

इटहरीको सेरोफेरो

कक्षा- ५



विद्यार्थीको नाम : _____

रोलनम्बर : _____

विद्यालयको नाम : _____



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

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

© सर्वाधिकार : इटहरी उपमहानगरपालिका

ISBN :

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार इटहरी उपमहानगरपालिका, बनर कार्यपालिकाको कार्यालय इटहरीमा विहित रहेको छ । इटहरी उपमहानगरपालिकाको निर्दिष्ट स्वीकृतीविना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूर्ण वा आंशिक भाग दुरु प्रकाश गर्न, परिचालन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विज्ञापन वा अन्य उद्देश्यबाट रोकटोक गर्ने र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

प्रथम संस्करण : २०८१

इटहरी उपमहानगरपालिका/राष्ट्रिय शिक्षा बोर्डबाट प्राप्त गरिएको यस स्थायी पाठ्यपुस्तकका सम्बन्धमा कुनै पनि प्रकारका समस्या सुकान्नुका लागि इटहरी उपमहानगरपालिका, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद प्यासाखाम्रो इमेल ठेगाना Itaharieducation699@gmail.com मा पाठ्यविमूलक अनुरोध छ । तथाईतिबाट प्राप्त सुकान्नुका आवश्यकता बन्नासाथमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा पनि सुकान्नुका गर्न सकिने छ । पाठ्यविमूलक प्राप्त भएपछि इटहरी उपमहानगरपालिका त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा पनि सुकान्नुका गर्न सकिने छ ।

सवि सागर, अर्धमिता जल चौकरी, सुमिता मेघन, मातुस भट्टाई र दिनेश मेघनले गर्नुभएको हो । यस पुस्तकको साथ सम्पादन सहायकहरू श्री सदनराज बरालबाट, निराकरण विवेक पायलबाट र लेकाउट दिवाङ्गल श्री मोरड पेश इटलीका हेरिषा पोखरीबाट भएको हो । उपरीकरणकारिता सर्वोपरी इटली उपकरणकारिताविज्ञा कम्पनीबाट प्रकट गरिएको ।

संरक्षक:-

श्री हेमकरं चौहान

श्री सविताकुमारी चौहारी

श्री रामचरित्र मेहता

स्थायीय पाठ्यपुस्तक बोधन समिति सदस्यहरू

श्री फाल्गुनीप्रसाद काफ्ले:- संकोचक

डा टोलनाथ काफ्ले:- सदस्य

श्री विष्णु शर्मा:- सदस्य

श्री हिमालय दाहाज:- सदस्य

श्री सन्तोष काबी:- सदस्य सचिव

भाषा सम्पादन:-

श्री मदनराज बराम

पाठ्यपुस्तक बोधकहरू

श्री कमल तिमिल्सिना

श्री कल्पना मुखेल

श्री सुंदराज काफ्ले

श्री मनिषा बस्नेत

श्री फिरोज खैतान

श्री रवि रायज

श्री ब्रह्मनिल मान चौहारी

श्री सुशिलता नेपाल

श्री मातृका चहुराई

श्री सिर्जना नेपाल

भाषा टाड्कन तथा दिवादान

द्विपिन चौहारेज

विषयसूची

एकाङ्क	पृष्ठसङ्ख्या
विषयसूची व पाठ	
१. इटली उपमहाद्वीपस्थानिकाको परिचय	१
पाठ-१ : मेरो बडा	२
पाठ-२ : बटामा खेला रैवा बटामक सम्बन्ध	३
२. इटलीको कला र संस्कृति	९
पाठ-३ : परम्परागत सामाजिक प्रचलनहरू	१०
पाठ-४ : इटलीको इतिहास र ऐतिहासिक व्यक्तित्व	१४
पाठ-५ : साम्प्रदायिक र संघर्षात विद्यालय	१७
३. इटलीको स्थानीय पञ्चायतहरू	१९
पाठ-६ : इटलीका स्थानीय पञ्चतन	२०
पाठ-७ : नाबन्दा कला	२२
४. इटलीको कृषि व्यवस्था र खाद्य संवेदन	२४
पाठ-८ : बेडीकडी सरकारको कानी	२६
पाठ-९ : सरकारको कानीमा खाद्य रोक र बजारको रोकथाम	२८
५. इटलीको व्यवस्था, पैसा र उर्द्विधि	२९
पाठ-१० : रैथाने विषयको परिचय र उपयुक्त कम्प्युटर	३४
पाठ-११ : जाधो उपयुक्तता रमाजी र जाधवविन्धर जी	३७
६. इटलीको सांस्कृतिक सम्पदा र समाजगत संरचना	४०
पाठ-१२ : स्थानीय कला	४१
पाठ-१३ : स्थानीय बर्द्विध्विधको संरचना	४६
पाठ-१४ : स्थानीय व्यवस्थाको उपयुक्त	४८
७. इटलीका सौन्दर्य क्षेत्र	५२
पाठ-१५ : सानो नृत्य	५४
८. विश्व व्यवस्थापन	५८
पाठ-१६ : विश्व व्यवस्थापन	५७
पाठ-१७ : विश्वको परिचय र सञ्जालीको उपयुक्त	६९
९. सहरी विकास, प्रदूषण तथा परिवहन व्यवस्थापन	६३
पाठ-१८ : मेरो टोल मेरो वीरव	६६
पाठ-१९ : कुसारीपना र सारसम्बन्ध	६९
पाठ-२० : सञ्जालीको व्यवस्थापन	७२
१०. हामी वैज्ञानिक ज्ञान मान्छौं, सञ्चार र क्षेत्र	७८
पाठ-२१ : हनुमान् र सञ्जालीको सुरा	७७
पाठ-२२ : क्षेत्र	७९

एकाइ-१

इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय



पाठ-१: मेरो वडा



मेरो नाम एलिसा मजमेर हो । म इटहरी उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ८ मा बस्छु । यो वडा इटहरी चौकबाट दक्षिणतिर अवस्थित छ ।

यो सुनसरी जिल्लाको वडा नम्बर ८ का वडा अध्यक्ष रोहितकुमार चौधरी हुन् । मेरो वडाभित्र दुईओटा सामुदायिक र केही संस्थानत विद्यालयहरू, ध्यानकेन्द्र, साना होटल, रेस्टुरेन्ट र अन्य सलाना व्यवसाय केन्द्रहरू रोक्या छन् । यहाँ विशेष गरेर धेरै धेरै समुदायका मानिसहरूको बसोबास रहेको पाइन्छ ।

यहाँ यातायात, सानेपानी, बिजुली बत्ती, हाट बजारको राम्रो सुविधा रहेको छ । वडाको आर्थिक विकासका लागि सहकारी संस्थाहरू जसमा समूह, टोल विकास क्लब संस्थाहरू रहेका छन् ।

शिक्षाक : विद्यार्थी भाइ बहिनीहरू ! एलिसाले आफ्नो वडाको परिचय दिएकी थिइन् । आज हामी वडाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाका बारेमा छलफल गर्नेछौं ।

कारणक : मिस ! वडाले कस्ता कस्ता सेवा सुविधाहरू प्रदान गर्दछ त ?

शिक्षक : वडाले जन्म दर्ता, विवाह दर्ता, मृत्यु दर्तासमेत अन्य सेवा सुविधाहरू प्रदान गर्दछ ।

बट्टा : भिल ! के नामरिकाता पनि बट्टा कार्यालयबाटै लिन सकिन्छ ?

शिक्षक : बट्टा तपाईंले राखी प्रश्न गर्नुभयो । नामरिकाताका लागि सर्वप्रथम बट्टा कार्यालयबाट सिफारिस लिइन्छ अनि जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट प्राप्त गरिन्छ ।

शिक्षक : बट्टाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाहरू स्पष्ट रूपमा बुझ्नका लागि हेर्नुहोस् नामरिका बट्टा पत्र :

बट्टाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाहरू

- १) जन्म मिति प्रमाणित गर्ने,
- २) नाम, घर, जन्ममिति संशोधनको सिफारिस गर्ने,
- ३) नामरिकाता प्रमाणित, सिफारिस र प्रतिनिधि लिबका लागि बट्टाले सिफारिस प्रदान गर्ने,
- ४) घर, जग्गा र करको लेसाजोसा सिफारिस गर्ने,
- ५) जग्गा धनीपूजा र कित्ताकट सिफारिस गर्ने,
- ६) विवाह प्रमाणित गर्ने,
- ७) निःशुल्क वा सहुल्क स्वास्थ्य उपचार सिफारिस गर्ने,
- ८) बाता प्रमाणित गर्ने,
- ९) बट्टाभिन्नका सम्पूर्ण रीतिविधिबारे जानकारी लिएर कार्ययोजना तय गर्ने,
- १०) धार, विद्युत जडानका लागि सिफारिस गर्ने,
- ११) पुर्येप्राथमिक विद्यालय सोला साथै विद्यालयको कक्षा वृद्धि गर्ने सिफारिस गर्ने,
- १२) जन्म, मृत्यु र बसाई सराह प्रमाणित गर्ने,
- १३) सम्पत्ति कर, भूमि कर, राजस्व आदि असुली गर्ने ।

स्रोत : नामरिका बट्टा पत्र



अभ्यास :

१. ठिक भए (✓) चिह्न र बेठिक भए (x) चिह्न लगाउनुहोस् :

- क. वटाले जन्म दता र मृत्यु दता प्रमाणित गर्दछ ।
- ख. वटाले नागरिकता प्रमाणपत्र प्रदान गर्दछ ।
- ग. वटाले भूमि कर, सम्पत्ति कर र राजस्व असुली गर्दछ ।
- घ. राष्ट्रिय परिचयपत्र वटाले प्रदान गर्दछ ।
- ङ वाम, बर, जन्ममिति संशोधकका लागि सिफारिस गर्ने काम वटाले गर्दछ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) एलिसा वडा नम्बर कतिमा बस्छिन् ?
- ख) एलिसाको घर कुन जिल्लामा पर्दछ ?
- ग) वडा नम्बर ८ मा कतिओटा सामुदायिक विद्यालयहरू छन् ?
- घ) वडा नम्बर ८ मा विद्येता नरी कुन जातिको बसोवास रहेको छ ?
- ङ) वटाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. आफ्नो वडामा रहेका साथै कुनै एक विद्यालयको सफा चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

४) परितोषजला कर्ता :

आफू बस्ने वडाको वडाकार्यालयले प्रदान गर्ने अन्य सेवा सुविधाहरू अभिभावकसँग सोधी टिपोट गरेर वडाको प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-२ : वडामा रहेका सेवा प्रदायक संस्थाहरू

इटहरी उपमहानगरपालिकामित्र जम्मा बीसजोटा वडाहरू छन् । प्रत्येक वडामा वडा कार्यालयसहित जन्म सेवा प्रदायक संस्थाहरू रहेका छन् । वडामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको आवश्यकतालाई पूरा गर्नका लागि विभिन्न किसिमका सेवा प्रदायक संस्थाहरू रहेका छन्, जस्तै - अस्पताल, खानेपानी संस्था, विद्युत प्राधिकरण, दूर सञ्चार कार्यालय, मालपोत, अदालत, बैङ्क, बालाकत कार्यालय, प्रहरी चौकी आदि ।

क) चित्र हेरी, बुझी र भनी :



वटामा रहेका सेवा प्रदायक संस्थाहरू शिक्षण र शिक्षक र विद्यार्थीहरू बिच भएको छलफल यसप्रकार छ :

शिक्षक : नानी बाबु हो ! आज हामी कुन घाटसम्मधी छलफल गर्ने होला ?

विद्यार्थीहरू : (सबैजनाले) बमस्कार भित्र ! हिनो तपाईंले वटामा रहेका सेवा प्रदायक संस्थाहरू बारे छलफल गर्ने मन्नुभएको थियो । त्यसैले, हामीले सेवा प्रदायक संस्थाहरूका बारेमा केही जानकारी लिएर आएका छौं भित्र ।

शिक्षक : ठिक छ, अब पालीपालो भन्नु त वटामा रहेका सेवा प्रदायक संस्थाहरू के के हुन्छन् ? तिनीहरूले कस्ता कस्ता सेवा प्रदान गर्छन् ?

पुष्पिमा : भित्र, मेरा घर नजिकै प्रहरी चौकी छ । हावा वटामा मौसमजटा भएमा वा कुनै बरानो घटना घटेमा हामीलाई सुरक्षा दिने काम गर्दछ ।

प्रेमा : (हात उठाउँदै) मैले पनि मेरो वटामा रहेको अस्पताल बारे बुझाउनुलाई सोधेर आएको छु भित्र । अस्पतालले विरामीहरूको हेरचाह गर्ने, औषधि उपचार गर्ने, एम्बुलेन्स सेवा प्रदान गर्ने काम गर्दछ ।

शिक्षक : सरोज, तपाईंले कुन सेवा प्रदायक संस्था बारे सोच्नु भन्नु भयो त ?

सरोज : मैले सानेपानी बारे हृत्तरबुझाउनुलाई सोधेर आएको छु । सानेपानी संस्थाले सुट पिउने पानी, घरआँगन सफाहरूमा धारा जडान गरी सेवा प्रदान गर्दोरहेछ भित्र !

शिक्षक : तपाईंहरू सबै जनालाई धन्यवाद । कति राम्रा कुराहरूको जानकारी लिएर आउनु भएको रहेछ । अर् विद्यार्थीहरूले पनि जानकारी लिएर आएका कुराहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जाकिर : भित्र, अब म भन्छु, मेरा दाजु नेपाल खाणजब बैदकमा काम गर्नु हुन्छ । बैदक पनि मेरो वटामा नै छ । मानिसहरूले बैदकमा खाता खोली पैसा जम्मा गर्ने र आगुलाई आवश्यक परेको समयमा जम्मा गरेको पैसा विकासले गर्दा रहेछन् ।

शिक्षक : स्याबास ! जाकिर तपाईंले राम्रो जानकारी लिएर आउनुभएको रहेछ । मानिसका आर्थिक समस्या समाधान गर्नका लागि बैदकले ठुलो सहयोग पुऱ्याएका हुन्छन्, जस्तै-साना तथा ठुला व्यवसाय चलाउनका लागि ऋण प्रदान गर्ने आदि ।

कलावती : मित ! म पनि भन्नु नि । म इटहरीको वडा नम्बर ८ मा बस्छु मेरो वडामा विद्युत प्राधिकरणको कार्यालय छ । विद्युत प्राधिकरणले घरमा मिटर बक्स जडान गरी विजुली बत्ती प्रदान गर्दा ररेख मेरा बाबाले भन्नु भएको ।

शिक्षक : धन्यवाद ! तपाईंहरू सबैजनालाई कति राम्रो, राम्रा जानकारीहरू लिएर आई कक्षमा प्रस्तुत गर्नु भयो । बसबसकै ऊर पनि धेरै सेवा प्रदायक संस्थाहरू हुन्छन् । जस्तै दूरसञ्चारले टेलिफोन, नेट जडान, सिमकार्ड प्रदान जस्ता काम गर्दछन् । यसैगरी वडा कार्यालय सेवा प्रदायक संस्था विद्यालय, कलेज, वडावाट कार्यालय रेडक्रस, सहाकारी संस्था, टोल विकास, बालजाभन, वृद्धाभन, आदिले पनि वडामा बसोवास गर्ने मानिसहरूलाई सेवा प्रदान गरिरहेका छन् ।

१. जोडा मिलाउनुहोस् :-

समूह (क)	समूह (ख)
विद्युत प्राधिकरण	आर्थिक कारोबार गर्ने
उत्पत्तालय	सुदृढ पिउने पानी प्रदान गर्ने
साभेपासी	सुरक्षा प्रदान गर्ने
प्रहरी चौकी	स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने
बैँट	मिटर बक्स जडान गर्ने
	पठनपाठन गराउने

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्

- वडामा रहेका सेवा प्रदायक संस्थाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- प्रहरी चौकीले प्रदान गर्ने कुनै दुईजोडा सेवा सुविधा लेख्नुहोस् ।
- उत्पत्तास्थले प्रदान गर्ने सेवासुविधा छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
- दूरसञ्चारले प्रदान गर्ने कुनै दुईजोडा काम लेख्नुहोस् ।

३. परिचोचना कार्य :

- विद्युत प्राधिकरणले वडामा पुऱ्याउने सेवा सुविधा बारे टिपोट गरी कक्षमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

3. परियोजना कार्य :

- क) विद्युत प्राधिकरण कार्यालयले वहाँमा पुन्याउने सेवा सुबिधा बारे टिपोट मरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ-२

इटहरीको कला र संस्कृति



पाठ- ३: परम्परागत सामाजिक प्रचलनहरू

इटहरी, सुनसरी
२०८० माघ २ गते

प्यारा भतिज जगद्व,
धेरै धेरै सम्झना।

आरामै छु र तिमीलाई पनि आरामै होला भन्ने आज्ञा गर्छु । धेरै दिनसम्म पनि तिमी सबै प्राप्त बभएकाले अतिशय चिन्तित छु । तिमीले परम्परागत सामाजिक प्रचलनहरू बारे जिज्ञासा राम्रैका रहेछौ । तसर्थ, यो पत्रमार्फत् तिमीलाई जानकारी दिँदछु । हाम्रो समाजका प्रचलनहरूले समाजमा राम्रा र बुरासा सानै समस्वाहल देखिएका छन् । कसैलाई बोबसीको आरोपमा दुःख दिनु, कसैलाई जलपात छुट्ट्याई मन्दिर तथा धारामा प्रवेष्ट गर्न नदिनु, मानिसहरू विरामी हुँदा भतप्रत वा देउता लाग्ने भनेर भावरफुक गर्नु, नजर लाग्नु, विरातले बाटो काट्दा अवासी लाग्ने भन्नु जस्ता प्रचलनहरू बुरासा हुन् । आफूभन्दा ठुलालाई जाद्वर गर्नु, घातुलालाई सत्कार गर्नु, नुहाएर र सुना धेरैर मात्र खास खातु, आफूले प्रबोध गरेका सुनाफाटा आफैँ धुनु, आफ्नो ओढ्छास आफैँ मिलाउनु, बिहान हातमुख धोएर, नुहाएर खाना खानु जस्ता प्रचलनहरू राम्रा हुन् ।

स त भतिज हाम्रो समाजमा रहेका परम्परागत प्रचलन बारे राम्ररी ख्याल गर । समाजमा असत काम बरी जडाहरणीय व्यक्तित्व बन । आजलाई यति नै । बाँकी कुरा अर्को पत्रमार्फत् भई बरीला ।

तिमीलाई माया गर्ने काका
डेबिज घोषेल



अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।
- क. राम्रो प्रचलन भन्नाले के कस्ता चलनलाई बुझिन्छ ?
 - ख. नराम्रा प्रचलन भन्नाले कस्तालाई भनिन्छ ?
 - ग. तपाईंको परिवारमा भएका राम्रा प्रचलनहरू के के हुन् ?
 - घ. नराम्रा प्रचलनलाई कसरी हटाउन सकिन्छ ?

