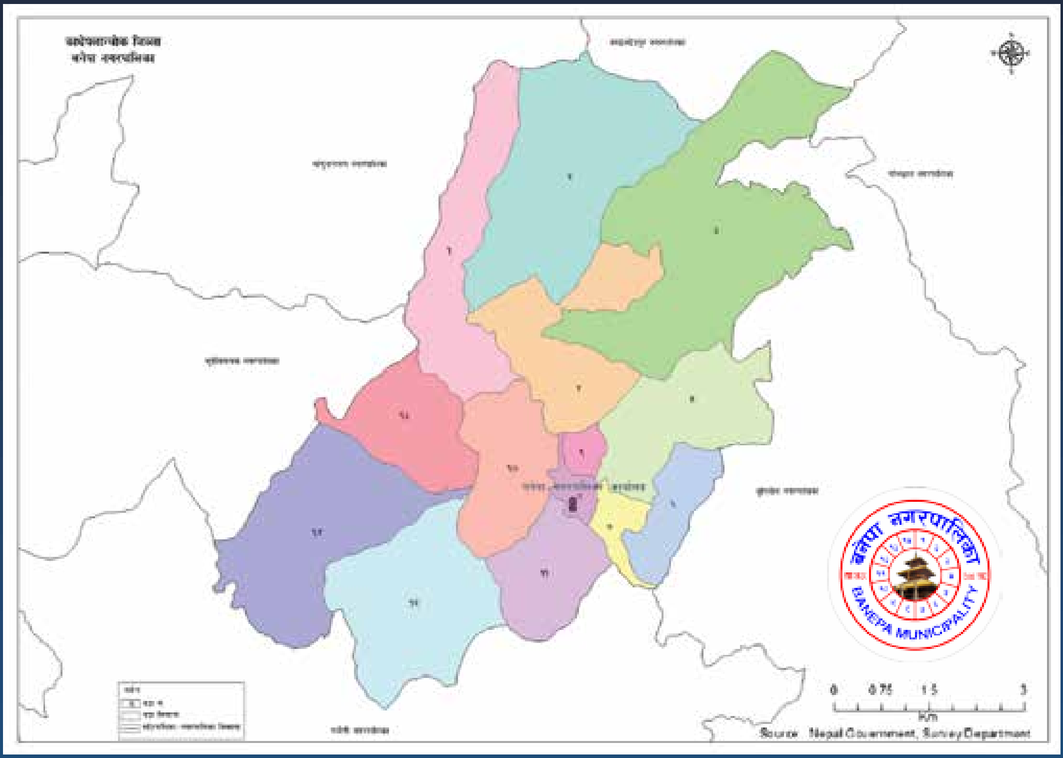
बनेपा परिचय

कक्षा ५



बनेपा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक

संरक्षक **सल्लाहकारहरू**

शान्तिरत्न शाक्य — प्रमुख
बिमला सापकोटा (दाहाल) — उपप्रमुख
पोषण लामिछाने — प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
देवराज निरौला — उप-सचिव

लेखन सल्लाहकार
बासुदेव घिमिरे

लेखन तथा सम्पादन
श्याम सिंह धामी
शिवराज त्रिपाठी
रेणुकानत भट्टराई
सुमन तिमल्सिना

लेखन सहयोगी
जीवन भण्डारी

भाषा सम्पादन
केशवप्रसाद ज्ञवाली
रीता बादे श्रेष्ठ
ज्ञानु दाहाल
मीरादेवी पन्त

द्वितीय संस्करण सम्पादन
प्रा. डा. किशोर श्रेष्ठ
प्रा. भोला के. सी.
सहसचिव जयराम अधिकारी
सहसचिव वसन्त कोइराला
डा. चन्द्र प्र. लुइटेल
विज्ञ हरि शंकर मानन्धर
शाखा अधिकृत युवराज अधिकारी
विज्ञ कमला कायस्थ
विज्ञ माधव अधिकारी
शाखा अधिकृत शिवराज त्रिपाठी
मा.शि.रेनुकान्त भट्टराई
प्र.अ. माधव लामिछाने
प्र.अ. माधव प्र. तिमल्सिना

कम्प्युटर लेआउट
नबिन श्रेष्ठ
रबि लामा
गंगाराम ठकुरी

प्रकाशक
बनेपा नगरपालिका
बनेपा नगरपालिकाको कार्यालय, बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक

