

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित

हाम्रो भानु

कक्षा ५



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

प्रकाशक

भानु नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

फुस्टार, 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 योज्जन श्रेष्ठ

सुभास चन्द्र खरेल

राजेश्वर रिजाल

प्रकाश किरण जंग थापा

विषयवस्तु सम्पादन

धूबराज पौडेल

प्राविधिक सहकार्य

वन्यजन्तु संरक्षण संघ नेपाल (Wildlife Conservation Nepal)

फोटो तथा चित्र

वन्यजन्तु संरक्षण संघ नेपाल, सुभास चन्द्र खरेल, राजेश्वर रिजाल,

भानु नगरपालिकाको वेबसाइट (www.bhanumun.gov.np), Google site.

सर्वाधिकार

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

लेआउट डिजाइन

धर्मेन्द्र रत्न तुलाधर, ९८५९०४५४९५

मुद्रण: सुरज प्रिन्टिंग प्रेस, काठमाडौं

प्राक्कथन

विद्यालय स्तरीय पाठ्यक्रमले आधारभूत तह (कक्षा १-८) मा स्थानीय पाठ्यक्रम तथा सो बमोजिम पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी अनिवार्य रूपमा कार्यान्वयन गर्नुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । स्थानीय परिवेश, रहनसहन,भाषा संस्कृति मौलिक परम्परा प्राकृतिक स्रोत, धार्मिक तथा साँस्कृतिक पक्षहरुको पहिचान गरी त्यसको महत्वलाई उजागर गरेर मात्र बालबालिकाहरुमा शिक्षाको उद्देश्य पूरा गराउन सकिन्छ । आजको २१औं शताब्दीमा विद्यार्थीहरूले विश्व परिवेशमा भएका विषयवस्तुहरूको जानकारीसँगै स्थानीय परिवेशका बारेमा पनि जानकार हुन आवश्यक छ । तसर्थे यस भानु नगरपालिकाको स्थानीय आवश्यकताका विषय वस्तुहरूलाई समेटेर आधारभूत तहमा स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम 'हाम्रो भानु' कक्षा १-८ निर्माण गरी त्यसैका आधारमा पाठ्यपुस्तक हाम्रो भानु कक्षा ५ प्रकाशन गरी कार्यान्वयनमा आएकोमा मलाई अत्यन्तै खुसी लागेको छ ।

नेपालको ऐतिहासिक साहित्यिक व्यक्तित्व, राष्ट्रिय विभुति एवं आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्मथलो, प्राकृतिक सुन्दरता बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसाँस्कृतिक हिसाबले पनि अत्यन्त धनी रहेको यस नगरपालिकाको पहिचानलाई मनन् गर्दै स्थानीय स्तरमा व्यक्ति, समुदाय र सरोकारबाला निकायहरूसँग समन्वय र सहकार्य गरी स्थानीय सम्पदाको महत्वलाई विद्यालयको आधारभूत तहदेखि नै बालबालिकाहरुमा बोध गाई आफ्नो मातृभूमि र स्थानीय विषयवस्तुलाई शैक्षिक कार्यक्रममा समाहित गराउनका लागि गरिएको प्रयास उदाहरणीय रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तकले कक्षा ५ मा अध्ययनरत विद्यार्थी लगायत स्थानीय समुदायलाई समेत आफ्नो भौगोलिक धरातल, प्राकृतिक, ऐतिहासिक,धार्मिक, साँस्कृतिक, तथा भाषिक सम्पदाहरूको चिनारी दिन सम्भेद्धन् । यसका साथै स्थानीय सम्पदाहरूको, संरक्षण र संवर्द्धन गर्दै भविष्यमा आईपर्न सम्भेद्धने प्रकोप र विपद्का 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 महानुभावहारुलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अन्त्यमा, यस पाठ्यपुस्तकमा कुनै कमी कमजोरी रहन गएमा यहाँहरूको अमूल्य सुभाव प्राप्त हुने विश्वास व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा यस्ता रचनात्मक सुभावहरूलाई समेटेर आवश्यक संशोधन एवं परिमार्जन गर्दै लिगिने व्यहोरा समेत अवगत गराउदै 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 क्रियाकलापहरूलाई 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 प्रारूप 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 रूपमा 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 विषयवस्तुहरूलाई स्थानीय पाठ्यक्रमले सम्बोधन गर्नुपर्ने नीतिगत व्यवस्था छ । यसै तथ्यलाई मध्यनजर गरी “हाम्रो भानु” कक्षा ५ 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 सक्षमताहरूलाई पुरा गराउने उद्देश्यबाट अभिप्रेरित रहेको छ । हामीले वर्तमान परिवेश, बाल चाहना र विषयवस्तुको सार्दिर्भिकतालाई मनन गरी रंगीन पुस्तकको रूपमा 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 गतिविधिहरूका बारेमा व्याख्या र विश्लेषण गर्ने क्रममा कुनै पक्ष छुटेका हुन सक्छन् । यसका लागि शिक्षकहरूले 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 पदाधिकारीहरू र सरोकारबालाहरुसँग छलफल र परामर्श गरी बालबालिकाहरुलाई त्यसका बारेमा यथार्थ जानकारी गराई शिक्षण गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं । त्यसैगरी कतिपय तथ्याङ्कसँग सम्बन्धित विषयहरू पनि यसमा प्रतिनिधिमूलक रूपमा मात्र दिइएका हुन सक्छन्, यो वर्तमान परिवेशमा नमिल्न पनि सक्छ, किनकी तथ्याङ्क सधैँभरी एकनास हुँदैन, यो परिवर्तनशील हुन्छ । यस कुरालाई मनन गरी शिक्षकहरूले 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 अभ्य 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

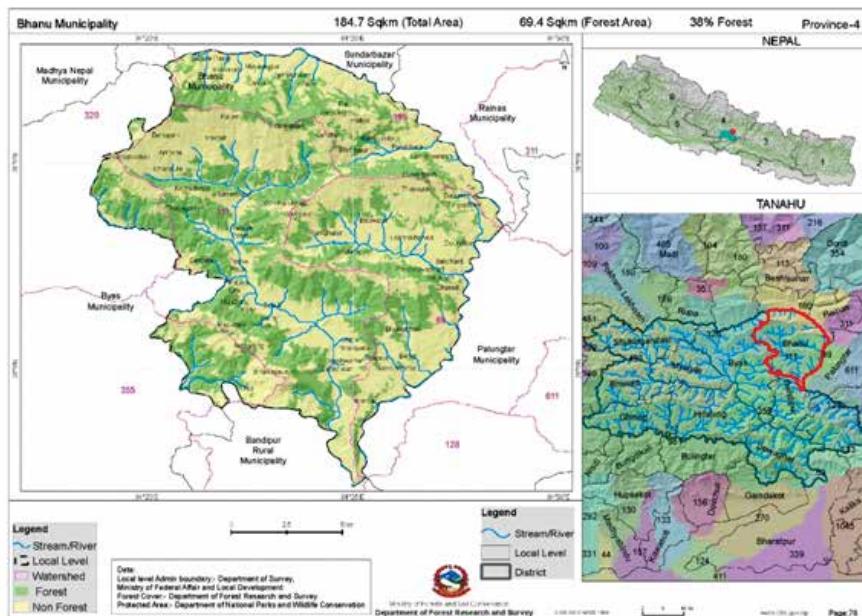
विषय सूची

एकाइ	पाठ	पेज नं.
एकाइ १ : भानु नगर पालिकाको सामान्य परिचय	पाठ १: हाम्रो भानु नगरपालिका	१
	पाठ २: स्थानीय संघसंस्थाहरु	७
एकाइ २ : भानु नगर पालिकाका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरु	पाठ १: भानु नगरपालिकाका व्यक्तित्वहरु	१६
एकाइ ३ : स्थानीय कला र संस्कृति	पाठ १: स्थानीय चाडपर्व र नाचहरु	२२
	पाठ २: स्थानीय जातजातिका संस्कारहरु	३२
एकाइ ४ : स्थानीय पर्यटन	पाठ १: हाम्रा धार्मिक र ऐतिहासिक स्थलहरु	३७
	पाठ २: पर्यटकीय स्थलको संरक्षण	४५
एकाइ ५: स्थानीय कृषि व्यवसाय	पाठ १: हाम्रो कृषि	५१
	पाठ २: प्राङ्गारिक खेति	६०
एकाइ ६: स्थानीय पेशा, व्यवसाय र परम्परागत प्रविधि	पाठ १: स्थानीय प्रविधिमा आधारित पेशाहरु	६७
	पाठ २: कृषि र गैर कृषि पेशा	७४
एकाइ ७ : स्थानीय प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण	पाठ १: हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरु	७९
	पाठ २: वन जंगलका फाइदाहरु	८५
एकाइ ८: स्थानीय खेलहरु	पाठ १: हाम्रा खेलहरु	९२
एकाइ ९: प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन	पाठ १: प्राकृतिक प्रकोप	९७
	पाठ २: सरुवा रोगहरु	१०५
एकाइ १० : सहरी विकास, प्रदूषण र फोहोर व्यवस्थापन	पाठ १: फोहोर व्यवस्थापनमा विद्यार्थीको भूमिका	१०९
	पाठ २: प्रदूषणका कारण र असरहरु	११६
एकाइ ११ : हाम्रो नैतिक मुल्य मान्यता, आचरण र नेतृत्व विकास	पाठ १: कुलतको परिचय	१२२
	पाठ २: नेतृत्व विकासको परिचय	१२७

पाठ १ : हाम्रो नगरपालिका

भानु नगरपालिकाको भूगोल

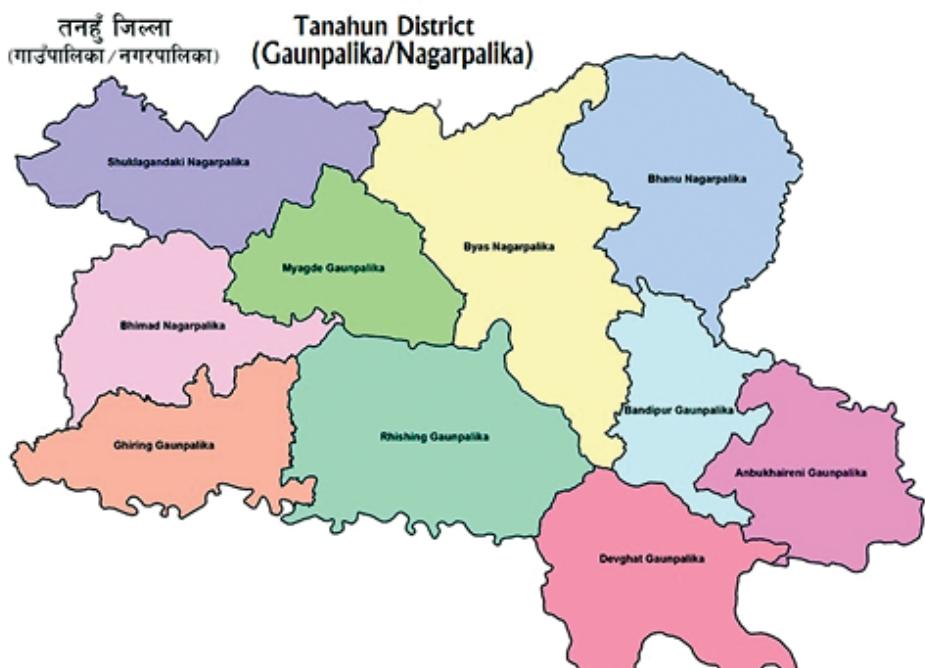
भानु नगरपालिका पश्चिम नेपालको मध्य पहाडी क्षेत्रमा रहेको छ । यस नगरपालिका गण्डकी प्रदेशको तनहुँ जिल्लाको पूर्वोत्तर भागमा अवस्थित छ । यस नगरपालिका एक ऐतिहासिक नगरपालिका हो । यस नगरपालिकाको कूल क्षेत्रफल १८४ वर्ग कि.मि. (१८४२९ हेक्टर) रहेको छ । यहाँको ६० प्रतिशत भूमि समथर र कृषिका लागि उत्तम रहेको छ भने बाँकी ४० प्रतिशत भूभाग पहाडी क्षेत्रले ओगटेको छ जुन मुख्यतः पश्चिमी, मध्य र उत्तरी भागमा अवस्थित छ ।



भानु नगरपालिका समुन्द्र सतहबाट ३०० मिटरदेखि १५०० मिटर सम्मको उचाइमा रहेको छ । भौगोलिक हिसाबले यो नगरपालिका मुख्यतः

दुईवटा क्षेत्रमा अवस्थित छः चुँदी क्षेत्र र मर्स्याङ्गदी नदी क्षेत्र । भानुको पश्चिमी भागमा रहेको चुँदी फाँट, मध्य भागमा रहेको नारेश्वरटार, पूर्वी भागमा रहेको मर्स्याङ्गदी नदीको तटीय क्षेत्र तथा महन्तेहटिया र रम्घाटार क्षेत्रमा केही समथर भुभाग रहेको छ, तथापि बाँकी सबैजसो भाग पहाडी भिरालो र डाँडाकाँडायुक्त रहेका छन् ।

यस नगरपालिका २७ डिग्री ५७ मिनेट ०७ सेकेण्ड उत्तरी अक्षांश देखि २८ डिग्री ४७ मिनेट ३१ सेकेण्ड उत्तरी अक्षांशसम्म र ८४ डिग्री १८ मिनेट ३७ सेकेण्ड पूर्वी देशान्तर देखि ८४ डिग्री २८ मिनेट ३९ सेकेण्ड पूर्वी देशान्तरसम्म अवस्थित रहेको छ । मानिसहरुको बसोबास अधिकांश भिरालो जमिन, समथर र नदी किनारामा बसेको देखिन्छ । महाभारत पर्वत शृङ्खला अन्तर्गत रहेको यहाँको भौगोलिक धरातल मिश्रित प्रकारको रहेको छ ।



तनहुँ जिल्लाको नक्सामा भानु

जमिनको उपयोग (भू-उपयोग)

भानुको कूल क्षेत्रफल मध्ये ५१.३३ जमिन कृषियोग्य रहेको छ । त्यसैगरी ४२. ९ प्रतिशत भुभाग वनजंगलले ढाकेको छ । पानीले ढाकेको भाग १.०७ प्रतिशत र बनाइएको भुभाग १.९७ प्रतिशत रहेको छ । बाँकी क्षेत्रफलमा सडक, दुङ्गा, गिटी, बालुवा र खुला स्थानहरु रहेका छन् ।



भानु नगरपालिकाको औसत र हावापानी

भानु नगरपालिका उष्ण मनसुनी र उष्ण भुभागमा रहेको क्षेत्र हो । यहाँ दक्षिण पश्चिमी क्षेत्रबाट आएको मनसुनको प्रभाव बढी पर्दछ । यस क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी जुलाई (असार-साउन) मा र सबैभन्दा कम पानी पौष महिनामा पर्दछ । गृष्म ऋतुमा सबैभन्दा बढी गर्मी र हेमन्त ऋतुमा सबैभन्दा बढी जाडो हुन्छ । भानुमा औसत वार्षिक वर्षा २००० मिलिमिटर हुन्छ । वर्षा ऋतुमा यहाँको सापेक्षिक आर्द्रता ९५ प्रतिशत हुन्छ भने हिउँदमा ५० देखि ७० प्रतिशत सम्म आर्दता रहेको हुन्छ । भानु नगरपालिका पानीको स्रोतमा निकै धनी छ ।



यहाँ चुँदी खोला र मर्याड्दी नदी पानीका मुख्य स्रोतहरु हुन् । यहाँ अन्य साना साना थुपै खोलानालाहरु पनि रहेका छन् । पाउदी, नाउदी, चिती, बहडे मुख्य खोलाहरुमा पर्दछन् ।

भानु नगरपालिकाको जनसंख्या

भानुको डिजिटल प्रोफाइल २०७८ बमोजिम यहाँको कूल जनसंख्या ५७५५७ रहेको छ । भानुमा कूल जनसंख्याको ३० प्रतिशत भन्दा बढी आदिवासी जनजातीहरू रहेका छन् । कूल जनसंख्यामा क्षेत्री सबैभन्दा बढी २५.३ प्रतिशत, ब्राह्मण ११.८ प्रतिशत, गुरुङ ११.४ प्रतिशत, नेवार ९.६ प्रतिशत, मगर ७.१ प्रतिशत लगायत विभिन्न २२ भन्दा बढी जातजातीहरूको बसोबास रहेको छ ।

शिक्षण निर्देशन: यस पाठ्ले विद्यार्थीहरुलाई भानु नगरपालिकाको भूगोल, भौगोलिक अवस्था, मौसम र हावापानीको सम्बन्धमा जानकारी गराउनु होस् । भानु नगरपालिकाको नक्सा कक्षामा ल्याएर विद्यार्थीहरुलाई नगर भित्रका महत्वपूर्ण स्थानहरु चिनाउन लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

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

क) भानु नगरपालिका पश्चिम नेपालको मध्य पहाडी क्षेत्रमा रहेको छ ।

ख) भानुको कूल क्षेत्रफल मध्ये ४२.९ जमिन कृषियोग्य रहेको छ ।

ग) भानुमा औसत वार्षिक वर्षा २०० मिलिमिटर हुन्छ ।

घ) भानु नगरपालिका महाभारत पर्वत शृङ्खला अन्तर्गत रहेको छ ।

२) पाठको आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द लेख्नुहोस् ।

क) यस नगरपालिकाको कूल क्षेत्रफल वर्ग कि.मि. रहेको छ ।

ख) भानु नगरपालिका समुन्द्र सतहबाट देखि मिटर सम्मको उचाइमा रहेको छ ।

ग) भानु नगरपालिकाको पश्चिमी भागमा..... , मध्य भागमा पूर्वी भागमा मर्याङ्गदी नदीको तटीय क्षेत्र रहेको छ ।

घ) भानु नगरपालिका मनसुनी र उष्ण भुभागमा रहेको क्षेत्र हो ।

३) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) भानु नगरपालिकाको भौगोलिक बनावटको बारेमा लेख्नुहोस् ।

ख) भानु नगरपालिकाको सबै भन्दा होचो र अग्लो ठाउँ समुन्द्र सतहबाट कति उचाइमा रहेको छ ?

ग) भानु नगरपालिकाको मौसम र हावापानी बारेमा लेख्नुहोस् ।

घ) भानु नगरपालिकाको मुख्य खोला-नालाहरु कुन-कुन हुन् ?

परियोजना कार्य

भानु नगरपालिकाको नक्सामा यसका वडाहरु समेत नक्शाङ्कन गरी आफू बस्ने वडा र आफ्नो टोलको नाम लेख्नुहोस् । साथै, नक्सामा भानु नगरपालिकाका महत्वपूर्ण स्थानहरु समेत रेखांकन गर्नुहोस् ।

पाठ २ : स्थानीय संघ संस्थाहरु

नमस्ते सबैजनालाई ! मेरो नाम रोहित कार्की हो । म जनजागृति माध्यमिक विद्यालय ढुकुर्दीमा कक्षा ५ मा पढ्छु । मेरो घर यस नगर पालिकाको वडा न. ३ तुरतुरेमा रहेको छ । आज म तपाईंहरुलाई हाम्रो यस नगरमा भएको हामीलाई सेवा दिने विभिन्न कार्यालय तथा संघसंस्थाहरुका बारे भन्न गइरहेको छु ।

(क) वडा समिति

भानु नगरपालिकामा जम्मा १३ वटा वडाहरु रहेका छन् । प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चार जना सदस्य रहेको वडा समिति हुन्छ । चार जना सदस्यमा एक दलित महिला सहित



अनिवार्य दुई महिला निर्वाचित हुन्छन् । वडा समितिले वडा कार्यालयबाट हुने कामको सञ्चालन, अनुगमन तथा नियमन गर्दछ ।

ल अब वडाको काम, कर्तव्य र अधिकारहरुको बारेमा छलफल गरौं है त ।

योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन तथा अनुगमन

वडा कार्यालयले आफ्नो वडा भित्रका बस्ती तथा टोलस्तरीय योजनाको

पहिचान, संकलन, प्राथमिकीकरण तथा छनौट गर्द्ध । वडाभित्रका योजनाहरुको कार्यान्वयन, अनुगमन गर्ने, वडाभित्र संचालन हुने योजनाहरुका लागि उपभोक्ता समितिको गठन तथा सोको अनुगमन गर्ने जिम्मा वडाको हुन्छ । वडाभित्रका आयोजना तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण, मर्मत सम्भार, रेखदेख तथा व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी पनि वडाको हुन्छ ।

विकास निर्माण कार्य

वडा भित्रको शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, सरसफाइ तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन, वन तथा वात(वरण, कृषि विकास, पशुपंछी विकास तथा व्यवस्थापन, सांस्कृतिक प्रबर्द्धन, खेलकुद, यातायात, उद्योग जस्ता क्षेत्रको विकासको जिम्मेवारी पनि वडाको रहेको हुन्छ । वडाले



प्रचलित कानुनको अधीनमा रही मालपोत तथा भूमि कर, व्यवसाय कर, वहाल कर, विज्ञापन कर, सशुल्क पार्किङ, नयाँ व्यवसाय दर्ता, सिफारिश दस्तुर, सवारी साधन कर, मनोरञ्जन करको लेखाजोखा र संकलन गर्न सक्छ । साथै, प्राङ्गारिक कृषि, सुरक्षित मातृत्व, विद्यार्थी भर्ना, पूर्ण खोप, खुल्ला दिशामुक्त/पूर्ण सरसफाइ, वातावरणमैत्री तथा बालमैत्री वडा घोषणा लगायतका कार्यहरु गर्द्ध ।

योजना कार्यान्वयन, मूल्याङ्कन र नियमन कार्य

वडाभित्र सञ्चालन हुने नगर सभाबाट स्वीकृत कार्यक्रमहरुको कार्यान्वयन, अनुगमन, मूल्याङ्कन तथा विकास आयोजना तथा संलग्न उपभोक्ता समितिहरुका कार्यको नियमन गर्ने काम वडा समितिले गर्दछ । त्यसै गरी अन्य भौतिक संरचना निर्माण गर्दा राष्ट्रिय भवनन समिता पालना भए नभएको तजा गुणस्तरीय संरचना निर्माण भए नभएको बारे अनुगमन गर्ने, खाद्यान्त, माछा, मासु, तरकारी, फलफुल, पेय पदार्थ तथा उपभोग्य सामग्रीको गुणस्तर र मूल्यसूची अनुगमन गरी उपभोक्ता हित संरक्षण गर्ने, वडा भित्रका उद्योग धन्दा र व्यवसायको प्रवर्द्धन गरी लगत राख्ने, हाट बजारको व्यवस्थापन गर्ने, विद्युत चुहावट तथा चोरी नियन्त्रण गर्ने जस्ता कार्यहरु पनि वडाले गर्दछ ।

सिफारिश वा प्रमाणित गर्ने:

वडाले देहाय बमोजिमका विषयमा सिफारिस वा प्रमाणित गर्ने कार्यहरु गर्दछ :

१. जन्मदर्ता
२. मृत्युदर्ता
३. बसाईसराई दर्ता
४. विवाह दर्ता
५. सम्बन्ध विच्छेद
६. घरबाटो सिफारिस
७. जग्गा नामसारी

८. अस्थायी बसोवास प्रमाणित
९. अविवाहित प्रमाणित
१०. छात्रवृत्ति सम्बन्धी सिफारिस
११. आय श्रोत प्रमाणित
१२. नाता प्रमाणित
१३. विपन्नता सिफारिस
१४. नाबालक परिचय पत्र सिफारिस
१५. धारा, बत्ती जडानको सिफारिस
१६. नागरिकता सिफारिस
१७. नागरिकताको प्रतिलिपी सिफारिस आदि।

(ख) स्वास्थ्य केन्द्रः

स्वास्थ्य केन्द्रले नगरभित्रका जनतालाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दछ । यसमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको टोलीले जनतालाई चिकित्सा सहायता र उपचार प्रदान गर्दछ ।

भानु नगरपालिका क्षेत्रभित्र १९ वटा स्वास्थ्य संस्था रहेका छन् ।

जसमा २ अस्पताल, ६ वटा स्वास्थ्य चौकी, ३ वटा आयुर्वेद औषधालय, २ वटा सहरी स्वास्थ्य केन्द्र र ६ वटा ग्रामीण स्वास्थ्य इकाईहरू रहेका छन् । भानु नगरपालिकामा जम्मा ५ वटा वर्धिङ सेन्टरबाट सेवा प्रदान भइरहेको छ । यस पालिकामा ३ जना चिकित्सक/मेडिकल अधिकृतको दरबन्दी



रहेको छ । नगरपालिकाको १३ वटामा जम्मा २० वटा खोप केन्द्रको व्यवस्था गरिएको छ भने ७२ जना स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यरत रहेका छन् ।

(ग) वित्तीय संस्था

वित्तीय संस्था वित्तीय सेवा प्रदान गर्ने निकाय हो । भानु नगरपालिकामा जम्मा २६ वटा वित्तीय संस्थाहरू सञ्चालित छन् । जस मध्ये २ वटा कृषि



सहकारी, ४ वटा बचत तथा ऋण सहकारी, ७ वटा लघु वित्त, ६ वटा बैंक र बाँकी अन्य प्रयोजनका रहेका छन् । बैंक तथा वित्तीय संस्थामा ग्लोबल आइएमई, नेपाल इन्डेस्ट्रियल मेंट मेंगा बैंक, एन एम वि बैंक, कामना सेवा विकास, लुम्बिनी विकास बैंक, मुक्तिनाथ विकास बैंक लगायतले भानुमा सेवा दिइरहेका छन् । महिला सहकारीहरूले नगर पालिका भित्रका महिला सशक्तीकरणका लागि काम गर्दै आएका छन् । यसले महिलाहरूलाई आफ्नो व्यवसाय सुरु गर्ने र आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर हुन प्रशिक्षण र सहयोग प्रदान गर्दछ । साथै महिलाहरूमा आफै प्रति केहि गर्ने आत्मविश्वास बढाएको र सक्षम पनि बनाएको छ ।

(घ) शैक्षिक संस्था

भानुमा ५१ सामुदायिक र १४ संस्थागत गरी कूल ६५ वटा विद्यालयहरू रहेका छन् । कक्षा ११-



श्री जनजागृति मावि भानु ३, ढुकुर्दी

१२ सञ्चालित विद्यालयहरू सामुदायिक १३ र संस्थागत १ गरी जम्मा १४ वटा तथा कक्षा १-१० सञ्चालित विद्यालयहरू ११ वटा रहेका छन् । कक्षा १-८ सञ्चालित विद्यालयहरू १२ वटा रहेका छन् भने कक्षा १-५ सञ्चालित विद्यालयहरू १७ वटा र १-३ सञ्चालित विद्यालय ११ वटा रहेका छन् । त्यसैगरी भानुमा सातवटा सामुदायिक सिकाइ केन्द्रहरू, तीनवटा प्राविधिक शिक्षालयहरू र तीन वटा सामुदायिक क्याम्पसहरू रहेका छन् ।