परिचोजना कार्य

तपाईंका समुदायमा भएका राम्रा र नराम्रा सामाजिक प्रचलनहरूको सूची बनाई कठामा साबीरसँगै चर्चा गर्न नुहोस् ।

पाठ- २: स्वर्गीय स्तरमा भाषा, धर्म र सद्भाव :

बालदिवसका अवसरमा इटहरी उपमहानगरपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखाद्वारा आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम इटहरीको रङ्गशालामा सञ्चालन भइरहेको छ । उक्त अवसरमा इटहरी उपमहानगरपालिकाभित्रका सबै ज्ञातजाति, भाषाभाषी, धर्म संस्कृतिका मानिसहरू भेला भएका छन् । उनीहरूले आफ्ना धर्म, संस्कृति र परम्परा अनुसारका लुगाहरू लगाएका छन् । त्यही विभिन्न शालका बाजाहरू बजिरहेका छन् । बास, राई, लिम्बू, बाहुन, छोत्री, मगरसमायलका अन्य ज्ञातजाति भेला भएका छन् । पृष्ठभूमिमा फरक फरक ज्ञातजाति, भाषा, धर्म मध्ये मानिसको प्रतिबिधित्व हुने शालका नीतहरू बज्दै छन् । उक्त कार्यक्रममा इटहरीभित्र बोलिने भाषाहरू, जस्तै- नेपाली, बास, मैथिली, हिन्दी, जद, ज्ञानतया, लिम्बू, चाम्लिङ्ग, भूमिठ, उराउ र अन्य भाषाका मानिसहरूको प्रतिबिधित्व रहेको छ । त्यसैगरी फरक-फरक धर्ममा आस्थावान् मानिसहरू, जस्तै- हिन्दू, बौद्ध, इसाई, इस्लाम, किराँत र अन्यले पालेपाले नीत गाउँदै थिए । प्रमुख अतिथिले बोले पालो जाणुपछि ताम्बे, माउने काम बन्द हुन्छ ।

इटहरी उपमहानगरपालिकामा धेरै ज्ञातजाति, भाषा, धर्मका मानिसहरू बस्छन् । जसरी एउटै पल्लवारीमा विभिन्न रङ र ज्ञातका पल्लहरू सजिएका हुन्छन् त्यसरी नै इटहरी उपमहानगरपालिका पनि विभिन्न ज्ञात, भाषा, संस्कृति र भेषभुषाले सजिएको सुन्दर सहर हो । हामीले सबै धर्म, भाषा, रहनसहनलाई सम्मान गर्नु पर्दछ । हामी सबै मिलेर इटहरी उपमहानगरपालिकालाई समृद्ध र विकसित सहर बनाउनु पर्दछ ।

(स्रोत : वनरक्षतु स्थिति विवरण, २०७५)



अभ्यास

२. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क. इटहरी उपमहानगरपालिकाभित्र बोलिने भाषाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- ख. इटहरी उपमहानगरपालिकाभित्र मनाइने धर्महरू कुन कुन हुन् ?
- ग. समाजमा जापसी सद्भाव कायम गर्न के गर्नुपर्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

पाठ-४ : इटहरीको इतिहास र ऐतिहासिक व्यक्तित्व

सुनसरी जिल्लामा अवस्थित इटहरी उपमहानगरपालिका कोशी प्रदेशअन्तर्गतको तराईको विशेषता बोकेको नगरपालिका हो । साविकको इटहरी नगरपालिका, सनार मा.वि.स., पकली मा.वि.स., एकम्बा मा.वि.स. र हीसपोसा मा.वि.स. मिलाएर २०७१ /०८/१६ मा गठन गरिएको इटहरी उपमहानगरपालिका भौगोलिक, ऐतिहासिक विचारी तथा नामकरण, राजनीतिक अवस्थिति, प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक आदि हिसाबले उत्कृष्ट र विकासको सम्भावना बोकेको प्रमुख सहर हो ।

नक्कटित इटहरी उपमहानगरपालिकाको नामकरण आदिवासी बारु भाषाबाट भएको बताइन्छ । बारु भाषामा ईटाताई इट भनिन्छ भने काठताई हरी भनिन्छ । राणा शासनको समयमा ज्ञान्ति मुरसार्थ बाता, चौकीमा जघराधीहरूलाई सजाय दिन काठ र इट मिलाएर बनाइने तुरुट जघात् सेपुवा पनि हुने भएकाले सोही काठ र ईटाले बनेको सेपुवाको पहिचानसँग इटहरीको पहिचान बनेको स्थानीय बुढापाहरूको भनाइ रहेको पाइन्छ ।

राजनीतिक तथा प्रशासनिक विभाजन

कोशी प्रदेशअन्तर्गत सुनसरी जिल्लामा रहेका २ उपमहानगरपालिका ४ नगरपालिका र ६ गाउँपालिका गरी १२ स्थानीय तह रहेका छन् । यस प्रदेशमा रहेका २ उपमहानगरपालिका मध्ये इटहरी उपमहानगरपालिका एक हो । साविकका एक नगरपालिका र चार गाविसहरू समावेश गरी बनेको यस नगरपालिकामा २० ओटा वडाहरू रहेका छन् । नगरपालिकाको केन्द्र इटहरी वडा नं. ६ मा रहेको छ ।

(स्रोत : जनर वस्तुस्थिति विवरण २०७३, इटहरी उपमहानगरपालिका)

ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू

हरेक देशको इतिहास निर्माण गर्ने काममा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने व्यक्तित्वलाई ऐतिहासिक व्यक्तित्व भनिन्छ । नेपालको इतिहास निर्माणका क्रममा प्राचीनकालदेखि आजसम्म धेरै व्यक्तित्वको योगदान रहेको छ । यसै क्रममा इटहरी उपमहानगरपालिकाको ऐतिहासिक व्यक्तित्वमा इटहरी उपमहानगरपालिकाका जन्मादशाला स्व. मानपुर चौधरी हुन् ।

नाम : मानपुर चौधरी

योगदान :

इटहरी उपमहानगरपालिका उद्योग वाणिज्य सङ्घ इटहरी र इटहरी अस्पताल रहेको जन्मादान । पञ्चायत कालमा मुक्तिबाका रुपमा जलताका पक्षमा त्याग सम्पादन गरेका साथै विभिन्न सामाजिक सङ्घ संस्थामा योगदान गरेका ।

(स्रोत : पारिवारका सदस्यको जन्मवर्ता)

२. तसका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) ऐतिहासिक व्यक्तित्व भनेर कसलाई भनिन्छ ?

ख) स्व. मातापुर चौधरीको योगदान उल्लेख गर्नुहोस् ।

ग) इटहरीको इतिहासका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा रहनुभएका कुनै एक सामाजिक व्यक्तित्वले गरेको योगदानका बारे आफ्ना अभिभावकलाई सोधी कुरागना प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पढ - ५ : सामुदायिक र संस्थानत विद्यालय

इटहरी उप महााननरपालिकामा सामुदायिक र संस्थानत विद्यालयको वर्तमान अवस्था बारे शिक्षक र विद्याथी विच कुराकानी :

विद्याथी : सर हिनो हामीले कसामा इटहरीको शिक्षाका विषयमा फोका विधी ।

आज हामीलाई सामुदायिक र संस्थानत विद्यालय बारे स्पष्ट पारिदिनु न ।

शिक्षक : हुन्छ । ध्यान दिएर सुनी हे त । सामुदायिक विद्यालय भन्नाले सरकारी स्तरबाट अनुदान, सेवा, सुविधा प्राप्त गर्ने विद्यालयलाई चिनिन्छ ।

संस्थानत विद्यालय भन्नाले व्यक्तित्तत वा निजी लनानी गरेर कुनै पनि सरकारी स्तरबाट सेवा सुविधा प्राप्त नहुने विद्यालयलाई चिनिन्छ ।

विद्याथी : इटहरी उपमहाननरपालिकामित्र कति ओटा सामुदायिक र संस्थानत विद्यालय छन् सर ?

शिक्षक : इटहरी उपमहाननरपालिकामित्र ३६ ओटा सामुदायिक र १३४ ओटा संस्थानत विद्यालय रहेका छन् ।

विद्याथी : सामुदायिक र संस्थानत बारे त बुझी तर विद्यालयमा के कस्ता नतिविधि हुन्छन् त सर ?

शिक्षक : ल सुनी हे त बानीबाबुहरू । दुवि सालका विद्यालयमा एके प्रकारका नतिविधिहरू सज्जालन हुन्छन्, जस्तै: - विद्यालय सरसफाई, अनुज्ञालन कायम, फल रोप्ने, कक्षाकोठा सफा गर्ने, पुस्तकालयमा बलेर पुस्तक पढ्ने, स्वस्थकर खानेकुरा मात्र खाने, सेलमैदानमा पालीपाली खेल्ने, बालदिवल मनाउने, सरस्की पूजा भने विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलाप भने आदि ।

विद्याथी : धेरे धेरे धन्यवाद सर ! हामीले धेरे कुरा बुझे अवसर पायी ।

शिक्षक : तिमीहरूलाई पनि धेरे धेरे धन्यवाद !



अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क. सामुदायिक विद्यालय भनी कस्ता विद्यालयलाई भनिन्छ ?

ख. संस्वागत विद्यालय भनेको के हो ?

ग. इटहरी उपमहानगरपालिकाभित्र कतिजति सामुदायिक र संस्वागत विद्यालयहरू छन् ?

घ. तपाईंका विद्यालयमा कस्ता कस्ता बतिविधिहरू हुन्छन् ? उल्लेख गर्नुहोस्।

ङ. तपाईं पढ्नारीको हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस्।

परिचोजना कार्य

तपाईंको विद्यालयको पुस्तकालयमा खर्च पढेको कुनै एउटा पुस्तक बारे विनम्रमोत्रिमका कुराहरू लेख्नुहोस् :-

पुस्तकको नाम	पुस्तकका लेखक	पुस्तकमा लेखिएको मुख्य कुरा	पुस्तक पढ्दा सिकेको कुरा

एकाइ-३

इटहरीको स्थायी पर्यटन



पाठ-६: इटहरीको स्वर्गीय पर्यटन

आज कथा ३ मा इटहरीको सेरोपेरो शिवको पढाइ भइरहेको छ । आजको कथामा शिक्षकले समुदायमा अवस्थित पर्यटकीय क्षेत्रहरू बारे जानकारी मराउँदै हुनुहुन्छ ।

शिक्षक : भाइ बाहिनीहरू आज हामी हाम्रो समुदाय वरिपरि रहेका क्षेत्रहरू बारे चर्चा गर्नेछौं ।
(विद्यार्थीहरू सबै तृप्त भिन्न भन्ने)

शिक्षक : स रमेश तपाईं भन्नुहोस् त पर्यटकीय स्थल भनेको के हो ?

रमेश : पर्यटकीय स्थल भनेको पर्यटकहरू घुम्न आउने ठाउँ हो ।

शिक्षक : सही भन्नुभयो धन्यवाद रमेश । हो पर्यटकीय स्थल भनेको पर्यटकहरू घुम्न आउने ठाउँ हो । पर्यटकहरू विभिन्न ठाउँबाट अनेक उद्देश्यहरू लिएर घुम्न आउँछन् । इटहरीमा पनि धेरै पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । यद्यपि तल्लो पर्यटकहरू इटहरी आइपुग्छन् । आन्तरिक र बाह्य पर्यटन बृद्धि गर्न इटहरी र वरिपरिका पर्यटकीय क्षेत्र र सांस्कृतिक प्रतिविधिको विकासमा जोड दिन बाहिरिएको छ ।

कुसुम : भिन्न प्राकृतिक स्थलहरूले पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्दछन् नि ।

शिक्षक : हो नि कुसुम ! स अब कुसुम तपाईं नै भन्नुहोस् त हाम्रो इटहरी वरिपरि रहेका पर्यटकीय क्षेत्रहरू कुन कुन रहेका छन् ?