प्रथम संस्करण : २०७८
द्वितीय संस्करण : २०८१

प्रमुखको भनाइ

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको छ । शिक्षाको विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा प्रभावकारी कार्यान्वयनलाई महत्वपूर्ण प्रयासको रूपमा लिएको छ । यसका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले आधारभूत तह (कक्षा १-३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ । त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तुको पाठ्यभार ४ र पाठ्यघन्टा १२८ तोकिएको छ । यसलाई कार्यान्वयन गर्न स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी यहाँको स्थानीय आवश्यकतालाई आत्मसात गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७६ का प्रक्रियाका आधारमा बनेपा नगरपालिकाबाट स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण गरी कक्षा ५ को 'बनेपा परिचय' पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । बनेपा नगरकार्यपालिका र नगर शिक्षा समितिको निर्णयानुसार शैक्षिक सत्र २०७७ मा कक्षा १ र कक्षा ८, शैक्षिक सत्र २०७८ मा कक्षा २, कक्षा ५ र कक्षा ७ र शैक्षिक सत्र २०७९ मा कक्षा ३, कक्षा ४ र कक्षा ६ को स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास र लागू भइसकेको छ । शैक्षिक सत्र २०८० देखि यसलाई परिमार्जित रुपमा विकास गरिएको छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापीरूपमा सोच्ने र स्थानीय आवश्यकतानुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुको साथ साथै स्थानीय सन्दर्भमा सोच्ने, कार्य गर्ने र समालोचनात्मक हुने क्षमताको विकास गर्दछ । यसका साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई विश्वसँग जोड्न र विश्वव्यापी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न जोड दिन्छ । यसले स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पुऱ्याउनुका साथै तिनको हस्तान्तरणमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

'बनेपा परिचय' स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा ५ विकास र संशोधनमा संलग्न सबै प्रधानाध्यापकहरू, शिक्षकहरू, विज्ञहरू, कर्मचारीहरू, लेखकहरू, जनप्रतिनिधिहरू, कार्यदल, नगर शिक्षा समितिका पदाधिकारीहरू, नगर कार्यपालिका सदस्यहरूलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । आगामी दिनमा पनि स्थानीय पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा सम्बद्ध पक्षहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त हुने विश्वास गरेको छु । यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सबै विद्यालयहरूमा पूर्ण कार्यान्वयन हुने आशा एवम् विश्वास समेत व्यक्त गर्दछु ।

जय बनेपा !

शान्तिरत्न शाक्य
प्रमुख
बनेपा नगरपालिका, काभ्रेपलाञ्चोक

हाम्रो भनाइ

स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय तहमा रहेका ज्ञान, सिप, स्रोत, कला, परम्परा र संस्कृतिको विकास र प्रवर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउने काम गर्दछ । स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, परम्परा, व्यवसाय, भूगोल, संस्कार, इतिहास, प्रविधि, आदिको विकास र संरक्षण कार्यमा मद्दत पुऱ्याउने काम गर्दछ । यसले विद्यार्थीहरूलाई आफू बसोबास गर्ने तथा आफू अध्ययन गर्ने स्थानीय तहसँग सम्बन्धित सबै जानकारी दिने प्रयास गर्दछ । चेतनाको विकासले सबैखाले समस्याहरूको समाधानमा सहयोग पुऱ्याउँदछ । तसर्थ स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय समस्याहरूको अध्ययन र समाधान कार्यमा भाइबहिनीहरू माझ चेतनाको स्तरको विकास कार्यमा निकै महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ । स्थानीय निकायभित्र अवस्थित भौगोलिक ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा यसले सहयोग पुऱ्याउँदछ । स्थानीय निकायअन्तर्गत पर्ने कला, संस्कृति, परम्परा, सिप रैथाने ज्ञानको पहिचान, संवर्धन र विकासका लागि चाहिने चेतना विद्यार्थी भाइ बहिनीहरूमा विकास गर्ने मुख्य उद्देश्य स्थानीय पाठ्यक्रमले बोकेको हुन्छ ।

यसै परिप्रेक्ष्यमा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले प्रदान गरेको अधिकार प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण मार्गदर्शन, २०७६ अनुसार आधारभूत तहको कक्षा १–८ सम्मको लागि बनेपा नगरपालिकाद्वारा 'बनेपा परिचय' स्थानीय विषयमा पाठ्यक्रमको विकास गरिएको हो । पाठ्यक्रममा उल्लेखित सक्षमता र उद्देश्यहरू हासिल गर्न सहयोग पुग्ने गरी यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक विकासमा अमूल्य सल्लाह सुझावहरू प्रदान गर्नुहुने संरक्षक नगर प्रमुख श्री शान्तिरत्न शाक्यज्यू, प्राविधिक तथा प्रशासनिक सहयोग प्रदान गर्न हुने सल्लाहकारद्वय उपप्रमुख श्री विमला सापकोटा (दाहाल)ज्यू र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री भोला प्रसाद चापागाईंज्यूका साथै लेखकहरू, सम्पादकहरू, टाइपिङ तथा डिजाइनमा संलग्न सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