(ड) बाल क्लब

भानु नगरपालिकाका सबै विद्यालयमा बाल क्लब गठन भई नियमित क्रियाकलाप हुने गरेको छ । यहाँ हाल ६३ वटा बाल क्लबहरू सञ्चालनमा छन् । बाल क्लबहरूले बालबालिकाको हक हितको लागि बहसपैर वी गर्नुका साथै बालबालिकाको प्रतिभा प्रस्फुटनका लागि विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने गर्दछ ।

(च) प्रहरी चौकी

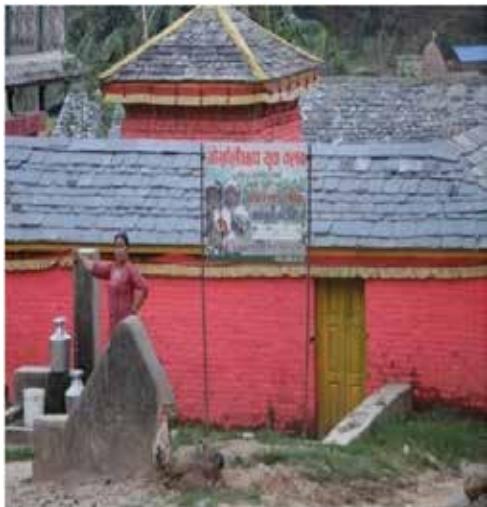
यस नगरमा भएको प्रहरी चौकीले टोल, वस्तीमा सुरक्षा प्रदान गर्न सहयोग गर्दछ । प्रहरीले गाउँ टोलमा नियमित गस्ती गर्ने, जनताको जीउधनको सुरक्षा गर्ने, विपद परेको बेला



उद्धारका काम गर्ने, सवारी दुर्घटना कम गर्न ट्राफिक नियमको लागु गराउने आदि काम गरी जनताको सेवामा लागिरहेको छ । भानुमा दुईवटा इलाका प्रहरी कार्यालय र पाँचवटा प्रहरी चौकीहरू रहेका छन् ।

(छ) युवा क्लब

हाम्रो टोलको दाइ-दिदीहरूले मिलेर युवा क्लब बनाउनु भएको छ । यो युवा क्लबले स्वयमसेवक युवाहरुको परिचालन गरी टोलको सरसफाई, वृक्षरोपण, रक्तदान कार्यक्रम र जनचेतनामूलक कार्यक्रममा सहयोग गर्दछ । त्यसै गरी टोलमा युवाहरुलाई परिचालन गरी स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धी पनि काम गर्दछ ।



हामीले विभिन्न संघ संस्थाको बारेमा थाहा पायौं । तपाईंको घर विद्य(लय वरपर पनि संघसंस्थाहरु छन् होला ।

अब तिनीहरुको बारेमा अझै धेरै थाहा पाउने कोसिस गर्नुस् है । यति भन्दै म रोहितकार्की बिदा हुन्छु, धन्यवाद, नमस्कार ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई बडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार साथै सामाजिक संघसंस्थाहरु र यिनका कार्यहरु बारे जानकारी गराउनु होस् । यसका लागी विद्यार्थीलाई प्रश्नोत्तर विधिको माध्यमबाट उनीहरुमा भएको पूर्व ज्ञानलाई सदुपयोग गरी छलफल गराउनु होस् ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

क) वडा समितिले बाट हुने कामको सञ्चालन तथा नियमन गर्दै ।

ख) एउटा वडामा.....जना सदस्य रहेका हुन्छन् ।

ग) भानु नगरपालिका क्षेत्रभित्र..... वटा स्वास्थ्य संस्था रहेका छन् ।

घ)..... ले नगरभित्रका जनतालाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दै।

ङ) भानु नगरपालिकामा.....वटा बाल क्लब सञ्चालनमा छन् ।

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

क) वडा सदस्यमा एक दलित महिला अनिवार्य निर्वाचित हुदैन ।

ख) नगरपालिका भित्रका आयोजना तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण, मर्मत सम्भार, रेखदेख तथा व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी पनि वडाको हुन्छ ।

ग) महिला सहकारीले नगरपालिका भित्रका महिला सशक्तीकरणका लागि काम गर्दै आएको छ ।

घ) भानु नगरपालिकाका विद्यालयमा बाल क्लब गठन भएको छैन ।

ङ) युवा क्लबले टोलको सरसफाई, वृक्षरोपण, रक्तदान कार्यक्रम र जनचेतनामूलक कार्यक्रममा सहयोग गर्दै ।

३. पाठको आधारमा तलको प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वडा समितिका काम कर्तव्य र अधिकारहरू के-के हुन् ? कुनै ३ वटा लेख्नुहोस् ।

ख वित्तीय संस्था भनेको के हो ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

ग) भानु नगरपालिकाको शैक्षिक संस्थाको बारेमा लेख्नुहोस् ।

घ) महिला सहकारी भनेको के हो ?

झ) स्वास्थ्य केन्द्रले कस्तो सेवा प्रदान गर्दछ ?

परियोजना कार्यः

तपाइको वरिपरि रहेका संघसंस्थाहरूको बारेमा टिपोट गर्नुहोस् । तिनीहरूले प्रदान गर्ने सेवा तथा सुविधाहरूको बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

पाठ १

भानु नगरपालिकाका व्यक्तित्वहरु

भीम बहादुर अधिकारी

भीम बहादुर अधिकारीको जन्म बि.सं. १९८७ साल कार्तिकमा तनहुँको मिर्लूङ्ग आहाले गाउँमा भएको थियो । राणाकालीन युगमा जन्मनु भएका अधिकारीको पालामा पाठशालाहरु थोरै मात्र थिए । उहाँले साधारण शिक्षा प्राप्त गर्नु भएको थियो । उहाँले वि.सं २००३ सालमा सामान्य पदबाट सरकारी सेवा सुरु गर्नुभएको थियो । सेवाकै क्रममा अध्ययन गर्ने मौका पाउनु भएका अधिकारीले वि.सं. २०१२ सालको एस. एल. सी. परीक्षामा नेपाल अधिराज्यबाट सर्वप्रथम स्थान प्राप्त गर्नुभयो । त्यस बापत उहाँलाई नेपाली शिक्षा परिषदले स्वर्ण पदक समेत प्रदान गरेको थियो ।



वि.सं २००८ सालदेखि सामाजिक सेवा कार्यमा अधिकारी लाग्नु भएको थियो । उहाँले सरकारी सेवा सहित आफ्नो सामाजिक कार्यलाई पनि संगै बढाउदै लानु भएको थियो । उहाँ वि. सं. २०२१ सालमा शाखा अधिकृत र २०३४ मा उपसचिवमा बढुवा हुनु भयो । उहाँ सेवा पदक, दिर्घ सेवापदक, शुभराज्यभिषेक पदक, सुप्रबल गोरखा दक्षिण

बाहु र त्रिशक्तिपट्ट सेवा पदक बाट सम्मानित हुनु भएको थियो । उहाँ तत्कालिन समयमा मृगेन्द्र सम्फना चिकित्सा गुठीको कार्यकारी उपाध्यक्ष, श्री ५ त्रिभुवन स्मारक समितिको कोषाध्यक्ष, गुणराज स्मारक समिति देवघाटको सदस्य, २०१७ मा नेपाल शिक्षा परिषदको कोषाध्यक्ष लगायत अन्य थुपै सामाजिक संघ संस्थाहरुमा आबद्ध हुनुहुन्थ्यो ।

भीमबहादुर अधिकारी सामाजिक विकासका अभियन्ताको रूपमा पनि परिचित हुनु हुन्छ । साधनस्रोत विहिन ग्रामीण क्षेत्रको विकासका लागि गाउँ सेवा कोषको स्थापना गरी सामाजिक अभियान लाई अघि बढाउनु भयो ।

सबैले विकास गर्नु, सबैले परिश्रम गरेर आरामसाथ जीवन जिउन सकुन्, सबैले सुख शान्ति र आरामसंग एकछाक खान र एक जोर कपडा लगाउन पाउन् भन्ने जस्ता पवित्र भावना अधिकारीले राख्नु भएको थियो । समाजसेवी भीमबहादुर अधिकारी समाजमा आफ्नो निस्वार्थ योगदानको लागि परिचित हुनुहुन्थ्यो ।

शिक्षा क्षेत्रको विकास बिना समग्र समाजको विकास हुँदैन भन्ने भावनबाट ओतप्रोत भीमबहादुर अधिकारीले ग्रामीण क्षेत्रमा विद्यालय स्थापना गर्नु भयो । त्यसै गरी उहाँले शैक्षिक सुधार र उत्प्रेरणका लागि जिल्ला भरका समुदायिक विद्यालयका उत्कृष्ट विद्यार्थीहरुका लागि छात्रवृत्ति प्रदान गर्न “गाउँ सेवा कोष” को स्थापना गर्नु भयो । उक्त कोषबाट प्रत्येक वर्ष असहाय अपांगहरुलाई छात्रवृत्ति, निबन्ध लेखनमा प्रत्येक विद्यालयलाई उत्कृष्ट छात्रवृत्ति SLC र कक्षा १२ उत्तीर्ण सर्व प्रथम हुने विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गर्ने चलनको शुरुवात गर्नु भयो ।

उनले दुर्गम समुदायलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन, उनीहरूको समग्र स्वास्थ्यमा सुधार गर्ने अभियान पनि शुरु गरे । यसबाहेक भीमबहादुर अधिकारीले बालविवाह, लैज़िक भेदभाव र जातीयविभेद जस्ता सामाजिक विकृतिका विरुद्ध सक्रिय रूपमा अभियान चलाए । भीमबहादुर अधिकारीले समाजसेवीका रूपमा गरेका उपलब्धिहरू प्रशंसनीय छन् । उहाँको २०७६ माघ २३ का दिन दुःखद निधन भयो ।

रंगनाथ पौड्याल

पण्डितराज, नेपालका राजगुरु एवं प्रधानमन्त्री समेत भएका रंगनाथ पौड्याल नेपाली इतिहासका महवपूर्ण व्यक्ति हुन् । उनी धर्मशास्त्र र तन्त्रशास्त्रका साथै राजनीति, विधि र विधानशास्त्रमा समेत धुरन्धर विद्वान थिए ।

राजगुरु जयमंगल पौड्यालका नाति र गुरु बज्रनाथका छोरा रंगनाथ पौड्यालको जन्म वि. सि. १८३०

सालमा भएको थियो । उनको जन्म भएको बेला पृथ्वी नारायण शाह(द्वारा नेपाल एकीकरण अभियानको पहिलो चरण पुरा भएको थियो । स्थानीय किम्बदन्ती/ जनश्रुती अनुसार नेपालका दोस्रो प्रधानमन्त्री (मुख्तियार) रंगनाथ पौडेलको जन्म साबिक बरभञ्ज्याड गाउँपालिका, हाल भानु नगरपालिका वडा नं. ५ मैलमा भएको थियो यद्यपि



उहाँको जन्मस्थान सम्बन्धमा कुनै लिखित प्रमाण भने भेटिएको छैन । श्री ५ प्रतापसिंह शाहको निधन भएकै वर्ष संवत् १८३४ मा उनका बाबु बज्रनाथलाई देश निकाला गरिएको थियो । त्यो बेला रंगनाथ चार वर्षको हुनु हुन्थ्यो । त्यस पछि उहाँहरु भारतको बनारस जानु भएको थियो । उहाँको बालयकाल बनारसमा बित्यो । वि. सं. १८३४ देखि १८६० सम्म काशीमा रहेर अध्ययन गर्ने अवसर पाउनु भएको थियो । उहाँले १८६२ मा काशीबाट पण्डितराजको उपाधि पाउनु भएको थियो । १८७० मा नेपाल र भारत बीच बुटवलको साँधको विषयमा जाँचबुझ गर्न नेपालको तर्फबाट राजदुत नियुक्त भई जानु भएको थियो भनिएको छ ।

‘राज विधानसार’ र ‘कर्पुरस्तव’ उनका दुई महत्वपूर्ण पुस्तक प्रकाशित छन् । वि.सं. १८९४ मा भीमसेन थापा पछि नेपालको दोस्रो प्रधानमन्त्रीको पदमा रंगनाथ पौड्याल नियुक्त हुनुभएको थियो । त्यस बेलाको राजनैतिक कारणले गर्दा वि.सं. १८९५ सालमा उहाँले प्रधानमन्त्री पदबाट राजीनामा दिनुभयो । उनी नैतिक, न्याय र आदर्शवादका हिमायती थिए ।

उहाँ ७१ वर्षको उमेरमा वि.सं. १९०१ मा काशीबास गर्न जानु भएको भनिएको छ ।

शिक्षण निर्देशनः यस पाठमा विद्यार्थीहरुलाई भीम बहादुर अधिकारी र रंगनाथ पौडेलको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । साथै उहाँहरुको योगदानका बारेमा छलफल गर्नु होस्

अभ्यास

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

क) भीमबहादुर अधिकारी सहरमा जन्मेका थिए ।

ख) भीमबहादुर अधिकारीले २०१२ सालमा सरकारी सेवा सुरु गर्नुभएको थियो ।

ग) वि.सं २००८ साल देखि सामाजिक सेवा कार्यमा अधिकारी लाग्नु भएको थियो ।

घ) रंगनाथ पौडेलको जन्म भानुको मैवलमा भएको हो भन्ने किम्बदन्ती छ ।

ड) रंगनाथ पौडेलको जन्म भएको बेला पृथ्वी नारायण शाहद्वारा नेपाल एकीकरण अभियानको सुरुवात भएको थियो ।

च) रंगनाथ पौडेल पाँच वर्षकोहुँदा भारतको गया गएका थिए ।

२. पाठका आधारमा तल दिइएका वाक्यहरूको खाली ठाउँ भर्नु होस् ।

क) भीम बहादुर अधिकारीको जन्म बि.सं. सालमा तनहुँको मिर्लूङ आहाले गाउँमा भएको थियो ।

ख) रंगनाथ पौड्यालको जन्म सालमा भएको थियो ।

ग) त्रिशक्तिपट्ट सेवा पदकबाट सम्मानित हुनु भएको थियो ।

घ) भीम बहादुर अधिकारीले गाउँ सेवा कोषको स्थापना गर्नुभएको थियो ।

ड) रंगनाथ पौड्यालले १८६२ मा काशी बाटको उपाधि पाएका थिए ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) भीमबहादुर अधिकारीको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

ख) भीमबहादुर अधिकारीको योगदानहरु के के थिए ?

ग) भीमबहादुर अधिकारीको जीवनीबाट हामीले के के सिक्न सक्छौँ ?

घ) रंगनाथ पौड्यालको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

ड) रंगनाथ पौड्यालको जीवनीबाट हामीले के के सिक्न सक्छौँ ?

परियोजना कार्य

भीमबहादुर अधिकारी र रंगनाथ पौडेलको जीवनीको समयरेखा बनाई कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् । शिक्षकको मद्त लिई सामुहिक परियोजनाको रूपमा सो कार्य गर्नुहोस् ।

पाठ एक

स्थानीय चाडपर्व र नाचहरू

भानु स्थानीय साँस्कृतिक सम्पदाको धनी छ । यहाँ विभिन्न जातजाति, विभिन्न भाषाभाषी बोल्ने र विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरू बसोवास गर्दछन् । विभिन्न जातजाति र धर्म मान्ने मानिसहरूका आ-आफ्ना रीतिथिति, रहनसहन, चालचलनहरूमा पनि विविधता पाइन्छ । भानुनगर पालिकामा मनाइने प्रमुख चाडपर्वको बारेमा यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

विजया दशमी (दशैँ)

हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको महान चाड दशैँ शुक्ल प्रतिपदादेखि दशमीसम्म मनाइन्छ । १० दिन सम्म मनाइने भएको दशमीलाई विशेष महत्व दिएकोले यसको नाम दशैँ रहन गएको अनुमान गर्न सकिन्छ । यस पर्वलाई नेपालको राष्ट्रिय पर्वको रूपमा मनाइने गरिन्छ । मान्यजनको आशिर्वाद, निधारमा टीका र कानमा जमरा, लगाउनु दशैँ पर्वका विशेषता हुन् । यस पर्वमा नवरात्रीका अवधिमा नौ दिनसम्म देवीका विभिन्न रूपको पूजा अर्चना, फूलपाती महोत्सव आदि कार्यक्रमहरू गरिन्छन् । विजया दशमीको दिन



जमरा, लगाउनु दशैँ पर्वका विशेषता हुन् । यस पर्वमा नवरात्रीका अवधिमा नौ दिनसम्म देवीका विभिन्न रूपको पूजा अर्चना, फूलपाती महोत्सव आदि कार्यक्रमहरू गरिन्छन् । विजया दशमीको दिन

भगवतीले दानवी शक्ति
माथि र रामले रावण
माथी विजय हासिल
गरेको उपलक्ष्यमा र सोही
खुसीयालीमा नवदुर्गा
भवानीको प्रसाद स्वरूप



रातो टिका र जमरा लगाउने चलन छ । भगवान रामले यसै दिन रावणको बध गरेका थिए भन्ने आधारमा यसलाई असत्य माथि सत्यको विजयको रूपमा पनि लिईन्छ । दशैंमा केटाकेटीहरु रोटे, लिङ्गे, जाँते आदि पिड खेली रमाइलो गर्ने चलन पनि छ ।

तिहार

हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको दोस्रो महान चाड तिहार कृष्ण त्रयोदशीदेखि पाँच दिनसम्म मनाइन्छ । यो पर्व दाजुभाइ, दिदी बहिनीहरूको स्नेह र आत्मीयताको पर्व हो । यी पाँचदिन यमराज आफ्नी बहिनी यमुना कहाँ आई बसेको र यमुनाले उनको सेवा र पूजा गरेको घटनालाई यससँग आबद्ध गरी यी पाँच दिनलाई यमपञ्चक पनि भन्ने गरिन्छ । यस पर्वमा काग, कुकुर, लक्ष्मी, गोवर्द्धनको पूजा गर्दै अन्तिम यमपञ्चकको पाँचौं दिन भाइटिका लगाउने



गरिन्छ । दिदीबहिनीले भाइटीकाको अधिल्लै दिन दाजुभाइलाई भाइटीकाको निम्ता स्वरूप पान, सुपारी, फूल आदि दिने चलन पनि रहेको छ । यस दिन दिदी बहिनीहरूले आफ्ना दाजुभाइहरूको सुख, समृद्धि र दीर्घायुको कामना गर्दै सप्तरंगी टीका तथा माला लगाई मिष्ठान्न खुवाउने गर्दछन् । भाइटीकाका दिन ओखर, तोरीको तेल, बिमिरा, मसला, कहिल्यै नओइलाउने मखमली फूल, दुबो तथा सयपत्रीको माला लगाइन्छ । साथै उक्त दिन रोटी, मीठा मीठा परिकार खाइन्छ । भाइटीकाका दिन सबैभन्दा पहिले दियो, कलश तथा गणेशको पूजा गरी बिमिराको पूजा गरिन्छ । यस अवसरमा देउसी तथा भैलो खेली मनोरञ्जन पनि गरिन्छ ।

तीज

तीजहिन्दू नारीहरूको विशेष पर्वको रूपमा रहेको छ । यो चाड भाद्र शुक्ल तृतीयाका दिन पर्दछ । यस दिन नारीहरू उपवास बसी व्रत लिन्छन् । अविवाहित नारीहरूले इच्छा अनुसारको पतिपाउनका लागि र विवाहित नारीहरूले आँफू सौभाग्यवती रहनका लागि यो व्रत लिने प्रचलन छ । हरितालिका तीजको अधिल्लो दिन मीठा मीठा परिकारहरु सहित दर खाने प्रचलन पनि रहेको छ । तीजको दिन महिलाहरूले नाचगान गरी रमाइलो गर्ने चलन पनि रहेको छ । हरितालिका तीजको कथा मातापार्वतीसँग जोडिएको छ । पार्वतीको विवाह उनका पिता हिमालयले वैकुण्ठाधिपति भगवान विष्णुसँग गरिदिन लागेका



थिए तर पार्वती भने न घर न थर भएका, विष भाड, धतूरो खाने दिगम्बर भोलेनाथसँग प्रेम गर्थिन् र उनैसँग विवाह गर्न चाहन्थिन् ।

पार्वतीले आफ्ना बाबुको आग्रहलाई स्वीकार गरिनन् । विवाहको दिन आफ्ना साथीहरूको सहयोगमा घरबाट भागेर निर्जन ठाउँमा गई पानी पनि नखाईमहादेव पति पाउँ भनी नदी किनारामा तपस्या गरेर बसिन् । हरितालिका शब्दको पनि आफ्नै अर्थ छ, ‘हरिता भनेको हरण गरिएकी र ‘अलिकाू भनेको साथीहरूबाट । हरितालिका भनेको साथीहरूबाट हरण गरिएकी भन्ने हुन्छ । उनै पार्वतीको विवाहको प्रशंगसँग जोडेर आज पनि यो पर्व मनाउने गरिएको छ ।

महाशिवरात्रि

प्रत्येक वर्ष फागुन कृष्ण चतुर्दशीको दिन पर्ने यो दिन शिवालयहरूमा श्रद्धालु भक्तजनहरूको ठूलो जमघट हुन्छ । वैदिक सनातन हिन्दू धर्मावलम्बीले शिवरात्रीको दिन बिहानै देखि नदी, कुण्ड र तलाउमा स्नान गरी शिवालयमा गएर श्रद्धा भक्तिपूर्वक पूजा आराधना गर्दछन् । शिवजी उत्पत्ति हुनुभएको रातका नामबाट नामकरण भएको यो पर्व कालरात्री, मोहरात्री, सुखरात्री र शिवरात्री नामक चार प्रमुख



रात्रिमध्ये एक पवित्र पर्वका रूपमा शिव पुराण लगायत ग्रन्थमा शिवरात्रीका बारेमा वर्णन गरिएको छ । शिवरात्रीका अवसरमा काठमाडौंको पशुपतिनाथ मन्दिरमा दर्शन तथा पुजा आराधनाका लागि स्वदेश तथा विदेशबाट आएका भक्तजनहरूको ठूलो भीड लाग्ने गर्दछ ।

बुद्ध जयन्ती

इसापूर्व ५६३ मा वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिन बुद्धको जन्म भएको, वैशाख शुक्ल पूर्णिमाकै दिन बुद्धत्व प्राप्त गरेको र इसापूर्व ४५३ मा वैशाख शुक्ल पूर्णिमाकै दिन निर्वाण प्राप्त गरेकोले 'वैशाख शुक्ल पूर्णिमालाई बुद्ध जयन्तीका रूपमा मनाइन्छ । यस दिन बौद्ध मठ, गुम्बा एवं विहारहरूमा भक्तजनहरूको ठूलो जमघट हुन्छ ।



बुद्ध धर्मको प्रकृतिलाई ध्यानमा राखेर यो कार्यक्रम कोमल र शान्त उत्साहका साथ मनाइन्छ । मानिसहरू, विहार, गुम्बाहरूमा गई भगवान बुद्धको पूजा आरथना गर्ने गर्दछन् ।

गौतम बुद्धको जन्म, बुद्धत्व प्राप्ति र महापरिनिर्वाण प्राप्ति पनि वैशाख शुक्ल पूर्णिमाकै दिन भएकाले यस दिनलाई बौद्ध धर्मावलम्बीले त्रिसंयोग दिवसका नामले महत्वपूर्ण दिनका रूपमा लिने गर्दछन् । यस अवसरमा भगवान गौतम बुद्धको जन्मथलो कपिलबस्तुको लुम्बिनीमा विशेष कार्यक्रमको आयोजना गरी बुद्ध जयन्ती मनाइन्छ ।

लहोसार

शेर्पा, भोटे, गुरुङ, थकाली र मगर जातिहरू तिब्बती क्यालेण्डर अनुसार नव वर्षारम्भको अवसरमा



माघ महिनातिर पर्ने ल्होसार पर्व
विशेष उत्साहका साथ मनाउँछन् ।

वर्षको गणना मुसा, गाई, बाघ,
बिरालो, गरुड, सर्प, घोडा, भेडा,
बाँदर, चरा, कुकुर र सुँगुरको



नाममा गरिन्छ र प्रत्येक १२ वर्षमा यो चक्र दोहोरिन्छ । भानुमा विशेषतः
गुरुङ समुदायले तमु ल्होसार, तामाङ समुदायले सोनाम ल्होसार र शेर्पा
समुदायले ग्याल्बो ल्होसार धुमधामका साथ मनाउने गर्दछन् । विभिन्न
प्रकारका ल्होसारमध्ये तमु, सोनाम र ग्याल्बो ल्होसारमा नेपालमा
सार्वजनिक बिदा दिने प्रचलन रहेको पाइन्छ ।

ईद

ईस्लाम धर्मावलम्बीहरूले ईद पर्व उत्साहका साथ मनाउँदछन् । हिजरील
संवतको रमजान महिनाभर ईद मनाइन्छ । मुस्लिम समुदायका ईदुल
फित्र र ईद-अल-अधा रमजान

नामक दुईवटा पर्व प्रमुख हुन् ।
यी दुईमध्ये पहिलो पर्व ईदुल
फित्र अरबी पात्रोको नवाँ
महिना रमजानका २९ वा ३०
दिन रोजा-राखेको खुसियालीमा
मनाइन्छ । दोस्रो पर्व आ(



जभन्दा चार हजार

वर्ष पहिला हजरत इब्राहिमले आफ्नो पालनहार अल्लाहका
सामु प्रस्तुत गरेका बलिदानको सम्भन्नामा मनाइन्छ । बकरिद
नामले पुकारिने मुसलमानहरूले हिजरि सम्वत् अनुसार एक

महिनासम्म मनाइने प्रमुख चाड हो । यसको नियममा महिना दिनसम्म सुर्य नअस्ताउन्जेल पूर्णरूपमा उपवास (व्रत) बस्ने र अर्को महिनाको सुरूको दिनको चन्माको दर्शन गरेपछि खाने चलन छ । नव वर्षको शुभकामना स्वरूप इद मुवारकको आदानप्रदान गरिन्छ । यस धार्मिक अवसरमा धनी व्यक्तिहरूले गरीब गुरुवालाई दान दिई यिनीहरूको जीविकाको प्रबन्ध गर्ने चलन छ । यस पर्वमा कुरान पाठ गर्ने, नमाज पढ्ने र पशुहरूको बलि (कुर्बान) दिनेजस्ता काम गरिन्छ ।

क्रिसमस

भानु नगरपलिकामा इसाई धर्मावलम्बीहरूले २५ डिसेम्बरमा धुमधामसँग क्रिसमस मनाउँछन् ।

मानिसबाट भएको पापको प्रायशि(चतका खातिर यशु खीष्टको क्रसमा भुण्डिएर भएको बलिदानीको स्मरणवरूप मनाइने यस पर्वमा इसाई धर्मावलम्बीहरूले विश्व शान्ति, प्रेम र आशाका निम्नि चर्चहरूमा गई प्रार्थना गर्ने र शुभकामना एवं उपहारको आदानप्रदान गर्ने गर्दछन् ।



घाँटु नाँच

घाँटु नाँच बिशेष गरी बैशाख जेठमा पर्ने चण्डीपुर्णिमाको दिनमा देखाइन्छ । यस नाँचको पौराणिक एवं धार्मिक परम्परा र विश्वाससँग सम्बन्ध रहेको छ । यसमा नारी गुरुआमाहरूले घाँटुको कथालाई गाउने र केटी कुमारी घाँटुहरु नाच्ने चलन रहेको छ ।



अम्बावती रानी र परशुराम राजाको कथामा घटी नाँच नाच्ने केटीहरुलाई घाँटु देवता चड्छ र नाचुन्जेल आँखा चिम्लेर पानी मात्र खाई व्रत बस्दछन् । भानु नगरपालिकामा पनि विशेषतः गुरुङ र मगर समुदायमा यो नाच प्रचलित छ ।

शिक्षण निर्देशनः यस पाठमा विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय रूपमा मनाइने चाडपर्वहरुको बारेमा जानकारी दिनुहोस् । शुक्रवासरीय अतिरिक्त क्रियाकलाप अन्तर्गत सांस्कृतिक कार्यक्रममा ती चाडपर्वका बारेमा अभ्यास गराउनु होस् ।

अभ्यास

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

क) भानु स्थानीय साँस्कृतिक सम्पदाको धनी छ ।

ख) तिहारलाई नेपालको राष्ट्रिय पर्वको रूपमा मनाइने गरिन्छ ।

ग) तीज पुरुषहरूको विशेष पर्वको रूपमा मनाइने गरिन्छ ।

घ) इसापूर्व ४५३ मा वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिन बुद्धको जन्म भएको हो ।

ड) घाँटु नाँच विशेष गरी वैशाख जेठमा पर्ने चण्डपूर्णिमामा लगाइन्छ ।

२. तल दिइएका वाक्यांशहरूमा मिल्दो शब्द राखी खालि ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) दशैंमा दिनसम्म देवीका विभिन्न रूपको पूजा अर्चना, फूलपाती, महोत्सव आदि कार्यक्रमहरू गरिन्छन् ।

ख) मो देउसी तथा भैलो खेली मनोरञ्जन गरिन्छ ।

ग) हरितालिका तीजको कथा भगवती सँग जोडिएको छ ।

घ) ईस्लाम धर्मावलम्बीहरूले पर्व उत्साहका साथ मनाउँदछन् ।

ड) भानु नगरपलिकामा इसाई धर्मावलम्बीहरूले डिसेम्बर मा धुमधामसँग क्रिस्मस मनाउँछन् ।

च) घाँटु नाच नेपालका समुदायमा बढी प्रचलित छ ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) दशैं र तिहारको कसरी मनाइन्छ?