कुसुम : मेरो टोल छेउमा भएको सोलुमि साफला बारेमा म बताउँछु ।

कुमै समकामा इटहरीको कर्णाली भनेर विभिन्नको इटहरी ३ को सोलुमि साफ । तीनीतिर सोलुमि साफले घेरिएको एक सुन्दर टापु बाउँ हो सोलुमि साफ । पूर्वमा बुढी सोला, पश्चिममा सेरा सोला, दक्षिणमा सेरा र बुढी सोलाको दोभान छ । उत्तरमा सामुदायिक वन क्षेत्र छ ।

शिक्षक : ओहो ! कुसुम तपाईंलाई त सबै जानकारी पो रहेछ । धन्यवाद कुसुम । म अर्को कुरा जोड्छु है । यो क्षेत्र पर्यटकीय आधारले धेरै महत्त्वपूर्ण छ । यस्तो क्षेत्रको अर्को विकास गर्न सके त्यहीँका मानिसको जीवनस्तरमा पनि सुधार ल्याउन सकिनेछो भन्ने मलाई लाग्छ ।

प्रश्न : मित्त म पनि काव्यवाटिका बारे भन्नु । काव्यवाटिका इटहरी- ३ मा उर्वरिषत छ । एकताका कलाकार श्री विक्रमश्रीको नेतृत्वमा बनेको यो ठाउँ साहित्य सृजकहरूको सिर्जनास्थल हो । तीन विवाहा जमिनमा फैलिएको ठाउँमा राजबीतिज्ञ, स्वदेशी तथा विदेशी उद्योगपदस्थ व्यक्तित्वहरूले भ्रमण पनि गरेका छन् । साहित्यिक भोग्ठी, कथावाचन, सङ्गीत तथा नाटक प्रदर्शनका दर्शनौ काव्यक्रमहरू हुने गर्छन् । यहाँ मूर्तिकारहरूले विभिन्न मूर्तिहरू तथा बुद्धको प्रतिमा पनि बनाएका छन् । यहाँ हजारौँ आधुनिक मद्दतका लोपोन्मुख व्यवस्थाहरू रोपिएका छन् ।

शिष्यक : जोहो ! प्रश्न तपाईंलाई पनि सबै जानकारी रहेछ काव्य वाटिकाका बारेमा । धन्यवाद प्रश्न ।

रमेश : मित्त । म पनि भोलि शुक्रवारका दिन आभासेन म बसेको टोल मुनी केही पर्वटकीब स्थल छु कि जानकारी मराउँछु ।

शिष्यक : मङ्गलस्य नि रमेश । धन्यवाद । हामीलाई बाधा हुन जरुरी छ नि । हो यसरी नै प्रश्न र अनुमते जस्तै मरो हामी सबैले हागो समुदायवर्षपरि रहेका पर्वटकीब क्षेत्रहरूको जानकारी राख्नुभयो भने पक्कै भोलिका दिनमा तपाईंहरूले आफ्नो ठाउँको मात्र नभई प्रदेशकै विकासमा कुनै पनि कमी हुन दिनुहुन भन्ने आशा छ ।

१. ठिक बेठिक घुट्वाउनुहोस :

- क) प्राकृतिक पर्वटकीब स्थलमा मासिहरू उपभोग खात्र जात्रुनु ।
- ख) प्राकृतिक स्थलहरूले पर्वटकीबहरूलाई आकर्षण गर्दैनन् ।
- ग) सोसालि सापको कुनै समग्रमा इटहरीको कर्णाली भनेर चिनिन्छो ।
- घ) काव्यवाटिका साहित्य सृजकहरूको सिर्जनास्थल हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस ।

- क) पर्वटकीब क्षेत्र भनेको हो ?
- ख) इटहरी उपमहानगरपालिकामित्र रहेका कुनै चारजोटा पर्वटकीब स्थलहरूको सूची तयार पार्नुहोस ।
- ग) काव्यवाटिकामा कस्ता व्यवस्थाहरू रोपिएका छन् ?
- घ) सोसालि सापको घुटो परिचय दिनुहोस ।
- ङ) हामीले किन पर्वटकीब क्षेत्रहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य

१. तपाईंका घर नजिकै रहेको कुनै धार्मिक वा प्राकृतिक पर्वटकीब स्थलको भ्रमण गरेर एक अनुसन्धेद तयार पार्नुहोस ।

पाठ-७: लायन्स क्लब

लायन्स क्लबका संस्थापक मेलिनग जॉन्स हुन् । यसको स्थापना सन् १९१७ जुन ७ मा अमेरिकाको सिकागो सहरमा भएको थियो । यस संस्थाले मानवीय कार्य गर्दै आएको छ । लायन्सको आदर्श वाक्य **"हामी सेवा गर्छौं"** भन्ने हो । लायन्सको प्रधान कार्यालय संयुक्त राज्य अमेरिकाको ओहलाहोमा रहेको छ । लायन्स क्लब २०० भन्दा बढी देशमा स्थापना भएका छन् ।

लायन्सका मुख्य क्षेत्रहरू :

- दृष्टि
- विपद् राहत
- माधुमेह
- वातावरण
- युवा
- मानवीय सहायता

इटहरीमा लायन्सको स्थापना

इटहरीमा सन् १९८७ मा लायन्स क्लबको स्थापना भएको हो । यस क्लबको नाम लायन्स क्लब अफ इटहरी हो । इटहरीमा ३० औंटा भन्दा धेरै लायन्स क्लब स्थापना भएका छन् । यस संस्थाले मूलतः शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यावरण तथा मानव सेवामा काम गर्दै आएको छ ।

इटहरीमा लायन्स क्लबले गरेको कामहरू

माया घरमा खाद्यान्न वितरणको कार्यक्रम

- कुष्ठारोपण अभियान सञ्चालन
- औषधी वितरण
- अन्धा रोम्बारे वेतना जमाउने कार्यक्रम
- बालबालिकाहरूका लागि छात्रवृत्ति प्रदान आदि ।

सिधो क्लब

लियो क्लब सायन्स क्लबको युवा परियोजना अथवा युव प्रोजेक्ट हो । युवाहरूलाई सामाजिक सेवामा समर्पित गराउने उद्देश्यले स्थापना भएको हो । लियो क्लब ३ किसिमका हुन्छन् : जल्फा लियो र ओमेगा लियो । जल्फा लियो क्लबले १२ वर्षदेखि १८ वर्ष सम्मका बालबालिकालाई आवद्ध गराउँछ भने ओमेगा लियो क्लबले १८ वर्षदेखि ३० वर्षसम्मका ज्युनिअरहरूलाई आवद्ध गराउँछ । यस क्लबले हस्तसम्म राख्दाज, निःशुल्क स्वास्थ्य शिक्षाका साथै विभिन्न किसिमका तालिमहरू दिई आएको छ । यस क्लबले तालिमलेवा विषयकै होनो मुक्तिको अवसरपूर्णमेत गरेको छ । यसले व्यक्तिगत र सामाजिक सेवाका क्षेत्रमा अग्रसर गराउँछ ।

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क. सायन्स क्लब _____ मा स्थापना भएको लियो ।
- ख. सायन्स क्लबको आवद्ध वायव्य _____ हो ।
- ग. जल्फा लियो क्लबले _____ वर्षदेखि _____ वर्षसम्मका बालबालिकालाई आवद्ध गराउँछ ।

२. ठिक बोटिक छुट्टयाउनुहोस् :

- क. सायन्स क्लब मानिसको सेवा गर्ने संस्था हो ।
- ख. सायन्सका सातवटा मुख्य क्षेत्रहरू रहेका छन् ।
- ग. लियो क्लब तीन प्रकारका हुन्छन् ।
- घ. सायन्सले सान्घर्षार्थको दुर्व्यवहारविपक्ष युवा अभियान सञ्चालन गर्दछ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. इटालीका कुनै तीनजना सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
२. लियो क्लबले के कस्ता तालिमहरू आयोजना गर्दछ ?
३. इटालीमा सायन्स क्लबले गरेको कामहरूको चर्चा गर्नुहोस् ।
४. तथाईको परिवारमा सामाजिक सङ्घसंस्थामा रहेर काम गर्ने कोही सदस्य हुनुहुन्छ होला, हुनुहुन्छ भने उहाँले के कस्ता कार्यहरू गर्नुहुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ-४

इटहरीको कृषि व्यवसाय र खाद्य सचेतना



पाठ-८ बेमौसमी तरकारी बाली

बन्दीबालीका रूपमा रहेको तरकारी खेती बरी इटहरीका बहुसङ्ख्यक किसानहरू बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्नेतिर हार्निएका छन् । स्थानीय सरकारले कृषि क्षेत्रमा विशेष लगानी बरी कृषकलाई तालिम बिउ विज्ञान, कृषि औजारसलगायत अनुदान दिई प्रोत्साहन दिएको देखिन्छ । यस पछिमा स्थानीय माउं घरमा उत्पादन गरिने हिउँदे, बर्स तथा बेमौसमी तरकारी खेतीका सम्बन्धमा घुलफुल गर्ने थ्री ।

बर्स जालिका तरकारी काठं याममा र हिउँदे जालिका तरकारी हिउँदेमा मात्र उत्पादन गर्नका लागि कृत्रिम प्रविधिहरू बेमौसमी तरकारी खेती भनिन्छ । सामान्यतया मौसम विशेष फल्ले तरकारीहरूलाई समयजाधि या पाधि उत्पादन गर्ने विधि बेमौसमी विधि हो । बेमौसमी खेती गर्न मिल्ने तरकारीहरू : काउली, बन्दा, टमाटर, सुर्जानी, भेटे सुर्जानी, काँक्रो, बैजुन, करेला, भिन्डी, तर्भुजा, मुला, मौजर, प्याज, लसुन, हरियो सागपाल, केराउ आदि हुन् । बाली पात्रो बन्दा घिटो वा टिलो समकामा लगाउने बालीको मात्र बढ्दो हुन्छ र यो मात्र आपूर्ति गर्न बेमौसमी प्रविधि अपनाइन्छ । यस विधिमा विरुवालाई आफूलाई चाहिने मौसमअनुसारको हावापानीको व्यवस्था बरी ठाकै मौसममा फलाइन्छ ।

बढ्दो जनसङ्ख्या र उनीहरूका सामगानप्रतिको इच्छा असंमित छन् । अहिले हिउँदेमा प्रहस्तै पाउने काउली,बन्दा हामी घैत्र बैसाखमा साग सोज्छी । यस किसिमको आवश्यकतालाई मध्यनजर र्दै तरकारी विज्ञानले त्यस्तो उपाय खोजी बरी विकास गरेको छ र वरको प्रयोग हाम्रो देशमा भइरहेको छ । बर्सरी मानिसमा इच्छा पूर्तिका लागि प्रतिकूल मौसम वा सम्भाव्य क्षेत्रमा तरकारी खेती बरी उत्पादन लिने र उपभोक्ताको मात्रअनुसार आपूर्ति गर्ने व्यवसाय बेमौसमी खेती हो ।

बेमौसमी खेती गर्न मिल्ने तरकारीहरू :

काउली, बन्दा, टमाटर, सुर्जानी, भेटे सुर्जानी, काँक्रो, बैजुन, करेला, भिन्डी, तर्भुजा, मुला, मौजर, प्याज, लसुन, हरियो सागपाल केराउ आदि हुन् ।

बेमौसमी सेती जसो तरिका :

- प्लास्टिकको घर घाघ्रोमित्र तरकारी उत्पादन गर्ने,
- प्लास्टिकको टनेलमित्र तरकारी सेती गर्ने,
- प्लास्टिकको ब्यानको प्रयोग गर्ने,
- उपयुक्त ज्ञात घाघ्री तरकारी उत्पादन गर्ने,
- विभिन्न समय सतानी तरकारी उत्पादन गर्ने साथै,
- सेती प्रविधिमा परिवर्तन बरी तरकारी उत्पादन गर्ने ज्ञादि ।

बेमौसमी तरकारीका फाइदाहरू:

- बर्सेनी ताजा तरकारीको मात्र हुने भएकाले तरकारीको मूल्य बढी पाइने,
- बेमौसमी तरकारीको आयात देश विदेशमा सजिलो हुने,
- किसानलाई वर्षभरि नै रोजगारीको अवसर मिल्ने,
- बेमौसममा पनि तरकारी काट्न पाइने,
- बढी मुनाफा आउने नबन्ने सकिने ज्ञादि ।



अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द घाघ्री खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

- क) कुशिम प्रतिशिक्षणार्थ डिउडे सेती भविकथ । (बर्से, बेमौसमी, हिउडे)
- ख) प्लास्टिकको टनेलमित्र तरकारी सेती बरिणथ । (धानसेती, सके सेती, तरकारी सेती)
- ग) वर्षभरि रोजगारीको अवसर दिन बेमौसमी सेती ननु पर्दथ । (तरकारी, धान, फलफूल सेती)
- घ) बेमौसमी तरकारीकलभत काउली, कटहर, औष पर्दथ । (काउली, कटहर, औष)
- ङ) उपभोक्ताको मात्रअनुसार बरिने बेमौसमी सेती हो । (मौसमी, बेमौसमी, बर्से)

२. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

- क. बेमौसमी तरकारी भनेको के हो ? बेमौसमी तरकारी भनेको बर्से तरकारीबाहेक अन्य समयमा उत्पादन बरिने तरकारी हो ।
- ख. बेमौसमी तरकारी सेतीबाट हुने फाइदाहरू लेखनुहोस् । बेमौसमी तरकारी सेतीबाट हुने फाइदाहरू यसप्रकार छन् : बर्सेनी ताजा तरकारीको मात्र हुने भएकाले तरकारीको मूल्य बढी पाइने बेमौसमी तरकारीको आयात देश विदेशमा सजिलो हुने किसानलाई वर्षभरि नै रोजगारीको अवसर मिल्ने बेमौसममा पनि तरकारी काट्न

घाइने बढी मुनाफा जार्जन गर्ने सकिने ,

- म. बर्सै तरकारी बाली कसलाई हो ? बर्सै तरकारी बाली कथाबाममा मात्र उत्पादन हुने तरकारी बाली हो ।
- घ. बेमौसमी तरकारी खेती गर्ने कुनै तीब्रजोडा तरिकाहरू लेख्नुहोस् । बेमौसमी तरकारी खेती गर्ने केही तरिकाहरू यसप्रकार छन् : प्लास्टिकको घर छाप्राभित्र तरकारी उत्पादन गर्ने प्लास्टिकको टनेलभित्र तरकारी खेती गर्ने प्लास्टिकका ज्यानको प्रयोग गरी तरकारी उत्पादन गर्ने,
- ङ। कुनै बेमौसमी तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायमा रहेका तरकारी फर्मको अवलोकन गरेर कृषकसँग जानकारी लिई बेमौसमी तरकारीहरूको सूची तयार पारी कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

मॉड-५ तरकारी बालीमा लान्ने रोम र बसको रोकथाम

तरकारी सेती नरी आम्नी जीविकोपार्जन बने किसानहरूलाई तरकारी बालीमा लान्ने रोम र बसको रोकथामका उपाय बारे एक दिन बोधी कार्यक्रम सञ्चालन गरी क्षीरविहारी कम्प्युटरका माध्यमबाट ईसाइएका तस्वीरहरूका आधारमा छलफल गर्दै सजीवीकरण गर्नुभयो।



तरकारी बालीमा लान्ने किराहरू :

साही किरा

बन्दाको पुसली (Cabbage butterfly)

ईट बूटे पुसली

सुतीको घात लान्ने साथै

जफ्फे साथै

साही किरा

पसेटा भएका र नभएका सतिना
हरिया रठका हुन्छन् र साही
सदस्यामा देखिन्छन् ।

ज्ञातिको पहिचान

- बिस्वा रोनाउले
- साहीले आक्रमण गरेको देखिने
- अन्य कमिला हिंसेको देखिने

खण्डको फुलती

खण्डको फुलतीको पसेटाको रठ सेतो र अघिस्ता पसेटाको
करिब अन्न भावमा काला धब्बाहरू हुन्छन्। कुनै फुलतीका
साम्राज्यको शरीरमा पहिला धताहरू हुन्छन् भने कुनै
फुलतीका साम्राज्य हरिया हुन्छन् ।

ज्ञातिको पहिचान- घातमा प्वालै प्वाल भेटिन्छ । प्रकोप बढी
भएका खण्डमा सम्पूर्ण घातहरू खाइदिन्छन् ।

ईच्छुटे फुलती

खण्डको फुलती सैरो रठका हुन्छन् । पसेटाको भित्री किनारमा
सेतो त्रिकोणाकार तीनजोटा चिह्नहरू हुन्छन् । फुलती बसेको
केला जस्तो चिह्नहरू मिलेर डाटको आकार बन्छ ।

ज्ञातिको पहिचान: - घातको हरिको भाग खाइदिनाले घातहरू
भिन्तरी जस्ता देखिन्छन् । - प्रकोप बढी भएका बिस्वाका
सम्पूर्ण घातहरू बण्ट भई बदन सघौंन् ।

सुतीको घाट खाने लाग्ने

खवस्क पुतली सैरो रटको हुन्छ र बसका पसेंटामा बाट्याटिङ्मा धनाइर हुन्छन् । लाम्भेरु प्रावजना हरियो सैरो रङ्का हुन्छन् ।

झुतिको पहिचान

सुरुको आउतनापामा प्वालै प्वाल देखिन्छ ।

प्रकोप बढी हुँदा सम्पूर्ण पाल साइँ बिल्वा घातकीन बन्दछ ।

उफले सफटे

खवस्क कालो उफियाँ जस्ता फाट्कने सफटे हुन्छन् ।

झुतिको पहिचान

पालहरूमा मतिना प्वालै प्वाल हुन्छन् ।

माटोजुनि बसी क्षति अने अन्य किराहरु

सुष्ठे किरा : जबसक सैरो तथा कालो हुन्छ र लामो हिसिवा आकारको हुन्छ ।

फेद कट्टे किरा : धेरैति फुत्सी, लामो चिल्लो कालो हुन्छ ।

रातो कमिला : जरा बरिपरि मसिला सैरा राता किराहरुको समूह हो ।

क्षतिको पहिचान बिरुवा ओट्टलाउने र भर्ने, बिरुवा टल्के, ओट्टलाउने र भर्ने गर्छ । माथि स्लाइदमा देखाइएका किरा र यसको पहिचानका आधारमा विभिन्न धरेलु तथा रासायनिक औषधी प्रयोग नरी किरा नष्ट नरी उत्पादन गर्न सकिन्छ तर रासायनिक औषधी प्रयोग नरी तरकारी खाँदा मानिसको शरीरमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्ने भएकाले स्वानीय प्रविधिको औषधी बनाई प्रयोग गर्दा स्वास्थ्य र लाभतलाई समेत फाइदा हुने भएकाले धरेलु औषधी बसरी बनाई प्रयोग गर्न सकिन्छ :-

स्वानीय प्रविधिबाट बनाइएको धरेलु औषधी तिमको घातको भोग बनाई घुर्ने, सराली प्रयोग गर्ने,

सुतीको भोग बनाई घुर्ने।

बाई जस्तुको मुत्र र पानी (भोगेसभोल) १:५ को अनुपातमा मिलाई २ देखि ३ दिनका फरकमा पटक पटक घुर्ने



अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द छान्नी छान्नी ठाउँ भन्नुहोस् ।

क) घरेलु औषधी बुरिया हुन् । (निमको पात, बुरिया)

ख) तरकारी बालीमा लाम्ने फट्याण्डा किरा हुन् । (लाही, फट्याण्डा)

ग) ईटबुट्टे फुल्लोको रस सेरो हुन्छ । (हरियो, सेरो)

घ) माटोमुनि बस्ने सुध्रे किरा हुन् । (उफ्रने सफ्टे, सुध्रे)

ङ) तरकारीमा रासायनिक औषधी प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यलाई..... पुग्दछ ।
(हानी, फाइदा)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तरकारी बालीमा लाम्ने किराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) विस्वामा लाही किरा लाम्नेपछि देखिने लक्षणहरू के के हुन् ?