बनेपा नगरपालिकाभित्रका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयन गरिनेछ । यो पाठ्यपुस्तकका विषयवस्तुहरू कार्यान्वयन गर्न शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि शिक्षकले स्थानीय ज्ञान, सिप, प्रविधि, विज्ञको अनुभव तथा सहयोग लिई कार्यान्वयन गर्न सक्नुपर्छ । यसैगरी पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावकलगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको भूमिका महत्वपूर्ण ठानिएको छ ।

अन्त्यमा आगामी दिनमा यस पाठ्यपुस्तकलाई अद्यावधिक र परिमार्जन गर्न सबै सरोकारवालाहरूबाट अमूल्य तथा रचनात्मक सुझावहरू प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखा

भूमिका

हामी आधुनिक शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाको क्रममा संसारका विभिन्न देशहरूका बारेमा अध्ययन गर्दछौं तर आफू बसोबास गर्ने तथा आफैं अध्ययन गर्ने स्थानीय तहको बारेमा हामीलाई ज्ञान आवश्यक रहन जरूरी हुन्छ। स्थानीय तहको विकास भएको अवस्थामा क्रमशः जिल्ला, प्रदेश र देशको विकासमा टेवा पुग्दछ। तसर्थ साना नानी बाबुहरूको ज्ञान र सिपको चौतर्फी विकासको निम्ति स्थानीय तहलगायत सबै क्षेत्रको अध्ययन र सिकाइ महत्त्वपूर्ण देखिन्छ।

आफ्नो क्षेत्रको बारेमा ज्ञान भएमा आफ्नो क्षेत्रप्रतिको माया, लगाव एवं आत्मीयता बढ्ने भएको कारणले गर्दा स्थानीय पाठ्यक्रम अन्तर्गत स्थानीय तहमा अवस्थित विभिन्न पक्षहरूको अध्ययन अध्यापन गराउने योजना नेपालले बनाएको छ।

एक्काइसौं शताब्दी विज्ञान प्रविधिले प्रयुक्त भई सकेको छ। जसका कारण घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरू प्रत्यक्ष हेर्न सुन्न पाइन्छ। यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्नो स्थानीय कुराहरू आधुनिकता र सुविधातर्फ ढल्किदै गएको आभाष भैरहेको परिपेक्ष्यमा नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा व्यवस्थापनको जिम्मा स्थानीय तह वा सरकारलाई दिएको छ। स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय आवश्यकता अनुरूपका कार्य गर्न सक्ने बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्य, मान्यता रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेशा, व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागू गरिएको छ। यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जनजाति, पेशा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश, संस्कार, संस्कृति, चाडपर्व, मौसम जस्ता कुराहरूको जानकारी गराउने अपेक्षा गरिएको छ।

पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी दिनुहुने बनेपा नगरपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखाप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं। यस पाठ्यपुस्तकका संरक्षक, सल्लाहकार लगायत सम्पूर्णमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं। साथै यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण विद्यालयमा कार्यान्वयन हुँदा प्राप्त हुनसक्ने सल्लाह र सुझावको अपेक्षा समेत गर्दछु।

बासुदेव घिमिरे

श्वेत वराह मा.वि., बनेपा-२, काभ्रेपलाञ्चोक

विषय सूची

एकाइ १ : बनेपा नगरपालिकाको भूमिका तथा कार्यहरू

पाठ १ : बनेपा नगरपालिकाको परिचय १

पाठ २ : बनेपा नगरपालिकाको भूमिका तथा कार्यहरू.......................................४