ख) तीज पर्वको बारेमा लेख्नुहोस् ।

ग) महाशिवरात्रीमा कुन ठाउँमा भक्तजनहरु जमघट हुने गर्दछन् ?

घ) बुद्ध जयन्ती कुन तिथिमा मनाइन्छ ?

ड) घाटु नाँचको भनेको के हो ? यसको बारेमा लेख्नु होस ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घर गाउँमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरुको टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सबैजना ले विभिन्न चाडपर्वको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ दुईः स्थानीय जातजातिको संस्कार

हरी र आशिष विद्यालयबाट घर जाँदै गर्ने क्रममा उसको हजुरबासँग भएको जन्म देखि मृत्युसम्मका संस्कारहरु बारेको कुराकानी यस प्रकार को रहेको छ ।

हजुरबाः बाबु हो तिमीहरुलाई थाहा छ हाम्रो जन्मदेखि मृत्युसम्मका संस्कारहरु के-के हुन् भनेर ?

हरीः थाहा छैन नी हजुरबुवा, हजुरले बरु हामीलाई यसको बारेमा भनिदिनुस् न है !

आशिषः हो मलाई पनि यो बारे बुझ्न मन छ नी ! भनिदिनुहोस् न हजुरबुवा ।

हजुरबाः ल राम्री सुन है त ! विभिन्न जातजातीहरुको आ-आफै जन्मदेखि मृत्युसम्मको संस्कारहरु हुन्छ ।

हरीः हजुरबा क्षेत्री जातिको भन्नुहोस् है !

आशिषः हैन हजुरबा ब्राह्मण जातिको भन्नुहोस् है !

हजुरबाः ल म दुबैको भन्छु, क्षेत्री र ब्राह्मणको जन्म देखि मृत्युसम्मको संस्कार लगभग उस्तै हुन्छ । जन्मे देखि मृत्युसम्मको संस्कार भनेको न्वारन, अन्नप्रासन, ब्रतबन्ध, विवाह, चौराशी पुजा आदि हुन् ।

हरीः बुझ्यौ हैन त् आशिष !

आशिषः मज्जाले बुझे नी, तर अरु जातजातिको पनि बुझ्न मन थियो

मलाई हजुरबा ।

हजुरबा: ल सुन है त, गुरुड जातिहरुको चाहीं क्षेत्री र ब्राह्मण भन्दा बेरलै हुन्छ नी, उनीहरुको जन्म देखि मृत्युसम्मको प्रक्रिया भनेको न्वारन, छेवर, विवाह, चौराशी आदि हुन् । त्यसै अरु संग तुलना गर्दा नेवार जातिको संस्कृति बेरलै हुन्छ । उनीहरुको जन्मदेखि मृत्युसम्मको प्रक्रिया न्वारण, पास्नी, बेलविवाह, गुन्युचोली, ब्रतबन्ध, सूर्य दर्शन, विवाह र जङ्खु आदि हुन् । ल बुभ्यौ हैन त अब ?

हरी: बुझे हजुरबा, आज मज्जाले विभिन्न जातजातिहरुको जन्म देखि मृत्युसम्मको प्रक्रियाहरु थाहा पाएँ ।

आशिष: होनी हजुरबा, आज मैले पनि धेरै कुरा थाहा पाए यस बारे ।

हजुरबा: अर्को एउटा कुरा पनि याद राख्नु पर्छ, विभिन्न जातजातिहरुको विभिन्न संस्कार हुन्छन् साथै महत्वपूर्ण कुलपूजा पनि हुन्छ र यस्ता कर्महरु बेरला बेरलै समयमा हुने गर्दछ ।

हरी: त्यो भनेको चै के होनी हजुरबा ?

हजुरबा: हरेक मानिसको एउटा वंशवृक्ष हुन्छ, जसलाई पुर्खा वा कुल भन्ने गरिन्छ । आफ्नो पुर्खालाई सम्झने वा सम्मान व्यक्त गर्न विभिन्न जातजातिमा आ-आफ्ना तौरतरिकालाई कुलपूजा भनिन्छ । आर्य संस्कृतिमा मात्रै नभएर किराँतदेखि अरु पनि पूर्वीय परम्परामा कुलपूजाको परम्परा भैटिन्छ । तर पुजाको विधिमा भने फरकपना हुन्छ । कुल पुजा गर्नाले घरपरिवारमा सुख, शान्ति र ऐश्वर्य प्राप्त हुन्छ भन्ने मान्यता छ ।

आशिष: हाम्रो घरमा जहिले दशैंको बेला यो पूजा गर्नु हुन्छ नि हजुरबा ।

हरी: याद आयो मलाई, हाम्रो घरमा पनि गर्नु हुन्छ यो पूजा ।

हजुरबा: त्यसै गरी हाम्रो यस नगरमा विभिन्न जातजातिका मानिसहरु बस्छन् र विभिन्न चाडपर्वहरु मनाउँने गर्दछन् ।

हरी: अहो ! आज हामीले धेरै कुराहरु बुझ्न पायौं । हैन त आशिष ?

आशिष: हो नी हरी मैले आज नयाँ-नयाँ कुराहरु सुन्ने मौका पाएँ ।

हजुरबा: ल आजलाई यतिनै गरौं है त ! ती प्रत्येक संस्कारमा गरिने विस्तृत कार्यक्रमहरुका बारेमा फेरि अर्को दिन कुरा गरौंला है त बाबु हो...!

आशिष: हुन्छ हजुरबा: ..!

(त्यति भन्दै हरी र हजुरबा घर पुग्नु हुन्छ र आशिष आफ्नो घर तिर लाग्छ ।)

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई विभिन्न जातजातिहरुको चाडपर्व र जन्मदेखि मृत्युसम्मको संस्कारहरु साथै आ-आफ्ना कुलपूजाको महत्व बारे जानकारी गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलको प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

- क) हरी र आशिषले हजुरबुवासँग केको बारेमा कुराकानी गर्दै थिए ?
- ख) क्षेत्री र ब्राह्मणको जन्म देखि मृत्युसम्मको प्रक्रिया के-के हुन्?
- ग) नेवार जातिको जन्मदेखि मृत्युसम्मको संस्कारहरु के के हुन् लेख्नु होस् ।
- घ) कुलपूजा भनेको के हो ?
- ड) यस नगरपालिकामा मनाइने कुनै ३ वोटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

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

- क) हरि र आशिषले हजुरबुबालाई पूर्वजन्मको बारेमा प्रश्न गरे ।
- ख) गुरुड जातिहरुको संस्कार क्षेत्री र ब्राह्मणको जस्तै हुन्छ ।
- ग) नेवार जातिको जन्मदेखि मृत्युसम्मको प्रक्रिया न्वारण, पास्नी, बेलविवाह, ब्रतबन्ध, सूर्य दर्शन, बिवाह, भिम रथारोहण आदि हुन् ।
- घ) आर्य संस्कृतिमा मात्रै कुलपूजाको परम्परा भेटिन्छ ।
- ड) भानु नगरपालिकामा विभिन्न जातजातिका मानिसहरु बस्छन् ।

३. पाठको आधारमा एक शब्दमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) विभिन्न जातजातीहरुको आ-आपनै देखि
..... सम्मको संस्कारहरु हुन्छ ।
- ख) पूजा वर्षमा एक पल्ट गरिने पूजा हो ।
- ग) नेवार समुदायले मनाउने मुख्य चाडपर्व भनेको
र ।
- घ) हरेक मानिसको एउटा वंशवृक्ष हुन्छ, जसलाई भन्ने गरिन्छ ।
- ड) र जातजातिहरुको
जन्म देखि मृत्यु सम्मको प्रक्रिया लगभग उस्तै हुन्छ ।

परियोजना कार्यः

घरमा आफूभन्दा ठुलालाई सोधेर आआफ्नो संस्कार अनुसार जन्मदेखि
मृत्युसम्म के के गरिन्छ टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ एक

हाम्रा धार्मिक र ऐतिहासिक स्थलहरू

पर्यटन भानु नगरपालिकाको समृद्धिको महत्वपूर्ण सम्भावना बोकेको क्षेत्र हो । भानु नगरपालिकामा धेरै पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । विशेष गरी ऐतिहासिक मन्दिर, पोखरी, सामुदायिक वन क्षेत्र, संग्रहालय, होम स्टे, होटेल र रेस्टुरेन्टहरूले नगरपालिकाको पर्यटनलाई बढावा दिइरहेको छ । हाम्रो भानु नगरपालिकामा तीन दर्जन बढी पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् जसमध्ये केही प्राकृतिक छन् भने केही मानव निर्मित रहेका छन् । साँस्कृतिक विविधताले धनी भानु क्षेत्रमा ३५० भन्दा धेरै ऐतिहासिक धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् ।

नेपालका प्रख्यात कवि तथा राष्ट्रिय विभुति आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्मस्थलो भएको स्थान पनि यहिँ हो । यहाँ भानु जन्मस्थल संग्राहलय पनि रहेको छ । त्यसैगरी नेपालका दोस्रो प्रधानमन्त्री रंगनाथ पौडेलको जन्मस्थलो मैवलकोट पनि यहिँ रहेको छ । त्यसैगरी थानीकोट, थानीमाई मन्दिर, मिर्लुङ्गकोट, कृपेश्वर महादेव मन्दिर, कोटगाउँ, थाक्रेक कालीका मन्दिर, पञ्चमन्दिर, चोककोट, पूर्कोट कालिका, गढीमाई मन्दिर, नावरुङ्ग कालिका र तनहुँसुर दरबार आदि यहाँका ऐतिहासिक, धार्मिक र साँस्कृतिक सम्पदाहरू रहेका छन् ।

आदिकवि भानुभक्त आचार्य जन्मस्थल

भानुभक्तको जन्म शीखर कटेरी धर्मशालामा भएको हो । हाल यो भानु

नगरपालिका वडा नं ४ चुँदीगाउँबाट केही माथि खातीथोकमा रहेको छ । रामायण भवन नजिकै भग्नावशेषको रूपमा रहेको भवनमा आदिकवि भानुभक्त आचार्य जन्मेका हुन् । रामायण भवन संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उद्ययन मन्त्रालय अन्तर्गतको पर्यटन विभागले निर्माण गरेको हो । भानु ४ चुँदी रम्घाबेंशीमा भानु संग्राहलय रहेको छ । यसमा भानुभक्तीय समयका परम्परागत सामग्रीहरु, पुस्तकहरु र गाउँले परिवेशका धेरै कुराहरुको संग्रह गरिएको छ ।



रामायण भवन

भानुभक्तको जन्मस्थल वडा नं ४ का अन्य ऐतिहासिक, साँस्कृतिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलहरुमा थानी मन्दिर खातीथोक, कालिका मन्दिर रानागाउँ, देवीस्थान बाह्रिसे, चुँदी फाँट, बराहकुलो, कुमाल संग्राहलय (पाऊँदुरे नाच कुमाल समुदायको प्रशिद्ध नाच), मर्याङ्गाट, चण्डस्थान मन्दिर चण्डथोक (दोरदोर कोट मन्दिर) आदि रहेका छन् ।

वडा नं ३ मा चण्डस्थान मन्दिर (चण्डथोक दोरदोर कोट मन्दिर) रहेको छ । यो क्षेत्र जनजातीहरुको बाहुल्य क्षेत्र हो । यहाँ अधिकांश गुरुङ, तामाङ, मगर र नेवार जातिको बस्ती छ ।



कुमाल संग्राहलय, भानु ४ चुँदी कुमाल गाउँ

भानुको एक ऐतिहासिक स्थल मैवलकोट कालिका देवी मन्दिर वडा नं ५ मा रहेको छ । त्यसैगरी नेमुनि पार्क वडा नं ८ मा अवस्थित छ । नेपाल नामाकरणको सन्दर्भमा उल्लेख गरिएका नेमुनि ऋषिको तपोभूमि भएकोले उनकै नामबाट यस पार्कको नामाकरण गरिएको हो । नेमुनि ऋषिको कपडा धुँदा खोलामा तेल र कात्ती जस्तो लेदो पानी बगेको हुँदा उक्त खोलाको नाम पनि तेलकात्ती खोला भनी नामाकरण गरिएको भन्ने किम्बदन्ती रहेको छ । चेपेघाट पनि भानु ८ को महत्वपूर्ण स्थान हो जहाँ तीन जिल्ला तनहुँ लमजुङ र गोरखाको संगम पनि छ । साथै यस चेपे नदीलाई गोरखाका राजा यशोब्रह्मा शाहले आफ्ना छोराहरु नरहरी शाह र द्रव्यशाहको राज्यको सिमाना पनि तोकिदिएका थिए । यहाँ पञ्चमन्दिर छ जहाँ ठूली एकादशीमा भव्य मेला लाग्छ । जेष्ठ शुक्लपक्ष एकादशीमा पानी पनि नखाई ब्रत बस्ने भएकोले यसलाई निर्जला एकादशी भनिएको हो ।



पुर्कोट कालिका मन्दिर

सत्तलघाट जहाँ २०० वर्ष अधिको मुक्तेश्वर महादेव मन्दिर पनि रहेको छ। यो स्थान गोरखा र तनहुँको व्यापारिक केन्द्र पनि हो। साथै यो मर्याड्दी नदी र फाँउदी खोलाको दोभानमा निर्जला घाट छ जहाँ निर्जला र नेत्रेश्वर महादेव मन्दिर रहेको छ। यस स्थानमा राधाकृष्ण मन्दिर र गुरुकुल आश्रम सञ्चालन भइसकेको छ। भानु द मा रहेको पुर्कोट कालिका देवीलाई गोरखा कालिकाको माइतीको रूपमा लिइन्छ।



नेमूनि ऋषिको मूर्ति

वडा नं ९ मा गढिमाई तेरतेर (पुँवार गाउँ) दमौला घाट पञ्च मन्दिर काउरेटार कालिका मन्दिर जुन ठूलो गह्नाको बीचमा छ जसलाई सपनामा कतै नसार्नु भन्ने सपना देखिएकोले कुनै अरिष्ट हुने डरले कतै नसारिएको भन्ने किम्बदन्ती पनि रहेको छ। काउरेटार खेलमैदान रानीपानी जहाँ राजा महेन्द्र सबारी हुँदा रानीले पानी खाएको कुवा रहेको छ। अत्यन्त शुद्ध र मीठो पानीको स्थायी प्राकृतिक स्रोतको रूपमा रहेको अर्चलधारा पनि यहि रहेको छ। पर्यटकीय स्थलहरूमा एल्लो पार्क र चितीखोला चन्द्रेखोला भर ना रहेको छ।



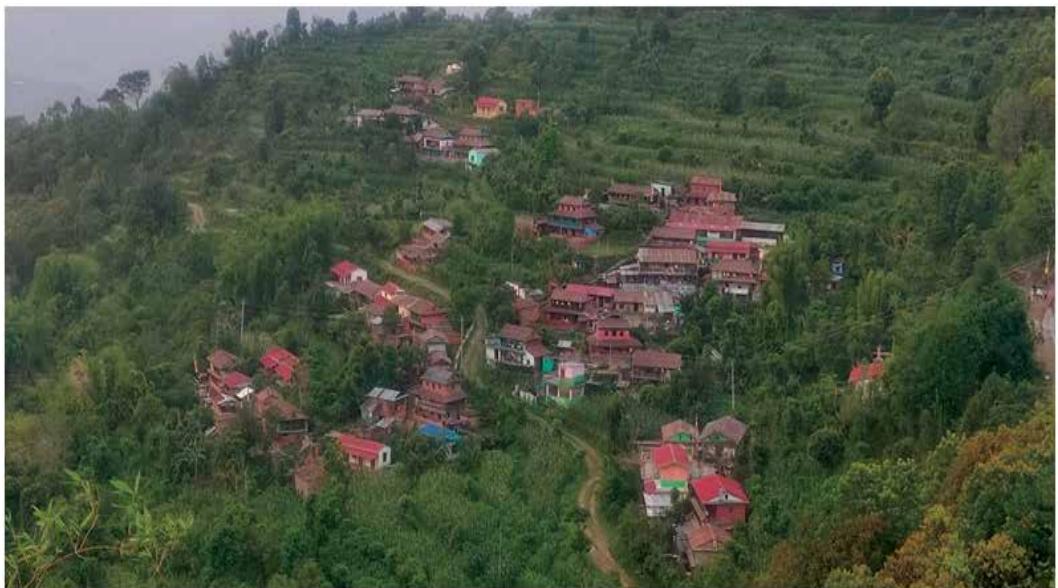
चेपेघाट



उर्गेन छोइलिङ गुम्बा भानु ९ बाइसजँधार

सेन राजाहरुको गढीको रूपमा प्रख्यात थामचुली र चोककोट गढी वडा नं १० मारहेको छ । यहाँ शिवालय थान, खाल्टे फाँट, चोक चिसापानी धारा, बाललहरी धाम, रामपुरटार पञ्चायन मन्दिर, कुसुण्डे पार्क, गन्धर्व वस्ती पनि रहेको (राष्ट्रिय सारङ्गी बादक तीर्थ बहादुर गन्धर्व र बीर बहादुर गन्धर्वको जन्मथलो), रिप होमस्टे, गहतेरी होमस्टे, चोककोट होमस्टे र गाँडापानी धारा (श्री ३ जंगबहादुरले पानी खाएको धारा) आदि रहेका छन् ।

वडा नं ७ का मुख्य धार्मिक एवम् पर्यटकीय स्थलहरु गढिमाई, ज्वालामाई मन्दिर (कोटघरको नजिकै) र चन्दनीको कोटघर, जहाँ पञ्चवली दिने चलन छ । त्यसैगरी वडा नं. १२ मा ज्यामरुककोट कालिका मन्दिर, ओखलेपानी मन्दिर, मिलुडकोट, कवाजित कालिका मन्दिर, महालक्ष्मी मन्दिर, वयापानी भ्यूटावर आदि रहेका छन् । यहाँको कल्लेरी गाउँमा वर्षेनि गोरु जुधाइ खेलको आयोजना पनि गरिन्छ ।



टुटेपानी होम स्टे भानु १३ मिर्लुङ्

शिक्षण निर्देशनः आफ्नो वडामा रहेका धार्मिक एवं पर्यटकीय स्थलहरु कुन कुन छन् टिपोट गर्न लगाउनु होस् । त्यस स्थलको बारेमा शिक्षक वा घरपरिवारलाई सोधेर जानकारी लिनु होस् । ती स्थलहरु कुन ठाउँमा रहेका छन्, कसरी पुग्न सकिन्छ ? जस्ता कुराहरु समावेश गर्नुहोस् । स्थानीय धार्मिक, साँस्कृतिक र पर्यटकीय स्थलका बारेमा विद्यार्थीहरुलाई जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका शब्दहरू छानेर खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(कटेरी, कल्लेरी, माइती, पर्यटन, ५)

क) भानु नगरपालिकाको समृद्धिको महत्वपूर्ण सम्भावना बोकेको क्षेत्र हो ।

ख) भानुभक्तको जन्म शीखर धर्मशालामा भएको हो ।

ग) मैवलकोट कालिका देवी मन्दिर वडा नं मा रहेको छ ।

घ) पुकोट कालिका देवीलाई गोरखा कालिकाको को रूपमा लिइन्छ ।

ड) गाउँमा गोरु जुधाइ खेलको आयोजना हुन्छ ।

२. तल दिइएका वाक्यांशहरू जोडा मिलाउनुहोस् ।

रंगनाथ पौडेलको जन्मथलो

तीन जिल्लाको संगम

नेमुनि पार्क

चोककोट गढी

गढिमाई तेरतेर

मैवलकोट

सेन राजाहरूको गढी

वडा नं ८

चेपेघाट

वडा नं ९

३. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

- क) आदिकवि भानुभक्त आचार्य जन्मस्थलको बारेमा लेख्नुहोस् ।
- ख) वडा नं ४ का ऐतिहासिक, साँस्कृतिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलहरु कुन कुन हुन् ?
- ग) नेमुनि पार्क कसको नाम बाट राखिएको हो ?
- घ) वडा नं ९ का ऐतिहासिक, साँस्कृतिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलहरु कुन कुन हुन् ?
- ङ) तपाईंको आफ्नो घर नजिकै रहेको ऐतिहासिक, साँस्कृतिक, धार्मिक वा पर्यटकीय स्थल कुन हो ? त्यस ठाउँको बारेमा बुवा आमालाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो विद्यालय रहेको वडामा रहेका ऐतिहासिक, साँस्कृतिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलहरु कुन कुन छन् टिपोट गर्नुहोस् । त्यस स्थलको बारेमा शिक्षक वा घरपरिवारलाई सोधेर जानकारी लिनुहोस् । कुन ठाउँमा रहेको छ, कसरी पुग्न सकिन्छ, जस्ता कुराहरु समावेश गर्नुहोस् ।

पाठ दुईः पर्यटकीय स्थलको संरक्षण



पर्या पर्यटन पछिल्लो समय लोकप्रिय बन्दै गइरहेको छ । विशेष गरेर पर्यावरण (प्राकृतिक वातावरण) सँग सम्बन्धित रहेर गरिने पर्यटनलाई पर्या-पर्यटन भनिन्छ । जंगल, खोलानाला, हिमाल, पहाड, फाँटहरू आदि प्राकृतिक क्षेत्रहरूमा जिम्मेवारीपूर्ण भ्रमण गर्नु नै पर्या-पर्यटन हो । जिम्मेवारीपूर्ण भ्रमण भनेको प्राकृतिक श्रोत साधनहरूलाई कुनै हानी नोक्सानी नपुऱ्याई गरिने भ्रमण भन्ने बुझिन्छ ।

पर्या-पर्यटन गर्दा पर्यटकहरूले मुख्य दुई वटा जिम्मेवारीको ख्याल गर्नु पर्दछ । पहिलो आफूले भ्रमण गरेको क्षेत्रका पर्यावरणीय तत्वहरूको संरक्षण गर्ने । दोस्रो स्थानीय जनताको आय आर्जनमा सहयोग पुऱ्याउने । त्यसैले पर्या-पर्यटनमा स्थानीय वातावरण, स्थानीय खाना, कला, संस्कृति, सम्पदाहरूमा रमाउने गरिन्छ । पर्या-पर्यटनले स्थानीय वातावरण संरक्षणमा भूमिका निभाउँछ । यसले स्थानीय संस्कृति सम्पदाहरूको जगेन्टा गर्न जनचेतना जगाउँदछ । स्थानीय आर्थिक गतिविधि बढाउन

महत्वपूर्ण भूमिका खेलदछ ।

‘प्रकृति तर्फ फर्क’ (Back to Nature) भन्ने अवधारणा पछिल्लो समय विश्वमा नै लोकप्रिय बन्दै गइरहेको छ । एक रसको शहरीया जिवनशैलीबाट वाक्क भएर मानिसहरू आनन्दको खोजीमा छन् ।



त्यसैले उनीहरू प्राकृतिक वातावरणमा रमाउन चाहन्छन् । हिमाल आरोहण, पहाडी क्षेत्रमा पदयात्रा, रक क्लाइम्बिङ, पहाडी साइकल यात्रा, प्राकृतिक क्षेत्रहरूमा योग, ध्यान, साहित्य लेखन, चित्रकला आदिमा रमाउने पर्यटकहरूको सङ्ख्या बढिरहेको पाइन्छ । तसर्थ पर्या-पर्यटन निकै सम्भावना भएको व्यवसायको रूपमा विकसित हुँदै गइरहेका छ ।

धेरै मानिसहरू भ्रमण गर्न चाहने अद्भुत ठाउँहरूलाई पर्यटकीय गन्तव्यहरू भन्दछन् । तर धेरै पर्यटकहरु भएर कहिलेकाहीं यी ठाउँहरूमा समस्या निर्माताउन सक्छन् । एक नागरिकको हैसियतमा हामीले पर्यटकीय गन्तव्यहरू बचाउन मद्दत गर्न सक्ने धेरै कुराहरू छन् ।