ग) माटोमुनि बसी विस्वा क्षति गर्ने किराहरू के के हुन् ?

घ) ईटबुट्टे फुल्लोको परिचय दिनुहोस् ।

ङ) स्थानीय प्रविधिबाट बनाइने घरेलु औषधीहरू के के हुन सक्छन् ? लेख्नुहोस् ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह (क)

बन्दाको फुल्लो

ईटबुट्टे फुल्लो

सुतीको पात साने लाभे

उफ्रने सफ्टे

सुध्रे किरा

समूह (ख)

सेतो त्रिकोणकारा

उपिथी जस्तो

हनिथी आकार

फसेटाको रङ सेतो

सहिरो राला

बाइनाटिह्वा धसा

४. परियोजना कार्य:

तपाईंको बढाया रहेको कृषि फर्मको कृषकरीम स्थानीय प्रविधिबाट बनाइने घरेलु औषधी बारे जानकारी लिई कक्षाभा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ-५

इटहरीको व्यवसाय/पेसा र प्रविधि



पाठ- १०: रैथाने सिपको परिचय र उत्पादित वस्तुहरू



पटेरबाट मुन्डी बन्दै

धरापूर्वकालदेखि हालसम्म स्वाधी रूपमा बसोबास भई आएका समुदायलाई रैथाने भनिन्छ । इटहरीका हकमा वारु, बौतर, मुसहर, दूम आदि रैथाने हुन् । विनीहलका आषी सालका रीतिरिवाज, रहलसहज, भेषभुषा, संस्कार, संस्कृति, धर्म परम्परा, खाजपान, पेसा, व्यवसाय र सिपहरू रहेका छन् । इटहरीका रैथाने समुदायका केही सिपहरू यदी:

(क) टेली (होक्का) :

टेली एक किसिमको माछा मारेर राख्ने कार्यमा प्रयोग गरिने भाँटो हो । विशेष गरी मुरा (मसिना) माछा राख्नका लागि यसको प्रयोग गरिन्छ । पटुवाको सुत्रीबाट टेली बनाइन्छ । इटहरी उपमहानगरपालिकाले घोषणा गरेको पहिलो जाति बास्को पुर्खौली पेसा (सिप) का रूपमा जहिले पनि केही ठाउँहरूमा प्रचलनमा रहेको छ तर आधुनिक परिवर्धको प्रयोग र कठ्ठा पदार्थको अभावका कारणले यो पेसा धराशायी बन्दै गएको यहाँका स्वाधीयबासीहरूको भनाइ छ ।

- (स) बमिया: जामलको पिठो (पिठार) लाई पानीमा मूधेर बरम बनाई सस्तरसपट जाकारको साम्चो बनाएर बाफमा पकाउने बास् समुदायको एक प्रकारको परिकार हो । यो परिकार विशेष गरी बास् समुदायमा तिहार पर्वमा बन्दछ ।
- (म) पटिया : स्थानीय स्तरमा स्थानीय वस्तु र स्थि प्रयोग गरी बनाइने एक प्रकारको सुदी नै पटिया हो । यो फटेर, खेलेर र खेराको दाम्घा (डम्कोल) घट बनाउन सकिन्छ । यहाँका स्थानीय जातिहरू बास् र सरदारका छोरीको विवाहमा दाइजोका रूपमा समेत यसको प्रयोग गर्दछन् ।
- (घ) मुद्क सिन्की : रायो वा तोरीको खान जनि मुलालाई घाममा सुकाएर ओइलाएपछि जमिनमा खाटल खनी वा बटामा वा बौलको दुवोमा पत्र पत्र गरी थिचेर १५ देखि २० दिनसम्म राखेपछि बसलाई बाहिर निकाल्नु पर्दछ । यो प्रक्रिया पूरा गरेपछि सानबजट तयार हुने मुद्क र मूलबजट तयार वस्तुलाई सिन्की भनिन्छ । बसलाई निकालेर बतिकै खान पनि सकिन्छ । जालो मुद्क र सिन्कीलाई सुव, तेल, मसला लगाएर संधेर खान पनि सकिन्छ र सुकाएर पनि राख्न सकिन्छ । यो परिकार हिमाल पहाड तराईबासी सबैको भाज्यामा प्रयोग हुन्छ । बसलाई राम्रो समयसम्म राख्नुका साथै दाल र जचारको सट्टामा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- (ङ) सिद्धा: सुकेका सावा भाइहाललाई पिठेर उसिनेर सुकाएको कर्जलाको ढोँठसँग जोडलमा कुटेर बनेको मिश्रणलाई सानो सानो टुला बनाई घाममा सुकाएर तयार गरिन्छ । तरकारी र जचारका रूपमा भाज्यामा प्रयोग गरिने सिद्धा खान गरी बास् समुदायले प्रयोग गर्ने एक विशेष परिकार हो ।

१. तल दिएको सगरी ठाउँ भर्नुहोस् :

क) सानलाई सान्टो, हुस्रो वा बहामा रामेर बनाइएको वस्तु हो ।
(मुन्दुक, निमरो)

ख) बनिवाआकारको हुन्छ । (सबरसप्ट, मुलता)

ग) माछा मारेर रामे भौटो हो । (डेरी, जाली)

घ) सिद्धासमुद्रावले प्रयोग गर्ने एक विशेष परिकार हो । (रघ, बालु)

ङ) फटेर केसोर र केराको दाम्बाबाट बनाइन्छ । (पटिया, बनिवा)

२. जोडा मिलाउनुहोस्:

समूह "क"

सिन्की

मुन्दुक

फटेर

बनीवा

समूह "ख"

सान

मुला

सबरसप्ट आकारको

माछा रामे भौटो

३. तपाईंको टोत्र,द्विमैकमा उत्पादित साध वस्तुहरूको नाम अभिभावकलाई सोधी कसामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सिन्की बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

ख) चौधरी जालिमा प्रयोग हुने सिद्धा कसरी बनाइन्छ ?

ग) पटिया केकेबाट बनाइन्छ ?

घ) बनीवा कुन समुदायको विशेष परिकार हो ?

ङ) भाक्या कसरी फकाइन्छ ? यसको निर्माण प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

पृष्ठ- ११: आफ्नै उत्पादनमा रसगोी र आत्म निर्भर गरी

इटहरी उपमहानगरपालिका देशको सौरव बोकेको विकासोन्मुख सहरमध्येको एक प्रसिद्ध सहर हो । यहाँका मठ मन्दिर, बाटाघाटा जताततै सुलेका त्रिषण संस्थाहरू कलकारखाना, बैद्य किराँती संस्था र सहकारी सूत्रिधा सम्पन्न पर्यटकीय मन्तव्यका भूमील र मौसमका हिसानले पनि देशका अन्य सहरहरू भन्दा फरक छ । बसाईसराइको चपेटामा परेको इटहरीमा अवसाधक बटेसँगै जीविकोपार्जनको शैली र आर्थिक पाटामा परिर्वान भएको कुरा सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ । भिन्न भिन्न ठाउँबाट बसाई सरेर आउने मानिसहरूका आआपना ज्ञान, बुद्धि, सिप र दोस्रोको रहनसहनमा समेत परिर्वान भएको छ । सामान्य रूपमा जीवन किराँह नदैं आएका सिपमूलक पेशा व्यवसायहरू आधुनिकीकरण भित्रिएसँगै अहिले नाफामूलक र व्यावसायिक बनेका छन् ।

साप्ताहिक रूपमा हाट बजारमा उपलब्ध हुने साम रोजीजन्म सामानहरू सुपर मार्केट, भाटभटेवी डिपार्टमेन्ट स्टोर र सहकारी बजारहरूबाट दैनिक रूपमा सहजै उपलब्ध हुन थालेका छन् । मानव जीवन जम्न नवी इटहरीमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको दैनिक जीवनमा सहजीकरण गर्न प्रयोजनमा आएका स्थानीय उद्योगहरू धेरै छन् । स्थानीय स्तरमा र स्थानीय सामग्रीहरूको प्रयोग नरी सञ्चालनमा आएका उद्योगहरूले स्थानीय स्तरमा नै रोजगारीको अवसर प्रदान गर्ने, आर्थिक समृद्धि ल्याउने, लागत कम हुने उत्पादित वस्तुले सहजै बजार पाउने, सस्तो सर्वसुलभ र किफायती हुने कुरा फरक छ । यहाँ यस्ता धेरै कलकारखानाहरू सुलेर सेवा प्रदान गरिरहेका छन् । तीमध्ये केही व्यवसायहरू वस्तु प्रकार छन् ।

१. अघार उद्योग

इटहरी क्षेत्रभित्र धेरै प्रकारका अघार उद्योगहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । हिजो आज घर घरमा पनि अघार बनाएर व्यावसायिक रूपमा विक्री किरण नदैं आएको पाइन्छ । यस्ता उद्योगहरूले पनि मानिसहरूलाई रोजगारी सिर्जना गरेको पाइन्छ ।

२. धाता जुता कारखाना :

इटहरी उपमहानगरपालिका क्षेत्रभित्र केही ससाना धाता जुता कारखानाहरू रहेका छन् । यी कारखानाहरूले धाताका जुताहरू निर्माण नरी चित्री क्लिष्टा गरेको पाइन्छ ।



३. फर्निचर उद्योग :

स्थानीय कच्चा पदार्थ सिप र अम प्रयोग नरी इटहरी उपमहानगरभित्र अत्यधिक रूपमा फर्निचर उद्योगहरू सञ्चालनमा आएका छन् । बसबाट धेरै मानिसहरूले रोजगारी प्राप्त नरी जीविकोपार्जनमा सक्षम पुगेको पाइन्छ ।



४. टेरी :

प्रत्येक बढामा कम्तीमा २/४ ओटा टेरी सञ्चालनमा रहेका छन् । यी टेरीहरूले दृग्गन्ध कस्तुहरूको सङ्कलन र क्लिष्टामा सहजता प्रदान गर्नुका साथै धेरै मानिसहरूलाई रोजगारी पनि दिएको पाइन्छ ।



५. मूल उद्योग

इटहरी उपमहानगरपालिका क्षेत्रभित्र धेरै प्रकारका मूल उद्योगहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । यी उद्योगहरूले फलामगन्ध सामग्रीहरू निर्माण नरी चित्री क्लिष्टा गरेको पाइन्छ । अन्य उद्योगहरूमा भुज्या उद्योग, कपी उद्योग, पानी उद्योग, चामल / चिउरा मिल बुन्या उद्योग, फाउरोटी उद्योग जस्ता विभिन्न उद्योगहरू इटहरी क्षेत्रभित्र सञ्चालनमा रहेका छन् ।





अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) इटहरी एउटा.....सहरका रूपमा विकास हुँदै गएको सहर हो ।
(विकासोन्मुख, अविकसित)

ख) स्थानीय स्तरमा सञ्चालित उद्योगले मानिसहरूलाई.....दिएका छन् ।
(रोजगारी, बेरोजगारी)

ग) स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तुले सङ्घै रोजगारकोपाउने छ ।
(अवसर, चुनौती)

घ) आधुनिकीकरण भित्रिएसँगै सिफलक पेसा व्यवसायहरू अहिले नाफामूलक र
.....बनेका छन् । (व्यावसायिक, अव्यावसायिक)

ङ) सञ्जीवन्य वस्तुहरू सुपरमार्केट, भाउभटेनी, डिपार्टमेन्ट स्टोर रबाट
दैनिक रूपमा सङ्घै उपलब्ध हुन गलेका छन् । (सहकारी फसल, कपडा पसल)

२. धर्का तालेर जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह (क)	समूह (ख)
त्रिल उद्योग	दुग्धजन्य वस्तु
ठेरी उद्योग	काठबाट बनेका वस्तु
झाला जूता कारखाना	कुसी टेबल
फर्निचर उद्योग	जूता चप्पल

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) इटहरी उपमहानगरपालिका क्षेत्रभित्र कस्ता कस्ता उद्योगहरू छन् ? सुची तयार पार्नुहोस् ।

ख) तपाईंको आफ्नो बटामा रहेका कुनै दुईवटा उद्योगहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) फर्निचर उद्योगबाट उत्पादित कुनै पाँचवटा वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

एकाइ-६

इटहरीको प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण



पाठ-१२ : स्थानीय कहरू

ज्वारी सखी स्था,
धेरे धेरे सम्भजा

इटहरी १६, सुनसरी
२०८०/११/११

जारास घु र जारामै हुनुहुन्छ भन्ने कामना गर्दछु । तपाईंले यथाउनुभएको पत्र जान्न बिहानै पाएँ । शैक्षिक भ्रमण बारे लेख्नुभएको रहेछ । जानकारी पाउँदा खुसी लाग्यो । म पनि हाम्रो वृद्धा भ्रमण बारे लेख्दै छु ।

इटहरीको सेरोफेरो पढाउने मुख्यामाले हामीलाई भ्रमण लैजासुभयो । फाल्गुण ७ गते प्रजातन्त्र दिवसका दिन हामी कक्षा ५ का विद्यार्थीहरू भ्रमणमा गयौं । हाम्रो भ्रमण इटहरीका कहरू बारे जानकारी लिनुका लागि थियो । हामी इटहरी बिच रहेको हाँसपोसा सामुदायिक बनमा पुग्यौं । त्यस बनका अध्यक्ष महेश्वर मिरीज्यूलीन हाम्रो भेट भयो । एक आफसमा परिचय भयो । उहाँले हामीलाई कस बारे जानकारी गराउनुभयो ।

इटहरी २०, तरहरा बजारको उत्तरमा रहेको सुन्दर वन हो । यो वन २०५५ सालमा सामुदायिक बनाका रूपमा दत्त भयो । त्यसपछि वनको हेरचाह स्थानीयले गर्न थाले । उपभोक्ता समिति बन्यो । समितिले वनको संरक्षण र वनको पैदावारको उपयोग समुदायले गर्ने कामको सुरुवात भयो ।

हाल यस सामुदायिक कलको क्षेत्रफल २०८.११६ हेक्टर रहेको छ । यस कलमा साल, सिली, टिक, खयर, साज, मसलालनापतका बोटबिरुवाहरू पाइन्छन् । बसैभरी हर्रो, बर्रो, जमला, तिगोपाती, बेल्, मेन्वा, पामारोजा, फिटबोला, सेमब्रान्स जस्ता जडिबुटीहरू पाइन्छन् । यस कलमा मूब, रतुवा, ब्येल, बौदर, डेलु, जस्ता कचजन्तुहरू पाइन्छन् । बसै भरी सुना, दुकर, कोइली, मजुर, कालिज, धनेस, का कुसुरा जस्ता चराहरू पनि पाइन्छन् । यस कलबाट स्थानीय समुदायले बुरै फाइदा पाएको छ । घाँस, दाउरा, त्याउन पाइन्छ । त्यसै भरी समग्र समग्रमा काठ उपभोक्ताहरूलाई उपलब्ध बराइन्छ । वातावरण राम्रो भएको छ । यसका साथै इटहरीको पर्यापर्टन विकासमा यस कलले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

हामीले का क्षेत्र घुम्दा जानकारी पाएका धेरै कुराहरूको अकलोक्य भयो । लघुपछि बज्रकै रहेको धार्मिक कलार्प लाग्यो । धार्मिक कलका अध्यक्ष हर्कराज राईज्युसैभ भेट भयो । उहाँले पनि हामीलाई यस बारे जानकारी दिनुभयो । यस कलको नाम किरात राई बायोवन्सा धार्मिक कल हो । यो कल इटहरी-२ पानीपिघा क्षेत्रमा छ ।