एकाइ २ : जैविक विविधताको परिचय र महत्त्व

पाठ १ : जैविक विविधताको परिचय र महत्त्व ५

एकाइ ३: भाषा भेषभूषा, व्रत, उपवास र सङ्गीत

पाठ १ : भाषा र भेषभूषा...८

पाठ २ : व्रत र उपवास...११

पाठ ३ :स्थानीय गीत, सङ्गीत र बाजा...१३

एकाइ ४ : परम्परागत व्यवसाय, सिप, प्रविधि र उद्योग

पाठ १ : परम्परागत व्यवसायमा सिप र प्रविधि १५

पाठ २ : स्थानीय उद्योग र यसको महत्त्व...१७

एकाइ ५ : सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ र स्वस्थ आहार

पाठ १ : सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ.. १९

पाठ २ : स्वस्थ जीवनशैली र आहार..२१

एकाइ ६ : प्राकृतिक विपद् र प्रदूषण

पाठ १ : प्राकृतिक विपद् र यसको न्यूनीकरणका उपायहरू २३

पाठ २ :वातावरण प्रदूषण २५

एकाइ ७ : साहित्यिक व्यक्तित्व र योगदान

पाठ १ : साहित्यिक व्यक्तित्व र योगदान २७

एकाइ - १

बनेपा नगरपालिकाको भूमिका तथा कार्यहरू

पाठ १ बनेपा नगरपालिकाको परिचय

हामी बनेपा नगरपालिकामा बस्छौं । माथिको फोटो बनेपा नगरपालिका कार्यालयको हो । कानुनी रूपमा नगरपालिका स्थापना गर्नका लागि हिमाली जिल्लामा कम्तीमा दश हजार, पहाडी जिल्लामा ४० हजार र तराइको जिल्लामा ७५ हजार भन्दा बढी जनसङ्ख्या चाहिन्छ । त्यस्तै हिमाली क्षेत्रको नगरपालिकामा वार्षिक एक करोड भन्दा बढी र अन्य जिल्लाका नगरपालिकाहरूको वार्षिक तीन करोडभन्दा बढी आन्तरिक आम्दानी हुनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ। हामी बसोबास गरिरहेको बनेपा नगरपालिकामा १६,६९८ घरधुरी रहेको छ भने ३३,१७२ पुरूष र ३४,५१८ महिला गरी जम्मा ६७,६९० जनसङ्ख्या यहाँ बसोबास गर्छन् । बनेपा नगरपालिकाले वार्षिक रूपमा करिब ५० करोड आन्तरिक आम्दानी गर्ने गरेको छ । यसरी आम्दानी गरिएको रकम विभिन्न विकास निर्माण कार्यका साथै प्रशासनिक कार्यहरूमा खर्च गर्ने गरिएको छ ।

तपाईहरूलाई थाहा छ, नगरपालिका बन्नका लागि के के सुविधाहरू हुनु आवश्यक छ ? तलका कुराहरू ध्यान दिएर पढ्नुहोस् त :

१) सडक, सडकपेटी, विद्युत्, खानेपानी सञ्चार जस्ता न्यूनतम सहरी सुविधाहरु भएको,

२) फोहोरमैला व्यवस्थापन तथा ल्याण्ड फिल्ड साइटको उचित प्रबन्ध भएको,

३) प्रत्येक वडामा तोकिए बमोजिम खुला क्षेत्र, पार्क तथा उद्यान भएको,

४) कम्तीमा २५ शैयाको अस्पताल भएको,

५) विश्रामस्थल र सार्वजनिक शौचालयसहितको बसपार्क भएको,

६) खानेपानीको सुविधा भएको,

७) बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरुको सेवा भएको,

८) उपयुक्त र व्यवस्थित बजार क्षेत्र भएको,

९) पशु बधशाला, शव दाह स्थल तथा खेल मैदान आदिको व्यवस्था भएको,

१०) तोकिएबमोजिमका अन्य मापदण्ड पूरा गरेको तथा शहरी सुविधाहरु भएको,

बनेपा नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्था

जम्मा १४ वटा वडाहरू मिलेर बनेको बनेपा नगरपालिकाको क्षेत्रफल ५४.५९ बर्ग कि.मी. रहेको छ। यस नगरपालिकाको वडागत नाम र स्थानको विवरण निम्नानुसार रहेको छः

वडा नं. १ को कार्यालय, पाण्डे गाउँ, नालाः

वडा नं. २ को कार्यालय, डुडामुख, नाला

वडा नं. ३ को कार्यालय, ठुलोचौर, नाला

वडा नं. ४ को कार्यालय, उग्रचण्डी, नाला

वडा नं. ५ को कार्यालय, काथु गणेशस्थान

वडा नं. ६ को कार्यालय, बुडोल

वडा नं. ७ को कार्यालय, हंसराज मार्ग

वडा नं.८ को कार्यालय, भोलाखाटोल

वडा नं.९ को कार्यालय, लायकु दरबार

वडा नं.१० को कार्यालय, पुलबजार

वडा नं.११ को कार्यालय, सिनागाल

वडा नं.१२ को कार्यालय, बासडोल

वडा नं.१३ को कार्यालय, भैँसेपाटी

वडा नं.१४ को कार्यालय, साँगा

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) नगरपालिका स्थापनाका आधारहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख) हाम्रो जिल्लामा नगरपालिका हुन आन्तरिक आय कति हुनुपर्छ ?

ग) नगरपालिका स्थापनाका लागि चाहिने पूर्वाधारहरू के के हुन् ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

घ) बनेपा नगरपालिकाको वडा १२ को वडा कार्यालय कहाँ पर्छ ?

ङ) बनेपा नगरपालिकामा के कस्ता पूर्वाधारहरू उपलब्ध छन् ?