हामीले गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण चीजहरू मध्ये एक राम्रो पर्यटक हुनु हो । वातावरण वा स्थानीय समुदायलाई हानी नहोस् भनेर हामी सचेत हुनुपर्छ । हामीले हाम्रो फोहोरलाई जथाभाबी नफालेर, जनावर वरपर सावधानी अपनाएर, र सकेसम्म सार्वजनिक यातायात प्रयोग गरेर यो गर्न सक्छौं । हामीले स्थानीय जनता र उनीहरूको संस्कृतिलाई पनि सम्मान गर्नुपर्छ ।

हामीले मद्दत गर्न सक्ने अर्को तरिका भनेको ‘दिगो पर्यटन’ लाई प्रबर्द्धन

गर्नु हो । यसको मतलब हामीले वातावरण र स्थानीय मानिसहरूलाई असर नपर्ने गरी पर्यटन यात्रा गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि, हामी वातावरणमैत्री होटलहरूमा बसेर, स्थानीय उत्पादनहरू प्रयोग गरेर स्थानीय व्यवसायहरूको मद्दत गर्न सक्छौं ।

पर्यटकीय गन्तव्यहरूको हेरचाह गर्नुको महत्वबारे अरूलाई बताएर पनि मद्दत गर्न सक्छौं । हामी हाम्रा साथीहरू र परिवारसँग आफु असल पर्यटक भएको बारे कुरा गर्न सक्छौं, हामी यी ठाउँहरूको सुरक्षा गर्न काम गर्ने समूहहरूलाई समर्थन गर्न सक्छौं ।

पर्यटकीय गन्तव्यहरू बचाउन मद्दत गर्ने अर्को तरिका स्थानीय संरक्षण प्रयासहरूलाई समर्थन गर्नु हो । त्यहाँ धेरै संस्थाहरू र समूहहरू छन् जसले यी ठाउँहरू सुरक्षित बनाउन काम गर्दछन्, र ती संस्थाह(रुलाई हाम्रो समर्थनको खाँचो छ । हामी स्वयंसेवा गर्न सक्छौं वा यी समूहहरूलाई पैसा दान गर्न सक्छौं । त्यसो गरेर, हामी पर्यटकीय गन्तव्यहरू भावी पुस्ताहरूका लागि रमाइलो गर्नको लागि सुरक्षित र सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्न सक्छौं ।

छोटकरीमा भन्नुपर्दा, पर्यटकीय गन्तव्य जोगाउन नागरिकको हैसियतमा हामीले गर्न सक्ने धेरै कुराहरू छन् । हामी राम्रो पर्यटक बन्न सक्छौं, दिगो पर्यटनलाई समर्थन गर्न सक्छौं, अरूलाई यी ठाउँहरूको हेरचाह गर्नुको महत्वबारे बताउन सक्छौं, र तिनीहरूलाई सफा गर्न मद्दत गर्न सक्छौं । यी कुराहरू गरेर हामी पर्यटकीय गन्तव्यहरू लामो समयसम्म सुन्दर रहिरहने सुनिश्चित गर्न सक्छौं । हामी यी स्थानहरू जोगाउन काम गर्ने समूहहरूमा सामेल हुन सक्छौं वा हामी आफ्नै सफाइ गतिविधिहरू व्यवस्थित गर्न सक्छौं ।

पर्यापर्यटनलाई दिगो रूपमा सञ्चालन गर्न निम्न कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ ।

- स्थानीय क्षेत्रको संरक्षणमा त्यो क्षेत्रका समुदायको सहभागिता हुनुपर्दछ ।
- पर्यापर्यटनको गन्तव्य स्थलका प्राकृतिक स्रोतहरूमा असर प्रत्याउनु हुँदैन वा सकेसम्म न्यून असर पर्ने गरी गतिविधि गर्नु पर्दछ ।
- स्थानीय वन्यजन्तु, जैविक विविधतालाई क्षति पुच्याउनु हुँदैन ।
- संरक्षणको भावना, नियमहरूलाई सबैले पालना गर्नु पर्दछ ।
- स्थानीय संस्कृति परम्पराको सम्मान र संरक्षण गर्नु पर्दछ ।
- पर्यटकीय गतिविधिबाट हुने आर्थिक लाभमा स्थानीय समुदायकै हिस्सा हुनुपर्दछ ।
- पर्यापर्यटन सम्बन्धी स्थानीय समुदायलाई आवश्यक सीप तथा तालिम दिनु पर्दछ ।

पर्यटकीय स्थलहरूको संरक्षण गर्न सबैजना जिम्मेबार हुन सक्छौं । हामी विद्यार्थीहरूले पनि यस क्षेत्रमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छौं । त्यसैले तपाईंहरू पनी आफ्नो वरिपरि रहेको पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षणमा लाग्नुहोस् र अरुलाई पनी लाग्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन: आफ्नो वरिपरि रहेको पर्यटकीय स्थलको संरक्षणको महत्व बारे विद्यार्थीहरूलाई बताईदिनुहोस् । कुनै एक प्राकृतिक पर्यटकीय क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढेर ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) प्रकृतिसँग सम्बन्धित पर्यटनलाई पर्या-पर्यटन भनिन्छ ।

ख) जिम्मेवारीपूर्ण भ्रमण भनेको प्राकृतिक श्रोत साधनहरूलाई कुनै हानी नोक्सानी नपुऱ्याई गरिने भ्रमण भन्ने बुझिन्छ ।

ग) पर्या-पर्यटन राम्रो पार्न स्थानीय वन्यजन्तु, जैविक विविधतालाई क्षति पुऱ्याउनु हुँदैन ।

घ) स्थानीय क्षेत्रको संरक्षणमा त्यो क्षेत्रका समुदायको सहभागिता हुनु जरुरी छैन ।

ड) संरक्षणको भावना, नियमहरूलाई पर्यटकले मात्र पालना गर्नु पर्दछ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पर्या-पर्यटन भनेको के हो ?

ख) पर्या-पर्यटन गर्दा पर्यटकहरूले ख्याल गर्नु पर्ने मुख्य कुरा के हो ?

ग) पर्या-पर्यटन अन्तर्गत गरिने गतिविधिहरूको उदाहरण दिनुहोस् ।

घ) पर्या-पर्यटनलाई दिगो रूपमा सञ्चालन गर्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?

ड) तपाईंले आफ्नो नजिकैको पर्यटकीय स्थललाई राम्रो बनाउन के के गर्नु भएको छ ?

३. तल दिइएका खालि ठाउँमा ठीक शब्दहरू भर्नुहोस् ।

क) धेरै मानिसहरू भ्रमण गर्न चाहने अद्भुत ठाउँहरूलाई
.....भनिन्छ ।

ख) भन्ने अवधारणा पछिल्लो समय
विश्वमा नै लोकप्रिय बन्दै गइरहेको छ ।

ग) मानिसहरू वातावरणमा रमाउन
चाहन्छन् ।

घ) हामीले गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण चीजहरू मध्ये एक
..... हुनु हो ।

ड) पर्यटकीय गवितविधिबाट हुने आर्थिक लाभमा
समुदायकै हिस्सा हुनुपर्दछ ।

परियोजना कार्य

आफ्नो नजिकै रहेको कुनै एउटा पर्यटकीय स्थलको भ्रमण गर्नुहोस्
र त्यस पर्यटकीय स्थलको कसरी हेरचाह भइरहेको छ हेर्नुहोस् ।
कक्षाकोठामा फर्की त्यस पर्यटकीय स्थलको संरक्षणमा आफ्नो भूमिकाको
बारेमा साथीहरु माझ छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ १

हाम्रो कृषि

भानु नगरपालिकाको मुख्य पेशा कृषि हो । यस नगरपालिकामा विभिन्न बालीहरूको खेति हुन्छ जसमा कोदो, धान, मकै, गहुँ आदि पर्दछन् । धान र गहुँ मुख्यतः समथर उपत्यका र टारहरूमा हुन्छ । यसका लागि चुँदी फाँट, खहरे, कल्लेरी, ढुकुर्दी, शतिघाट, बाह्नविसे, दोरदोरटार, मोहोयिटार, कालीमाटी टार, बेलटार, दाहालटार, कउरेटार, नारेश्वरटार, फुस्तेटार, कल्याणटार, भन्सार आदि क्षेत्रहरू मुख्य छन् । यी बालीहरू सिंचाइ सुविधा उपलब्ध भएका स्थानहरूमा पर्याप्त उत्पादन हुन्छन् ।

धान

नेपालमा सबैभन्दा धेरै खानाको रूपमा खाइने धानको चामल हो । हामीले खाने चामल धानबाट बनाइन्छ । हाम्रो भानु क्षेत्रमा पनि धान धेरै मात्रामा रोप्ने गरिन्छ । त्यसैले हामीले धानको उत्पादनका लागि



आधारभूत पक्षहरूका बारेमा थाहा पाउन आवश्यक रहेको छ। धानको बोटमा रेशादार जरा हुन्छ र बिरूबा ५ फिटसम्म अगलो हुन्छ। धान रोप्ने क्षेत्रलाई धान खेत पनि भनिन्छ।

नेपालको तनहुँ जिल्लामा अवस्थित भानु नगरपालिकामा धान खेति प्रमुख कृषि बाली हो। पर्याप्त वर्षा, सिंचाइ र उर्वर माटो भएको यस क्षेत्रमा धान खेतिको लागि अनुकूल मौसमी वातावरण छ। भानु नगर पालिकाका कृषकहरूले सामान्यतया परम्परागत तरिकाले धान खेति गर्ने गरेका छन् जसमा अधिकांश काम हातैले हुने गरेको छ। तिनीहरूले माटोको उर्वरता सुधार गर्न गाईबस्तुको गोबर, कम्पोस्ट जस्ता जैविक मलहरू प्रयोग गर्दछन् र सिंचाइको लागि प्राकृतिक वर्षामा भर पर्दछन्।

धान खेतिले भानु नगरपालिकाका किसानहरूलाई आय, रोजगार प्रदान गर्नुका साथै यस क्षेत्रमा खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित गर्दछ।

खेतको तयारी

धान खेति गर्ने किसानले वर्षात् अघि नै आफ्नो खेत तयार गर्ने गरेका



छन् । खेतमा भार सफा गरिन्छ र खेतलाई गोरु वा ट्रयाक्टरले केही इन्च गहिराइमा जोतिन्छ । त्यसपछि माटोमा मल हालिन्छ । सम्पूर्ण सतह लगभग २.५ सेन्टिमिटरको पानीले ढाकिएको हुन्छ । त्यसपछि खेतमा धानको बीउ छरिन्छ र बीउको प्रकार अनुसार २० देखि ४० दिनमा धानको व्याड रोपाइँको लागि तयार हुन्छ ।

धान रोपाइँ/प्रत्यारोपण

सामान्यतया धानको विरुवा पहिले छुट्टै तयार गरिन्छ र त्यसपछि करिब ४० दिनपछि खेतमा रोपिन्छ । व्याड रोपाइबाट धानको उत्पादन बढी हुने गर्दछ ।

धान खेतको गोडमेल र सरसफाइ



धान खेतलाई नियमित

सिंचाइ गर्नुपर्छ र कहिलेकाहीं भारपात र बाक्लो रोपाई गरेको ठाउँ पातलो पार्ने र बाली काट्नु अघि खेतहरू सुकाउने । साथै धानमा रोग लाग्यो भने औषधि पनि छर्नुपर्छ ।

धान काट्ने

धान काट्न घुमाउरो चक्कु वा धारिलो धार भएको हँसियाको प्रयोग हुन्छ, जब मौसम घमाइलो हुन्छ, (कार्तिक मंसीरमा), पाकेको धान काट्ने गरिन्छ । आजकाल आधुनिक थ्रेसर प्रयोग र मेकानिकल मेशिन प्रयोग गरेर पनि धान काट्ने गरिन्छ ।

बाली भित्राउने

धान काटेर यसलाई बोट सहित जम्मा गरिसके पछि र केही समय सुकेपछि, तिनीहरूको थ्रेसिङ् गरिन्छ । धानका मुठाहरू बनाई कुटेर वा आधुनिक थ्रेसिङ् मेसीनको सहायताले धान भार्ने र पराल छुट्याउने गरिन्छ । धानलाई सुकाएर भकारीमा राख्ने, बेच्ने वा मिलमा लगेर चामल कुटाउने पनि गरिन्छ ।

मकै खेति

मकै खेति पनि धान खेति जस्तै यस नगरपालिकाका मानिसहरूले गर्ने एक प्रकारको महत्वपूर्ण कृषि बाली हो । मकै खेतिको लागि भानु नगर पालिकाका किसानहरूले उपयुक्त जलवायु, जमिन, बिउ तथा विधि पर्याप्त मात्रामा पाएका छन् । यस क्षेत्रका किसानहरूले सामान्यतया माटोको उर्वरता सुधार गर्न गाईको गोबर र कम्पोस्ट जस्ता जैविक मलहरू प्रयोग गर्दछन्, र सिँचाइको लागि प्राकृतिक वर्षामा भर पर्दछन् । केही किसानले हाइब्रिड मकैको बीउ, रासायनिक मल र सिँचाइ प्रणाली



अपनाए पछि भानु नगरपालिकामा मकै खेतिलाई आधुनिकीकरण गर्ने चासो बढ़दै गएको छ। स्थानीय सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूले पनि मकै किसानलाई आधुनिक खेति अभ्यासको तालिमका साथै वित्त, बजार र अन्य स्रोतसाधनमा पहुँच प्रदान गरी सहयोग गर्ने काम गरिरहेका छन्। भानु नगरपालिकाका धेरै किसानहरूको लागि मकै खेति आम्दानीको महत्वपूर्ण स्रोत हो। हाल यस क्षेत्रको विकासलाई दिगो र आधुनिक खेति अभ्यासहरू मार्फत सहयोग गर्ने प्रयास भइरहेको छ। मकै नेपाल लगायत विश्वभर व्यापक रूपमा खेति गरिने बाली हुनुका साथै एक आकर्षक कृषि उद्यम पनि हो। मकै खेतिको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु बुदागत रूपमा तल दिइएको छ।

जमिन छनोटः मकै खेतिका लागि राम्रो निकास भएको र उर्वर जमिन छनोट गर्नुपर्छ। मकै पानी जम्ने ठाउँमा राम्रोसँग हुर्कैन।

बिऊको छनोटः हावापानी, उचाइ, माटोको प्रकारलाई ध्यानमा राखेर मकैको प्रजाति छनोट गर्नुपर्छ। स्थानीय कृषि विशेषज्ञहरू वा बीउ आपूर्तिकर्ताहरूसँग परामर्श गरेर हामीले बिऊको छनोट गर्नु पर्दछ। बीउ रोगरहित र आनुवंशिक रूपमा शुद्ध भएको राम्रो गुणस्तरको प्रमाणित बीउ हुनुपर्दछ।

समयः उपयुक्त रोप्ने समय, हावापानी र क्षेत्रको आधारमा भिन्न हुन्छ तर सामान्यतया नेपालमा चैत र बैशाखमा पर्दछ।

जग्गाको तयारीः जोत्ने, कटान गरेर र खेत समतल गरेर जमिन तयार गर्ने।

मकैलाई राम्रोसँग अंकुरण र वृद्धिका लागि राम्रो बीउको आवश्यकता

पर्दछ । खेत बारिमा भार हटाउनुहोस् र रोप्नु अघि उचित माटो जोती सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

मकै छर्ने

मकैको बीउ पडिक्कबद्ध तरिकाले उपयुक्त दूरीमा छर्नु पर्छ । एक पडिक्कको बीचमा ६०/७५ सेन्टिमिटर र पडिक्क भित्रको विरुवाहरू बीच २०/३० सेन्टिमिटरको दूरीमा छर्नु पर्छ । बीउहरू लगभग ५/७ सेन्टिमिटरको गहिराइमा रोप्नु पर्छ ।

सिँचाइ र उर्वरीकरणः मकैलाई यसको वृद्धि चरणहरूमा पर्याप्त पानी चाहिन्छ । माटो ओसिलो हुनुपर्छ जसका लागि खेतमा राम्रोसँग सिँचाई गर्नु पर्छ । सिँचाइको आवृत्ति र मात्रा माटोको प्रकार, हावापानी र वृद्धि अवस्था जस्ता कुराहरूमा निर्भर गर्दछ । मकै वारीमा अत्यधिक पानी जम्मा हुन दिनुहुँदैन किनकि यसले जरा सङ्गते र अन्य रोगहरू निम्त्याउन सक्छ । माटो परीक्षणको नतिजा र पोषक तत्व आवश्यकताहरूको आधारमा मलको प्रयोग गर्नु पर्दछ । मकैलाई सामान्यतया नाइट्रोजन, फस्फोरस, र पोटासियम मल चाहिन्छ । प्रारम्भिक खुराक रोप्ने समयमा र त्यसपछिको खुराक विशिष्ट वृद्धि चरणहरूमा प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

भार र कीरा व्यवस्थापनः समयमै भारपात वा उपयुक्त जडिबुटी प्रयोग गरेर मकैको खेतलाई भारमुक्त राख्नुपर्दछ । कीट र रोगहरूको लागि नियमित रूपमा निगरानी गर्नु पर्दछ । मकै खेतिमा लाग्ने सामान्य कीराहरूमा काण्ड बोरर, आमीवार्म र मकैको इयरवार्महरू पर्दछन् । आवश्यक भएमा जैविक नियन्त्रण विधिहरू सहित उपयुक्त कीट नियन्त्रण उपायहरू प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

बाली व्यवस्थापनः मकैको बिरुवा अगलो भयो भने वा हावा चल्ने ठाउँमा छ भने थाँकाहरु वा लाठी राखेर साहरा दिनु पर्दछ । पौष्टिक तत्वको कमी, पानीको अभाव, रोग वा असामान्यताका कुनै पनि लक्षणहरूको लागि बालीको निरीक्षण गर्न जरुरी छ । हामीहरुले स्वस्थ बाली वृद्धि सुनिश्चित गर्न तुरन्तै सुधारात्मक उपायहरू अबलम्बन गर्नु पर्दछ ।

बाली काट्ने: मकै सामान्यतया ९०/९२० दिनमा तयार हुन्छ, तर मकैको प्रकारहरूको विविधता र अन्य अवस्थाहरूमा पनि काट्ने समय निर्भर गर्दछ । मकै पूर्ण रूपमा परिपक्व भएपछि, भुसीहरू सुख्खा र खैरो भएमा फसल काट्नुहोस् । भण्डारण गर्नु अघि फसल काटिएको मकैको बोक्रालाई राम्ररी सुकाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशनः यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई प्रांगारिक खेतिको बारे मा जानकारी दिनुहोस् । आफ्नो घर परिवार र आसपासका क्षेत्रमा गरिने मकै खेतिका तरिकाहरूका बारेमा छलफल गराउनु होस ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) भानु नगरपालिकाको मुख्य पेशा कृषि हो ।
ख) भानु नगरपालिकामा खेति मुख्य रूपमा गरिन्छ ।
ग)..... सुधार गर्न गाईबस्तुको गोबर, कम्पोष्ट मल जस्ता जैविक मलहरू प्रयोग गर्दछन् ।
घ)देखि दिनमा धानको ब्याड रोपाइको लागि तयार हुन्छ ।
ड) भानु नगरपालिकाका धेरै किसानहरूको लागि मकै खेति को महत्वपूर्ण स्रोत हो ।

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

- क) भानु नगरपालिकामा धान खेतिको लागि अनुकूल मौसमी अवस्था छ ।
ख) आजकाल आधुनिक थ्रेसर र मेकानिकल मेशिन प्रयोग गरेर धान काट्ने गरिन्छ ।
ग) मकै पानी जम्ने ठाउँमा राम्रोसँग हुक्कन्छ ।
घ) मकैको बीउ पडिक्कबद्ध तरिकाले उपयुक्त दूरीमा छर्नु पर्छ ।
ड) मकैसामान्यतया नेपालमा असार र श्रावणमा रोप्ने गरिन्छ ।
३. तलका प्रश्नहरूको एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्:
क) धान खेतको तयारी गर्ने तरिका बारेमा लेख्नुहोस् ।

- ख) धान काट्ने र बाली भित्राउने तरिका बारेमा लेख्नुहोस् ।
- ग) भानु नगरपालिकाका मानिसहरूले सामान्यतया माटोको उर्वरता सुधार गर्न के गर्छन् ?
- घ) मकै खेति गर्न गर्नुपर्ने प्रक्रियाको बारेमा विस्तृतमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय वरपर हुने धान र मकै खेति भएको ठाउँको भ्रमण गराउनुहोस् । किसानहरूसँग छलफल गरी धान र मकै खेतिको बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

पाठ २ प्रांगारिक खेति

जैविक खेति एक दिगो र वातावरण मैत्री कृषि पद्धति हो जसले बाली खेति गर्न तथा पशुपालन गर्न प्राकृतिक अभ्यासहरूको प्रयोगलाई जोड दिन्छ । यस खेति सिंथेटिक रसायन, आनुवंशिक रूपमा परिमार्जित जीवहरू, र औद्योगिक प्रक्रियाहरूमा निर्भर हुँदैन । जैविक खेतिले माटो, पारिस्थितिक प्राणली, र मानिसहरूको दीर्घकालीन स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्न एक समग्र र पुनर्जन्मात्मक दृष्टिकोण अपनाउछ । यस अध्यायमा, हामी जैविक खेतिका सिद्धान्तहरू, यसका फाइदाहरू, र यो कसरी परम्परागत कृषिभन्दा फरक छ भन्ने कुराहरूको बारेमा बुझ्ने छौँ ।



अर्गानिक खेतिका सिद्धान्तहरू

क) सिंथेटिक रसायनहरूको प्रयोग बन्द गर्ने : जैविक खेति गर्ने

किसानहरूले सिंथेटिक कीटनाशक औषधी, रासायनिक मलहरू जसले वातावरणलाई हानि पुयाउन सक्छ र खाना दूषित गर्दछ त्यस्तो मलको प्रयोग प्रयोग गर्नबाट टाढा रहन्छन् ।

ख) माटोको स्वास्थ्य : जैविक खेतिले कम्पोष्टिङ, बाली चक्र र जैविक पदार्थको प्रयोग मार्फत माटोको उर्वरता निर्माण र कायम राख्नमा केन्द्रित हुन्छ ।

ग) जैविक विविधता : जैविक खेति गर्ने किसानहरूले विभिन्न प्रकारका बालीहरूलाई समर्थन गरेर र लाभदायक जीवहरूको लागि प्राकृतिक बासस्थानलाई प्रबर्द्धन गरेर जैविक विविधतालाई प्रोत्साहित गर्द्धन ।

घ) पशु कल्याण : जैविक पशुपालनमा, जनावरहरूलाई बाहिरी क्षेत्रहरूमा पहुँचको साथ अधिक प्राकृतिक अवस्थामा हुक्काइन्छ र वृद्धि हर्मोन वा नियमित एन्टिबायोटिक दिइदैन ।

ड) दिगोपना : जैविक खेतिले वातावरणीय प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्ने र भावी पुस्ताका लागि स्रोतहरू संरक्षण गर्ने लक्ष्य राख्छ ।

अर्गानिक खेतिका फाइदाहरू

स्वस्थ खाना : जैविक खेतिबाट उत्पादन भएको खाद्यान्नमा उच्च पोषक तत्वहरू र कम कीटनाशक अवशेषहरू हुन्छन् जसले उपभोक्ताहरूको लागि स्वस्थ विकल्प छनौट गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

पर्यावरण संरक्षण : जैविक खेतिले प्रदुषण घटाउँछ, जैविक विविधताको संरक्षण गर्दै र माटोमा कार्बन संचय गरेर जलवायु परिवर्तनसँग लड्न मद्दत गर्दै ।

माटोको उर्वरतामा बृद्धि : जैविक पदार्थ र प्राकृतिक माटो संबद्धन गर्ने अभ्यासहरूमा केन्द्रित हुँदा समयसँगै माटोको स्वास्थ्य र उर्वरतामा सुधार हुन्छ ।

स्वच्छ पानीको संरक्षण : जैविक खेतिमा रासायनिक विषादी र मलहरूको प्रयोग गरिदैन । यसले नेपालका धेरै नदीहरू र भूमिगत पानीका स्रोतहरूलाई दुषित हुनबाट रोक्छ र समुदायहरूलाई सफा तथा सुरक्षित पानी उपलब्ध गराउँछ ।

स्वस्थ र स्वादिष्ट खाना उत्पादन : अर्गानिक खानाहरू हानिकारक रसायनहरूबाट मुक्त हुन्छन् । यसरी उत्पादन भएको खाना स्वास्थ्यको लागि राम्रो र स्वादिष्ट पनि हुन्छ ।

अर्गानिक खेतिको अभ्यासहरू

बाली चक्र

अर्गानिक खेतिमा बाली चक्र एक आधारभूत अभ्यास हो । यसले समयसँगै एउटै जमिनमा एक निश्चित अनुक्रममा विभिन्न बालीहरू उब्जाउने तरिका समावेश गर्दछ । त्यससँगै कीट र रोगहरूको निर्माणलाई रोक्न मद्दत गर्दछ, माटोको उर्वरता बढाउँछ र पोषक तत्वहरूको कमिलाई कम गर्दछ ।

कम्पोष्टिङ्

कम्पोष्टिङ् भनेको जैविक फोहोरलाई पोषक तत्वले भरिपूर्ण खादमा (व्युमस) रूपान्तरण गर्ने प्रक्रिया हो । अर्गानिक खेति गर्न कृषकहरूले कृषिजन्य फोहोरहरू,



जस्तै बालीको अवशेष, मल, भान्साको फोहोर र बाली काँटछाट गरेको अवशेष सङ्कलन गरी कम्पोस्टको थुप्रो बनाउँछन् । कम्पोस्टले माटोको संरचना सुधार गर्छ, आवश्यक पोषक तत्वहरू थप्छ र यसको पानी धारण गर्ने क्षमता बढाउँछ ।

प्राकृतिक कीरा र भारपात व्यवस्थापन

जैविक खे त गर्ने किसानहरूले कीरा र भारपात नियन्त्रण गर्न विभिन्न प्राकृतिक विधिहरू प्रयोग गर्दछन्, जस्तै लाभदायक कीराहरू उपयोग गर्ने, पासो प्रयोग गर्ने, सिकारी कीराहरूलाई बासस्थान गराउने, र मेसिन को प्रयोग गरेर भारपात नियन्त्रण अभ्यास गर्ने जस्तै: हातले भार उखाल्ने वा ट्र्याक्टरको प्रयोग गर्ने ।

जैविक प्रमाणीकरण

उपभोक्ताहरूको लागि विश्वास, पारदर्शिता र विश्वास सुनिश्चित गर्न, धेरै जैविक खेति गर्ने किसानहरूले मान्यता प्राप्त संस्थाहरूबाट जैविक प्रमाणीकरण गर्दछन् । प्रमाणीकरणले जैविक अभ्यासहरूको अनुपालन प्रमाणित गर्न कडा रूपमा जैविक मापदण्डहरू र आवधिक निरीक्षणहरूको पालना समावेश गर्दछ ।

