सुनिताः (सहमतिमा टाउको हल्लाउदै) अनि हजुरबा, अरूलाई मद्दत गर्नु पनि असल शिष्टाचार हो ?

हजुरबाः हो सुनिता, साथीहरू वा खाँचोमा परेका कसैलाई मद्दत गर्नु असल शिष्टाचार र दयाको सङ्केत हो । जब हामी अरूलाई मद्दत गर्छौं, हामी उनीहरूको ख्याल राख्छौं र हामी उनीहरूको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन चाहन्छौं भनेर बुझिन्छ । अफठ्यारोमा परेकाहरुलाई आफूले सकेको सहयोग गर्नु महत्वपूर्ण छ ।

सुनिताः (मुसुक्क हाँस्दै) अनि अरु के के कार्यहरु गर्न सक्छौं जसले हामीलाई समाजको असल व्यक्ति बनाउँछ ?

हजुरबाः सुनिता, अरूको आदर गर्नु जीवनको लागि आवश्यक छ । हामीले अरूको उमेर, लिंग, जाति वा साँस्कृतिक पृष्ठभूमि जुनसुकै भए तापनि उनीहरूप्रति सधैं दयालु र सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ । अरूको कुरा सुन्नु, नम्र हुनु र अरूलाई आफूले चाहेजस्तो व्यवहार गर्नु महत्वपूर्ण छ ।

सुनिताः (सहमतिमा टाउको हल्लाउदै) बुझें हजुरबा । म मेरो

साथीलाई नि यसबारे बुझाउँछु र परिवार, विद्यालय र समाजमा सधै एक उदारणीय व्यक्ति बन्ने प्रण गर्दछु । हजुरले सिकाउनु भएका असल आचरणको सधैं अनुसरण गर्नेछु ।

हजुरबा: मलाई पनि मेरो असल नातिनी प्रति गर्व छ। सधैं यसरी नै ज्ञानी भइरहनु ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीसँग असल व्यवहार र आचरण कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारेमा छलफल गरी घर, विद्यालय र सार्वजनिक क्षेत्रमा अवलम्बन गर्नु पर्ने शिष्टाचारका बारेमा अवगत गराउँनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(सत्य, नियम, मद्दत, सम्मानजनक, शिष्टाचार)

(क) हामीले अरूप्रति गर्ने आदर, सत्कार र दयामाया जस्ता सामाजिक रूपमा स्वीकार्य व्यवहार .... हो ।

(ख) हामीले सधैं.........................बोल्नु पर्दछ, ढाट्ने छल्ने कार्यहरु गर्नु हुदैन ।

(ग) हामीलाई सुरक्षित राख्न र सभ्य समाजमा बाँच्न मद्दत गर्न ....हरू बनाइएको हो ।

(घ) हामीले अफठ्यारोमा परेकालाई ....गर्नु पर्दछ ।

(ङ) जुनसुकै उमेर, लिंग, जाति वा साँस्कृतिक पृष्ठभूमि भए पनि सधैं दयालु र ....व्यवहार गर्नुपर्दछ ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) हामीले असल व्यवहार विद्यालयमा मात्र देखाए पुग्छ ।

(ख) हामी अरुको भावना र विचारको कदर गर्नु पर्दछ ।

(ग) सामाजिक नियमहरू पालन गर्नु आवश्यक हुदैन ।

(घ) पसलबाट पसलेले थाहा नपाई चकलेट झिकेर खानु बहादुरी हो ।

(ङ) अफठ्यारोमा परेकाहरुलाई आफूले सकेको गर्नु र सकेसम्म सहयोगको हात बढाउनु आफैलाई अफठ्यारोमा पार्नु हो ।

३) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) राम्रो शिष्टाचार भनेको के हो ? उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(ख) राम्रो शिष्टाचारको मानिसको जीवनमा के महत्व छ ?

(ग) हामीले किन अरुलाई सहयोग गर्नुपर्छ ?

(घ) हामीले किन सत्य बोल्नु आवश्यक छ ?

(ङ) चोरी गर्नु किन नराम्रो व्यवहार हो ?