च) बनेपा नगरपालिकाको चित्र बनाउनुहोस् र प्रत्येक वडाको वडा कार्यालय भएको स्थानमा चिनो लगाउनुहोस् ।

पाठ २ बनेपा नगरपालिकाको भूमिका तथा कार्यहरू

बनेपा नगरपालिका नगरवासीको नजिक रहेको स्थानीय सरकार हो । बनेपा नगरपालिकाले नगरवासीको विकास, सम्बृद्धि र सुशासनका चाहना पूरा गर्ने लक्ष्य लिएको छ। यी लक्ष्य पूरा गर्न स्थानीय सरकारलाई नेपालको संविधानले एकल अधिकार तथा साझा अधिकारहरूको व्यवस्था गरेको छ। यी अधिकारहरू कार्यान्वयन गर्न स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को व्यवस्था गरिएको छ ।

विकास निर्माणसम्बन्धी कामहरूमा बाटोघाटो निर्माण, मर्मत, धारा, पाटी, कुलो, सामुदायिक भवन निर्माण लगायतका कार्यहरू पर्दछन् । सामाजिक विकासमा शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, लक्षित वर्गको उत्थान, खेलकुद, युवा विकास आदि कार्यहरू पर्दछन् । त्यसैगरी आर्थिक विकासमा नगरवासीलाई रोजगारी, तालिम, आयआर्जनसम्बन्धी कार्यहरू , कृषि, पशुपन्छी, सहकारी, राजश्व सङ्कलन लगायतका कार्यहरू पर्दछन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) बनेपा नगरपालिकाले के कस्ता विकासका कार्यहरू गर्दछ ?

ख) सामाजिक विकासका लागि बनेपा नगरपालिकाले के कस्ता कार्यहरू गरिरहेको छ ?

ग) बनेपा नगरपालिकाले गर्ने आर्थिक विकासका कार्यहरू के के हुन् ? कुनै ३ ओटाको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) बनेपा नगरपालिकाले नगरवासीहरूको के कस्तो चाहना पूरा गर्ने लक्ष्य लिएको छ ?

एकाइ - २

जैविक विविधताको परिचय र महत्त्व

पाठ १ जैविक विविधताको परिचय र महत्त्व

आज मे २२ तारिक अन्तराष्ट्रिय जैविक विविधता दिवस हो । आज भइरहेको 'जैविक विविधताको महत्त्व" विषयको वक्तृत्वकला प्रतियोगिता कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले आफ्ना भनाइहरू राखे :

समृद्धी : नमस्कार मेरो नाम समृद्धी हो । म कक्षा ५ मा अध्ययनरत छु । आजको यस कार्यक्रममा आफ्ना भनाइहरू राख्न पाएकोमा मलाई अत्यन्तै खुशी लागेको छ । आज म जैविक विविधताको विषयमा आफ्ना कुराहरू राख्दैछु ।

साथीहरू, खासमा जैविक विविधता भन्नाले जीव तथा वनस्पतिहरूमा पाइने विविधतालाई बुझिन्छ । विभिन्न जातका बोटबिरूवाहरू, वनस्पतिहरू तथा जीवजन्तुहरूको अस्तित्वले जैविक विविधता कायम गरेको हुन्छ । जैविक विविधताले सबैको बाँच्न पाउने अधिकार सुनिश्चित गरेको हुन्छ । अन्नबालीहरूमा विविधता रहेको हुन्छ जस्तै मकै, धान, गहुँ, कोदो, फापर आदि अन्नबालीहरू हुन् भने घरपालुवा जनावरहरूमा गाई, भैँसी, भेडा, बाखा आदि जनावरहरूको विविधता हो । यी सबैको उपस्थितिमा मानिसको जीवन अडेको हुन्छ । त्यसैले जैविक विविधता कायम राख्नु पर्ने हुन्छ ।

मानिसले खाने खाना, लगाउने लुगालगायत सबै कुराहरूको स्रोत प्रकृति नै हो र प्रकृतिमा ती कुराहरू प्राप्त हुने अवस्था जैविक विविधताकै कारण सिर्जना भएको हो । हामी बसोबास गरिरहेको बनेपा नगरपालिका पनि जैविक विविधताले भरिएको छ । धेरै पहाडी क्षेत्र र केही समथर भू-भाग समेत रहेको हाम्रो नगरपालिकाभित्र मकै, कोदो, आलु, धान, गहुँ जस्ता खाद्यवालीहरू लगाइन्छन् । विभिन्न जातका फलफूलहरू, वनस्पतिहरू पाइनु पनि जैविक विविधताकै कारण सम्भव भएको हो । अन्त्यमा यो पृथ्वीमा मानव जातिको अस्तित्व कायम राख्न जैविक विविधता हुनु आवश्यक छ भन्दै म मेरा भनाइहरू यहीँ अन्त्य गर्न चाहन्छु । धन्यवाद ।

विकास : नमस्कार, मेरो नाम विकास हो । आज हाम्रो कक्षा ५ मा भइरहेको "जैविक विविधताको महत्व" शीर्षकको वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा आफ्ना भनाइहरू राख्न पाएकोमा म अत्यन्तै हर्षित छु ।