अर्गानिक खेतिमा महत्वपूर्ण विषयहरू

पर्माकल्चर

पर्माकल्चरले दिगो र आत्मनिर्भर पारिस्थितिक प्रणाली सिर्जना गर्न विभिन्न कृषि अभ्यासहरूलाई एकीकृत गर्दछ । यसले जैविक खेति, कृषिवन, र दिगो रेखा चित्रका सिद्धान्तहरूलाई संयोजन गर्दछ र वातावरणीय प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्दै उत्पादनमा बृद्धि ल्याउछ ।

शहरी जैविक खेति

शहरी जैविक खेति भन्नाले शहरी वातावरणमा बाली उत्पादन गर्ने प्रकृया भन्ने बुजिन्छ जस्तै छाना, बर्दली र सामुदायिक बगैँचा । यसले स्थानीय खाद्य उत्पादनलाई बढावा दिन्छ, यातायात बाट हुने उत्सर्जन घटाउँछ, र सामुदायिक संलग्नतालाई बढावा दिन्छ ।

जैविक पशुपालन

जैविक पशुपालनले जनावरहरूलाई गरिने मानवीय व्यवहारमा जोड दिन्छ, खुला ठाउँहरू र प्राकृतिक आहारहरूमा पहुँच प्रदान गर्दछ । पशुधनलाई एन्टिबायोटिक्स वा ग्रोथ हर्मोन दिइदैन, र तिनीहरूबाट निस्केको फोहोरलाई वातावरणीय प्रदुषण रोक्नको लागि व्यवस्थित गरिन्छ ।

जैविक खेतिले परम्परागत कृषिको लागि दिगो र पारिस्थितिक रूपमा जिम्मेवार विकल्पको प्रतिनिधित्व गर्दछ । माटोको स्वास्थ्य, जैविक विविधता, र प्राकृतिक अभ्यासहरूलाई प्राथमिकता दिएर, जैविक खेति गर्ने किसानहरूले स्वस्थ बाली उत्पादनलाई योगदान दिन्छन, वातावरणको संरक्षण गर्द्धन र हाम्रो कृषि प्रणालीको दीर्घकालीन व्यवहार सुनिश्चित गर्द्धन् । जैविक खेति गर्ने अभ्यासहरू अंगाल्नु भनेको कृषि र समग्र देशको लागि थप दिगो र लचिलो भविष्य तर्फको महत्वपूर्ण कदम हो ।

शिक्षण निर्देशन: तपाइको घर नजिक कुनै प्रांगारिक खेतिको क्रियाकलाप भएको छ वा छैन ? यदि छ भने त्यसको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस र प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) जैविक खेतिले प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्ने र भावी पुस्ताका लागि स्रोतहरू संरक्षण गर्ने लक्ष्य राख्छ ।
- ख) जैविक पदार्थ र प्राकृतिक माटो संवर्द्धन अभ्यासहरूमा केन्द्रितहुँदा समयसँगै माटोको र सुधार हुन्छ ।
- ग) अर्गानिक खानाहरू हानिकारक रसायनहरूबाट हुन्छन् ।
- घ) जैविक खेति गर्ने किसानहरूले किरा र भारपात नियन्त्रण गर्न विभिन्न विधिहरू प्रयोग गर्दछन् ।
- ड) जैविक खेतिमा विषादी र मलहरूको प्रयोग गरिदैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस् ।

- क) भानु नगरपालिकामा अर्गानिक खेतिबाट भएको फाइदाहरू लेख्नुहोस ।
- ख) भानु नगरपालिकामा जैविक खेति गर्ने किसानहरूले कीरा र भारपात नियन्त्रण गर्न आपनाएको विभिन्न प्राकृतिक विधिहरू लेख्नुहोस ।
- ग) अर्गानिक खेतिले कसरी पशु कल्याणमा मद्दत पुर्याउछ ।
- घ) बाली चक्र अपनाउनुको फाइदाहरू लेख्नुहोस ।
- ड) अर्गानिक खेतिले जैविक विविधता कायम गर्न कसरी मद्दत गर्दछ ।

३. तलका शब्द पढेर ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेखनुहोस् ।

क) कम्पोष्टिङ् भनेको रसायनिक फोहोरलाई पोषक तत्वले भरिपूर्ण खादमा (व्युमस) रूपान्तरण गर्ने प्रक्रिया हो ।

ख) जैविक खेतिले प्रदुषण घटाउँछ, जैविक विविधताको संरक्षण गर्दै र माटोमा कार्बनको मात्रा न्युनीकरण गरेर जलवायु परिवर्तनसँग लड्न मद्दत गर्दै ।

ग) जैविक खेतिबाट उत्पादन भएको खाद्यान्तमा उच्च पोषक तत्वहरू र कम कीटनाशक अवशेषहरू हुन्छन् ।

घ) पर्माकल्वरले दिगो र आत्मनिर्भर पारिस्थितिक प्राणली विनाश गर्न विभिन्न कृषि अभ्यासहरूलाई एकीकृत गर्दछ ।

ड) जैविक खेति गर्ने अभ्यासहरू अंगाल्नु भनेको कृषि र समग्र देशको लागि थप दिगो र लचिलो भविष्य तर्फको महत्वपूर्ण कदम होइन ।

परियोजना कार्य

तपाईंको घर नजिक कुनै प्रांगारिक खेतिको कियाकलाप भएको छ वा छैन र ? यदि छ भने त्यसको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् र प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ एक

स्थानीय प्रविधिमा आधारित पेशाहरू

स्थानीय स्रोत र साधनको प्रयोग गरी निर्माण गरिएका यन्त्र, उपकरण, काम गर्ने शैली वा तरिकालाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ । कामलाई सरल र सहज बनाउनको लागि स्थानीय प्रविधिहरूको प्रयोग गरिएको पाइन्छ । यस्ता रैथाने प्रविधिहरूबाट हाम्रो समाजको इतिहास, संस्कृति, रहनसहन, दैनिक जनजीवन बुझ्न सकिन्छ । हाम्रा कतिपय स्थानीय प्रविधि तथा सीपहरू समयको विकासको क्रमसँगै लोप भइसकेका छन् ।

स्थानीय पेशा भन्नाले तपाईंको समुदाय वा क्षेत्रको विशेष काम वा पेशाहरूलाई जनाउँछ । यी पेशाहरू सामान्यतया एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुन्छन् र तपाईंको स्थानीय संस्कृति र अर्थव्यवस्थाको महत्वपूर्ण भाग हुन्छन् ।

भानु नगरपालिकाका स्थानीय पेशाका केही उदाहरणहरूमा खेति, हस्तकला, सिकर्मी, बुनाई, र परम्परागत चिकित्सा हुन सक्छन् ।

स्थानीय पेशाहरू महत्वपूर्ण छन् किनभने यसले तपाईंको समुदायका मानिसहरूको जीविकामा योगदान पुर्याउँछ । स्थानीय पेशाहरूले रोजगारीका अवसरहरू प्रदान गर्न, स्थानीय अर्थतन्त्रलाई टेवा पुराउन र परम्परागत सीप र ज्ञानको संरक्षण गर्न मद्दत गर्दछ ।

स्थानीय पेशाहरूलाई संरक्षण गरेर तपाईंले आफ्नो समुदायको सांस्कृतिक सम्पदालाई जोगाउन र यी सीप र परम्पराहरू भविष्यका पुस्ताहरूमा हस्तान्तरण सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्दछ ।

व्यवसाय पनि स्थानीय अर्थतन्त्रकोलागि आवश्यकछ। स्थानीय व्यवसायहरू, जस्तै साना पसलहरू, बजारहरू, र रेस्टुरेन्टहरूले समुदायलाई वस्तु र सेवाहरू प्रदानगर्दैन्। व्यवसायले रोजगारहरू



सिर्जना गर्दै र आम्दानी गर्न सहयोग गर्दैन्, जसले तपाईंको क्षेत्रका मानिसहरूको जीवनस्तर सुधार्न मद्दत गर्दछ। जब तपाईं स्थानीय व्यवसायहरूलाई प्रबढ्दन गर्नुहुन्छ, तपाइँ आफ्नो समुदायको आर्थिक वृद्धि र विकासमा योगदान गर्नुहुन्छ।

प्रविधिले आजको संसारमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले हामीले कसरी सञ्चार गर्ने, सिक्ने, काम गर्ने र बाँच्ने तरिकालाई परिवर्तन गरेको छ। प्रविधिले हाम्रो जीवनलाई धेरै तरिकामा सजिलो र अधिक सुविधाजनक बनाएको छ। यसले व्यवसाय र पेशाका लागि नयाँ अवसरहरू पनि सिर्जना गरेको छ।

उदाहरणका लागि, आधुनिक औजार र उपकरणहरूले गर्दा खेति गर्न किसानहरूलाई धेरै सहयोग गरेको छ। मौसम, बालीको मूल्य र बजारको माग बारे जानकार रहन मद्दत गरेको छ। टेक्नोलोजीले अनलाइन व्यवसायहरूलाई पनि सुविधा दिएको छ, जसले मानिसहरूलाई उनीहरूको स्थानीय समुदायभन्दा बाहिरका ग्राहक तथा उपभोक्ताहरूलाई आफ्ना उत्पादनहरू र सेवाहरू बेच्न बाटो खोलिदिएको छ। यसले सूचना प्रविधि सम्बन्धी, सफ्टवेयरको विकास र डिजिटल मार्केटिङ जस्ता क्षेत्रहरूमा रोजगारीका अवसरहरू पनि सिर्जना गरेको छ।

अन्तमा, स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधिहरू सबै तपाईंको समुदायको वृद्धि र विकासको लागि महत्वपूर्ण छन् । स्थानीय पेशा र व्यवसायहरूलाई प्रबर्द्धन गर्न स्थानीय अर्थतन्त्रलाई सुधार गर्न र तपाईंको सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न मद्त गर्दछ । प्रविधिलाई अङ्गाले नयाँ अवसरहरू सिर्जना गर्न र तपाईंको समुदायका मानिसहरूको जीवनमा सुधार ल्याउन सक्छ ।

हामीले हाम्रो दैनिक जीवनमा स्थानीय पेशा, व्यवसाय, र प्रविधिको महत्वलाई कदर गर्नु पर्दछ ।

१) पानी घट्ट

पानीले चल्ने यन्त्रलाई पानी घट्ट भनिन्छ । यो प्राचिन कालदेखि नै प्रयोगमा ल्याइएको स्थानीय प्रविधि हो । अन्त कुटानी, पिसानी तथा अन्य काममा यसको प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ । बगिरहेको पानीलाई



अरलो ठाडो पारेर राखिएको डुँड जस्तो मार्गबाट खसालिन्छ । त्यहि पानीको दबावले घुम्न सक्ने गरी काठको मदानी राखिएको हुन्छ । काठको मदानीलाई छेडी खालमा फलामको हतौडा आकारको मानीमा बाटुलो ढुङ्गाको घट्ट अडकाइएको हुन्छ । डुँडबाट जोडले भरेको पानीको दबावले मदानीको फोहरामा हिर्काउछ । यसबाट मदानी घुम्न थाल्दछ । मदानीसँगै घट्ट पनि घुम्न थाल्छ र अन्त पिस्ने गर्छ ।

अन्त निरन्तर घट्टमा झर्नको लागि घट्ट माथि सोली राखिएको हुन्छ । सोलीबाट लामो डुँड जस्तो घोचो ठिक्क घट्टको ब्बालमा झर्ने गरी

मिलाइएको हुन्छ । सोली र घुमिरहेको घट्टमा सम्पर्क गर्नको लागि काठको चराको डुँड आकारको एउटा टुक्रा जोडिएको हुन्छ । यसैबाट सोलीमा रहेको अन्न निरन्तर घट्टको प्वालमा भरिरहन्छ । घुमिरहेको घट्टमा उक्त काठको टुक्रा निरन्तर उफिरहँदा यसबाट कम्पन उत्पन्न हुन्छ र थोरै थोरै अन्न घट्टको खालमा खसी पिस्ने कार्य हुन्छ । पानी घट्ट सञ्चालन गर्ने व्यक्तिलाई घटेरो भनिन्छ । अन्न पिसेको ज्याला स्वरूप घटेरोलाई शुल्कको रूपमा पैसा वा पिसेको अन्नको केहि मात्रा पिठो दिने गरिन्छ ।

घट्टबाट पिसेका अन्न स्वादिलो, पौष्टिकयुक्त र स्वस्थ्यकर हुन्छ । यसमा आधुनिक मेसिनबाट पिसेको पिठोको तुलनामा अन्नको प्राकृतिक गुण कायम नै रहन्छ । घट्टमा प्रयोग भएको पानीलाई सिंचाइमा प्रयोग गरी अन्नबाली उत्पादन गर्न पनि सकिन्छ ।

२) लघु उद्यम

लघु उद्योगमा मूलतः विभिन्न ब्राण्डका अगरबत्ती, मैनबत्ती, नेपाली हाते कागजको डायरी तथा अन्य घरेलु हस्तकलाका सामग्रीहरू उत्पादन हुने गर्दछ ।

स्थानीय बाँसको सिन्का चिरेर कोइलाको धुलो तथा यहाँका डाँडाकाँडामा पाइने विभिन्न जडीबुटीको सुगन्ध तथा तेलको प्रयोग गरी अगरबत्ती निर्माण गरिन्छ । यसका लागि बाँसको सिन्का चिरेर कोइलाको धूलो, अन्य सुगन्धित फूल तथा जडीबुटीको धूलो र काउलोलाई सफा पानीमा मुछिन्छ । नरम हुने गरी मुछेर त्यसलाई प्लाष्टिकमा राखिसकेपछि काठको पिर्कामाथि बाँसको सिन्का राखेर त्यसलाई बेलेर अगरबत्तीको काटी तयार गरिन्छ । यसरी तयार भएको काँटीलाई सुकाएर तेलमा चोबी

हावा नघुस्ने गरी प्लाष्टिकले तीन दिन सम्म छोपेर राख्ने गरिन्छ । यति गरिसकेपछि तयारी अवस्थामा रहेको अगर बत्तीलाई बजारमा छपाएर ल्याएको खोलमा प्याकिङ गर्ने गरिन्छ ।



बजार क्षेत्रमा समेत पुऱ्याउन सके र स्थानीय कच्चा पदार्थको सङ्कलनमा वृद्धि गर्न सकेमा उत्पादन वृद्धि गर्न सकिने र त्यसबाट स्थानीय रोजगारको सिर्जनामा समेत वृद्धि गर्न मद्दत पुग्ने देखिएको छ । यसका लागि चाहिने स्थानीय बाहेकका कच्चा पदार्थ अन्य स्थानबाट ल्याउने गरिएको छ । यातायातको असहजताका कारणले यस उद्योगको बजारीकरणमा भने केही कठिनाई हुने गरेको छ ।

शिक्षण निर्देशन: स्थानीय क्षेत्रमा भएका विभिन्न साना तथा लघु उद्योगहरूको खोजी गरी सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् र उक्त उद्योगहरूको परिचय दिनुहोस् । विद्यालय नजिकको कुनै एक उद्योगको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खालि ठाउँमा ठीक शब्दहरु छानेर भर्नुहोस् ।

(लघु उद्योग, प्रविधि, पानी घट्ट, व्यवसाय, घटेरो)

क) कामलाई सरल र सहज बनाउनको लागि स्थानीयहरूको प्रयोग गरिएको पाइन्छ ।

ख)ले रोजगारी सिर्जना गर्द्ध र आम्दानी उत्पन्न गर्दछन् ।

ग) पानीले चल्ने यन्त्रलाई भनिन्छ ।

घ) पानी घट्ट सञ्चालन गर्ने व्यक्तिलाई भनिन्छ ।

ड)मा मूलतः विभिन्न ब्राण्डका अगरबत्ती, मैनबत्ती, नेपाली हाते कागजको डायरी तथा अन्य घरेलु हस्तकलाका सामग्रीहरू उत्पादन हुने गर्दछ ।

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

क) हाम्रा कतिपय स्थानीय प्रविधि सीपहरू समयको विकासको क्रमसँगै लोप भइसकेका छन् ।

ख) स्थानीय पेशा भन्नाले विदेशमा गएर गरिने काम वा पेशाहरूलाई जनाउँछ ।

ग) टेक्नोलोजीले हाम्रो जीवनलाई धेरै तरिकामा सजिलो र अधिक सुविधाजनक बनाएको छ ।

घ) घट्ट आधुनिक कालमा प्रयोगमा ल्याइएको स्थानीय प्रविधि हो ।

ड) घट्टबाट पिसेका अन्न स्वादिलो, पौष्टिकयुक्त र स्वस्थ्यकर हुदैन ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय पेशा भनेको के हो ?

ख) स्थानीय पेशाहरू किन महत्वपूर्ण छन् ?

ग) स्थानीय व्यवसायहरूको परिचय दिनुहोस् ।

घ) प्रविधि भनेको के हो ?

ड) पानी घट्ट र लघु उद्यम बारेमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको टोलमा स्थानीय पेशा र व्यवसायहरूमा के कस्ता प्रविधिहरु प्रयोग भएका छन्, खोजेर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

पेशा	प्रविधि
टेलरिङ्	सिलाउने मेसिन, कल

पाठ दुई : कृषि र गैर कृषि पेशा

कृषि र गैर-कृषि पेशा बारे छलफल गर्दै कक्षा ५ का विद्यार्थीहरू बीचको कुराकानीयस प्रकार रहेको छ :

सरला: साथीहरू ! आज सामाजिक अध्ययन कक्षामा हामीले विभिन्न पेशाहरू बारे जान्यौं । के तपाईंलाई थाहा छ कृषि र गैर कृषि पेशा भनेको के हो ?



विजय: मलाई लाग्छ कृषि पेशा भनेको खेति र बाली उब्जाउने काम हो, हैन र ?

मत्स्य व्यवसाय

निशा: हो, विजय ! कृषि पेशाहरूमा खेति, फलफुलको बगैँचा र पशुपालन पर्दछन् । हाम्रो भानु नगरपालिकाको मुख्य पेशा पनि कृषि नै हो ।

राजा: त्यसो भए गैर-कृषि पेशाहरू के हुन् ? खेतिसँग सम्बन्धित नभएका सबै काम गैर कृषि पेशा हुन् ?

सरला: हो, त्यो सहि हो ! गैर-कृषि पेशाहरू खेति वा कृषि पेशासँग विशेष सम्बन्ध नभएका कामहरू हुन् । गैर कृषि पेशामा चिकित्सा सेवा, शिक्षण सेवा, इन्जिनियरिङ, व्यापार जस्ता पेशाहरू पर्दछन् ।

विजय: त्यसोभए, कृषि पेशाहरू प्रायः खेतिसँग सम्बन्धित छन्, जबकि गैर-कृषि पेशाहरू खेतिसँग सम्बन्धित नभएका कामहरू हुन् ।

निशा: ठ्याक्कै ! कृषि पेशाहरू बोटबिरुवा, जनावरहरू र प्राकृतिक स्रोतहरूसँग काम गर्नमा बढी केन्द्रित छन्, जबकि गैर-कृषि व्यवसायहरूले विभिन्न उद्योगहरूमा चाहिने जनशक्ति उत्पादन तथा सहजीकरण गर्दछन् ।

राजा: हेर ! त्यसोभए, कृषिमा काम गर्ने मानिसहरू खाद्यान्त र अन्य स्रोतहरू उत्पादनमा संलग्न हुन्छन्, जबकि गैर-कृषि पेशाहरूमा मानिसहरूले सेवाहरू प्रदान गर्दछन् । यसमा विशेषतः स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, र इन्जिनियरिङ जस्ता उद्योगहरूमा काम गर्दछन् ।



विजय: दुबै प्रकारका पेशाहरूले हाम्रो दैनिक जीवनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् र हाम्रो समुदायको विकासमा योगदान पुऱ्याउँछन् ।

निशा: हो, विभिन्न प्रकारका पेशाहरू र उनीहरूले समाजमा कसरी योगदान गर्दछन् भन्ने कुराबुझन महत्वपूर्ण छ । हामीलाई उपलब्ध कामहरू बारे जान्न रोचक लाग्छ मलाई ।



राजा: हाम्रो लागि धेरै क्यारियर विकल्पहरू छन् जुन हामीले ठूलो भएपछि छान्न सक्छौं ।

सरला: हो, हाम्रो भविष्यको करियर र हामी कसरी समाजमा विभिन्न तरिकामा योगदान गर्न सक्छौं भन्ने बारे सोच्न थाल्नु पर्छ ।

विजयः कृषि र गैर-कृषि पेशाहरूको बारेमा सिक्न साँच्चै रोचक लाग्छ मलाई पनि ।

निशा: किसानहरूले हामीलाई खाद्यान्त र स्रोतहरू उपलब्ध गराउन गरेको कडा परिश्रमको म कदर गर्छु ।

राजा: म पनि ! विभिन्न पेशाहरूको राम्रो बुझाइ हुनु र विभिन्न क्षेत्रहरूमा मानिसहरूले गरेको योगदानको कदर गर्नु महत्वपूर्ण छ ।

सरला: बिल्कुल ! यो एक राम्रो छलफल भएको छ, साथीहरू । आज हामीले कृषि र गैर-कृषि पेशाहरूको बारेमा सिकेकोमा म खुसी छु ।

विजयः धन्यवाद, सरला, निशा र राजा ! तपाईंहरू सबैसँग कृषि र गैरकृषि पेशाको बारेमा छलफल गरेर मैले राम्रो समय बिताएँ ।



शिक्षण निर्देशनः यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई कृषि र गैर कृषि पेशाको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । विद्यार्थीले आफ्नो समुदायमा देखेका कृषि र गैर कृषि पेशाका बारेमा छलफल गरी त्यस्ता व्यवसायहरूको सूची बनाउन लगाउनु होस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खालि ठाउँमा पाठको आधारमा सहि शब्दहरु छानेर लेखनुहोस् ।

क) कृषि पेशा भनेको उज्जाउने काम हो ।

ख) कृषिमा काम गर्ने मानिसहरू खाद्यान्त
... संलग्न हुन्छन् ।

ग) विभिन्न प्रकारका पेशाहरूले समाजमा गर्दछन् ।

घ) विजय, र निशा साथीहरु हुन् ।

ड) विभिन्न क्षेत्रहरूमा मानिसहरूले गरेको कदर गर्नु महत्वपूर्ण छ ।

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

क) भानु नगरपालिकाको मुख्य पेशा पनि कृषि हो ।

ख) डाक्टर, शिक्षक, इन्जिनियरिङ र व्यापार गैर-कृषि पेशा अन्तर्गत पर्दछ ।

ग) कृषि पेशाहरू बोटबिरुवा, जनावरहरू र प्राकृतिक स्रोतहरूसँग काम गर्नमा बढी केन्द्रित हुन्छन् ।

घ) कृषि पेशाले मात्र हाम्रो दैनिक जीवनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् ।

ड) किसानहरूले हामीलाई खाद्यान्न उपलब्ध गराउन कडा परिश्रम गर्नुपर्छ ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) कृषि पेशा भनेको के हो ?

ख) गैर-कृषि पेशा भनेको के हो ?

ग) गैर कृषि पेशा भित्र के-कस्तो पेशाहरु पर्छ ?

घ) कृषि पेशारगैर-कृषि पेशा बीच के के भिन्नता छ ?

ड) तपाईंले घरबाट विद्यालय सम्म आउँदा देख्ने पेशाहरु के के छन् ?