यो कल शान्ति बमरी सामुदायिक कलसँगै रहेको छ । यसको क्षेत्रफल ३.२ हेक्टर छ । यस कलमा विभिन्न ज्ञातका बोटबिरुवाहरू पाइन्छन् । यसका साथै जडिबुटी कचजन्तु तथा चराचुरुडीहरू पनि पाइन्छन् । यहाँ किरातहरूको धार्मिक स्थलका रूपमा साकेला धाम रहेको छ । यहाँ किमत लाग्ने समबदेसि साकेला नाच हुने गरेको छ । पितृहरूको स्मरणमा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू यस क्षेत्रमा मरिंदै आएका छन् ।

पर्वोपबन्तको साथै सांस्कृतिक पर्यटनमा पनि यस जस क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । किरात राई बायोक्सा धार्मिक जस धुम्बी । जसलोकन नदी सुप्रे कुराहरू सिक्न पायी, बसरी सुन्दा सौन्दर्य रमाइलो हुने रहेछ । बी कसहरू घुमेर पछि हामी विद्यालयतर्फ फर्किँौ । विद्यालयमा नुस्जामाले इटहरीमा जस सामुदायिक तथा निजी कसहरू पनि रहेको बताउनुभयो । मौका निम्दा जस कसहरू पनि घुम्ने बताउनुभयो । भ्रमण सकेपछि नुस्जामाले आफूले बुझेका कुरा लेखेर दुभागजब भन्नुभयो । भोलिपल्ट भ्रमण बारे लेखेर नुस्जामालाई बुझाउँ ।

तपाईंको साथै
रेबिवा सदा



अभ्यास

अभ्यास

१. पाठका आधारमा सानो टाउँ भन्नुहोस् ।

क) होसपोसा सामुदायिक कसमा छ ।

ख) जस जसको क्षेत्रफल रहेको छ ।

ग) जस कसमा रस बिस्थाहरू पाइन्छन् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

धनेश	बन्धुवन्तु
सिली	बनस्पती
जमला	घरा
बैदल	जडिबुटी
	कनोत्र

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

- क) सामुदायिक कसको हेरचाह र व्यवस्थापन नगरपालिकाले गर्दछ ।
- ख) हीसपोसा सामुदायिक कसमा बैटा पाइन्छ ।
- ग) हीसपोसा सामुदायिक कस धार्मिक कस हो ।
- घ) इटहरी उपमहानगरपालिकामा धार्मिक कस रहेको छ ।
- ङ) धार्मिक कसमा साकेला नाच हुन्छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) तपाईंका नजिक रहेका कुनै कसको नाम लेख्नुहोस् ।
- ख) सामुदायिक कसको हेरचाह कसले गर्छ ?
- ग) इटहरीमा रहेका मध्ये कुनै एक धार्मिक कसको नाम लेख्नुहोस् ।
- घ) इटहरीका कनोत्रमा पाइने वराचुरुङ्गीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- ङ) इटहरीका कनोत्रमा पाइने जडिबुटीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको नजिकमा रहेको कुनै एक कसको परिचय दिई त्यस कसले स्थानीय समुदायमा पुन्यार्को फाइदाकारे लेखी कसामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पृष्ठ-१३ : स्थानीय जडीबुटीहरूको संरक्षण

(आज कक्षा पाँचमा मुरुआमाले वक्तृत्वकला प्रतियोगिता मराउनुभयो । विषय थियो 'स्थानीय जडीबुटीहरूको संरक्षण' उक्त प्रतियोगितामा मोहित सदैले पनि भाग लिए । उनले प्रस्तुत गरेको वक्तृता यस्तो छ ।)

आदरणीय सभाध्यक्ष ज्यू,

निर्णायक मण्डल र उपस्थित सम्पूर्ण महानुभावहरू

आज म स्थानीय जडीबुटीहरूको संरक्षण भन्ने विषयमा आफ्नो वक्तृत्व प्रस्तुत गर्दैछु ।

जडीबुटी भनेको औषधीय गुण भएका वनस्पतिहरू हुन् । इटहरी उपमहानगरपालिका क्षेत्रमा पनि यस्ता जडीबुटीहरू प्रशस्त पाइन्छन् । विनीहरूलाई जोनाएर राख्नुलाई संरक्षण भनिन्छ । औषधीय गुण भएका घिउकुमारी, हर्रो, बर्रो, जमला, निम, पारिजात, दुबो, अनुरो, नुजो, आदि वनस्पतिहरू जडीबुटी हुन् । यी जडीबुटीहरू हाम्रो वरिपरि पाइन्छन् । विनीहरूलाई औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । धेरै पहिलेदेखि नै यस्ता वनस्पतिहरूलाई औषधीका रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको हो । यस्ता वनस्पतिहरू घर वरिपरि र वनजङ्गलमा पनि पाइन्छन् । कतिपय यस्ता वनस्पतिहरू संरक्षित रूपमा खेती पनि गरिन्छ । वनमा रहेका जडीबुटीहरू हेरचाह राम्ररी हुँदैन । विशेषगरी डडेलो, मानिस, र विभिन्न जनावरहरूले पनि वनजङ्गल नाश गर्न सक्छन् । त्यसैले यस्ता जडीबुटीहरूको संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्दछ । सर्वप्रथम जडीबुटीहरूको महत्त्व बुझाउनुपर्छ । यसको महत्त्व बुझेपछि मानिसहरूले संरक्षणतिर ध्यान दिन्छन् । अर्कोतर्फ वनजङ्गलमा डडेलो लान्तबाट बचाउनु पर्दछ । त्यसैगरी घर पालुवा जनावरहरू जङ्गलमा

ज्याभावी घोडनु हुँदैन । जडीबुटीको प्रयोग बढ्दै गएमा यसको संरक्षणतर्फ पनि मानिसहरूले ध्यान दिने गर्दछन् । सामुदायिक जन, धार्मिक जन जस्ता ठाउँहरूमा यिनीहरूको संरक्षण गरिनु पर्दछ । त्यसैगरी स्थानीय जनप्रतिनिधीहरूले पनि संरक्षणमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ । स्थानीय तहले जडीबुटीको संरक्षणसम्बन्धी व्यवस्था गर्नुपर्दछ । हामी र हामीपछिका पुस्ताले पनि प्रयोग गर्न पाउने गरी जडीबुटीको संरक्षण गरिनु पर्दछ । यति भन्दै मेरा भनाइहरूलाई यही विराम दिन चाहन्छु । धन्ववाइ



अभ्यास :

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- क) गुण भएका वनस्पतिलाई जडीबुटी भनिन्छ ।
- ख) छटैलोले जडीबुटी गर्दछ ।
- ग) जडीबुटीहरूको कुभाउनु पर्दछ ।
- घ) बनमा लाग्न दिनु हुँदैन ।
- ङ) भागी पुस्ताका लागि संरक्षण गरिनु पर्दछ ।

२. छिक बँटिक छुट्याउनुहोस् :

- क) औषधीय गुण भएका वनस्पति जडीबुटी हुन् ।
- ख) जडीबुटी भन्दा मात्रै प्रयोग गर्न थालिएको हो ।
- ग) छटैलो लगाएर जडीबुटीको संरक्षण गर्न सकिन्छ ।
- घ) जडीबुटी हाम्रा लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।
- ङ) भागी पुस्ताका लागि जडीबुटी आवश्यक पर्दैन ।

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'	समूह 'ख'
हरी, बरी जमला	जडीबुटीको नाश नदछ
ढढेलोले	जडीबुटी हुन्
भावी पुस्ताका लागि	जडीबुटीको संरक्षण नदछन्
सामुदायिक ककसले	जडीबुटीको संरक्षण गरिनु पर्दछ
	जडीबुटी पाइन्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- जडीबुटी भन्नेको के हो ?
- जडीबुटी संरक्षण भन्नाले के बुझिन्छ ?
- किन स्थानीय तहमा जडीबुटीको संरक्षण गर्नुपर्दछ ? लेख्नुहोस्
- जडीबुटीको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ? उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्
- जडीबुटीको संरक्षणमा ककसले कस्तो कस्तो भूमिका गर्न सक्दछन् ?
- जडीबुटीका संरक्षणमा तपाईंले कसरी योगदान पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस्।

परिचोजना कार्य :

तपाईंका टोल्मा जडीबुटीको प्रबोधनसम्बन्धी सर्वेक्षण गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-१४ : स्थानीय जलस्रोतको उपयोग

(महिम खान र आशिका चौधरी कक्षा ५ मा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । विमेकी भएकाले विद्यालय जाँदा घर फर्केका सँगै हुन्छन् । विद्यालय जाँदै गर्दा बाटामा कुराकानी गर्दै अगाडि बढ्छन्।)

महिम : आशिका ! आज इटहरीको सेरोफेरो किसानमा पढाइ हुने पाठ बाहा छ ?

आशिका : बाहा छ नि ! स्थानीय जलस्रोतको उपयोगसम्बन्धी पाठ हो ।

महिम : जलस्रोत भनेको त पानी पाउने ठाउँ होइन र ?

आशिका : हो नि! जमिनमुनिका पानीको स्रोत र जमिनमाथिका पानीको स्रोत हुन्छन् ।

महिम : हो त नि ! कल, पम्पसेटबाट जमिन मुनिको पानी निकालिन्छ । जमिन माथिको स्रोत चाँहि सोला, पोखरी, नहर आदि हुन् ।

आशिका : बस्ते स्रोतबाट पढ्ने पानीको उपयोगको बारेमा पढ्ने हो ।

महिम : स्थानीय जलस्रोतको उपयोग भनेको चाँहि के हो ?

आशिका : स्थानीय जलस्रोत भनेको हाम्रो वरिपरिको पानी पाउने ठाउँ हो । बस्ती स्रोतको पानी विभिन्न काममा प्रयोग गरिन्छ । बस्ती प्रयोगलाई उपयोग भनिन्छ ।

महिम : ए कुरा बुझौं ! हामी भान्सामा पानीको प्रयोग गर्दौं । त्यसरी नै लुमा धुन, घरको सरसफाइ गर्ने, नुहाउन पानीको प्रयोग गर्दौं ।

आशिका : हो त नि ! करेसावारी र खेतीमा पनि पानीको प्रयोग हुन्छ । हल्ला बुवाले नहरको पानी खेतमा लगाउनुहुन्छ । समय समयमा खेतमा पानी लगायो भने बाली राम्रो हुन्छ रे ।

महिम : करेसावारीमा त कलको पानी पनि प्रयोग हुन्छ । हाम्रा त कलमा मोटर जोडेर पानी फटाउने गरिन्छ । जति नि, हाम्रो काकीका खेतमा ठुलो पानी हुन्छ । यो पनि त जलस्रोतको उपयोग नै भयो नि हैन र ?

आशिका : हो त नि ! तपाईं हाम्रो धारमा आउने पानीको पनि स्रोत छ । जस्तै नि मेरी आमा र म सानोपानीको बिल तिर भगेर नएका थियौं। सानो पानी कावाँस्य नजिकै एउटा ठुलो ट्याङ्की रहेछ । त्यो ट्याङ्कीमा पम्पसेटबाट पानी तानेर भरिँदो रहेछ । त्यो पानीलाई त्यही सुइ बनाईँदो रहेछ । त्यसपछि पाइपबाट हाम्रो घरसम्म पठाईँदो रहेछ । यो पनि त स्थानीय जलस्रोतको उपयोग नै हो नि ।

महिम : त्यसो भए त हाम्रो धारामा आउने पानी त जमिनमुनिको स्रोतको पानी पो रहेछ । जमि, रमाइलो गर्न पनि जलस्रोतको प्रयोग गरिन्छ ।

आशिका : अरु कुरा त टिक्ने हो । रमाइलो गर्नलाई चाहिँ कसरी जलस्रोतको प्रयोग हुन्छ ? प्रस्ट पार्नुहोस् न त ।

महिम : त सुन्नुहोस् हामी अधिल्लो हप्ता तालतलैया भएका थियौं नि ! मुस्बा मुस्जामा सँगै तालतलैया जौदा कस्तो रमाइलो भएको थियो । हामी हाम्रो कक्षाका सबै साथीहरूसँगै टुडामा च्याँडर कति धेरै रमाएका थियौं ।

आशिका : ए हो त नि ! इटहरीको पर्यटन सुधारमा पनि जलस्रोतको प्रयोग भएको छ है ।

महिम : जलस्रोतको उपयोग कति धेरै कामका लागि हुँदो रहेछ । यस्ता पानीका स्रोतहरू सफा राख्ने र संरक्षण गर्ने काम हामीले पनि गर्नुपर्दछ । जाजको कुराकानीबाट धेरै कुरा प्रस्ट भयो । (विद्यालय आइपुग्छन्)

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

- क. पानी पाउने ठाउँलाई भनिन्छ ।
ख. कलबाट स्रोतको पानी घाइन्छ ।
ग. भान्साभा पानीको हुन्छ ।
घ. खानेपानी हाम्रो घरसम्म बाट आइपुग्छ ।
ङ. खेतीमा पनि पानीको गरिन्छ ।

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

- क. हाम्रा घरमा खाना पकाउन मात्र पानीको प्रयोग हुन्छ ।
ख. खोला जमिनमुनीको पानीको स्रोत हो ।
ग. झुङ्गा चलाउनु पनि पानीको सदुपयोग गर्नु हो ।
घ. टाढा रहेका नदीको पानीलाई स्थानीय जलस्रोत भनिन्छ ।
ङ. जनावरहरूका लागि पानी आवश्यक पर्दैन ।

३. जोडा मिलाउनुहोस्

समूह 'क'

जमिनमुनीको पानीको स्रोत

घर पालुवा जनावरहरूका लागि

जमिनमाथिको पानीको स्रोत

खेतबारीमा पनि

समूह 'ख'

पानीको प्रयोग गरिन्छ ।

कल हो

पठाइन्छ

पानी आवश्यक हुन्छ ।

पोखरी हो

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्

क. पानीको स्रोत भनेको के हो ?

ख. पानीका स्रोतका प्रकारहरू लेख्नुहोस् ।

ग. तपाईंको नजिकमा कस्ता कस्ता पानीका स्रोतहरू छन् ?

घ. जलस्रोतको उपयोग के के मा गर्न सकिन्छ ?