साथीहरू ! तपाईंहरू नै भन्नुस्, एउटा मात्र फूल भएको फूलबारी कस्तो होला ? विभिन्न जातजातिका चराचुरूङ्गी कराएनन् भने वन कस्तो होला ? पक्कै पनि हामी धान, गहुँ नफल्ने खेत, मकै कोदो लगाउन नमिल्ने बारीको कल्पना पनि गर्न सक्दैनौं । नेपाललाई विभिन्न जातजातिको फूलबारी भनेजस्तै हामी बस्ने प्रकृति पनि जैविक विविधताकै कारण मनोरम र सुन्दर बनेको हो । जैविक विविधता पर्याप्त भएकै कारण हामी बनेपालाई सुन्दर नगरीका रूपमा चिन्छौं । यहाँ विभिन्न जातका वनस्पति तथा बोटबिरूवाहरू रहेका छन् । जैविक विविधतामा बनेपा नगरपालिका धनी छ ।

कृषकहरूले विभिन्न जातका खेतीहरू गर्छन् । प्रकृतिका विभिन्न जीवजन्तु तथा किरा फट्ङ्याग्राहरू जैविक विविधताकै देन हुन् । प्रकृतिमा भएका विभिन्न जीवजन्तु तथा वनस्पतिहरू बिचको सन्तुलन कायम राख्न पनि जैविक विविधता हुनु जरूरी हुन्छ । प्रकृतिमा भएका हरेक कुराहरू एक अर्कासँग अन्तर सम्बन्धित हुन्छन् । एउटा जीव या वनस्पतिसँग अर्को जीव वा वनस्पतिको पनि अस्तित्व जोडिएको हुन्छ । त्यसैले अन्त्यमा हाम्रो पृथ्वीको अस्तित्व जगेर्ना गर्नका लागि पनि जैविक विविधताको महत्त्व रहेको छ भन्दै म आफ्ना भनाइहरू अन्त्य गर्न चाहन्छु । धन्यवाद ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) जैविक विविधता भनेको के हो ?

ख) 'जैविक विविधताको महत्त्व' बारेमा पाँच ओटा बुँदाहरूमा आफ्नो धारणा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

ग) बनेपाभित्र जीवजन्तु तथा वनस्पतिको विविधताले जैविक विविधतालाई कसरी सहयोग पुगेको छ ? उदाहरणसहित तपाईंको भनाइ उल्लेख गर्नुहोस् ।

घ) आफ्नो टोल समाजमा जैविक विविधता कायम राख्न वा संरक्षण गर्न अवलम्बन गर्न सकिने उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य–१

आफू बसेको ठाउँ वरिपरि डुलेर तलको तालिकामा आफूले देखेका कुराहरू भर्नुहोस् ।

घरपालुवा जीवजन्तुहरूको नाम	वन्यजन्तुहरूको नाम	खाद्यबालीहरूको नाम	तरकारीहरूको नाम	फलफूलहरूको नाम

परियोजना कार्य–२

आफ्नो विद्यालय वा घर नजिकै कुनै एक प्रजातिको बिरूवा रोप्नुहोस् र संरक्षण गर्नुहोस् ।

एकाइ - ३

भाषा भेषभूषा, व्रत, उपवास र सङ्गीत

पाठ १ भाषा र भेषभूषा

भाषा, भेषभूषा जातजातिहरूको पहिचान हो । भाषा तथा भेषभूषाले सांस्कृतिक तथा चालचलनलाई चिनाएको हुन्छ । हाम्रो बनेपा नगरपालिकाभित्र पनि धेरै भाषाभाषीहरू रहेका छन् । यहाँको सरकारी कामकाजको भाषा नेपाली हो । बनेपामा नेवारी, तामाङ, मगर, गुरूङ लगायतका भाषा बोल्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन् । बनेपा पूर्वी व्यापारिक नाका र उपत्यकासँगै जोडिएको प्रमुख सहर पनि भएकाले यहाँ देशका विभिन्न क्षेत्रबाट आएर फरक-फरक पेसा व्यवसाय गर्नेहरूको सङ्ख्या पनि दिनप्रतिदिन बढिरहेको छ । उनीहरूका भाषाको प्रभाव पनि विस्तारै यो क्षेत्रमा बढिरहेको छ । त्यसै गरी बढ्दो आधुनिकीकरण र सूचना प्रविधिका साधनहरूको सहजताले भाषामा समेत प्रभाव पारिरहेको छ ।