टिपोट गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

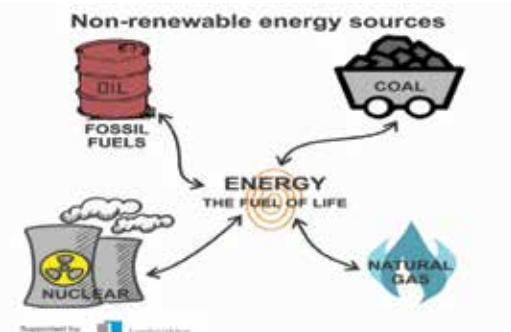
आफ्नो कक्षाकोठाको सबै साथीहरूलाई सोधेर तल उदाहरणमा दिए जस्तै तालिका भर्नुहोस् ।

नाम	परिवारका सदस्यले गर्ने काम	
	कृषि पेशा	गैर कृषि पेशा
सरला पण्डित	तरकारी उत्पादन	शिक्षण

पाठ एक

हामा प्राकृतिक स्रोतहरू

प्राकृतिक स्रोतहरू भनेको प्रकृतिमा रहेका हामा आवश्यकताहरू पूरा गर्न प्रयोग हुने सामग्री र पदार्थहरू हुन्। तिनीहरूलाई तीन मुख्य प्रकारहरूमा बाँड्न सकिन्छः नवीकरणीय, गैर-नवीकरणीय र दिगो स्रोतहरू नवीकरणीय स्रोतहरू भन्नाले प्राकृतिक रूपमा पुनःप्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै सूर्यको किरण, हावा, पानी, माटो, र वन हुन्। यी स्रोतहरू पृथ्वीमा जीवनलाई दिगो बनाउनको लागि आवश्यक छन् र तिनीहरूलाई पूर्ण रूपमा समाप्त नगरी प्रयोग गर्न सकिन्छ। उदाहरणको लागि, हामी काठको लागि काटेका रूखहरू थप्न थप रूखहरू रोप्न सक्छौं।



यहाँ नवीकरणीय स्रोतहरूको उदाहरणहरू समावेश छन् :

जलविद्युतः नदी, खोला र बाँधहरूमा पानीको बहावबाट प्राप्त हुने ऊर्जा, जसलाई विद्युत उत्पादन गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। भानु नगरपालिका क्षेत्रमा ठूला आयोजना मार्फत जलविद्युत उत्पादनकोलागि उपयुक्त भौगोलिक अवस्था र जलस्रोतको उपलब्धता रहेको भएता पनि सम्भाव्यता

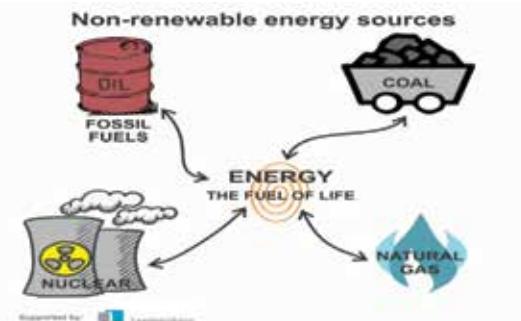


अध्ययनहरू हुन सकेको छैन यद्यपि लघु जल विद्युत तथा नवीकरणीय ऊर्जाका रूपमा सौर्य ऊर्जामा लगानी गरी विद्युत उत्पादन गर्न सकिने सम्भावना रहेको छ ।

बायोमासः जैविक पदार्थ, जस्तै काठ, कृषिबाट उत्पादित जैविक फोहोर, वा जैविक इन्धन, जसलाई जलाउन वा ऊर्जामा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ । हाम्रो भानु नगरपालिकामा पनि यसको प्रचुर सम्भावना रहेको छ ।

नवीकरणीय स्रोतहरूलाई वातावरणमैत्री र दिगो मानिन्छ किनभने तिनीहरूले वातावरणमा न्यून प्रभाव पार्छन् र निरन्तर पुनःपूर्ति गर्न सकिन्छ ।

गैर-नवीकरणीय स्रोतहरू मात्रामा सीमित छन् र एक पटक प्रयोग गरिसकेपछि फेरि प्रयोग गर्न सकिदैन । गैर-नवीकरणीय स्रोतहरूको उदाहरणहरूमा कोइला, तेल, र प्राकृतिक ग्याँस जस्ता इन्धनहरू, साथै फलाम, तामा र सुन जस्ता खनिजहरू छन् । यी स्रोतहरू बन्न लाखौं वर्ष लाग्छ ।



यहाँ गैर-नवीकरणीय स्रोतहरूको उदाहरणहरू पनि समावेश गरिएको छः जीवाश्म ईन्धनः कोइला, तेल, र प्राकृतिक ग्यास पुरातन जैविक पदार्थबाट बनेको हो । तिनीहरू विद्युत उत्पादन, यातायात, र औद्योगिक क्रियाहरूको लागि ऊर्जा स्रोतको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

खनिजहरूः धातुहरू र खनिजहरू पृथ्वीबाट निकालिन्छ, जस्तै सुन, चाँदी, तामा, फलाम र युरेनियम । तिनीहरू निर्माण र प्रविधिको लागि

विभिन्न उद्योगहरूमा प्रयोग गरिन्छ ।

गैर-नवीकरणीय स्रोतहरू मात्रामा सीमित छन् र बन्नको लागि धेरै समय लाग्छ । तिनीहरूको निकासी र उपभोगले वातावरणीय प्रभाव पार्छ र कार्बन उत्सर्जन र जलवायु परिवर्तनमा योगदान गर्दछ । तसर्थ, भविष्यको लागि वैकल्पिक दिगो विकल्पहरू खोज्दै यी स्रोतहरू विवेकपूर्ण रूपमा व्यवस्थापन र प्रयोग गर्न आवश्यक छ ।

दिगो स्रोतहरू निरन्तर उपलब्ध हुने उर्जाका स्रोतहरू हुन् र तिनीहरूलाई सिर्जना गर्ने प्राकृतिक प्रक्रियाहरू रहेसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । दिगो स्रोतहरूको उदाहरणहरूमा सूर्य, हावा, समुन्द्रको छाल र ज्बालामुखीहरू छन्, जसलाई ऊर्जा उत्पादन गर्ने प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सौर्य ऊर्जा: सूर्यको प्रकाशबाट प्राप्त हुने ऊर्जा, जसलाई सौर्य प्यानलहरू प्रयोग गरेर बिजुली उत्पादन गर्न वा पानी तताउने उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । नेपालको पहिलो निर्माणाधीन सोलार पावर प्लान्ट यसै जिल्लाको शुक्लागण्डकी नगरपालिका-५ मा रहेको छ । हाम्रो भानु नगरपालिकामा पनि यसको सम्भावना रहेको छ । हाल बाटोमा सोलार बत्तीको प्रयोग भई रहेको छ भने कतै घरमा पनि प्रयोग भएको छ ।

वायु ऊर्जा: हावाले टर्बाइन घुमाएर बिजुली उत्पादन गर्न सकिन्छ । हाल नेपालमा यो प्रबिधिको धेरै ठाउँमा प्रयोग नभए पनि सम्भावना भने रहेको छ । हाम्रो भानु नगरपालिकामा पनि बयापानी र मिर्लुङ्डकोट डाँडामा यसको सम्भावना रहेको छ ।

जियोथर्मल ऊर्जा: पृथ्वीको आन्तरिक तापबाट उत्पन्न हुने ताप ऊर्जा,

जसलाई तताउन वा बिजुली उत्पादन गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ज्वारीय ऊर्जा: ज्वारभाटाको उदय र पतनबाट प्रयोग हुने ऊर्जा, सामान्यतया बिजुली उत्पादन गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

अब प्राकृतिक सम्पदाको कुरा गरौं । जब हामी “प्राकृतिक सम्पदा” को बारेमा कुरा गर्छौं, हामी हाम्रो वरपरको प्रकृतिमा रहेका बिभिन्न वस्तुहरूको बारेमा कुरा गर्दैछौं । यसमा जङ्गलका रुखहरू, फूलहरू र जनावरहरूदेखि लिएर जमिन बनाउने चट्टान, पानी र माटोसम्म सबै कुरा समावेश हुन्छ । यी चीजहरू धेरै लामो समयदेखि छन् र हाम्रो ग्रहको इतिहासको हिस्सा हुन् ।

यी हजारौं वर्षदेखि रहि आएका छन् र यी सम्पदालाई संरक्षण गर्नु महत्वपूर्ण छ किनभने तिनीहरूले जनावरहरूको लागि बासस्थान प्रदान गर्छन्, जलवायु नियमित गर्न मदत गर्छन्, र मानिसहरूका लागि स्रोतहरू प्रदान गर्दछ । हाम्रो प्राकृतिक सम्पदालाई भावी पुस्ताले लाभ लिनको लागि पनि यस्ता स्रोतहरूको संरक्षण गर्नु महत्वपूर्ण छ ।

प्राकृतिक सम्पदाले पर्यटन र आर्थिक विकासमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ किनकि यसले आगन्तुकहरूलाई आकर्षित गर्दछ र स्थानीय समुदायको लागि राजस्व संकलन गर्दछ ।

शिक्षण निर्देशन: यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई हामीले प्रयोग गर्ने विभिन्न उर्जाका स्रोतको बारेमा जानकारी दिनुहोस् । यसको उच्चतम र सुभबुझपूर्ण प्रयोग गर्ने तरिकाका साथै यसको सरक्षण र संबर्द्धन गर्नका लागि हाम्रो भूमिका के हुन सक्ला भन्ने बारेमा छलफल गराउनु होस् ।

अभ्यास

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

क) प्राकृतिक स्रोतहरू हामीले प्रकृतिमा भेट्टाउने स्रोतहरू हुन् । (ठीक, बेठीक)

ख) नवीकरणीय स्रोतहरू ती हुन् जुन प्राकृतिक रूपमा पुनः भर्न सकिन्छ वा प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ । (ठीक, बेठीक)

ग) प्राकृतिक स्रोत ५ प्रकारका हुन्छन् । (ठीक, बेठीक)

घ) सम्पदा महत्वपूर्ण छ किनभने यसले समुदाय वा राष्ट्रको इतिहास, मूल्य र पहिचान भल्काउँछ । (ठीक, बेठीक)

ड) प्रवाह स्रोतहरूको उदाहरणहरू कोइला, तेल, र प्राकृतिक ग्याँस जस्ता जीवाश्म इन्धनहरू हुन् । (ठीक, बेठीक)

२. तल दिइएका खाली ठाउँहरू भर्नुहोस् ।

क) प्राकृतिक स्रोतमुख्य प्रकारहरूमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ ।

ख) सम्पदा महत्वपूर्ण छ किनभने यसलेवा राष्ट्रकोमूल्य र पहिचान भल्काउँछ ।

ग) कोइला, तेल, र प्राकृतिक ग्याँस हो ।

घ) सूर्यको किरण, हावा, पानी, माटो, र वन हो ।

ड) प्राकृतिक सम्पदाले र विकासमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

३. तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

- क) प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ? प्राकृतिक स्रोतहरु कहाँ पाइन्छ ?
- ख) नवीकरणीय स्रोत भनेको के हो ? उदाहरण दिनुहोस् ?
- ग) गैर-नवीकरणीय स्रोत भनेको के हो ? उदाहरण दिनुहोस् ?
- घ) प्राकृतिक सम्पदा हाम्रो लागि किन महत्वपूर्ण छ ?
- ड) प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाको संरक्षण गर्नको लागि हाम्रो भूमिका के कस्तो हुन्छ ?

परियोजना कार्य

आफ्नो टोलमा गएर त्यहाँ उर्जाको लागि प्रयोग भईरहेका स्रोतहरु चिन्नु होस् र तलको तालिकामा उदाहरणमा दिए जसरी लेख्नु होस् ।

नवीकरणीय उर्जा	गैर नवीकरणीय उर्जा	दिगो उर्जा
विजुलीबाट चल्ने सवारी साधन	पेट्रोलबाट चल्ने सवारी साधन	सोलारबाट चल्ने बिजुली बत्ति

पाठ दुई : वन जंगलका फाइदाहरू

प्यारा भाइबहिनीहरु नमस्ते ! आज हामी यो पाठमा दुईवटा कुराहरु सिक्न गैरहेका छौ; पहिलो वन जंगलको फाइदा र अर्को चिठी सम्बन्धी जानकारी । तपाईंहरुको कोहि साथी तपाईं भन्दा टाढा बस्नु हुन्छ होला है ? तपाईंलाई उहाँको याद आउँदा कसरी कुरा गर्नु हुन्छ ? फोन गर्नु हुन्छ होला, फोनबाट सन्देश पठाउनु हुन्छ होला, सामाजिक संजालको माध्यमबाट सन्देश वा भिडियो/अडियो कल गर्नु हुन्छ होला । प्रविधिको विकासले गर्दा संचारको क्षेत्रमा धेरै सहज भएको छ । पहिले फोन र इन्टरनेट नहुँदाको समयमा मानिसहरु कसरी आफ्नो सन्देश आदान-प्रदान गर्थे होला ? तपाईंलाई थाहा छ ? मानिसहरुले चिठीको माध्यमबाट सन्देशहरु आदान प्रदान गर्थे । तपाईंले कसैलाई चिठी लेख्नु भएको छ ? अब तल दिइएको चिठीको नमुना पढौं है त ।



मिति:.....।.....।.....

प्यारी साथी सुष्मा,
मीठो सम्भना र माया

म र मेरो परिवारमा सबैलाई सञ्चै छ । तिमी र तिम्रो परिवारको पनि आरामको कामना गर्दछु । आफ्नो प्यारो साथीको सम्भना आएर आज यस पत्र लेख्न गैरहेको छु । खास खबर त केहि छैन तर मैले भखरै हाम्रो वातावरण कक्षामा वनजङ्गलको महत्वबारे सिकें, र मलाई यो धेरै महत्वपुर्ण लागयो । त्यसैले, म तिमीलाई वनजङ्गल र तिनीहरूका फाइदाहरू बारे केही कुरा भन्छु है त ।

वन भनेको रूख, वनस्पति र विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तुहरू भएको ठूलो क्षेत्र हो । हाम्रो भानु नगरपालिकामा ४२.९ प्रतिशत भूभाग वनजंगलले ढाकेको छ । यस पालिकामा कवुलियती वन र सामुदायिक वनको संख्या धेरै छ । यहाँ विभिन्न किसिमका जनावर, चराचुरुंगी तथा वनस्पतिहरू पाइन्छ । वन वातावरण र जैविक विविधताको दृष्टिकोणले भानु नगर पालिका एक महत्वपुर्ण स्थान मानिन्छ ।

भानु नगरपालिकामा धेरै जसो पानीको स्रोत जंगलबाट आउँछ । दर्जन बढी स्थानीय खोला तथा पोखरी र मूलहरू नै यहाँको प्रमुख जलस्रोतको आधार हो ।

वनजङ्गललाई “पृथ्वीको फोक्सो” भन्ने गरिन्छ, किनभने तिनीहरूले हामीलाई सास फेर्न चाहिने अकिसजन उत्पादन गर्दैन् । तिनीहरू हावामा भएको हानिकारक चिजहरु हटाई हाबालाई सफा पार्न पनि मद्दत गर्दैन् ।

दोस्रो, वनजङ्गलहरू जैविक विविधताको केन्द्रविन्दु हुन् । तिनीहरूले लाखौं

बोटबिरुवा र जनावर प्रजातिहरूको लागि बासस्थान प्रदान गर्दैन् । वनजङ्गलको जैविक विविधताले हाम्रो प्रकृतिको नाजुक स्थितिलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ र लोपोन्मुख प्रजातिहरूलाई बचाउन मद्दत गर्दछ ।

यसबाहेक, वनजङ्गलबाट धेरै औषधीय बोटबिरुवा, काष्ठ, र गैर-काष्ठ सामग्रीहरु प्राप्त गर्न सकिन्छ जुन विभिन्न उद्देश्य जस्तै औषधि, निर्माण कार्य, र इन्धनको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

यसबाहेक, जलवायु नियमन गर्न जंगलले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । जंगलले कार्बन डाइऑक्साइड ठूलो मात्रामा भण्डारण गरेर कार्बन सिङ्को रूपमा काम गर्दछ । जसले गर्दा जलवायु परिवर्तन कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

जंगलले वर्षाको नियन्त्रण, माटोको क्षयीकरणलाई रोक्न र प्राकृतिक फिल्टरको रूपमा काम गरेर पानीको गुणस्तर कायम राख्छ, जुन मानव जीवनका लागि आवश्यक छ ।

अन्तमा, वनजंगलहरू महत्वपूर्ण छन् र धेरै फाइदाहरू गर्दैन् । जंगल रूखहरूको संग्रहमात्र होइन, जटिल पारिस्थितिक प्रणाली (Ecosystem) हुन् जसले हामीलाई महत्वपूर्ण स्रोतहरू प्रदान गर्दैन्, जैविक विविधतालाई संरक्षण गर्दैन्, जलवायु नियमन गर्दैन् र मनोरञ्जन र शैक्षिक अवसरहरू प्रदान गर्दैन् ।

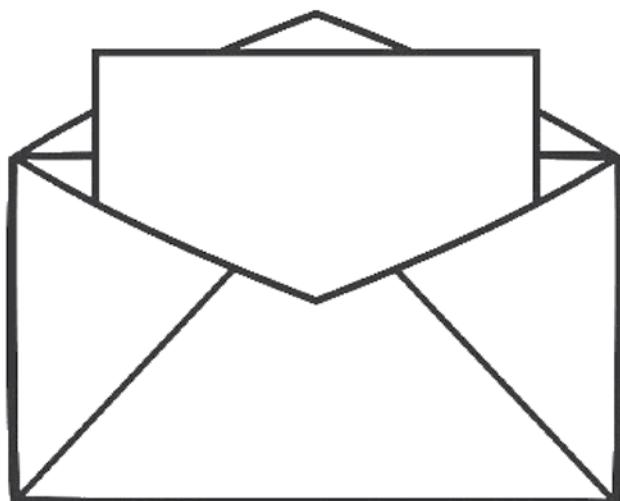
आफ्नो र भावी पुस्ताको दिगो भविष्य सुनिश्चित गर्न वनजङ्गलको संरक्षण गर्नु हाम्रो दायित्व हो ।

म यस पत्रलाई यहाँ भन्दा लामो बनाऊन चाहन्न । यस विषयमा तिम्रो धारणा कस्तो छ भन्ने बारे पनि जान्न चाहन्छु । तिम्रो आफ्नो ठाउँको

बारेमा पनि पत्र लेखेर पठाउने छौं भन्ने आशाका साथ अहिलेलाई कलम
बन्द गर्न चाहन्छु ।

तिम्रो प्यारो साथी,
सिता लम्साल

खामको नमुना



पठाउने
सिता लम्साल
भानु नगरपालिका-२
नारेश्वरटार, तनहुँ

पाउने
सुष्मा घिमिरे
कमलामाई नगरपालिका-७,
सिन्धुली

टिकट

शिक्षण निर्देशनः यस पाठमा विद्यार्थीहरुलाई वनजंगलको महत्वको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । आफ्नो नजिकैको वन जंगल क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

अभ्यास

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

क) वन भनेको रूख, वनस्पति र विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तुहरू भएको ठूलो क्षेत्र हो ।

ख) वनजङ्गलबाट धेरै औषधि पाईन्छ ।

ग) वन जङ्गलहरूलाई प्रायः “पृथ्वीको दिमाग” भनिन्छ ।

घ) वन जङ्गलले जलवायु परिवर्तन गर्दछ ।

ड) वन जङ्गलले हाम्रो ऋतुहरूमा असर गर्दछ ।

२. तल दिइएका खाली ठाउँहरू भर्नुहोस् ।

क) सिताले वातावरण कक्षामा वनजङ्गलको बारे सिकिन् ।

ख) वनजङ्गलहरू जैविक विविधताको हुन् ।

ग) वनजङ्गलले प्रजातिहरूलाई बचाउन मद्दत गर्दछ ।

घ) वनजङ्गलले माटोको क्षयीकरणलाई रोक्छ ।

ड) वनजङ्गलको गर्नु हाम्रो दायित्व हो ।

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) वनजङ्गलको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

ख) वनजङ्गलको के के फाइदाहरू छन् ?

ग) वनजङ्गल विनाश भयो भने के हुन्छ ?

घ) भानु नगरपालिकामा कति प्रतिशत जमिन वनजङ्गलले ओगटेको छ ?

ड) तपाईंको घर नजिकै भएको वनजङ्गलमा के के पाइन्छ लेख्नुहोस् ।

४. तल दिइएको चित्र पुरा गरेर रङ्ग भर्नुहोस् ।



परियोजना कार्य

शिक्षक, घरपरिवार वा कोहि जानकार व्यक्तिलाई सोधी नजिकको वन जंगलमा पाइने वोटविरुवाको नामावली तयार गर्नुहोस् । वोटविरुवाको प्रयोगको बारे चार्टमा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ १

हाम्रा खेलहरु

रिले दौड

रिले दौड एक किसिमको दौड हो, जहाँ चार खेलाडीहरुको एउटा टोली बनाइएको हुन्छ । यी टोलीहरु बीच हुने दौड हो । यस दौडमा जुन टोलीले पहिले अन्तिम रेखा सम्म पुग्छ, त्यस टोलीको जित हुन्छ ।

रिले खेलमा चार सहभागीहरूले अन्तिम रेखामा पुग्न टोलीको रूपमा काम गर्दछन् । रिले दौडहरूलाई समन्वय र टोली कार्य चाहिन्छ किनकि प्रत्येक टोली सदस्यले ब्याटनको पास गर्न गर्न सँगै काम गर्नुपर्छ । रिले दौडहरूलाई पनि निश्चित स्तरको रणनीति चाहिन्छ, किनकि टोलीहरूले कुन टोलीका सदस्यहरूले दौडको कुन भाग र कुन क्रममा दौडने भनेर निर्णय गर्नुपर्छ । रिले दौडहरू अत्याधिक प्रतिस्पर्धात्मक हुन सक्छन् र प्रायः दुवै सहभागीहरू र दर्शकहरूको लागि रोमाञ्चक खेल हुन् । तिनीहरूले एकअर्कालाई सफलता हासिल गर्नको लागि एकअर्कामा निर्भर हुनुपर्ने हुनाले उनीहरूले सामुहिक भावनालाई बढावा दिन्छन् । खेलाडीहरू बीचको ब्याटनको पासिंग र प्राप्त गर्ने प्रक्रिया सकेसम्म सहज हुनुपर्छ ताकि यसले खेलाडीहरूलाई ढिलो नगरोस् ।

यस खेलको नियमहरु:

- खेलाडीहरू दुई टोलीमा विभाजित हुन्छन् ।
- तिनीहरू दुई पडिक्तमा उभिएका हुन्छन् ।

- तिनीहरूले विशेष मिटरको दूरीमा एक मोड स्थापना गर्दछ ।
- स्टार्ट सिग्नलमा प्रत्येक टोलीका खेलाडी टर्निङ प्वाइन्ट तर्फ दौडन थाल्छन्, त्यसको वरिपरि दौडनुहोस्, पछाडि आउनुहोस्, अर्को खेलाडीहरूलाई छुनुहोस् र त्यसपछि पडित्को पछाडि जानुहोस् ।
- पहिलो स्थानमा रहने टोली विजेता हो ।

खेलाडीले ब्याटन सफलतापूर्वक पास गर्न निम्न प्रविधिहरू अभ्यास गर्नुपर्छः

- हिड्ने गतिमा क्षेत्र वरिपरि घुम्नुहोस्, एक अर्काको बीचमा हातको लम्बाइ राख्ने लक्ष्य राख्दै टोली नेताले दिशा परिवर्तन गर्दछ ।
- पछाडिको व्यक्तिले 'हात' भनी बोलाउँदा सिधै अगाडिको खेलाडीले आफ्नो हातलाई हत्केलाले पछाडि समातेर ब्याटन लिनको लागि खोल्नु पर्छ ।
- अगाडिको खेलाडीले यसलाई प्राप्त नगरेसम्म ब्याटनलाई समान रूपमा रेखाबाट पार गर्नुपर्छ ।
- जब ब्याटन अगाडि पुग्छ, अगाडिको खेलाडि प्रक्रिया दोहोर्याउन लाइनको पछाडि जोडिन्छ ।
- अगाडिको खेलाडी पछाडि जोडिने क्रममा निरन्तर हिड्ने प्रयास गर्नुपर्ने छ र हिड्ने देखि दौडने सम्मको गति विस्तारै बढाउनु पर्ने हुन्छ ।

कबड्डी

कबड्डी बाहिर खेलिने खेल हो । यस खेल ७/७ जना खेलाडीको बीचमा खेलिन्छ । यसलाई चौरमा वा खुल्ला ठाउँमा खेल सकिन्छ । यस खेलको लागि चुनाको प्रयोग गरेर कोर्ट बनाउन पर्छ ।

यस खेलमा पहिले एक जना खेलाडी कबड्डी कबड्डी भनेर विपक्षीको कोर्टमा जान्छ । विपक्षी खेलाडीलाई समातेर कबड्डी कबड्डी भन्दै फर्केमा छोएर आएको खेलाडी आउट हुन्छ । यदी कबड्डी कबड्डी भन्न रोक लगाएमा त्यो खेलाडी स्वायम आउट हुन्छ । त्यस पछि विपक्षीको टिमबाट ठिक त्यसै गरी जान्छ र यही प्रकृया जारी रहन्छ । जब सम्म कुनै एक टिमका सबै खेलाडी आउट हुँदैनन् तब सम्म खेल चलिरहन्छ । यदि कुनै एक टिमको सबै खेलाडी आउट भयो भने खेल समाप्त हुन्छ र आउट हुने टिमको हार हुन्छ ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई रिले र कबड्डी खेलको परिचय र नियमहरु बारे प्रष्टसँगले जानकारी गराउँनुहोस् । साथै मैदान लगी दुबै खेल खेलाउनु होस् ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

- क) रिले खेलमा जना सहभागीहरु हुन्छन् ।
- ख) रिले दौडहरूलाई र टोली कार्य चाहिन्छ ।
- ग) खेलाडीहरु बीचको को पासिंग र प्राप्त गर्ने प्रक्रिया सकेसम्म सहज हुनुपछ ।
- घ) कबड्डी बाहिर खेलिने हो ।
- ड) विपक्षी खेलाडीलाई समातेर कबड्डी कबड्डी भन्दै फर्केमा छोएर आएको खेलाडी हुन्छ ।

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

- क) रिले खेलमा खेलाडीहरु दुई टोलीमा विभाजित हुन्छन् ।
- ख) स्टार्ट सिग्नलमा प्रत्येक टोलीका खेलाडी टर्निङ प्वाइन्ट तर्फ दौडन थाल्छन् ।
- ग) अन्तिममा आउने टोलीविजेता हुन्छ ।
- घ) यस खेल ५/५ जना खेलाडीको बीचमा खेलिन्छ ।
- ड) कुनै एक टिमका आधा खेलाडी आउट भए पछि खेल सकिन्छ ।

३. पाठको आधारमा तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

- क) रिले खेल भनेको कस्तो खेल हो ?

- ख) रिले खेलको नियमहरु लेख्नुहोस् ।
- ग) ब्याटनलाई सफलतापूर्वक पास गर्ने ३ ओटा प्रविधिहरू के-के हुन् ?
- घ) कबड्डी खेल भनेको कस्तो खेल हो ?
- ङ) कबड्डी खेलको नियमहरु लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

विद्यार्थीहरुलाई रिले र कबड्डी खेल पाठमा लेखिएको नियम अनुसार खेल लगाउँनुहोस् र आफ्नो अनुभव कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउँनुहोस्:

पाठ एक

प्राकृतिक प्रकोप

प्राकृतिक प्रकोप भन्नाले विनाशकारी घटनालाई जनाउँछ जुन प्राकृतिक प्रक्रियाहरूद्वारा उत्पन्न हुन्छ । प्राकृतिक प्रकोपहरू प्रायः अचानक र अप्रत्याशित हुन्छन् । बाढी, भूकम्प, आँधी, तुफान, जंगली आगलागीहरू प्राकृतिक प्रकोपहरू हुन् । यी घटनाहरूले सम्पत्ति, पूर्वाधार र मानव जीवनमा धेरै क्षति पुर्याउन सक्छन्, साथै सम्पूर्ण समुदाय र अर्थतन्त्रलाई बाधा पुर्याउन सक्छन् । प्राकृतिक घटनाहरू जस्तैः भूवैज्ञानिक, जलविज्ञान, मौसम विज्ञान वा जैविक घटनाहरूको परिणामको रूपमा देखा पर्दछ ।

हाम्रो भानु नगरपालिकामा पनि विभिन्न प्राकृतिक प्रकोपहरू हुने गर्दछ । भानु नगरपालिकामा खोलानालाले वर्षेनी बाटो परिवर्तन गर्ने गरेका कारण तटीय क्षेत्रमा बाढीको जोखिम रहेको छ । यसले गर्दा जमिन कटान भई कृषि तथा वस्ती क्षेत्र जोखिममा रहेका छन् । चट्याङ्गका कारण समेत धनजनको क्षति हुने गरेको छ । यहाँका संवेदनशील क्षेत्रहरू विशेष गरी पहिरो र नदी कटानका कारण जोखिममा छन् भने भूकम्प र डेलो यहाँका थप चुनौतीहरू हुन् । त्यस्तै सर्पदंशको जोखिम विशेष गरी वर्षा याममा (असार, साउन, भदौ) हुने गर्दछ र आगो र महामारीको जस्ता जोखिमहरू खडेरीको (चैत्र, वैशाख) मौसममा हुने गर्दछ । सडक, शैक्षिक संस्था र पुलहरू प्रायः भानु नगरपालिकामा

विभिन्न प्रकोपबाट प्रभावित छन् । सडक पूर्वाधारमा सबै भन्दा क्षति हुने गरेको छ ।

भानु नगरपालिकामा हुन सक्ने प्राकृतिक प्रकोप निम्न रहेका छन् ।

बाढी - सामान्यतया सुख्खा हुने क्षेत्रहरूमा अचानक वा लामो समयसम्म पानी जम्मा भएर खोलानालामा धेरै पानी आउनुलाई बाढी भनिन्छ ।



पहिरो- विभिन्न कारणले जमीनको माटो, ढुङ्गा वा अन्य पदार्थका ठिक्क (हारु अग्लोबाट होचो स्थानतर्फ झर्ने प्रक्रियालाई पहिरो भनिन्छ ।



भूकम्प - पृथ्वीको सतहमा अचानक हुने कम्पनलाई भुकम्प भनिन्छ ।



आगलागी - प्राकृतिक क्षेत्रहरू जस्तै जंगल वा घाँसे मैदानहरूमा अनियन्त्रित आगो लाग्यो भने आगलागी भनिन्छ । अब प्राकृतिक प्रकोपका कारणहरू र



तिनीहरूको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न अपनाउन सकिने रोकथामका उपायहरू को बारेमा जानौ है त...!