ङ. पर्यटन विकासका लागि जलस्रोतको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको नजिकै रहेको कुनै एउटा जलस्रोतको उपयोग र यसको संरक्षणका लागि स्थानीय समुदाय र विद्यार्थीहरूले गर्नुपर्ने कार्यहरू लेख्नुहोस् र कसामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ-७

इटहरीमा खेलिने खेलहरू



बाघचाल

शिक्षकलाई निर्देशन

बाघचाल इटहरीमा सेलिने परम्परामा सेलहरू मध्येको एक हो । बाघचालमा कुल २५ ठोटा कोण हुन्छ । जसमा २० ठोटा बाघा र चारठोटा बाघ हुन्छन् । जसमा बाघले बाघालाई खाए प्रवास गर्छ भने बाघाले बाघलाई घुम्ने प्रवास गर्छ । बाघले बाघालाई जनाडिको कोण सार्छि छ भने मात्रै खान सक्छ । बाघले बाघा खाएपछि त्यो बाघा मानिएको दुङ्गालाई निकालिन्छ । जब १५ ठोटै बाघानाट बाघलाई घुम्ने प्रवास गरिन्छ । बाघले कम्तीमा ६ ठोटा बाघा खाएपछि त्यो सेल जितेको ठहरिन्छ ।



तर चारवटै बाघ चाल नसक्ने अवस्थामा रहेको सप्टमा त्यो बाघा बन्दै सेलले जितेको मानिन्छ । सेल सुरु गर्दा एक जना सेलाडीले बाघ र अर्को सेलाडीले बाघा चल्नु पर्छ । त्यसपछि बाघ निर्धारण गरिएको नोटी निर्धारित रेखाको ४ ठोटै घुनामा राख्नु पर्छ । जब बाँकी २१ स्थानमध्ये कुनै एउटा स्थानमा एउटा बाघा राख्ने पाओ दिइन्छ । त्यसपछि बाघलाई ज्ञाय् बज्रिकको कुनै एक स्थानमा चाल्न पाइन्छ । बसरी बाघ चाल्दा सार्छी स्थान नाघेर अर्को सार्छी स्थानमा जान पाउँदैन । यदि बाघको जनाडि बाघा छ र त्यस बाघाको सिधा पछाडिको स्थान सार्छी छ भने त्यस बाघले उत्तु बाघालाई नाघेर सार्छी स्थानमा जान पाउँछ, त्यसलाई बाघले बाघा खाएको मानिन्छ । उत्तु बाघालाई उत्तु स्थानबाट हटाई बाघ सिले सेलाडीले सैनालेर राख्छ । बाघ र बाघालाई पाले पाओ चलाइन्छ । २० ठोटै बाघा राखी सकेपछि जब तिले बाघालाई नजिकको सार्छी स्थानमा सारिन्छ । बाघालाई निवमानुसार चालेर बाघ चल्न पाउने कोठाहरू ज्ञोमटेर रासिदिइमा बाघ घुनिएको मानिन्छ । बसरी सबै चारवटा बाघ घुनिएमा बाघाको जित भएको मानिन्छ । त्यसै बाघ सिले सेलाडीले बाघलाई निवमानुसार चालेर बाघा खानु पर्छ, बसरी बाघा खाँदै ज्ञाया बाघा सिले सेलाडीले हर स्वीकार गरेमा वा सबै बाघा खाएर सिद्धिएमा बाघको जित भएको मानिन्छ ।

खेल्ने तरिका

भाले जुधाइ खेल समूहमा खेल्नो खेल हो । जसमा एउटा खुट्टालाई माथि उठाएर हातले समानो गरिन्छ । त्यस्तो अवस्थामा एउटा खुट्टामाथि टेकेर खेल्नुपर्ने भएकोले धेरैकै टिकन बाधो हुन्छ । सबैलाई सहजैर जो अभिनामसम्म टिक्न उक्लैले खेल जित्छ । बलका लागि २.५ मिटर अर्धव्यास भएको एउटा बोलो घेरा चाहिन्छ । यो समूहको खेल खेल्नका लागि सबैभन्दा पहिले खेल खेलाडीहरू तयारी अवस्थामा हुनुपर्छ । तयारी अवस्थामा बस्दा खेलाडीहरूले आफ्नो दायाँ वा बायाँ मोटा पछाडि सुन्ध्याउनु पर्दछ । बहरी दायाँ सुन्ध्याएको भए दायाँ हातले र बायाँ सुन्ध्याएको भए बायाँ हातले मोटा समात्नु पर्दछ । त्यसपछि त्यो मोटा समूहको दायाँ वा बायाँ हातको नाटीमा ठाकौ हातले माथरुक्ने गरी पछाडिबाट समात्नु पर्दछ । सबै तयारी सकिएपछि निर्णायकको सङ्केतसँगै खेल सुरु हुन्छ । खेलाडीहरूले एक खुट्टाले टेकेको अवस्थामा उभ्रीउभ्री जबाडि बढ्नुपर्छ । भाले कुचुराले खुट्टाले सहा हातै जरी गरी कुमले एकले अर्कोलाई हान्नु वा धकेल्नु पर्छ । बहरी धकेल जाउँदा अर्कोले छलेर पुनः उक्ललाई हान्ने प्रयास गर्नु पर्दछ । बहरी खेल्दा विपक्षीलाई धकेलेर घेराबाहिर फाउनु पर्छ जसमा उक्ले खुटा समूहको हात फुस्कने गरी धकेल्नु पर्छ । जसले विपक्षीको हात फुस्काउन वा विपक्षीलाई घेराबाहिर फाउउन सक्छ उक्लेको जीत भएको मानिन्छ । कहिलेकाहीँ आफूले हान्न जाँदा विपक्षीले छल गई आफू टल्काउँदै लठेर हात फुस्कनेमा पनि जसको हार हुन्छ । यो खेल खेल्दा कुनै खेलाडीले विपक्षीलाई धुँदा, टाउको वा कुटियाले हानेमा मानिन्छ । यो खेलको नियमविपरित हुन जान्छ । कुनै खेलाडी लठेर पनि खुटा समूहको हात फुस्कनेको दिन र उठेर जान्न सक्छ भने उक्ले पुनः खेल पाउँछ । त्यसैले यो खेलमा जितनका लागि विपक्षीलाई घेराबाहिर फाउने वा उक्लेको हात फुस्काउनु पर्ने हुन्छ ।



अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस :

- १) बाघचाल कस्तो किसिमको खेल हो ?
- २) बाघचाल खेल खेल्नका लागि के के सामग्रीहरू चाहिन्छन् ?
- ३) बाघचाल खेलमा कतिजोटा बाघा हुन्छन् ?
- ४) बाघचाल खेलमा कतिधेरै बाघा पढाको जित हुन्छ ?
- ५) भाले जुधार्दै कस्तो किसिमको खेल हो ?
- ६) भाले जुधार्दै कलरी सेलिन्छ ?

खाली ठाउँ भरुहोस् :

- १) बाघचाल खेलमा.....बाट कोणहरू हुन्छन् ।
- २) बाघचाल खेलमा चारदुबामा.....राखिन्छ ।
- ३) बाघले बाघा खाएमा.....पढाको जित हुन्छ ।
- ४) भाले जुधार्दै खेलमा एउटा सेलाठीले अर्को सेलाठीलाई.....ले हिकाउनु पर्छ ।
- ५) भाले जुधार्दै खेलमा सुत्र समाएको हाल फुरिकएमा सेलाठीको.....भएको मानिन्छ ।

ठिक बेठिक लेख्नुहोस् :

- १) बाघचाल खेलमा २१ जोटा बाघाहरू हुन्छन् ।
- २) बाघ चाल्दा खाली स्थान बाधेर अर्को खाली स्थानमा जान पाउँदैन ।
- ३) बाघले कम्तीमा छजोटा बाघा खाएपछि खेल जितेको ठहरिन्छ ।
- ४) भाले जुधार्दै खेल इनटीर खेल हो ।
- ५) भाले जुधार्दै खेलमा एउटा एउटा सेलाठीले अर्को सेलाठीलाई घुटाले हिकाउनु पर्छ ।

एकाइ-८

विपद् व्यवस्थापन



पाठ-१६: विपद् व्यवस्थापन

विपद्को परिचय र सावधानीका उपायहरू:

सू : (तातो हावा चल्नु): तराई क्षेत्रमा दिउँसो तातो हावा चल्नुलाई सू भनिन्छ। यो विशेष गरेर कटा घाम लागेको समयमा दिनको मध्याह्नतिर तातो हावा चल्दछ। जमीले प्रभावित व्यक्तिमा अत्यधिक उष्णताका कारणले उत्पन्न हुने ज्वरमा मानिन्छ। यसले शरीरको स्वाभाविक तापमात्र बढाउने गर्दछ। अत्यधिक जमीको परिणाम स्वस्थ मानसिक र शारीरिक समस्या निम्त्याउँछ। हावामा पाखीको मात्रा बढिन्छ। जसबाट एक प्रतिशत पनि पाखीको मात्रा बढिन्छ। चल्ने हावा हाम्रो शरीरभित्र परेमा हामीलाई सू लाग्छ। यस समयमा घरबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन। झिगल ठाउँमा बस्नु पर्दछ। सू लागेबाट बच्न ध्यान सार्नु पर्दछ भन्ने भनाइ रहेको छ।

'सू' का लक्षणहरू:

- एकदमै जमी महसूस हुनु,
 - शरीरको भित्री भागदेखि नै बढी तापक्रम उत्पन्न हुनु,
 - चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने हुनु,
 - उन्टी लाग्ने हुनु,
 - हात, सुइले काम गर्न कठिन हुनु,
 - बकल महसूस हुनु
- 'सू'बाट बच्ने उपायहरू:

'सू'बाट बच्ने उपायहरू:

- घाममा ननिस्कने।
- बेला बेला चिसो पानी पिउने।
- आराम गर्ने।
- घर भित्रै चिसो वातावरण बनाउने।
- पुदिना र जिम्बुको जूस बनाएर पिउने।
- बति गर्दा पनि ठिक बमए तुरन्त डाक्टरको सल्लाह लिने।





अभ्यास :

१. स्यासी ठाउँ भन्नुहोस् :

- (क) 'त्' भन्नेको एक प्रकारको हावा हो।
- (ख) 'त्' दिनको विउँसो मा बढी लाग्छ ।
- (ग) 'त्'ले शरीरको स्वाभाविक तापक्रम बढाउने गर्छ ।
- (घ) 'त्'बाट बच्न चिसो पानी प्रशस्त पिउनु पर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क. 'त्' लाग्नु भन्नेको के हो ? 'त्' एक प्रकारको तातो हावा हो जुन शरीरको समथता गर्छ।
- ख. 'त्' लाग्नुका कुनै तीनजस्ता लक्षणहरू लेख्नुहोस् । 'त्' लाग्दा टाउको दुस्ले, जीर्ण हुने, र बस्कर लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्।
- ग. 'त्'बाट बच्न कुनै तीनजस्ता उपायहरू लेख्नुहोस् । 'त्'बाट बच्न चिसो पानी पिउने, चिसो ठाउँमा बस्ने, र हल्का कपडा लगाउने जस्ता उपायहरू अपनाउनु पर्छ।

पृष्ठ-१०: विपद्को परिचय र सावधानीका उपायहरू

वायु प्रदूषण

प्राकृतिक वातावरणमा धुलो धुँवाँका कणहरू कार्बन मोनोअक्साइड तथा हाइड्रोकार्बन जस्ता ग्यासहरू मिसिएर प्रदूषितमा भएको सुदूर र ताजा हावा अशुद्ध र दुषित हुनुलाई वायु प्रदूषण भनिन्छ । वायुमण्डलमा अक्सिजन, कार्बनडाइअक्साइड, नाइट्रोजन, कार्बन मोनोअक्साइड आदि ग्याँसहरू एउटा निश्चित अनुपातमा मिलेर रहेको हुन्छ । यी ग्याँसहरूको समतुल्य विभिन्न रूपमा वायु प्रदूषण हुन्छ ।

वायु प्रदूषण धेरैजसो मानवसिर्जित क्रियाकलापका कारण र केही मात्रामा प्राकृतिक कारणवश हुने गर्दछ । सवारी साधन, सडक विस्तार जस्ता निर्माण कार्यहरू, कलकारखानाबाट निस्कने धुँवाँ र धुलो, विद्यालयका ग्याँस, आमलाबी, पोहोर मैला बाल्ने तथा वन जङ्गलमा लाग्ने डटेला नै यस्तामा वायु प्रदूषणका मुख्य कारणहरू हुन् ।

वायु प्रदूषणले मानव जीविकामा धेरै असरहरू पार्दछ । वायु प्रदूषणका कारण श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुन गई फोक्सोको क्यान्सर हुन सक्छ । त्यसै नरौ मुटुरोम, मस्तिष्कघात, आँखा, घाँटी र टाउको सम्बन्धी समस्याहरू, हृदयघात आदि जस्ता विविध स्वास्थ्य समस्याहरू देखिन सक्छन् । वायु प्रदूषणले मानव मात्र नभई जीवजन्तु, चरान्छुट्टी, रूखाविरूख सबैलाई हानी पुऱ्याउँछ । वायु प्रदूषण बढिरहेको हो भने हाम्रो प्रकृति नष्ट हुँदै जाने छ र हाम्रो जीविक पनि रहने छैन । वायु प्रदूषणबाट बच्न घरबाट बाहिर नोक्सिकने, निस्कने परेमा एन (एच) मास्कको प्रयोग गर्ने, सवारी साधनको कम प्रयोग गर्ने, निर्माण कार्यहरू र कलकारखानाहरू तोकिएको मापदण्डभित्र रहेर सञ्चालन गर्ने, आमलाबी तथा डटेला नियन्त्रण गर्नका लागि सबैले सहयोग गर्ने, ठाउँ ठाउँमा क्याम्पेण गर्ने जस्ता अभियानहरू सञ्चालन गर्नु पर्दछ ।

कुनै स्थानमा आफतकालीन अवस्था सिर्जना भई जनधनको क्षति हुन, मानव जीविकायापनमा तथा वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्नु विपद् हो । यो प्राकृतिक र बैरप्राकृतिक दुवै हुने गर्दछ । इटहरी उपमहानगरपालिका क्षेत्रभित्र पहिचान गरिएका विपद्हरू जस्तै: बाढी, जामलानी, झीलाखर्, हुरीबाताल, भूकम्प, घट्याउ, बाघ प्रदुषण, लु, सडक दुर्घटना, सर्पको डसण, घोरी / डडौती, कोरोना महामारीलगायत रहेका छन् । जवावर र मानिसका इन्द्रले पनि विपद्को सिर्जना हुने गर्दछ ।

विपद्हरूको छोटो परिचय

१. बाढी

अविरल वर्षाका कारण बाढी प्रायजसो वर्षाबाममा आउने गर्दछ । बाढीले हाम्रो सार्वजनिक र बाउंघर, फटक फटक दुबालमा परेको छ । बसबाट पनि धनजनको ठूलो क्षति हुन्छगर्छ । इटहरी उपमहानगर क्षेत्रभित्र बुढी खोला, ट्याउडा खोला, सेरा खोला, खेती खोला, सुकुमारी खोलालगायत अन्य खोला पैनी वा जलाशय क्षेत्रमा पानीको सतह बढ्दा बाढी आउने गर्दछ । बाढीबाट महत्त्वपूर्ण कामजात, साठाल, नगद, किताब कपी, सुनाकपडा र बरमहना आदि जोमाउन सदैव सचेत रहनुपर्छ ।

बाढी आएको समयमा निम्नखोजिमका कुराहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्दछ:

- बाढीबाट जोमित नदी किनार वा तटीय क्षेत्रमा बस्नु हुँदैन । होचो भूभागमा जातजात गर्नु हुँदैन ।
- बाउं, सहर र बस्तीमा बाढी आयो भने जम्ती भूभागमा जानु पर्दछ ।
- समूहमा बस्नु पर्दछ ।
- जम्ती भूभागमा जाने ठाउँ छैन भने आफ्नो घरको माथिल्लो तला वा छतमा बस्नु पर्दछ ।
- सुरक्षाकर्मी वा उदाहरोलीसँग सम्पर्क गर्नु पर्दछ ।
- वर्षाबाममा सुक्याको प्रवाहलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ ।

२. जामलानी

प्रत्येक वर्षको नमीबाल विशेष बरी फागुन, चैत्र र बैशाख महिनामा हावाहुरी चलेका बेला जामलानी हुने गर्दछ । हाम्रो सानो लापरबाहीले जामलानी हुन्छगर्छ । जामलानीले धनजनको ठूलो क्षति हुने गर्दछ । बस्ती निपद् आउंदा धेरै परिवार घरविहीन पनि बन्न सक्छन् ।

आमलानी हुने समयमा निम्नलिखित कुराहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्दछ:-

- *सलाई/साइट्टर जस्ता वस्तुहरू कंटाक्रेटीहरूले नभेट्ने गरी राख्नु पर्दछ ।
- *हावा चलेको अवस्थामा आमो बाल्नु हुँदैन ।
- *काम सकेपछि सिलिन्डर ग्याँस बन्द गर्नु पर्दछ ।
- *बिजुलीका स्विचहरू कंटाक्रेटीहरूले नभेट्ने गरी राख्नु पर्दछ ।

विद्युतीय उपकरणहरू सही अवस्थामा छन् / छैनन् विद्यमान जाँच गर्नु पर्दछन् ।

आमलानीको समयमा होसियारी अपनाउनु पर्दछ ।

विद्युतीय सर्ट भई आगो लागेमा बिजुलीको मेन स्विच बन्द गर्नु पर्दछ ।

आमलानीबाट जोनाउन सकिने सामग्रीहरू निकाल्ने सुरक्षित स्थानमा राख्नु पर्दछ ।

आमलानी भैहालेमा तुरुन्त इटहरी उपमहानगरपालिकाको इमकल (बास्पाखण्ड) लाई सम्पर्क गरीमा सम्पर्क गर्नु पर्दछ ।

३. शीतलहर

आगो मौसममा दिउँसो घाम बलान्ने,अध्याधिक हुस्नु लाग्ने क्रम दोहोरिँएर चिसो हावा चले र वायुमण्डललाई नै चिसो बनाउने अवस्थालाई शीतलहर भनिन्छ । बस्तो अवस्थामा न्यानो कपडाका साथै आगोबालेर आफ्नो जीउलाई न्यानो बनाई राख्नु भनेको शीतलहरबाट बच्ने उपाय हो । बस्तो अवस्थामा कंटाक्रेटी, चूड, अक्षरक, अघाइता भएका व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित राख्न विशेष ध्यान दिनु पर्दछ ।