मानिसहरूले आफ्नो धर्म, संस्कृति, परम्परा, भूगोल, मौसम आदिलाई ख्याल गर्दै भेषभूषाहरू लगाउने गर्दछन्। बनेपा क्षेत्रमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजातिहरूले पनि आफ्नै मौलिक भेषभूषाका साथै अहिलेको चलन अनुसारको आधुनिक पोसाक पनि लगाउने गर्दछन्। पछिल्लो समयमा मौलिक भेषहरू विभिन्न चाडपर्व विशेषमा मात्रै सीमित बन्दै गएका पनि छन्। खस जातिले दौरा, सुरूवाल, टोपी, गुन्यु चोली आदि पोसाक प्रयोग गर्छन्। हाकुपटासी, दौरा, सुरूवाल नेवार समुदायमा चलेको पोसाक हो। तामाङ समुदायमा चोलो, लुङ्गी, घलेक, पटुका आदि पोसाकहरूको प्रयोग बढी गरिन्छ। तामाङ समुदायका पुरुषहरू बिर्के टोपी पनि लगाउँछन्।

एउटै फूलबारीमा विभिन्न जातका फूलहरू भए जस्तै बनेपामा पनि अनेक भाषा, भेषभूषाहरूले यहाँको सुन्दरता बढाएको छ। भाषा, भेषभूषा समाजका सम्पत्ति पनि भएकाले यिनीहरूको संरक्षणगर्नु हाम्रो कर्तव्य हो। यसमा हाम्रो र समग्र बनेपाको पहिचान पनि लुकेको छ।

आऊ गीत गाऔं :

ढाकाको टोपी हिमाली शिर पहिचान बोकेको

नेपाली वीरले खुकुरी नचाई अंग्रेजलाई रोकेको।

दौरा र सुरूवाल राष्ट्रिय पोसाक नबिर्सौं कसैले

जहाँ पुगे नि जता गए नि चिनून् है सबैले।

नेपाली चेली गुन्यु र चोली क्या राम्रो सुहाको

हाकुपटासी फरिया लुङ्गी मिलाई लगाको।

हाम्रो पहिचान कायम हुन्छ जोगायौं भनेता

अनेक भाषा अनेक भेष क्या राम्रो बनेपा॥

(झ्याउरे लयमा आधारित भएर गाउन सकिन्छ।)

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) बनेपामा सरकारी कामकाजको भाषाको रूपमा कुन भाषा प्रयोग गरिन्छ ?

ख) बनेपा क्षेत्रमा बोलिने प्रमुख भाषाहरू के के हुन् ?

ग) तामाङ जातिका मानिसहरूले लगाउने प्रमुख पोसाकहरू के-के हुन् ?

घ) हामीले किन भाषा र भेषभूषाको संरक्षण गर्नुपर्छ ?

२. तल दिइएका पोसाकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ २ व्रत र उपवास

आज कक्षा ५ मा नेपाली पढाउने मिसले हाजिर गर्दै जाँदा ममताको अनुहार मलिनो देखेपछि के भएछ भन्ने जिज्ञासा लाग्छ । मिसले ममतालाई बोलाएर सोध्नुहुन्छ :

मिस : ममता, के भयो सन्चै छौ नि ?

ममता : अँ मिस, आज म ठिक छु । आज त म व्रत बसेको छु नि ।

मिस : अनि स्कुल पढ्न आउने मान्छेले यति सानै उमेरमा व्रत बस्ने हो त ?

ममता : अँ, घरमा भाउजू, आमा त बस्नुहुन्छ, असल मान्छे बन्न व्रत बस्नुपर्छ रे मिस ।

मिस : ए, तिमी कहिले कहिले व्रत बस्छौ नि ?

ममता : मिस, म त तीजमा मात्र व्रत बस्छु । तर हाम्री आमा त श्रीकृष्णाष्टमी, रामनवमी, शिवरात्रीको बेलामा बस्नुहुन्छ । अझ हाम्रो हजुरआमा हरेक एकादशीमा व्रत बस्नुहुन्थ्यो रे । थाहा छ मिस, हाम्रो घरमा हामी सबै जना महिनाभरि व्रत बसेर स्वस्थानी कथा भन्ने गर्छौं नि ।

मिस : ओहो ! तिम्रो घरमा त सबैजना धार्मिक पो हुनुहुँदो रहेछ ।

ममता : थाहा छ मिस, साउनको हरेक सोमबार पनि व्रत बसेर बनेपाको धनेश्वर र आशापुरी मन्दिरमा पूजा गर्न गएका नि हामी । साँगामा कति ठुलो शिवको मूर्ति पनि रहेछ । कृष्णाष्टमीमा बनेपामा रहेको कृष्ण मन्दिरमा पनि गएको । मलाई त पूजा गरेर के-के खानेकुराहरू पनि दिएका थिए ।

मिस : ल, सबैले भन त व्रत बस्नु राम्रो हो कि नराम्रो हो ?