जलवायु परिवर्तनः ग्लोबल वार्मिङ र जलवायु परिवर्तनले बाढी, तूफान र जंगली आगलागी जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू बढाउदैछ। रोकथामका उपायहरूमा कार्बन उत्सर्जन घटाउने, हरियो आवरण बढाउने र पूर्वाधारको विकास गर्ने आदि हुन सक्छन्।

मानव गतिविधिहरूः मानव गतिविधिहरू जस्तै वन फँडानी, खानी, निर्माण, र कृषिले प्राकृतिक प्रकोपहरू जस्तै भूस्खलन, बाढी र माटो क्षयीकरणको जोखिम बढाउन सक्छ। समाधानका लागि दिगो भू-उपयोग अभ्यासहरू लागू गर्न सकिन्छ।

भूवैज्ञानिक प्रक्रियाहरूः प्राकृतिक प्रकोपहरू जस्तै भूकम्प, ज्बालामुखी विष्फोट, र सुनामीहरू भूवैज्ञानिक प्रक्रियाहरूले गर्दा हुन्छन्। समाधानका उपायहरूमा भूकम्प र सुनामीको सामना गर्न सक्ने भवनहरू र पूर्वाधारहरू निर्माण गर्ने, ज्बालामुखी विष्फोटहरूको अनुगमन र भविष्यवाणी गर्ने, र मानिसहरूलाई खतरनाक क्षेत्रमा बस्नबाट रोक्न जोनिङ नियमहरू लागू गर्न सकिन्छ।

मौसमः प्राकृतिक प्रकोपहरू जस्तै आँधी, तुफान र बाढीहरू मौसमको कारण हुन्छन्। रोकथामका उपायहरूमा प्रारम्भिक चेतावनी प्रणालीको विकास गर्ने, बाढीको सामना गर्न पूर्वाधार निर्माण गर्न सकिन्छ।

पूर्व तयारीको अभावः पूर्वतयारीको कमी र कमजोर आपतकालीन प्रतिक्रियाले प्राकृतिक प्रकोपको प्रभाव बढाउन सक्छ। आपतकालीन प्रतिक्रिया योजनाहरू विकास गर्ने, अभ्यासहरू सञ्चालन गर्ने, विपद्को

तयारीको बारेमा जनतालाई शिक्षित गर्ने, र प्रकोपको समयमा सूचनाहरू द्रुत रूपमा फैलाउन सञ्चार नेटवर्कहरू स्थापना गर्न सकिन्छ ।

प्राकृतिक प्रकोपको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्ने रोकथामका उपायहरूमा कार्बन उत्सर्जन घटाउने, हरियो आवरण बढाउने, दिगो भू-उपयोग अभ्यासहरू लागू गर्ने, र प्रकोपहरू सामना गर्ने सक्ते पूर्वाधारहरू बनाउने उपायहरु छन् ।

विपद्को तयारी

प्रारम्भिक चेतावनी प्रणालीको विकास गर्ने, भवन संहिताहरू लागू गर्ने, र जनतालाई विपद् तयारीको बारेमा सुसूचित गर्ने पनि सकिन्छ ।

जोखिम न्यूनीकरणका लागि विपद् अधि निम्न लिखित उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ :

- विभिन्न भौतिक संरचनाको क्षति न्यूनीकरणका उपाय अवलम्बन गर्ने ।
- जैविक विधिहरू जस्तै : वृक्षरोपण, घाँस रोपण, माटो संरक्षणको प्रयोग ।
- ढल तथा निकासको उचित प्रबन्ध गर्ने ।
- ग्यावियन पर्खाल, वायो-इन्जिनियरीड आदिका माध्यमबाट नदी नालाको कटान र पहिरो रोकथाम गर्ने ।
- जोखिम क्षेत्रमा रहेका मानवीय वस्तीको संरक्षण वा स्थानान्तरण गर्ने ।

विपद्को अवस्थामा गर्ने कार्यहरू :

- नअतालिकन सुरक्षित स्थानमा जाने ।
- प्रभावितहरूको उद्धारमा सावधानीपूर्वक जुट्ने ।

विपद्पछि तत्काल गर्नुपर्ने कार्यहरू :

- उद्धारका कार्यहरू तत्काल (२४ घण्टा भित्र) गर्ने ।
- उद्धारबाट फेला परेका घाइतेहरूको प्राथमिक उपचारका साथै थप उपचारको व्यवस्थापन गर्ने ।
- उद्धारकार्यमा तालिम प्राप्त जनशक्ति परिचालन गर्ने (स्वयम् सेवक, सेना, प्रहरी, कर्मचारी र गैर सरकारी संस्था)
- सुख्खा र प्याकिङ गरिएका खाजा तथा अन्य खानेकुरा वितरण गर्ने ।
- स्वच्छ खानेपानी उपलब्ध गराउने ।
- औषधि तथा चिकित्सा सेवाको व्यवस्था मिलाउने ।
- लत्ताकपडा र भाँडाकुँडाको व्यवस्था र वितरण गर्ने ।



विपद प्रभावित बस्ती

भानु नगरपालिकाले उद्धार राहत र प्रतिकार्यका लागि विभिन्न बडामा विभिन्न व्यक्तिलाई प्रशिक्षण दिएको छ । उनीहरूले प्राथमिक उपचार, खोज र पुनः वितरण, राहत वितरण र प्रतिकार्यमा फरक किसिमको कार्य गरिरहेको देखिन्छ । भानु नगरपालिकामा आपतकालीन प्रतिकार्य र वितरणका लागि तयारी गरेको देखिन्छ । यस नगरपालिकामा आफै विपद व्यवस्थापन कोष स्थापना गरी आवश्यक बजेट समेत विनियोजन गरिएको छ । यसको संयोजन र व्यवस्थापन स्थानीय विपद व्यवस्थापन समितिले गर्दछ । विपद् जोखिम तथा सम्भाव्य क्षेत्रहरूको नक्साङ्कन भई सो अनुसारको भू-उपयोग पद्धति अवलम्बन गर्ने नीति कार्यान्वयन भएको छैन गर्नु जरुरी छ ।

शिक्षण निर्देशन: यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई प्राकृतिक प्रकोप र विपद व्यवस्थापनको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । विद्यालयमा गठन भएको जुनियर रेडक्स सर्कलमा आवद्ध विद्यार्थीहरूलाई विपद पूर्व तयारी, उद्धार, राहत र पुनःस्थापनामा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य कार्यहरुका बारेमा प्रदर्शन कक्षा सञ्चालन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका मिल्ने शब्दहरु छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(मानव गतिविधि, पूर्वतयारी, नअतालिकन, प्राकृतिक प्रकोप, बाढी,)

क. सुख्खा हुने क्षेत्रहरूमा अचानक वा लामो समयसम्म पानी जम्मा भएर खोलानालामा धेरै पानी आउनुलाई भनिन्छ ।

ख. ग्लोबल वार्मिङ र जलवायु परिवर्तनले बाढी, तूफान र जंगली आगलागी जस्ता हरू बढाउदैछ ।

ग.हरू जस्तै वन फँडानी, खानी, निर्माण, र कृषिले प्राकृतिक प्रकोपहरू जस्तै भूस्खलन, बाढी र माटो क्षरणको जोखिम बढाउन सक्छ ।

घ.को कमी र कमजोर आपतकालीन प्रतिक्रियाले प्राकृतिक प्रकोपको प्रभाव बढाउन सक्छ ।

ड. विपद्को अवस्थामा सुरक्षित स्थानमा जानु पर्छ ।

२. तल दिइएका वाक्यहरु ठीक बेठीक छुट्टाउनुहोस् ।

क. प्राकृतिक प्रकोप एक विनाशकारी घटना होइन । (ठीक, बेठीक)

ख. पृथ्वीको सतहको अचानक कम्पन हुनुलाई भुकम्प भनिन्छ । (ठीक, बेठीक)

ग. प्राकृतिक प्रकोपहरू जस्तै भूकम्प, ज्वालामुखी विष्फोट, र सुनामीहरू भू-वैज्ञानिक प्रक्रियाहरूले गर्दा हुन्छन् । (ठीक, बेठीक)

घ. प्राकृतिक प्रकोपहरू जस्तै आँधी, तुफान र बाढीहरू मौसमको कारण हुन्छन् । (ठीक, बेठीक)

ड. विपद्को तयारीको बारेमा जनतालाई शिक्षित गर्ने, र प्रकोपको समयमा सूचनाहरू द्रुत गतिमा रूपमा फैलाउन सञ्चार नेटवर्कहरू स्थापना गर्न सकिन्छ । (ठीक, बेठीक)

३ तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो ?

ख. प्राकृतिक प्रकोप कति प्रकारका हुन्छन् लेख्नुहोस् ।

ग. प्राकृतिक प्रकोपका कारण के-के हुन लेख्नुहोस् ।

घ. प्राकृतिक प्रकोपले गर्दा के-के समस्या हुन सक्छ ?

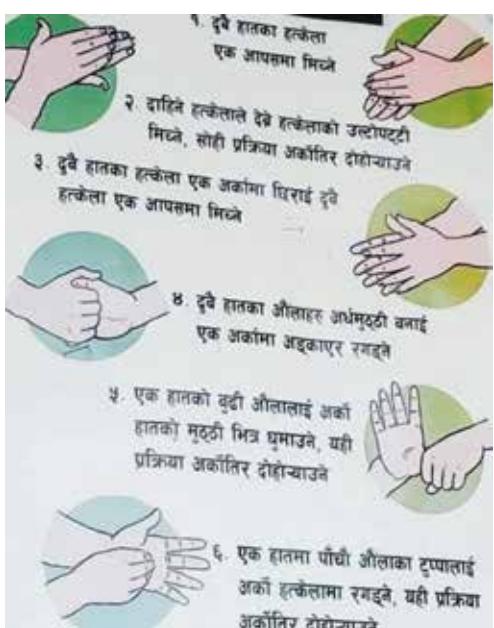
ड. विपद्को बेलामा गर्नुपर्ने केहि पुर्व तयारीका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो शिक्षक र साथीहरूसँग मिलेर विद्यालयमा हुन सक्ने प्राकृतिक प्रकोपको टिपोट गर्नुहोस् । प्राकृतिक प्रकोप आएमा गर्नुपर्ने आपतकालीन योजनाको विकास गरी कक्षाकोठाको भित्तामा टास्नुहोस् र विद्यालयको प्रधानाध्यापकलाई पनि दिनुहोस् । साथै, आपतकालीन अवस्थामा चाहिने सक्ने सामग्रीहरू समेटेर भटपट भोला तयार पार्नुहोस् ।

पाठ दुईः सरुवा रोगहरू

एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोगलाई सरुवा रोग भनिन्छ । व्याकटेरिया, भाइरस जस्ता कीटाणुहरू हाम्रो शरीरमा प्रवेश गरेर हामीलाई बिरामी बनाउन सक्छ । कोरोना भाइरस (COVID-19) पनि एकसरुवा रोग हो ।



सरुवा रोगधेरै कारणहरूले लाग्न सक्छ । पहिलो कारण सरसफाईको कमिले हुन सक्छ । उदाहरणका लागि, यदि हामीले नियमित रूपमा साबुन र पानीले हात धोएनौ भने, किटाणुहरू सजिलै फैलन सक्छन् । र, हामी बिरामी पर्न सक्छौ ।

साथै, हामीले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक छोपेनौ भने, हामीले कीटाणुहरू अरूलाई फैलाउन सक्छौ ।

सरुवा रोगको अर्को कारण पिउने पानी सफा नहुनु हो । यसले हैजा र टाइफाइड जस्ता रोगहरू फैलाउन सक्छ । भीडभाडले पनि सरुवा रोग फैलाउन योगदान पुर्याउन सक्छ । हाम्रो शरीरमा उचित पोषणको अभावले गर्दा शरीर कम्जोर हुन्छ, त्यस्तो बेलामा हामी सरुवा रोगको जोखिममा हुन्छौ ।

केही मानिसहरू अरू भन्दा बढी संवेदनशील हुन्छन् । यो उमेर, स्वास्थ्य, अवस्था, वा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणालीले हुन सक्छ ।

याद गर्नुहोस्, राम्रो सरसफाईको बानी गरेर, बिरामी व्यक्तिहरूबाट टाढा रहेर र खोप लगाएर सरुवा रोगहरूलाई फैलिनबाट रोक्न सकिन्छ ।

सरुवा रोगहरूबाट बच्न केही रोकथामका उपायहरू तल दिइएका छन् :

१) हामीले दिशापिसाब गरेपछि र खाना खानु अघि साबुन-पानीले हात धुनु पर्छ । हात धुन सम्भव नभएको बेलामा ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुपर्छ ।

२) खोकदा वा हाँच्छउँ गर्दा आफ्नो नाक-मुख हात वा रुमालले राम्ररी छोप्न पर्छ । त्यस पछि फेरी साबुन पानीले राम्रो संग हात धुनु पर्छ ।

३) आफ्नो अनुहार, नाक, मुख र आँखालाई फोहोर हातले छुन हुदैन । यी क्षेत्रहरूबाट कीटाणुहरू तपाईंको शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छन् ।

४) सरुवा रोगका बिरामी भएका मानिसहरूबाट टाढा बस्न पर्ने हुन्छ, यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने अरूसँग नजिक जानु हुदैन ।

५) आफु बस्ने ठाउँहरू सफा र व्यवस्थित राख्नुपर्छ । बारम्बार छुने सतहहरू जस्तै ढोका, भ्यालको लक, बत्तीका स्विचहरू नियमित रूपमा सफा र कीटाणुरहित राख्नु पर्छ ।

६) दादुरा, मम्प्स र रुबेला जस्ता सरुवा रोगहरू विरुद्ध खोप लगाउनुहोस् ।

यसरी हामी सरुवा रोगहरूबाट बच्न र बचाउन सक्छौं ।

शिक्षण निर्देशन: यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई सरुवा रोगको बारे मा जानकारी दिनुहोस् । त्यसबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा पनि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई हात धुने सहि तरिकाको बारेमा कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

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

क) कोरोना भाइरस (COVID-19) पनि एकसरुवा रोग हो।

ख) सरुवा रोगको कारण पिउने पानी सफा नहुनु पनि हो ।

ग) हामीले खोकदा वा हाच्छउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक नछोप्दा कीटाणुहरू फैलिदैन ।

घ) शरीरमा कम्जोर भएको बेलामा हामी सरुवा रोगको जोखिममा हुन्छौं ।

ड) सबै मानिसहरु उतिकै संवेदनशील हुन्छन् ।

२) तल दिइएका खाली ठाउँहरु भर्नुहोस् ।

क) एक प्रकारको रोग हो जुन एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ ।

ख) हामीले नियमित रूपमा साबुन र पानीले हात धोएनौं भने कीटाणुहरू सजिलै फैलन सक्छन् ।

ग) खोकदा वा हाच्छउँ गर्दा आफ्नो नाक-मुख हात वा रुमालले राम्ररी छोप्नु पर्छ ।

घ) हामीले दिसापिसाब गरेपछि र खाना खानु अघि ले हात धुनुपर्छ ।

ड) बिरामी भएका मानिसहरूबाट टाढा बस्न पर्ने हुन्छ , र यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने अरूसँग नजिक जानु हुदैन ।

३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) सरुवा रोग भनेको के हो ?

ख) सरुवा रोगको फैलनु कारण के-के हो ?

ग) सरुवा रोगबाट सुरक्षित हुन हामीले के-के गर्नुपर्छ ?

घ) नेपालमा देखापर्ने सरुवा रोगको सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो विद्यालय अथवा टोलमा रहेको स्वास्थ्य चौकीमा गाएर त्यहाँ रहेको स्वास्थ्यकर्मी संग कुराकानी गर्नुहोस् । तपाईंको टोलमा अथवा विद्यालयमा सरुवा रोग फैलियो भने के गर्नु पर्छ बुझ्नुहोस् र कक्षाकोठामा गाएर साथीहरु माझ छलफल गरी चार्ट पेपरमा लेख्नुहोस् र भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ एक

फोहोर व्यवस्थापनमा विद्यार्थीको भूमिका

आज एउटा महत्वपूर्ण विषयको बारेमा कुरा गरौँ: फोहोर व्यवस्थापना के तपाईंलाई थाहा छ फोहोर भनेको के हो र यसको उचित व्यवस्थापन गर्नु किन महत्वपूर्ण छ ?



विद्यार्थी १: फोहोर भनेको हामीले प्रयोग गरेर फ्याँकेको चिज हो ।

विद्यार्थी २: हो, र फोहोर व्यवस्थापन भनेको हामीले त्यो फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने तरिका हो ताकि यसले वातावरणलाई हानी नगरोस् ।

शिक्षक: त्यो सहि हो ! फोहोरले कुनै पनि अनावश्यक सामग्रीलाई जनाउँछ, र फोहोर व्यवस्थापन अन्तर्गत हाम्रो वातावरणमा यसको

नकारात्मक प्रभावलाई कम गर्न फोहोरको उचित ढंगले सङ्कलन, विसर्जन र पुनः प्रयोग जस्ता कार्यहरु समावेश हुन्छ ।

विद्यार्थी ३: फोहोर व्यवस्थापन किन महत्वपूर्ण छ ?

शिक्षक: फोहोर व्यवस्थापन धेरै कारणहरूको लागि महत्वपूर्ण छ । पहिलो, यसले हाम्रो वातावरण संरक्षण गर्न मद्दत गर्दछ । फोहोरको उचित व्यवस्थापन हुन नसकेमा यसले हावा, पानी र माटोलाई प्रदूषित गरी वनस्पति, जनावर र मानिसलाई हानि पुर्याउन सक्छ । उचित फोहोर व्यवस्थापनले सामग्रीलाई पुनः प्रयोग गरेर र कच्चा पदार्थको आवश्यकता घटाएर स्रोतको संरक्षण गर्न पनि मद्दत गर्दछ । थप रूपमा, यसले अव्यवस्थित फोहोरबाट हुने रोगहरूको फैलावट रोक्न मद्दत गर्दछ ।



विद्यार्थी ४: फोहोर व्यवस्थापन अभ्यास गर्ने केही तरिकाहरू के के हुन् ?

शिक्षक: फोहोर व्यवस्थापन अभ्यास गर्न धेरै तरिकाहरू छन् ।

एउटा महत्वपूर्ण कदम भनेको डिस्पोजेबल वस्तुहरू, जस्तै प्लास्टिकको भोला र एकल-प्रयोग कन्टेनरहरू थोरै प्रयोग गरेर फोहोर घटाउनु हो ।

यसको सट्टा, हामी कपडाको भोला, धातुको स्ट्रा र खाद्य कन्टेनरहरू जस्ता विकल्पहरू रोजन सक्छौं ।

अर्को महत्वपूर्ण चरण रिसाइकल गर्नु हो । कागज, गिलास, र प्लास्टिक

जस्ता धेरै वस्तुहरू नयाँ उत्पादनहरू सिर्जना गर्न पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने सामग्रीहरूलाई सही रिसाइकल बिनहरूमा राख्नु महत्वपूर्ण छ ।

विद्यार्थी ५: जैविक फोहोर जस्तै खाद्यान्न र आँगनको फोहोरको कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

शिक्षक: अर्गानिक फोहोर, जस्तै खाद्यान्न स्कर्याप र यार्ड फोहोर कम्पोष्टिङ मार्फत व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । कम्पोस्टिङ एक प्रक्रिया हो जहाँ यी जैविक सामग्रीहरू माटो भित्र गाडिन्छ, जुन बिरुवाहरूको लागि प्राकृतिक मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । कम्पोष्टिङले फोहोर कम गर्न र हाम्रो बगैंचा वा फार्महरूको लागि मल दिन एकदम राम्रो काम गर्दछ ।

विद्यार्थी ६: व्याट्री वा रसायन जस्ता खतरनाक फोहोरहरूलाई हामीले के गर्नुपर्छ ?

शिक्षक: व्याट्री, केमिकल र इलेक्ट्रोनिक्स जस्ता खतरनाक फोहोरहरू जहाँतहिँ फाल्नु हुँदैन । यी वस्तुहरू मानव, जनावर र वातावरणको लागि हानिकारक हुन सक्छ । यसको सद्वा, तिनीहरूलाई विशेष सङ्कलन केन्द्रहरूमा लैजानुपर्छ जहाँ तिनीहरूलाई स्थानीय नियम अनुसार सुरक्षित रूपमा व्यवस्थित र डिस्पोज गर्न सकिन्छ ।



विद्यार्थी ७: हामीले फोहोर व्यवस्थापनको बारेमा चेतना फैलाउन के गर्न सक्छौं ?

शिक्षक: फोहोर व्यवस्थापनको बारेमा जनचेतना फैलाउनु महत्वपूर्ण छ ! तपाईंले आफ्नो दैनिक जीवनमा राम्रो फोहोर व्यवस्थापन बानीहरू अभ्यास गरेर र अरूलाई पनि त्यसै गर्न प्रोत्साहित गरेर सुरु गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईं तपाईंका साथीहरू, परिवार र समुदायलाई पोस्टरहरू, वा सोशल मिडिया अभियानहरू मार्फत फोहोर व्यवस्थापनको महत्व बारे सुसूचित गर्न सक्नुहुन्छ ।

सामुदायिक सरसफाई कार्यक्रमहरूमा भाग लिनु वा स्थानीय फोहोर व्यवस्थापनको लागि स्वयमसेवक परिचालन तथा सचेतना फैलाउने र सकारात्मक प्रभाव पार्ने उत्कृष्ट तरिकाहरू हुन् ।

विद्यार्थी : घरको फोहोर कसरी कम गर्ने भन्ने बारे केही सुझाव दिन सक्नुहुन्छ ?

शिक्षक: यहाँ केहि सरल सुझावहरू छन् कसरी घरमा फोहोर कम गर्ने:

- १) घटाउनुहोस्, पुनः प्रयोग गर्नुहोस्, पुनः प्रयोग गर्नुहोस्, यस प्रकारको मन्त्र पालना गर्नुहोस् । थोरै डिस्पोजेबल वस्तुहरू प्रयोग गरेर तपाईंले उत्पादन गर्ने फोहोरको मात्रा घटाउनुहोस्, सम्भव भएसम्म कन्टेनर र भोलाहरू जस्ता वस्तुहरू पुनः प्रयोग गर्नुहोस्, र पुनः प्रयोग गर्न सकिने सामग्रीहरू पुनः प्रयोग गर्नुहोस् ।
- २) कम्पोस्ट: तपाईंको बगैंचाको लागि पोषक तत्वले भरिपूर्ण माटो



बनाउनको लागि खेर गएको खाना र कुहिने सामग्रीहरु संकलन गर्ने कम्पोस्ट बिन सेट अप गर्नुहोस् ।

३) रिफिल गर्न मिल्ने पानीको बोतल प्रयोग गर्नुहोस् र एकल-प्रयोग प्लास्टिकका बोतलहरूबाट बच्नु होला ।

४) किनमेलको लागि प्लास्टिकको झोलाको सट्टा कपडाको झोला प्रयोग गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशनः यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई फोहोरमैला व्यवस्थापन सम्बन्धी सैद्धान्तिक ज्ञान संगै व्यावारिक ज्ञान पनि दिनुहोस् । केही वातावरणमैत्री सामग्री ल्याएर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

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

क) फोहोर भनेको हामीले प्रयोग गरेर प्याँकेको चिज हो ।

ख) फोहोर व्यवस्थापन भनेको हामीले त्यो फोहोरको हेरचाह गर्ने तरिका हो ।

ग) खतरनाक फोहोरहरूलाई घरको डस्टिविनमा फाल्दा केहि हुँदैन ।

घ) फोहोर व्यवस्थापनको बारेमा जनचेतना फैलाउनु महत्वपूर्ण छ ।

ड) सामुदायिक सरसफाई कार्यक्रमहरूमा भाग लिनु हुन्न ।

२. तल दिइएका वाक्यांशहरु जोडा मिलाउनुहोस् ।

फोहोर	खाद्यान्न
-------	-----------

अर्गानिक फोहोर	थोरै प्रयोग
----------------	-------------

एकल-प्रयोग कन्टेनरहरू	खतरनाक फोहोर
-----------------------	--------------

ब्याट्री वा रसायन	अभ्यास
-------------------	--------

राम्रो फोहोर व्यवस्थापन बानी	प्रयोग गरेर प्याँकेको चिज
------------------------------	---------------------------

३. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तरहरु लेख्नुहोस् ।

क) फोहोर व्यवस्थापन भनेको के हो ?

ख) फोहोर व्यवस्थापन किन महत्वपूर्ण छ ?

- ग) फोहोर व्यवस्थापन अभ्यास गर्ने केही तरिकाहरू के के हुन् ?
- घ) खतरनाक फोहोरहरूलाई हामीले के गर्नुपर्छ ?
- ड) घरको फोहोर कसरी कम गर्ने ?