परियोजना कार्य

घर, विद्यालय तथा सार्वजनिक स्थलमा अपनाउनु पर्ने शिष्टाचारका भाषाहरु बारे सूची तयार पारी विद्यालयमा साथीहरु बीच अभिनयात्मक विधिको प्रयोग गरी अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ २ :

अखाद्य वस्तु र यसको असर

खाना हाम्रो जीवनको अभिन्न भाग हो । यसले सम्पूर्ण जीवित वस्तुहरुलाई पोषण र शक्ति प्रदान गर्दछ। यो हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका नभई नहुने वस्तु हो । हामीले खाने खाना पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण र स्वस्थ्यलाई राम्रो गर्ने हुनु आवश्यक छ। प्राकृतिकरूपमा पाइने तथा घरमा बनाउन सकिने खाना हाम्रो शरीरमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछन् ।

खान सजिलो हुने, स्वादिलो हुने, जिब्रो लोभ्याउने तथा पेट भरिने नाममा हाल पत्रु खानाको उपभोग बढ्दो छ। यसलाई जंक फुड पनि भनिन्छ। सामान्यतया जंक फुड भन्नाले बजारमा उपलब्ध प्याकेट र बोतलमा प्याक गरिएका र लामो समय राखिएका खाना बुझ्न सकिन्छ। यस्ता खानाले शरीरको लागि फाइदा गर्ने भन्दा पनि हानी बढी पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । स्वाद दिने, मीठो लाग्ने, चिल्लो, पिरो, अमिलोजस्ता कुराको मिश्रण गरिएको खाना जंक

फुडका विशेषता हुन् । यस्ता खानामा चिल्लो पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट, खराब पोषणयुक्त चीज तथा अनेक किसिमको रसायनको प्रयोग अत्यधिक गरिएका हुन्छन् । जंक फुडको सेवनले स्वास्थ्यमा धेरै नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ, जसमा तौल बढ्नु, मुटुरोग, मधुमेह र अन्य दीर्घकालीन रोगहरू समावेश छन् । खासगरी जंक फुडलाई स्वादिलो, आकर्षक बनाउनका लागि त्यसमा अखाद्य पदार्थ र रंग मिश्रण गरिन्छ । बजारमा पाइने चाउचाउ बिस्कुट, लेज, कुर्कुरे तथा चिसो पेयपदार्थ यसका उदाहरण हुन् । यी खाद्य पदार्थहरू सुविधाको लागि प्रशोधन र प्याक गरिन्छन् । जंक फुड अधिकांश किराना पसल र फास्ट-फूड रेस्टुरेन्टहरूमा सजिलै उपलब्ध हुन्छन् ।

पत्रु खाना/जंक फुडका असर

पत्रु खानाको प्रयोगले शरीरका विभिन्न प्राणालीमा असर गर्छ । यसको पहिलो असर पाचन प्रणालीमा पर्न जान्छ । जसको कारण शरीरमा पोषणको अभाव भइ कुपोषण देखिने, मोटोपन आउने, शारीरिक वृद्धि विकासमा बाधा पुग्ने, मानसिक विकासमा अवरोध आउने, जुका पर्ने, आँखाको रोशनी कमजोर हुने, रक्तअल्पता हुने जस्ता धेरै शारीरिक समस्याहरू देखा पर्न थाल्छन ।

यसलाई बुँदागत रुपमा पत्रु खाना/जंक फुडका असर:

- पत्रु खानाको प्रयोगले अघाएको अनुभव हुन्छ । त्यही कारण हामी अन्य पोषिलो खानेकुरा खान सक्दैनौं । जसले गर्दा

शरीरमा पोषणको अभाव हुन जान्छ। त्यसैले कुपोषण देखा पर्न थाल्छ।

- जंक फुडमा उच्च क्यालोरी हुन्छ। यसले हाम्रो शरीरको तौल अनियन्त्रित रुपमा बढ्न थाल्छ। तौल बढ्नु भनेको मोटोघाटो हुनु होइन। शरीरमा अनावश्यक बोसोको मात्रा बढ्न जान्छ र हाम्रो शरीर रोगहरूको घर बन्न पुग्छ।
- अहिले मधुमेह तथा मुटुका रोगीहरू बढ्दो छन्। यसको मुख्यकारण हो, जंक फूड। विभिन्न अध्ययनबाट के थाहा भइसकेको छ भने, अत्यधिक मात्रामा जंक फूड सेवन गर्ने बच्चाहरू मधुमेहको चपेटामा पर्छन्। जब मधुमेहको समस्या हुन्छ, जीवनभर त्यसबाट छुटकारा पाउन सकिँदैन।
- जंक फुडमा नुनको मात्रा बढी हुने हुँदा मुटुको समस्या निम्तिन सक्छ ।

केही जंक फुडको उदाहरण र यिनले स्वस्थ्यमा पार्ने असरहरु तल दिइएको छ :

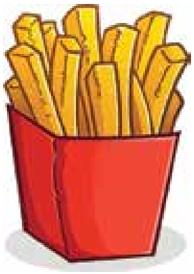
बर्गर:

बर्गर एक प्रचलित फास्ट फूड वस्तु हो जसमा विभिन्न खाद्य वस्तुहरुको तह बनाएर राखिएको हुन्छ। यसमा स्याचुरेटेड फ्याट र क्यालोरीको मात्रा बढी हुन्छ, जसले तौल बढाउन, उच्च कोलेस्ट्रोल

र मुटुरोग बढाउन सक्छ ।

फ्रेन्च फ्राइजः

फ्रेन्च फ्राइज एक प्रचलित खानेकुरा हो जुन प्रायः सबै मानिसहरुले रुचाउछन् । यो आलुबाट बनाइन्छ । यसमा क्यालोरी र अस्वास्थ्यकर बोसोको मात्रा बढी हुन्छ र यसले तौल बढाउने, उच्च कोलेस्ट्रोल र मुटुरोग निम्त्याउछ ।



चाउचाउः

चाउचाउमा सोडियमको मात्रा धेरै हुन्छ । ननको मात्रा बढी हुँदा पेटको क्यान्सर, स्ट्रोक, रक्तचाप र मुटु तथा मृगौलाको स्वास्थ्यमा असर पर्ने खतरा बढेको छ । चाउचाउ सस्तो र छिटो तयार गर्न सकिने भएकोले धेरै मानिसहरुले सजिलो भोजनको रुपमा लिन्छन् ।

पानी पुरीः

सडक विक्रेताहरूबाट बिक्री गरिने पानी पुरी अस्वस्थ्यकर

हुने सम्भावना धेरै छ । त्यस्तै सडकछेउको पानीपुरीमा बोसो र चिनीको मात्रा बढी हुन्छ, जुन हाम्रो स्वास्थ्यका लागि कहिल्यै पनि राम्रो हुन सक्दैन । पानीमा नुनको मात्रा बढी हुन्छ जसले गर्दा पेट फुल्न वा हैजा हुन सक्छ ।

सोडा र गुलियो पेय पदार्थ:

सोडा र अन्य गुलियो पेयपदार्थमा चिनी र क्यालोरीको मात्रा बढी हुन्छ र यसले तौल बढाउन, मधुमेह र अन्य दीर्घकालीन रोगहरूको कारक तत्व बन्न सक्दछ ।

चकलेट:

चकलेटमा चिनी र क्यालोरीको मात्रा धेरै हुन्छ र यसले तौल बढाउन र दाँतको समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

चिप्स :

चिप्स र अन्य स्न्याक्सहरूमा प्राय: नुन र अस्वास्थ्यकर बोसोको मात्रा बढी हुन्छ र यसले वजन बढाउन र उच्च रक्तचाप निम्त्याउन सक्छ ।

आइसक्रिमः

आइसक्रिममा क्यालोरी, चिनी र अस्वस्थकर बोसोको मात्रा बढी हुन्छ र यसले तौल बढाउन र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

अन्त्यमा, जंक फुडको सेवनले समग्र स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्न सक्छ । यी खानेकुराको नियमित सेवनले मोटोपना, मधुमेह, मुटुरोग, स्ट्रोक, मानसिक स्वास्थ्य समस्या, पोषणको कमी र दाँतसम्बन्धी समस्या निम्त्याउन सक्छ । जंक फुडको सेवनलाई सीमित गर्न र स्वस्थ खानपिनलाई प्राथमिकता दिन आवश्यक छ । फलफूल, सागसब्जी र घरमा बनाइएका खानाको प्रयोगले पत्रु खानाको सेवनलाई सिमित गर्न मद्दत गर्दछ । साथै, हामीले नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ र शारीरिक गतिविधिहरूमा भाग लिनुपर्छ ।

शिक्षण निर्देशनः खाना तथा खाजाको रुपमा प्रयोग भइरहेका जंक फुडहरुको बारेमा छलफल गरी त्यसको उपभोगका विकल्पका उदाहरण सहित विद्यार्थीहरुलाई जंक फुड प्रतिको लगाव कम गर्ने बारे सल्लाह दिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(जंक फुड, नुन, कुपोषण, क्यालोरी, खाना)

(क) ....हाम्रो जीवनको अभिन्न भाग हो ।

(ख) स्वाद दिने, मीठो लाग्ने, चिल्लो, पिरो, अमिलोजस्ता कुराको मिश्रण गरिएको खाना..................का विशेषता हुन् ।

(ग) जंक फुडको प्रयोगले..................निम्त्याउँछ ।

(घ) जंक फुडमा.................धेरै हुन्छ, जसले हाम्रो शरीरको तौल अनियन्त्रित रुपमा बढ्न थाल्छ ।