४. हुरीबतास

फाम्बु, चैत्र र बैशाख महिनातिर विशेष गरी हुरीबतास चले गर्दछ । हुरीबतासले पनि कैयौँ घर, मोठ र विद्यालयहरूको ध्वजा उडाएर लाग्दछ । कैयौँ घरहरूलाई क्षतिग्रस्त बनाइदिन्छ । कैयौँ रूखहरूलाई जग्गाबाट उखेलिदिन्छ भने कैयौँ घरका जस्ता पातहरू उडाउँदा मानिस र जनावरहरूको ज्यान समेत लिने गर्दछ । हावाधुरी चलेका बेलासा सज्ज र सचेत भई सुरक्षित ठाउँमा जोत लाग्नु पर्दछ । बस्तो समयमा टेलिफोन, मोबाइल, इन्स्युटेर, रेडियो, टेलिभिजन जस्ता विद्युतीय फोन, तार तथा रूखभुवि बस्तुहुँदैन । कुनै सुरक्षित स्थान नभएमा खुला ठाउँमा गई कुहना र घुँटाको टेकेर घोप्टो बस्नु पर्दछ ।

३. भूकम्प: सामान्यतया भूकम्प भनेको जमिन हल्लिनु हो । ठूलो भूकम्प आइसकेपछि फटक फटक स-साना पराकम्पहरू आइरहन्छन् । भूकम्पले पनि धेरै धनजनको क्षति गर्दछ । कुनै सुरक्षित स्थान समझमा घरभित्र कुइला र सुँडाले टेकेर घोप्टो परेर टाउको सुरक्षित हुनेबरी बस्नु पर्दछ । यस्तो अवस्थामा सुल्ला ठाउँमा जमिनावकसँग बस्नु पर्दछ ।
४. चट्याङ: जर्वा मौसममा उच्च घनत्व भएका बादलहरू एक आपसमा ठोकिँदा चर्चंग भई उच्च विद्युतीय शक्ति उत्पन्न हुनुलाई च्याट्याङ परेको भनिन्छ । यो विद्युत्मा परी धनजनको ठूलो क्षति हुने गर्दछ । चट्याङबाट ज्ञानलाभी पनि हुन सक्छ । यसबाट जर्वाबाममा घरबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन ।
७. सर्पको टसाइ (सर्पेदंश): जमीनबाममा सर्पेदंशको घटना बढी हुने गर्दछ । सेतबारी, टाउन्डाको बिटो, घरको छेउछाउ, बाटोतिर घाँसमा सर्प सुकेर बसेको हुन सक्छ । बाटामा हिँड्दा वा काम गर्ने बेलाका सर्पको शरीरमा हुँदा मासिकताई डस्न सक्छ । यसबाट बच्न लामो कपडा वा जूता लगाएर हिँडनु पर्दछ ।
८. चोरी: यस इटहरी उपमहानगरपालिका क्षेत्रभित्रका बासिन्दा चोरीको शिकार हुनु परेको छ । यो विषयबाट बच्न सुरक्षा निकायले विशेषगरी रातका समयमा सुरक्षामा बढी ध्यान दिनु पर्दछ । स्वाधीयकारी रातीका समयमा सचेत र सज्ज रहनु पर्दछ ।
९. वायु प्रदूषण: वायु प्रदूषणले पनि विषय निम्त्याउन सक्छ । विगत केही वर्षअघि इटहरीमा पनि आधुनो धेरै बायु प्रदूषणले गर्दा जनजीवन प्रभावित भई वातावरणविद्हरूको सल्लाहमा सबै विद्यालयहरू ३ दिनका लागि बिदा गरिएका कुराहरू जानकारीहरू बताउँछन् । यसबाट बच्न यस्तो समयमा घरबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन । मास्क लगाएर हिँडनु पर्दछ ।
१०. 'सु' (तातो हावा चल्नु): तराई क्षेत्रमा दिउँसो तातो हावा चल्नुलाई 'सु' भनिन्छ । यो विशेष गरेर कडा घाम लागेका समयमा दिनको मध्याह्नतिर तातो हावा चल्दछ । यस समयमा घरबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन । सित्तल ठाँउमा बस्नु पर्दछ । 'सु' लाग्दाबाट बच्न प्याज खानु पर्दछ भन्ने चलन रहेको छ ।

११. कोरोना भाइरस (Covid 19) : कोरोना भाइरस (Covid 19) सन् २०१९ मा चीनको बुहानमा घना लागेको थियो । यो रोमले विश्वमा करोडौं मानिसहरू सहक्रमित भएका थिए । यो विश्वव्यापी महामारीबाट लाखौं मानिसहरूको मृत्यु भएको थियो । नेपालमा पनि धेरै मानिसहरूको मृत्यु भएको थियो । इटहरीमा पनि यस महामारीले धेरै मानिसहरूको मृत्यु भएको थियो । यो महामारीले विश्वलाई आर्थिक रूपमा पनि सहकटहस्त बनाएको छ । बल्लबाट बच्नका लागि मास्क लगाएर हिँडनु पर्दछ । सेन्टिटाइजरको प्रयोग नगरी सुरक्षित हुनु पर्दछ । यस समयमा बेसार पानी, तातो पानी र मुर्ती जस्ता जटिल्टी साधना यस महामारीको सहक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।

जनावर र मानिसका दुन्दले विस्फाउने विषहरू

बहुला कुकुरहरूलाई हामीले विस्फाउने मर्दा र तिबको तजिक जाँदा वा हाँसे सापसबाहीले मर्दा टोकन सक्छ । यस्तो बहुला कुकुरले टोकदा विषीत आँट रेविज रोम पनि लाग्न सक्छ । मुसो र पशुपंजीको संलग्नले विभिन्न किसिमका रोम लागि विषीत आँटपर्दछ । केही मडिनाजधि मात्र इटहरीमा सौँढे मोरुको आक्रमणले (हानेर) एक जना मानिसको ज्यान भएको थियो ।

१. सारंगी ठाउँ भन्नुहोस् :

(क) हावा दूषित हुनुलाई..... भनिन्छ । (वायु प्रदूषण)

(ख) वायु प्रदूषणले मानव जीवितमा..... असर पर्दछ । (धेरै, थोरै)

(घ) सवारी साधन कम प्रयोग गर्नाले..... रोकथाममा सहयोग पुग्दछ ।

(वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण)

(ङ) मानिसमा हुदक्यात हुने मुख्य कारण..... हो ।

(वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण)

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

भूकम्प

बाढी

घोरी/ढकैली

हावाधुरी

सडक दुर्घटना

सलाई

घानो

जानसज्जी

जमिन हल्लिनु

सवारी साधन

सालसमान घोरी हुनु

एकैगै बगै महसुस हुनु

सुबाउनु

३. इटहरीमा विगतमा आएका विध्वंसको सूची बनाई त्यससँग सम्बन्धित फोटोहरू सङ्कलन गरी कथामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ-५

सहरी विकास, प्रदूषण तथा फोहोर व्यवस्थापन



पाठ १८ : मेरो टोल मेरो गौरव

मेरो नाम सुजता परिवार हो । म इटहरी चाउ नं. ४ स्थित बबैचा टोलमा बस्छु । मेरो समुदायमा ज्ञातमण, क्षेत्री, राई, लिम्बु, मगर, नेवार, दमाई, काली सबै जातजातीका मानिसहरू बस्छन् । जातीय सहिष्णुता र मेलमिलापले मेरो समुदायलाई सुन्दर र सुरक्षित बनाएको छ ।

मेरो टोलको नजिकैबाट टुवाठुवा खोला बग्दछ । वर्षौंका केलामा खोला भरिभर बाढी खार्नेमा पस्दा धेरै घरहरूमा क्षति पुग्दछ । अहिले मेरो टोलसमुदायका मानिसहरूको सक्रियताले खोलामा लटबन्ध गरिएको छ । हरेक वर्ष स्थानीय सरकारले बल्लुलाई सफा गर्ने र सुन्दर बनाउने काम गर्दछ ।

बबैचा टोलको आफ्नै सामुदायिक टोल विकास भवन रहेको छ । यसै भवनमा बसेर टोल विकासका समस्याहरूको छलफल र आवश्यक योजनाहरूको निर्माण गरिन्छ । मेरो टोलले इटहरीकै पहिलो हिलोमूल टोलको पहिचान बनाएको छ । रङ्गिन टाली विष्णुवाएर सुन्दर बाटो बनाउनेदेखि नवनिर्मित भवनमा पर्यावरण मैत्री भन्सिकने तस्बिरहरू राखिएको छ । अहिले मेरो टोलमा एक घर दुई फलफूलका बिस्वा रोप्ने अभियान सुरुवात भएसँगै बस्तीको सुन्दरतामा थप वृद्धि भएको छ ।



अभ्यास :

१. सगली ठाउँ भन्नुहोस् :

- क) बनेबा टोलको आफ्नै..... भवन रहेको छ ।
- ख) कार्यालय बेलामा..... धेरै घरहरूमा दण्डित पुग्दछ ।
- ग) टोलसमुदायका मानिसहरूको सञ्जिवन्ताले..... तटबन्ध बरिएको छ ।
- घ) टोलमा एक घर दुई..... अभियान सुरुआत भएको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) सञ्जिवन्ताको समुदायमा कुन कुन जलजगतिका मानिसहरू बस्दछन् ?
- ख) बनेबा टोलमा कार्यालयको समयमा कुन समस्याले मानिसहरूलाई बढी प्रभाव पार्दछ ?
- ग) बनेबा टोलले इटहरीमा आफ्नो कस्तो पहिचान बनाएको छ ?
- घ) बनेबा टोलले आफूलाई सुन्दर बनाउन के काम गरिरहेको छ ?

३. बनेबा टोल जस्तै तपाईंको टोल बारे वर्णन गर्दै कसामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. तलको अनुप्रेक्ष्य पढ्नुहोस् र आफ्नो ठाउँ बारे सोचेर लेख्नुहोस् ।

ठाउँ परिचय : नैसार्को इतिहास

वि.सं. २००० सालअघिसम्म इटहरीका अधिकांश क्षेत्रमा जङ्गल थियो । जहिलेको वटा नम्बर ७ को नैसार्मा केही घरहरू बनेका थिए । नाई धेरै पालिने भएकाले यस ठाउँलाई नैसार् भनियो ।

५ हजारभन्दा बढी नाई पालिने नैसार्मा ठूलो चरनद्योत्र र जङ्गल थियो । त्यही कबज्जनु प्रज्ञस्ती हुन्थे । २०२० सालसम्म चितुवाहरू नाईचरमै आइपुग्थे । मानिसहरूले सन्न, जौल भ्याएको जग्गामा खेती गरिन्थे ।

जसार्मा धान रोपेपछि चरन क्षेत्रको जमात हुन्थे । त्यसैले नाईभैसी चराउल महेन्द्रनगरदेखि कोसी टप्पुसम्म लभिनथ्यो र धान बकाटुनजेल ल्याउँदैनथ्यो । पानी फेँ मीलममा बहो पानी जग्ग्यो । त्यसैले पनि ६ महिना नाईजस्तुका लागि कोसीटप्पु सबैभन्दा राम्रो वैकल्पिक चरनक्षेत्र थियो ।

५. इटहरी सारलाई चिनाउने मुख्य ठाउँ र आधारहरूका सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठ १५ : वृक्षारोपण र सरसफाइ

वृक्षारोपण र सरसफाइ स्वस्थ मानव जीवनका लागि अपरिहार्य पदार्थ हो । वातावरण सफा भए हाम्रो स्वास्थ्य पनि राम्रो हुन्छ र हामी स्वस्थ भएर राम्रो समयसम्म बाँच्न सक्छौ । विज्ञानव्यापी रूपमा जलवायु परिवर्तनले जैविक विविधता र हाम्रो वातावरणमा नकारात्मक अवस्था सिर्जना गरिरहेको छ । विकासका नाममा वनजङ्गल फँदासी, अव्यवस्थित सडकीकरण, औद्योगिकीकरण आदिले वातावरणमा ढलति पुगेको छ । घर, विद्यालय, अस्पताल, हाटबजार, उद्योग आदिबाट निस्किएका फोहोरमैलाहरूको उचित व्यवस्थापन हुन नसक्दा सहरको सुन्दरतामा कमी आएको छ ।

वृक्षारोपण र सरसफाइमा इटहरी उपमहानगरपालिकाको प्रयास-

इटहरी उपमहानगरपालिकाले वन, वातावरण तथा सरसफाइलाई प्राथमिकतामा राखेर विभिन्न योजना र कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा ल्याएको छ । "दिनो वातावरणमैत्री विकासको कल्पना : इटहरी बालीको छाहला" भन्ने मूल्य बाराका साथ वातावरण मैत्री स्थायी ज्ञान प्राप्त-२०७८ का सुचकहरूलाई धरणाबद्ध रूपमा इटहरी उपमहानगरपालिकाका सबै घर, बस्ती र वटामा कार्यान्वयन गरिरहेको छ । टोल विकास संस्थाका माध्यमबाट नगरलाई वातावरणमैत्री नगरका रूपमा विकास गर्न टोल विकास माध्येबाट उत्कृष्ट टोललाई पुरस्कृत गर्ने नीति इटहरी नगरले अवलम्बन गरेको छ ।

इटहरी काँडे बं १० मा फोहोर प्रज्ञोहन केन्द्रसहितको स्यान्डफिल्ट सडकको व्यवस्थापन गरेको छ । घरनक्सा पास गर्दा कमीमा २ कटा बहुकार्यीय विस्थाहरू (पारिजात, औप, सुदाश, निम आदि) रोपेर टुक्राउनु पर्ने र घर बनाउने क्रममा निस्कने फोहोरलाई उचितार्थ व्यवस्थापन गरेपश्चात् मात्र घर सम्पन्नता दिने नीति लिएको छ ।

इटहरी उपमहानगरपालिकाभित्र रहेका विद्यालयहरूमा दिनो विद्यालय वातावरण प्रबंधन कार्यक्रम सञ्चालन गरी ५ वर्षभित्रमा सबै विद्यालयहरूलाई वातावरणमैत्री बनाउन ठोल योजना निर्माण भइरहेको छ । साथै फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि शुन्य फोहोर व्यवस्थापनसम्बन्धी अल्पकालीन र दीर्घकालीन कार्यक्रमहरू स्याइएको छ ।

इटहरी उपमहानगरपालिकाभित्र कृषारोपणका लागि आवश्यक विस्तारका लागि विभिन्न ठाउँहरूमा नर्सरी स्थापना, बिस्वा उत्पादन, वितरण, कृषारोपण र प्रकाश कार्यमा जोड दिइएको छ । नगरको सुन्दरतालाई प्रार्थन गर्न इटहरी मुख्य धोकलाई विशेष सरसफाई क्षेत्र तोकी कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ । नगर क्षेत्रमा प्लास्टिक भण्डो विरोध बरिस्तिकिएको र अन्य प्लास्टिकजन्य सामग्रीको प्रयोगमा समेत कमी ल्याउनका लागि जनचेतना जमाउने कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा ल्याइएको छ ।



अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) स्वस्थ मानव जीवनका लागि कुन पक्ष महत्त्वपूर्ण हुन्छ ?

ख) वातावरणमा क्षति पुग्नुका कुनै दुईजोडा कारणहरू लेख्नुहोस् ।

ग) आजभोलि के कारणले सहरको सुन्दरतामा कमी आएको छ ?