परियोजना कार्य

तपाईंको बुवा-आमा सँग मिलेर तपाईंको घरबाट के कस्तो फोहोर निस्किन्छ र त्यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्दा राम्रो हुन्छ, तलको तालिकामा उदाहरण दिए जसरी लेख्नु होस् ।

फोहोर	फोहोरको किसिम	व्यवस्थापनको तरिका
तरकारीका वोक्रा	कुहिने फोहोर	कम्पोस्टको लागि माटोमा गाड्ने

पाठ दुईः प्रदूषणको कारण र असरहरू

प्रदूषण भनेको मानव, जनावर र बोटबिरुवा लगायत जीवित जीवहरूलाई हानि हुने गरी वातावरण फेरिनु हो ।

प्रदूषण गाउँ र सहर दुवैमा हुन सक्छ र वातावरण र हाम्रो स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । पहिले गाउँमा हुने प्रदूषणको कुरा गरौँ । गाउँहरूमा, विभिन्न कारणले प्रदूषण हुन सक्छ, जस्तैः



- १) वायु प्रदूषण: गाउँहरूमा सामान्यतया सहरहरूको तुलनामा सफा हावा भए तापनि अन्नबालीका शिष्टा जलाउने, पशुजन्य फोहोर, र खाना पकाउन र तताउनका लागि दाउरा जस्ता कारकहरूका कारण वायु प्रदूषण



हुन सक्छ। यसले हावामा हानिकारक ग्राँस र कणहरू छोड्न सक्छ, जसले श्वासप्रश्वास समस्याहरू र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

२) जल प्रदुषणः मानव र पशुजन्य फोहोरबाट पानीका स्रोतहरू प्रदूषित, कृषिजन्य फोहोर र ठोस फोहोरको अनुचित व्यवस्थापनले गर्दा गाउँमा जल प्रदुषण हुन सक्छ।

यसले पानी पिउनका लागि असुरक्षित बनाउँछ र पानीजन्य रोगहरू निम्त्याउन सक्छ।



३) भूमि प्रदुषणः गाउँमा कृषिमा रासायनिक मल र विषादीको प्रयोग, फोहोरको अनुचित विसर्जन र अन्य मानवीय क्रियाकलापका कारण माटो प्रदुषण हुन सक्छ। यसले माटोको गुणस्तर घटाउन सक्छ, विरुवाहरूलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ र कृषि उत्पादनलाई असर गर्दै।

अब सहरको प्रदुषणमा लागौं। सहरहरूमा प्रायः अधिक घनावस्ती र औद्योगिक क्षेत्रहरू हुन्छन्, जसले गर्दा प्रदुषणको उच्च स्तर हुन सक्छ।

केही प्रकारका प्रदुषणहरू जुन
शहरहरूमा बढी प्रचलित छन्:

वायु प्रदुषणः सहरहरूमा, वायु
प्रदुषण प्रायः सवारी साधनहरूको
उत्सर्जन, औद्योगिक उत्सर्जन,
निर्माण गतिविधिहरू, र जीवाश्म



इन्धनहरू जलाउने कारणले हुन्छ । यसले खराब हावाको गुणस्तर,



श्वासप्रश्वासको समस्या र
अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू
निर्मान सक्छ ।

जल प्रदुषणः सहरहरूमा
प्रशोधन नगरिएको फोहोर
निकासी, औद्योगिक फोहोर
फाल्ने र फोहोरको विसर्जनका कारण जल प्रदुषण हुन सक्छ । यसले
पानीका स्रोतहरूलाई दूषित गर्न सक्छ, तिनीहरूलाई उपभोगको लागि
अयोग्य बनाउँछ र जलीय जीवनलाई हानि पुऱ्याउँछ ।

ध्वनि प्रदुषणः शहरहरू सामान्यतया
सवारी साधन, निर्माण गतिविधिहरू,
र अन्य मानव गतिविधिहरूका कारण
कोलाहलपूर्ण हुन्छन् । उच्च आवाजको
स्तरमा लामो समयसम्म एक्सपोजरले



श्रवण समस्या र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

प्रकाश प्रदुषणः प्रकाश प्रदुषणले रातको आकाशको प्राकृतिक अन्धकारलाई बाधा पुऱ्याउने गरी मानव



गतिविधिहरूद्वारा उत्पादित कृत्रिम प्रकाशलाई जनाउँछ । यसले वातावरण, वन्यजन्तु, मानव स्वास्थ्य र खगोलीय अवलोकनहरूमा विभिन्न नकारात्मक प्रभाव पार्छ । साथै, वन्यजन्तुको बासस्थानमा बाधा पुर्याउन सक्छ, हाम्रो निद्राको ढाँचालाई असर गर्न सक्छ र इकोसिस्टमलाई पनि असर पुऱ्याउनु सक्छ ।

अन्तमा, प्रदुषण एक गम्भीर समस्या हो जुन गाउँ र शहर दुवैमा हुन सक्छ, र यसले वातावरण र मानव स्वास्थ्यमा हानिकारक प्रभाव पार्न सक्छ । हामी सबै विभिन्न प्रकारका प्रदुषणहरू बारे सचेत हुन र ऊर्जा संरक्षण, फोहोर घटाउने, र स्रोतहरू बुद्धिमानीपूर्व प्रयोग गर्ने जस्ता दिगो र पर्यावरण-मैत्री व्यवहारहरू अभ्यास गरेर वातावरणको संरक्षण र सम्बर्द्धनमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छौं ।

शिक्षण निर्देशनः यस पाठमा बिद्यार्थीहरूलाई शहर र गाउँको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । साथै, विभिन्न किसिमका प्रदुषणको बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१) तल दिइएका मिल्ने शब्दहरू छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(माटो प्रदुषण, जल प्रदुषण, ध्वनि प्रदुषण, वायु प्रदुषण)

क) अन्नबालीका शिट्टा जलाउने, पशुजन्य फोहोर, र खाना पकाउन र तताउनका लागि दाउरा जस्ता सामग्रीका कारण हुन सक्छ ।

ख) कृषिजन्य फोहोर र ठोस फोहोरको अनुचित व्यवस्थापनले गर्दा गाउँमा हुन सक्छ ।

ग) रासायनिक मल र विषादीको प्रयोग, फोहोरको अनुचित विसर्जन र अन्य मानवीय क्रियाकलापका कारण हुन सक्छ ।

घ) प्रायः सवारी साधनहरूको उत्सर्जन, औद्योगिक उत्सर्जन, निर्माण गतिविधिहरू, र जीवास्मा इन्धनहरू जलाउने कारणले हुन्छ ।

ड) शहरहरू सामान्यतया सवारी साधन, निर्माण गतिविधिहरू र अन्य मानव गतिविधिहरूका कारण हुन्छन् ।

२) तल दिइएका वाक्यहरू ठीक बठीक छुट्टाउनुहोस् ।

क) भूमि प्रदुषणले माटोको गुणस्तर घटाउन सक्छ । (ठीक, बेठीक)

ख) जल प्रदुषणले जलचरहरूलाई हानि पुर्याउँछ । (ठीक, बेठीक)

ग) प्रदुषण गाउँ र सहर दुवैमा हुन सक्छ । (ठीक, बेठीक)

घ) अलि अलि प्रदुषण जहाँ पनि हुन्छ र खासै डराउन पर्दैन । (ठीक, बेठीक)

- ड) प्रदुषण एक गम्भीर र हल नहुने समस्या हो । (ठीक, बेठीक)
- ३) तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।
- क) प्रदुषण भनेको के हो ?
- ख) गाउँमा हुने प्रदुषणका प्रकार के-के हुन् लेख्नुहोस् ?
- ग) शहरमा हुने प्रदुषण के के हो लेख्नुहोस् ?
- घ) प्रदुषणले गर्द के कस्तो असर पर्न सक्छ लेख्नुहोस् ।
- ड) वायु, जल, भूमि, ध्वनि र प्रकाश प्रदुषणको बारेमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो टोलमा के कस्तो प्रदुषण भईरहेको छ अवलोकन गर्नुहोस् । घर फर्केर आएर ती प्रदुषण हटाउन के के गर्न सकिन्छ लेख्नु होस् र कक्षाकोठामा गएर शिक्षक र साथीहरु माझ छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ एक

कुलतको परिचय

कुलत भनेको पदार्थ वा व्यवहारमा मनोवैज्ञानिक र शारीरिक निर्भरता हुनु हो । यसले व्यक्तिको स्वास्थ्य, सम्बन्ध र समग्र कल्याणमा नकारात्मक परिणाम ल्याउन सक्छ । सामान्यतया कुलतसँग सम्बन्धित पदार्थहरूमा लागूपदार्थ, जाँडरक्सी र खैनी वा सुर्ती समावेश छन् । जब एक व्यक्ति कुनै पदार्थको लतमा पर्न जान्छ, उसको मस्तिष्कले अन्य आवश्यकताहरू भन्दा सो पदार्थलाई प्राथमिकता दिन्छ । यसले गर्दा सो कार्यमा पुनः जोडिन्छ ।



जसले गर्दा बाध्यकारी प्रयोग गर्न थाल्छ र आफ्नो व्यवहारमा नियन्त्रण गुमाउँछ ।

व्यवहारिक लतहरू, जस्तै जुवा वा इन्टरनेट प्रयोग पनि लत हुन सक्छ, र एक व्यक्तिको मस्तिष्क र व्यवहारमा यसले प्रभाव पार्न सक्छ ।

पदार्थको लत जस्तै, व्यवहारिक लतले व्यक्तिको जीवनमा नकारात्मक नतिजाहरू निम्त्याउन सक्छ र यसलाई हटाउन विज्ञहरूको मद्दत चाहिन्छ ।

कुलतको उपचारमा प्रायः व्यवहार उपचार, औषधि र समुदाय वा समूहबाट समर्थनको संयोजन समावेश हुन्छ । यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कोही लतसँग संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ भने समय मै त्यसको उचित उपचार गर्न महत्वपूर्ण छ । यदि समयमै उपचार नगरिएमा यसले गम्भीर शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । कुलत रोक्ने धेरै तरिकाहरू छन् ।

यहाँ पाँच ओटा कुलतको रोकथाम गर्ने व्यवहारिक सुभावहरू छन् ।

१. युवाहरूलाई शिक्षित गर्नुहोस्

कुलत रोक्नको लागि सबैभन्दा राम्रो र प्रभावकारी तरिका भनेको युवाहरूलाई लागुओषधि र मदिरा दुरुपयोगको जोखिम बारे शिक्षित गर्नु हो । शिक्षित व्यक्तिहरूले परिस्थितिहरूमा उचित प्रतिक्रिया दिने सम्भावना बढी हुन्छ किनभने तिनीहरू नकारात्मक व्यवहारका जोखिमहरू बारे सचेत हुन्छन् ।

२. स्वस्थ र तनावमुक्त हुने सीपहरू सिकाउनुहोस्

मानिसहरूले विभिन्न तनाव र चिन्ताका कारण कुलतमा फस्ने गरेको पाइन्छ । यस्तो बेलामा हामीले कुलतमा लाग्नु भन्दा निम्न कुराहरूमा आफुलाई प्रेरित गर्नुपर्छ:

- कुनै समस्या वा चिन्तामा हुँदा आफुलाई विश्वास लाग्ने व्यक्ति वा चिकित्सकसँग कुरा गर्नुपर्छ ।
- बाहिर हिड्ने वा दौडिने गर्नुपर्छ ।
- लेखनकार्य, चित्रकला वा आफुलाई मनपर्ने रचनात्मक कार्यहरूमा आफुलाई व्यस्त राख्नु पर्छ ।

३. साथीहरू र परिवारको नजिक रहनुहोस्

स्वस्थ सम्बन्ध हुनु एक व्यक्तिको मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्य कायम राख्न महत्वपूर्ण छ। आफूलाई कुनै समस्या पर्दा आफ्ना साथी लगायत घर परिवार संग कुराकानी गर्नुपर्छ। मन भित्र कुराहरु गुम्साउदा यसले भन् समस्या निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले हामीले हाम्रो साथी तथा घर परिवार संग नजिक हुँदा कुलतबाट टाढा हुन सकिन्छ।

४. आत्म हेरचाहको अभ्यास गर्नुहोस्

आफूलाई अनुकुल भए अनुसार हामीले आफ्नै हेरचाहमा पनि ध्यान दिनु पर्छ। पौष्टिक आहार खाने, पर्याप्त व्यायाम गर्ने र आराम वा ध्यान गर्ने जस्ता कार्यहरु सो हेरचाह अन्तर्गत पर्दछ। यसका साथै छुटि वा खाली समयमा आफूलाई मनपर्ने ठाडँ घुमफिर गर्नु पर्दछ। यस्ता कार्यहरुले हामीलाई खुसी हुन प्रेरित गर्छ र कुलत तिर लाग्न बाट रोक्ने गर्दछ।

५. सकारात्मक व्यवहार

सकारात्मक व्यवहार भन्नाले आफू र अरूपको लागि रचनात्मक, सहयोगी, र लाभदायक कार्यहरु गर्ने जस्ता मनोवृत्ति र बानीहरूलाई जनाउँछ। सकारात्मक व्यवहारमा दया, समानुभूति, इमानदारी, सम्मान, जिम्मेवारी, र स्वस्थ सम्बन्ध र व्यक्तिगत वृद्धिलाई बढावा दिने अन्य सकारात्मक कार्यहरु पर्दछन। हामीले सकारात्मक व्यवहार गर्नाले आत्म-सम्मान, राम्रो मानसिक स्वास्थ्य, बलियो सम्बन्ध, र जीवनका विभिन्न क्षेत्रहरूमा प्रदर्शनमा सुधार जस्ता फाइदाहरु हुन्छन्। त्यसैले, सकारात्मक व्यवहारको अभ्यासले पनि सकारात्मक प्रभाव सिर्जना गर्न सक्छ, अरूलाई समान मनोवृत्ति र व्यवहारहरु अपनाउन प्रेरित गर्दछ। यसले गर्दा हामीलाई कुलतबाट टाढा बस्न मद्दत गर्दछ।

हामी सधै कुलतबाट टाढा रहनु पर्छ र आफ्नो साथीभाइलाई पनि यसबाट टाढा रहन सल्लाह दिनुपर्छ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- क) कुलत भनेको के हो ?
- ख) पाँच वोटा व्यावहारिक कुलत रोकथाम सुभावहरू के-के हुन् लेख्नुहोस् ।
- ग) सकारात्मक व्यवहार कसरी जनाउँछ ?
- घ) नेतृत्व विकास किन महत्वपूर्ण छ ?
- ड) नेतृत्व विकासका चार स्तम्भहरू के-के हुन् ?

२. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) ले व्यक्तिको मस्तिष्क र व्यवहारमा समान प्रभाव पार्न सक्छ ।
- ख) कुलत रोक्नको लागि सबैभन्दा राम्रो र प्रभावकारी तरिका भनेको युवाहरूलाई र बारे शिक्षित गर्नु हो ।
- ग) आत्म-हेरचाहको लागि , र राम्रोसँग उपचार गर्न तल आउँछ ।
- घ) सकारात्मक व्यवहारको अभ्यासले लहर प्रभाव सिर्जना गर्न सक्छ ।
- ड) नेतृत्व भूमिकाहरू ती हुन् जसले लाई पडिक्तबद्धतालाई बढावा दिन्छ ।

३. तल दिइएका वाक्यहरु ठीक बठीक छुट्टाउनुहोस् ।

क. जब एक व्यक्ति कुनै पदार्थको लतमा पर्न जान्छ, उसको मस्तिष्कले अन्य आवश्यकताहरू भन्दा सो पदार्थलाई प्राथमिकता दिन्छ ।

ख. कुलत रोक्नको लागि सबैभन्दा राम्रो र प्रभावकारी तरिका भनेको युवाहरूलाई त्यसबारे शिक्षित गर्नु हो ।

ग. मानिसहरूले विभिन्न तनाव चिन्ताका कारण कुलतमा फस्ने गरेको पाइन्छ ।

घ. मन भित्र कुराहरु गुम्साउदा यसले समाधान दिन्छ ।

ड. आफ्नो साथी भाईलाई पनि कुलतबाट टाढा रहन सल्लाह दिनुहुदैन ।

परियोजना कार्य

विद्यार्थीहरूलाई कक्षा कोठामा २ वोटा शीर्षकमा नाटक गर्न लगाउँनु होस् ।

(एउटा शीर्षक कुलत र अर्को भनेको सकारात्मक व्यवहारा)

पाठ दुईः नेतृत्व विकासको परिचय

स्वागत छ, कक्षा पाँचका विद्यार्थीहरूलाई, नेतृत्व विकास सम्बन्धी छलफलमा ! यस पाठमा, हामी नेतृत्वको अवधारणाको खोज गर्नेछौं र हाम्रो जीवनमा यसको महत्व बुझ्नेछौं । हामी आफ्नो नेतृत्व गर्ने क्षमता पत्ता लगाउन र विकास गर्न मद्दत गर्न विभिन्न गतिविधिहरूमा संलग्न हुनेछौं । आउनुहोस, हामी सँगै यो यात्रा सुरु गरौं ! नेता हुनुको अर्थ के हो पत्ता लगाउनुहोस् ।

नेतृत्व विकास भनेको नेतृत्वको भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्तिको क्षमता बढाउने प्रक्रिया हो । नेतृत्व विकास महत्वपूर्ण छ किनभने नेताहरूको नेतृत्व क्षमताका कारण अन्य अनुयायीहरूका गतिविधिमा पनि प्रभाव पर्दछ । प्रभावकारी रूपमा नेतृत्व गर्न आवश्यक स्रोत र सीपहरू बिना, सम्पूर्ण संगठनहरू अनावश्यक रूपमा संघर्ष गर्दछन् । नेतृत्व विकासका चार स्तम्भहरू निष्ठा, जवाफदेहिता, सिकाइ र सञ्चार हुन् ।

सुरुवातमा नेतृत्व भनेको के हो भन्ने बारेमा छलफल गरौं ।

नेतृत्व भनेको साभा लक्ष्यतर्फ अरूलाई मार्गदर्शन गर्ने र प्रेरित गर्ने क्षमता हो । नेता त्यो हो जसले पहल गर्दै, निर्णय गर्दै र अरूलाई सफलता हासिल गर्न उत्प्रेरित गर्दै । नेताहरू विभिन्न स्थानहरूमा फेला पार्न सकिन्छ, जस्तै स्कूल, परिवार, खेलकुद टोलीहरू, र समुदाय आदि । तिनीहरूले सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन र संसारमा परिवर्तन ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

नेतामा हुनपर्ने गुणहरू के छन् त?

अब, राम्रो नेतामा हुन पर्ने केही महत्वपूर्ण गुणहरू बारे छलफल गरौँ:
आत्मविश्वासः एक नेता आफैं र आफ्नो क्षमताहरूमा विश्वास गर्दछ ।
उसले आफ्नो निर्णयहरूमा विश्वास गर्दछ र अरूलाई विश्वास गर्न प्रेरित
गर्दछ ।

संचारः प्रभावकारी संचार नेताको लागि आवश्यक छ । एक नेताले
आफ्ना विचारहरू स्पष्ट रूपमा व्यक्त गर्न सक्छ र धर्यताकासाथ
अरूलाई सुन्न सक्छन् ।

जिम्मेवारीः एक नेताले आफ्नो कार्य र आफ्नो टोलीको भलाइको लागि
जिम्मेवारी लिन्छ । नेताले आफ्ना निर्णयहरूका लागि जवाफदेही हुन्छन्
र तिनीहरूका गल्तीहरूबाट सिक्ने गर्दछन् ।

समानुभूतिः नेताले अरूको आवश्यकता र भावनाहरू बुझ्नुपर्छ ।
उसलेसबैलाई आदर र निष्पक्ष व्यवहार गर्दछ ।

समस्या समाधानः नेता चुनौतीहरूको समाधान खोज्नसक्ने हुनुपर्छ ।
उसको सोचाइ रचनात्मक हुनुपर्छ, परिस्थितिको उचित विश्लेषण गरी
त्यो अनुसारको प्रभावकारी रणनीतिहरू लिन सक्ने हुनुपर्छ ।

अब नेतृत्व विकास कसरी गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गरौँ ?

हामीले नेतामा हुन पर्ने गुणहरूको बारेमा बुझ्यौं, अब हामी नेतृत्व
विकास कसरी गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गरौँ ।

तल केहि गतिविधिहरू को बारेमा छलफल गरिएको छ जुन नेतृत्व
क्षमताहरू बढाउनको लागि आवश्यक हुन्छ :

गतिविधि १ः समूह निर्माण

समूहमा काम गर्नु नेतृत्व विकास गर्न एक राम्रो तरिका हो । तपाईं खेलकुद, परियोजनाहरू, वा अन्य सामाजिक कार्यहरूमा सामुहिक गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्नुहुन्छ । पहल गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्, आफ्नो समुहका साथीहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्, र तिनीहरूलाई साभा लक्ष्यतर्फ उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

गतिविधि २: सार्वजनिक भाषण

सार्वजनिक कार्यक्रमहरूमा भाषण गर्न सक्नु नेताहरूको लागि महत्वपूर्ण कला हो । यसको लागि तपाईंले कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्ने, बहसमा भाग लिने, कथाहरु सुनाउने जस्ता कार्य गरेर आफ्नो क्षमता बढ़ावा दिए गर्न सक्नु हुन्छ । निर्धक्कसँग बोल्ने अभ्यास गर्नुहोस्, स्पष्ट र संक्षिप्त भाषा प्रयोग गर्नुहोस्, र आफ्ना श्रोताहरूलाई संलग्न गर्नुहोस् । यसले एउटा कुसल नेतृत्व गर्न सक्ने कलाको विकास गर्दछ ।

गतिविधि ३: अरूलाई महत गर्ने

नेतृत्व भनेको अरूलाई मार्गदर्शन गर्नु मात्र होइन; महत र सेवा गर्नु पनि हो । आफ्ना सहपाठीहरू, साथीहरू र परिवारका सदस्यहरूका लागि दया भावना राखी निस्वार्थ सेवामा संलग्न हुनुहोस् । सामुदायिक कार्यहरूमा स्वयंसेवक भई सहभागी हुन पर्दछ ।

गतिविधि ४: लक्ष्य निर्धारण

नेताहरू आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्नेमा केन्द्रित हुन्छन् । आफ्नो लागि व्यक्तिगत लक्ष्यहरू सेट गर्नुहोस् र तिनीहरूतर्फ काम गर्नुहोस् । यो एक कौशल सुधार गर्न, एक परियोजना पूरा गर्न वा एक सानो कार्यक्रमको लक्ष्य पूरा गर्नको लागी महत्वपूर्ण हुन्छ यसका लागि हामीले

संभवनाको खोजी गर्ने उपयुक्त विकल्प पहिल्याउने योजनाहरु कार्यान्वयन गनेए आदि प्रक्रियाहरु अवलम्बन गरिएमा नेतृत्व विकासमा यो गदान पुग्न सक्छ ।

नेतृत्व एक बहुमूल्य सीप हो जुन जुनसुकै उमेरमा विकास गर्न सकिन्छ । नेताका गुणहरू बुझेर र हाम्रो नेतृत्व क्षमतालाई बढावा दिने गतिविधिहरूमा संलग्न भएर, हामी प्रभावकारी नेता बन्न सक्छौं जसले हाम्रो वरपरका मानिसहरूलाई सकारात्मक रूपमा प्रभाव पार्छ । याद गर्नुहोस्, नेतृत्व भनेको जिम्मेवारी लिने, अरूपलाई प्रेरणा दिने, फरक ढंगले काम गर्ने र निर्धारित लक्ष्य प्राप्त गर्ने हो अतः नेतृत्व विकासले नै हामीलाई सफल बनाउछ । यसका लागि हामीमा सधैं सकारात्मक सोच, इच्छाशक्ति र नियन्त्र प्रयत्न जरुरी छ ।

शिक्षण निर्देशन: विद्यार्थीहरूलाई कुलतबाट बच्ने उपाय, सकारात्मक व्यवहार र नेतृत्व विकास बारे जानकारी गराउँनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका शब्द पढेर ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् र बेठीक भए सँच्याएर लेख्नुहोस् ।
- क. नेता त्यो हो जसले पहल गर्द्ध, निर्णय गर्द्ध र अरूलाई सफलता हासिल गर्न उत्प्रेरित गर्द्ध ।
- ख. एक नेता आफै र आफ्नो क्षमताहरूमा विश्वास गर्दछ ।
- ग. प्रभावकारी संचार नेताको लागि आवश्यक छैन ।
- घ. नेतृत्व एक बहुमूल्य सीप हो जुन उमेर पुगेपछि मात्र विकास गर्न सकिन्छ ।
- ड. सामुदायिक कार्यहरूमा स्वयंसेवक भई सहभागी हुनुपर्छ ।
२. तल दिइएका शब्दहरु छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :
- (केन्द्रित, समुह, भाषण, नेतृत्व विकास, मद्दत,)
- क. भनेको नेतृत्वको भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्तिको क्षमता बढाउने प्रक्रिया हो ।
- ख. मा काम गर्नु नेतृत्व विकास गर्न एक राम्रो तरिका हो ।
- ग. नेतृत्व भनेको अरूलाई मार्गदर्शन गर्नु मात्र होइन;..... र सेवा गर्नु पनि हो ।
- घ. नेताहरू आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्नेमा हुन्छन् ।

ड. सार्वजनिक कार्यक्रमहरूमा गर्न सक्नु नेताहरूको
लागि महत्वपूर्ण कला हो ।

३. पाठको आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) नेतृत्व विकास भनेको के हो ?

ख) नेतृत्व विकासका चार स्तम्भहरू के-के हुन् ?

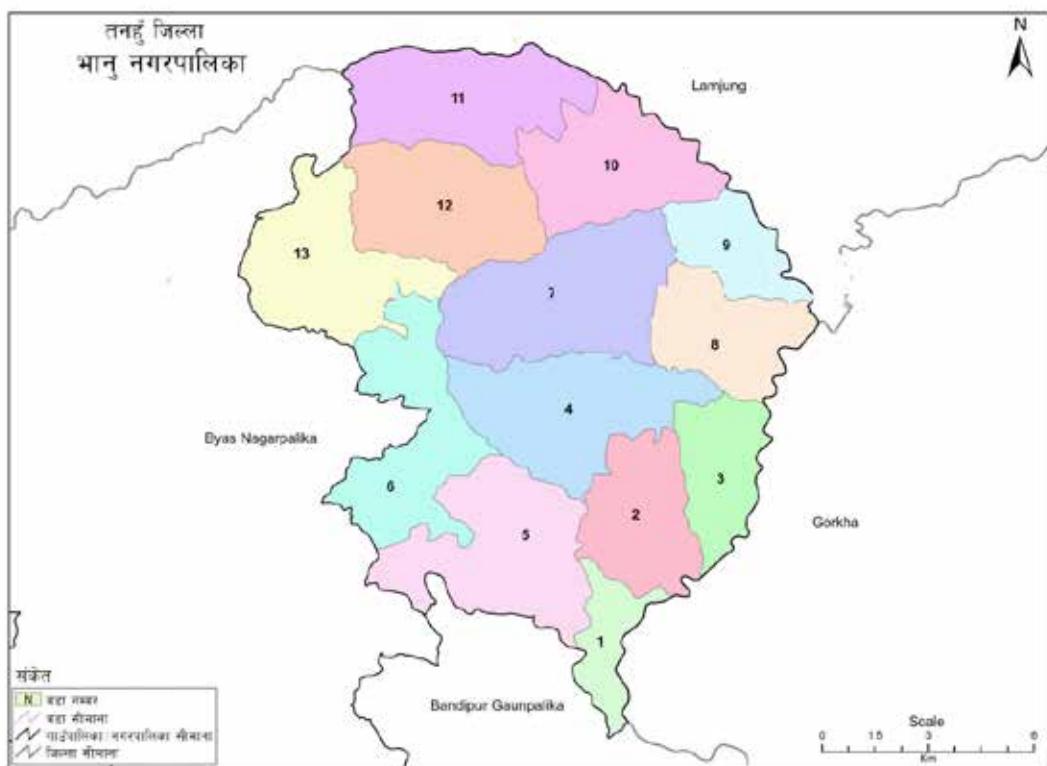
ग) नेतृत्व विकास किन महत्वपूर्ण छ ?

घ) नेतामा हुनपर्ने गुणहरू के छन् ?

ड) नेतृत्व विकास कसरी गर्ने सकिन्छ ?

परियोजना कार्य

विद्यार्थीहरु बीचबाट केहि नेता छानी चुनाबी प्रक्रियाको अभ्यास
गराउनु होस् । सहि नेता कसरी छान्ने भन्नेबारे विद्यार्थीहरु संग अन्तर
क्रिया गर्नुहोस् ।



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