(ङ) जंक फुडमा भएको ....को मात्रा बढी हुने हुँदा मुटुको समस्या निम्तिन सक्छ ।

२. तलका शब्द पढेर ठीक/बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेख्नुहोस् ।

(क) प्राकृतिक रूपमा पाइने तथा घरमा बनाउन सकिने खाना हाम्रो शरीरमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछन् ।

(ख) खान सजिलो हुने, स्वादिलो हुने, जिब्रो लोभ्याउने तथा पेट भरिने भएकोले पत्रु खानाको उपभोग बढ्दो छ ।

(ग) जंक फुडको प्रयोगले तौल बढ्नु यसको सकारात्मक पक्ष हो ।

(घ) जंक फुड अधिकांश किराना पसल र फास्ट-फूड रेस्टुरेन्टहरूमा सजिलै उपलब्ध हुदैनन् ।

(ङ) चाउचाउमा भएको सोडियमको मात्राले हाम्रो शरीरलाई राम्रो गर्दछ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) प्राकृतिक रूपमा पाइने तथा घरमा बनाउन सकिने खाना उपभोग गर्न किन आवश्यक हुन्छ ?

(ख) जंक फुड भनेको के हो ? यसका विशेषताहरु के के हुन् ?

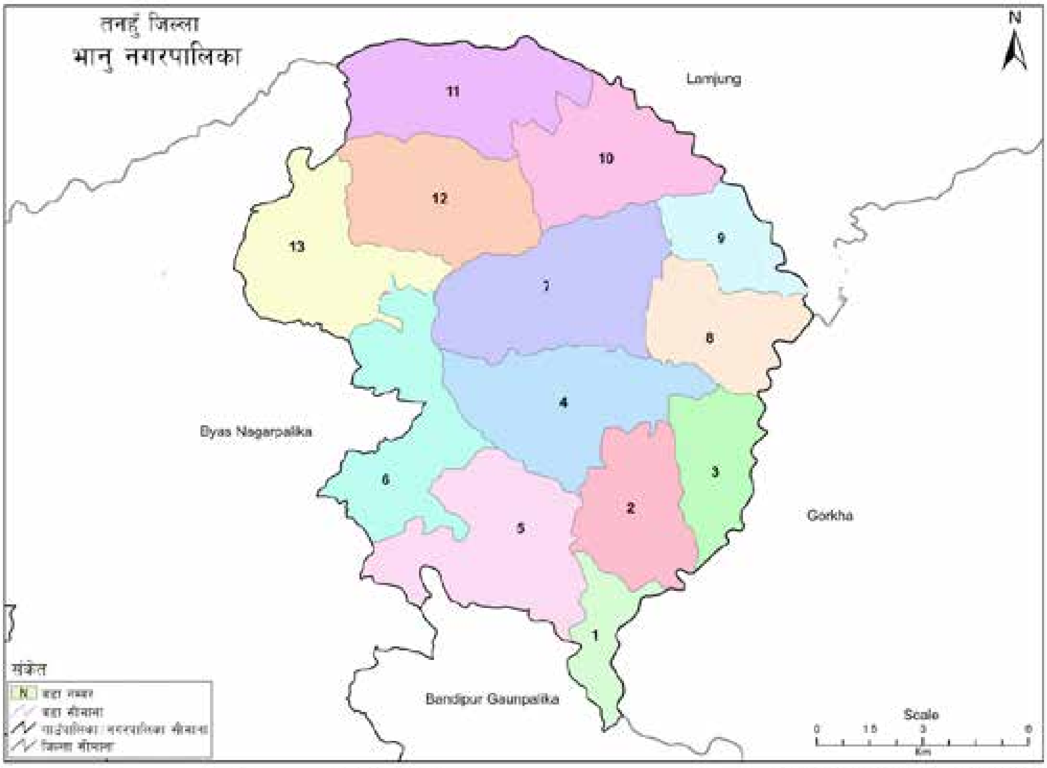
(ग) जंक फुडका असरहरु बुँदागत रुपमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) जंक फुडका कुनै ४ उदाहरण सहित असरहरु लेख्नुहोस् ।

(ङ) जंक फुडको सेवनलाई कसरी सिमित गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईंको विद्यालयमा कस्ता प्रकारका जंक फुडहरुको उपभोग भइरहेका छन् सोको सूची बनाई यस्ता जंक फुडको उपभोगलाई सिमित गर्न सकिने उपायबारे प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।



भानु नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

फुस्रेटार, तनहुँ, गण्डकी प्रदेश, नेपाल