घ) इटहरी उपमहानगरपालिकाले कृषारोपण, सरसफाई र स्वच्छ वातावरणको प्रदर्शन गर्न कार्यान्वयन गरिरहेका कुनै चारजोडा प्रयासहरू लेख्नुहोस् ।

२. आफ्नो परिषद्को वातावरण सफासुन्दर राख्न के के गर्न सकिन्छ ? कुनै पाँचजोडा गर्न सकिने कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

३. बोटविस्वाहरू रोपदा र हुकाउँदा हामीलाई के के फाइदा हुन सक्छ ? आफ्ना शिक्षकसँग सोधेर लेख्नुहोस् र कसामा साबीहरूलेम घुलफल गर्नुहोस् ।

४. तपाईंको विद्यालयमा फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्न के के कार्यहरू गरिएको छ ? कुनै चारजोडा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

पृष्ठ २० : वातावरणीय जनचेतना

विद्या र आसिका इटहरी चार्ज नं ३ मा रहेको सरस्वती माध्यमिक विद्यालय बडा ५ मा पढ्छन् । उनीहरूको विद्यालयमा भोलिदेखि वातावरणसम्बन्धी तीनदिने कार्यक्रम छ । उक्त कार्यक्रममा हरेक दिन फरक फरक किसिमका क्रियाकलापहरू समावेश रहेका छन् । हरेक वर्ष विद्यालयले विश्व वातावरण दिवस जुन ५ को दिन वातावरणसँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरू आयोजना गर्दछ । कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य विद्यार्थीहरूमा वातावरणसम्बन्धी ज्ञान र चेतना फैलाउनु रहेको छ ।



कार्यक्रमको तालिका यस प्रकार रहेको छ :-

पहिलो दिन

क) कार्यक्रम उद्घाटन र सटक नाटक :

- कार्यक्रमको उद्घाटन इटहरी उपमहानगरपालिकाका प्रमुखले गर्नुहुनेछ भने उपमहानगरपालिकाको वातावरण ज्ञानमाथि घातिकात्तै वातावरण र सरसफाइमा अरिहरूको कार्य र आगामी योजनाहरू बारे प्रस्तुत गर्ने छ ।
- वातावरण र मानव जीवनको सम्बन्ध र हामीले सोल्नुपर्ने भूमिकाका बारेमा विद्यार्थीहरूले तयार गरेको सटक नाटक विद्यालय र बरिचरिेको समुदायमा प्रदर्शन गरिने छ ।

दोस्रो दिन

ख) "स्वस्थ मानव जीविकाका लागि स्वच्छ वातावरण" सम्बन्धी शीर्षकमा ज्वलन्कला प्रतियोगिता :

- विद्यार्थीहरूको क्षमता र ज्ञानलाई प्रस्तुत गर्न मराउनुका लागि तहमत रूपमा ज्वलन्कला प्रतियोगिता आयोजना गरिने छ । उक्त कार्यक्रमको सहजीकरण विद्यालयमा रहेको नमुना इको क्लबले गर्ने छ ।

ग) "वातावरणमैत्री हाम्रो माउँ सहर" शीर्षकमा अन्तरविद्यालय चित्रकला प्रतियोगिता र कार्यक्रमको समापन :

- तेस्रो दिन चित्रकला प्रतियोगिताका लागि दर्ता गरेका विद्यालयहरू किच प्रतिस्पर्धा गर्दछन् ।
- अन्तमा, विभिन्न प्रतिस्पर्धीमा भाग लिएर विजेता भएका विद्यार्थीहरूलाई इटहरी उपमहानगरपालिकाको उपप्रमुखबाट पुरस्कार र सम्मान प्रदान गरिने छ ।



अभ्यास :

- तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :
 - का) वातावरणीय चेतना भन्नाले के बुझिन्छ ?
 - ख) विश्व वातावरण दिवस हरेक वर्ष कुन दिन मनाइन्छ ?
 - ग) सरस्वती मा.वि.मा विश्व वातावरण दिवसका उपलक्ष्यमा दुईवटा दिनमा के के कार्यक्रम आयोजना गरिएको छ ?
 - घ) तपाईंका बिचार्मा सरस्वती मा.वि.ले विश्व वातावरण दिवसका उपलक्ष्यमा किन तीन दिनसम्म कार्यक्रम आयोजना गरेको होला ?
 - ङ) तपाईंलाई सडक नाटक, चलचित्रकला र चित्रकला मध्ये सबैभन्दा बढी कुन कार्यक्रममा सहभागी हुन मन लाग्छ ? कारण दिनुहोस् ।
- वातावरण संरक्षणका लागि तलका निर्देशनहरू चाटपिचरमा लेखेर कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् र पालना गर्नुहोस् ।
 - फोहोरमैलालाई जथाभावी नफालौ ।
 - कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको छरीकरण गरी उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गरी ।
 - पानीका झोतहरूको संरक्षण गरी ।
 - हावालाई प्रदूषित हुनबाट रोक्नौ ।
 - स्त्रहरू जथाभावी नकटौ ।
 - सुत्ता ठाउँहरूमा चोटविस्वाहरू रोपौ ।
 - वातावरणको महत्त्वबारे सबैसँग छलफल गरी ।

३. तब विश्व एक वातावरणीय शेतना झल्काउने शिप्रहरु हेरी क्वपीमा सार्नुहोस् ।



४. विश्व खातावरण दिवसका उपलक्ष्यमा सरस्वती माचिले आयोजना गरेको वक्तव्यकला प्रतियोगिताका लागि सबै एक निश्चयिते तयार पारेको तलको प्रस्तुति पढ्नुहोस् र कल्पना अभिलेख गरेर सुनाउनुहोस् ।

कार्यक्रमका अध्यक्ष, प्रमुख अतिथि, विशिष्ट अतिथि, उपस्थित नुरुजामा, मुस्ता, निर्णायक मण्डल, मेरा प्यारा भाइबहिनी र साथीहरूलाई म कथा ३ को छात्रा विन्दा मण्डलको नमस्कार !

जुन ३ म्नेदेखि विश्व खातावरण दिवसका उपलक्ष्यमा सञ्चालित तीन दिने कार्यक्रममा म "स्वस्थ मानव जीवनका लागि स्वच्छ खातावरण" भन्ने शीर्षकमा आफ्ना भनाइहरू राख्न खट्नेको छु ।

हाम्रो वरिपरि रहेका हावा, पानी, माटो, वनस्पति आदि सबै तत्त्वहरूलाई खातावरण भनिन्छ । खातावरण हामी सबैको बौद्धिक आधार हो । खातावरण प्रदूषित वा फोहोर भएमा मानिसलाई विभिन्न रोगहरू लाग्दछन् र धेरैको अकालमा ज्यान जान्छ ।

प्रदूषित हावा, पानी र अधिक रासायनिक मलहरू प्रयोग गरेर उत्पादन भएका सामसजी र फलफूलको प्रयोगले मानव स्वास्थ्यलाई बुराको असर गर्दछ । आजभोलि विभिन्न महामारी र प्राणघातक रोगहरू बढ्नुको प्रमुख कारण पनि प्रदूषित खातावरण नै हो ।

रोगमुक्त स्वस्थ मानव जीवनका लागि प्रदूषणरहित खातावरण आजको मुख्य आवश्यकता हो । वायु, जल, जमिन आदिको प्रदूषणलाई नियन्त्रण गर्दै फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । स्वतिसुवा रोषेर सबैतिर हरियाली बनाउने र सबै प्रकारका फोहोरमैलालाई सही व्यवस्थापन गर्ने हो भने मानव जीवन स्वस्थ हुन्छ भन्ने कुरामा कुनै दुईमत छैन ।

अन्तमा, आजदेखि खातावरणको हेरचाह गरौं र स्वस्थ जीवनको कल्पना गरौं भन्ने अपेक्षासहित आफ्ना भनाइ दुइजानब खान्छु ।

धन्यवाद ।

एकाइ-१०

हाम्रो नैतिक मूल्यमान्यता, सदाचार र योग



पाठ-२१ : हजुरबुवा र नातिबीका कुरा

तीजमा निर्मला आफ्नी आमासँग आमाको माकल नइन् । निर्मलाकी आमाको बाल्यकाल मामलमा नै बितेको हो । उनी चाहुपर्नामा माकल जान धेरै मन पराउँछिन् । निर्मला पनि आफ्नी आमाको माकल, आफ्नो बुढोमामल जान औधी मन पराउँछिन् । बुढा मामलमा निर्मलाकी आमा र हजुरबुवा पनि हुनुहुन्छ । अब सुनी है त निर्मला र उनका बुढामामली हजुरबुवाका कुराकानी र अनुभवहरू ।

निर्मला : हजुरबुवा, अति नि पहिले पहिले पनि तीजपर्व यसरी नै मनाउनुहुन्थ्यो ? अति ककसलाई बोलाउनुहुन्थ्यो नि ?

हजुरबुवा : आम्मी नि ! यो त उहिलेदेखि नै मनाउँदै आएको पर्व हो नि ! तर हेर बानी ! यो पर्व हामी पहिले पहिले किवाड भएर टाढा टाढा नएका छोरी चेलीलाई दाजुभाइ लिन जाने अति घरमा ल्याएर प्रेमपूर्वक सुधदुःखका अनुभव सुटासाट गर्थे अति आमाले फकाएका मिठा मिठा परिकारहरू दर सानै चलन थियो । एक घटक तिखी आमा सानी देदा तिखी हजुरजामा (मेरी छोरी) लाई लिन जान भ्याएँन । उनी त पछि आएर रैदा रैदा बरेर दुस्रो पोसिन् । किवाड बरेर टाढा टाढा नएका नाउँघरका चेलीबेटी भेटघाट गरी आफ्ना बाल्यकालका साथीसँग नाचबाज गर्थे, दर सान्ने, जल बस्ने र रमाइलो गर्थे ।

निर्मला : अति हजुरबुवा हजुरका पालामा अरु कस्ता कस्ता चलनहरू थिए भन्नुस् न ! मलाई त भन्न सुनी सुनी पो लाग्यो ।

हजुरबुवा : सबै पर्वहरू रमाइलो गरी मनाइन्थ्यो बानी । हामी बाँउघरमा धेरै जसजसि, धर्म, सस्कार सस्वृति मान्ने मानिसहरू मिलेर बसेका थियौं । सबैले आफूले मान्ने पर्व सरल र सज्ज तरिकाले मनाउँथ्यौं । दसैँ, तिहार, त्रिसमल, इद, उँधीली, उँधीली सबै पर्वहरू सरल र सज्ज तरिकाले मनाउँथ्यौं । चाहुपर्व मात्र कर्हो हो र ! नातिबी ! सेतीपाती बर्दा अर्मपर्म लनाउँथ्यौं । जस्तो घर फल्लोघर ऐँचोपिँचो चलाउँथ्यौं ।

सेतबारीका फलेका फलफूल र तरकारी बाँडेर मात्र खान्थ्यौ । दिवभरि काममा व्यस्त हुन्थ्यौ । साँझको खाँदा खाएर उमेरको डिलमा बसेर आफ्ना दिवभरिका अनुभव, कथा, कहानी, रीति सुनाउँथ्यौ र सुन्थ्यौ । तिमी आमा कहिलेकाही कथा सुन्दा सुन्यै निदाउँथिन् ।

मिर्जला : अति हजुरबुवा, कति चाँडै समय बहरी फेरिन्छ । अहिले त चाटपखं पनि हामी हजुरले भने भन्दा बेमैले तरिकाले पो मनाउछौं त हैन र ?

हजुरबुवा : हैन बाबी तिमीले भने जस्तो समय फेरिन्छो पटकै हैन । समय उही छ, प्रकृति उही छ, दिन रात उही हुन् । पहिले जे थिए अहिले पनि यही छन् । चाडपखंहरू उही छन् जतलहस्ता भने बढेको छ, सेती बने जमिलमा घरहरू बनेका छन्, आँकिकार सँगसँगै सुविधाहरू बढेका छन् । तर पनि मानिसको सुशीचार्ति त्वति बढेको देखिँदैन ।

मिर्जला : हो नि हजुरबुवा हाम्रा राम्रा संस्कार संस्कृति चाटपखंलाई सरल, सजिलो र रमाइलो बनाउने अब हाम्रो पनि त कर्तव्य हो नि !

हजुरबुवा : आइ ! कति ज्ञानी मेरी नातिनी ।

(हजुरबुवाका कुरा सुनेर मिर्जला पनि सुशी भइन् र आफ्ना अनुभवहरू उत्साहपूर्वक छेउमा बसेर सुनिन् । हजुरबुवा पनि सुशी हुनुभयो ।)

क्रियाकलाप

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. मिर्जला आमासँग कहाँ बइन् ?

ख. तपाईंले मनाउने कुनै पाँचओटा चाडपखंको नाम लेख्नुहोस् ।

ग. तपाईंले मनाउने कुनै एउटा पखं कसरी मनाउनु हुन्छ तैसरेर कसैमा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ- २२ : योग (Yoga)



योगको शब्दिक अर्थ जोडनु हो । योगले हाम्रो शरीरलेम स्वास्थ्यलाई जोड्छ । मानव जीवनका हरेक आवामलेम योग, प्राणायाम र ध्यानलाई जोडेर लाग्न सके हामीले नरका कर्महरूलाई सकारात्मक र स्वस्थ बनाउन सकिन्छ । कसैकसैले योगलाई शारीरिक व्यायामका रूपमा मात्र लिएको पाइन्छ । कसैले योगलाई ध्यानका रूपमा त कसैले प्राणायामका रूपमा पनि लिएको पाइन्छ । वास्तवमा शरीरलाई पूर्ण स्वस्थ राख्न अरिबे व्यायाम, प्राणायाम र ध्यानबाट प्राप्त परिणाम नै योग हो ।

१०.१. योगसन (Yogasana)

योगमा आत्मबद्र् महत्त्वपूर्ण हुन्छन् आफ्नो शरीरलाई सहज हुने आत्मबद्र्बाट योग अभ्यास सुरु गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

१०.२. शक्ति सञ्चालन (Warmup)

योग अभ्यासका विविधहरूमा प्रवेश गर्नुभन्दा पहिला प्रारम्भिकमागत शक्ति सञ्चालन (जोड तताउने) व्यायाम गर्नुपर्ने हुन्छ । जसरी हामी खेती नदां वाली छत्राउनुआदि सनबोल र मल तयारी बनाउनु त्वसरी नै योगका अभ्यासहरू गर्नु अगाडि शक्ति सञ्चालन नरेर शरीरलाई अभ्यास गर्न तयारी बनाउनु पर्छ । कुनै सङ्गीतमा छोटो मूत्र नरेर वा शक्ति सञ्चालनका विधिहरू प्रथम नरेर हामी जोड तताउने व्यायाम गर्न सक्छौ ।

१०.३. योगका विधिहरू

योगका विधिहरूकन्तर्गत हाल विभिन्न आध्यात्मिक सेवाप्रदायक संस्थाहरूमार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ । योगका विधिहरू प्रयोग गर्दा योग प्रशिक्षकको सहस्रताले प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । योग, प्राणायाम र ध्यानका विधिहरू हामी सुखता तथा सञ्चारका प्रतिदिनमार्फत् पनि प्राप्त गर्न सक्छौ । यहाँ हामी जीवन विज्ञान प्रतिष्ठानद्वारा प्रतिपादित अमृत ध्यान विधिको उल्लेख गर्छौ ।

१०.४. वात अमृत ध्यान विधि (क) शक्ति सञ्चालन । ५ मिनेट

- १.
- २.
- ३.
- ४.
- ५.
- ६.
- ७.
- ८.
- ९.

(ख) समस्कार प्राणायाम

(ग) हास्य प्राणायाम

(घ) किराँत ५ मिनेट

(ङ) ऊर्जाध्यान- ४ मिनेट

१०. ५. योग, प्राणायाम र ध्यानका फाइदाहरू

१. स्मरण क्षमताको विकास हुन्छ ।
२. शारीरिक, भासिक र भावनात्मक स्वास्थ्यमा वृद्धि हुन्छ ।
३. सहस्रशीलाको विकास हुन्छ ।
४. शरीर पृथिलो हुन्छ ।
५. बानी, व्यवहार र स्वभावमा सकारणक प्रभाव पर्छ ।

६. एकाङ्गता र धैर्य गर्ने बानी बढाउँछ ।
७. आफूभित्रका प्रतिभा फस्फुटन गर्न सहयोग गर्छ ।

१०.६. योग र स्वास्थ्य

हामी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तवरले स्वस्थ रहन योगका अभ्यासका साथ साथै उचित आहारविहार, निद्रा र समयको पनि उचित महत्त्व हुन्छ । हामी स्वस्थ रहन हामी हातमा छ । समयमा सानै, समयमा दिश विज्ञान गर्ने समयमा सुत्ने बानीले पनि हामी स्वस्थ रहन सक्छौं ।

हामी पूर्ण स्वस्थ रहन:-

१. ताजा ताजा खाना खानुपर्छ ।
२. खाना खाएपछि घरमा बसाएर खानुपर्छ ।
३. विधाहीन वृत्त फलफूल र तरकारीको प्रयोग कम गर्नुपर्छ ।
४. सौभाग्यको साना भरसक घाम हुँदै सानै प्रयास गर्नुपर्छ ।
५. खाना खाँदाको दैनिक समय दैनिक ३० मिनेटभन्दा तलमाथि नपारी सानै बानी नखानुपर्छ ।
६. खानामा हरियो खानाबाट, सलादको प्रयोग बढी गर्नुपर्छ ।

विद्याकलाप

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।
 - क. शक्ति सञ्चालन (Warmup) कसले व्यायाम हो ?
 - ख. विद्यमान योग प्रणाल्यात्मक व्यायामका कुनै पाँचजस्ता फाइदाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
 - ग. शरीर स्वस्थ राख्न कस्तो खानपानको आवश्यकता पर्छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।