सबै : राम्रो हो मिस ।

मिस : ठिक भन्यौ । हाम्रो धर्म, संस्कृति, परम्परा जोगाउँदै व्रत पूजा गर्नु राम्रो बानी हो । तर आज ममताले बसेजस्तो पढ्न आउँदा पनि व्रत चैं बस्नुपर्दैन नि है । फलफूल, दूध खाएर आफ्नो स्वास्थ्यलाई समेत ख्याल गर्दै व्रत बस्नुपर्छ । बालबालिका तथा वृद्धवृद्धाहरू अनि बिरामीले नि व्रत बस्नु हुँदैन । यो कुरा तिमीहरू पनि बुझ र घरमा पनि बुझाउने गर है त !

सबै : हस् मिस ।

मिस : ल है त सबैलाई धन्यवाद । अब सबैले आ-आफ्नो गृहकार्य निकाल त ।

अभ्यास

१. ठिक भनाइहरू कापीमा सार्नुहोस् ।

क) व्रत र उपवास बस्ने, पूजा आराधना गर्ने बानी राम्रो बानी हो ।

ख) व्रत बसेको समयमा पानी पनि पिउन हुँदैन ।

ग) शिवरात्री पर्वको अवसरमा बनेपामा रहेको कृष्ण मन्दिरमा ठुलो मेला लाग्ने गर्छ ।

घ) नाला भगवती नेपालकै एक प्रमुख शक्तिपीठ हो ।

ङ) बालबालिका, वृद्धवृद्धा र बिरामीले व्रत बस्ने गर्नुपर्छ ।

१. परियोजना कार्य :

तपाईंको परिवारमा कुन-कुन अवसरमा व्रत बस्ने गर्नुभएको छ ? आफ्ना अभिभावकहरूसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ ३ स्थानीय गीत, सङ्गीत र बाजा

सुयोग बनेपा न.पा. वडा नं. ८ मा बस्छन् । उनी अध्ययन गर्ने विद्यालय श्री हिमालय माध्यमिक विद्यालय हो । उनी १५ वर्षका भए । उनी आफ्ना दाजुहरूसँग मिलेर चण्डेश्वरी जात्राभरि धिमेबाजा बजाउने समूहमा हिडेका पनि छन् । उनका साथीहरू कोही ढोल बजाउँछन्, कोही ढोलक र डम्फू बजाउँछन् । बिस्तारै उनीहरू नरसिंहा, बाँसुरी र मादल बजाउन पनि सिकिरहेका छन् । पहिलेजस्तै पाटीहरूमा, मन्दिरमा, सत्तलमा बसेर भजनकीर्तन गर्ने, सिलोक हाल्ने क्रम केही कमी भएपनि चण्डेश्वरी मन्दिर, करूणामय मन्दिरमा नियमित कीर्तनको कार्यक्रम भइरहन्छ । त्यसमा पनि उनीहरू सक्रिय रूपमा सहभागी हुनाले धेरै कुराहरू सिकिरहेका छन् ।

प्रेरणा श्री रत्नचुण्डेश्वर मा.वि. मा कक्षा ५ मा अध्ययन गर्छिन् । उनको घरमा हिजो सत्यनारायणको पूजा लगाइएको थियो । दिउँसो पूजामा आउनु भएका उनका मामाघरका हजुरबुबा र गाउँकै साँइला हजुरबुबाको बिचमा सिलोकमै दोहोरी भन्दा खुबै रमाइलो भएको थियो । साँझमा गाउँका अरूहरू पनि आउनुभयो र खैंजडी बजाउँदै, गाउँदै जोडी जोडी बनेर नाँच्नु भएको थियो । प्रेरणाले यी सबै कुराहरू जिज्ञासाका साथ हेरिरहेकी थिइन् । उनका साथी विशाल पनि आफ्नो घरमा तामाङसेलो गाउने कुरा गर्थे । उनलाई त्यो पनि सुन्न पाए हुन्थ्यो झैं लाग्यो ।

ढोलक, डम्फू, धिमे, खैंजडी, बाँसुरी आदि परम्परागत बाजाहरू हुन् । सिलोक, कीर्तन आदि गाउने चलन पनि धेरै पहिलादेखि चलिआएको थियो । यी हाम्रा सांस्कृतिक सम्पत्ति पनि भएकोले यसप्रति चासो राख्नुपर्छ र जगेर्नाका लागि सहयोग गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफूलाई मनपर्ने कुनै एक लोक भाकाको गीत लेखेर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ - ४

परम्परागत व्यवसाय, सिप, प्रविधि र उद्योग

पाठ १ परम्परागत व्यवसायमा सिप र प्रविधि

परम्परागत रूपमा धेरै पहिलादेखि नै गर्दै आइएका कामहरूलाई नै परम्परागत व्यवसाय भनिन्छ । यस्ता व्यवसायहरू मुख्य रूपमा जीवन चलाउनका लागि गरिन्छन् । विभिन्न घरेलु आवश्यकताका सामानहरू डोका, डाला बनाउने, काठ फलामका काम, लुगा सिउने, कृषि आदि नै परम्परागत व्यवसायका रूपमा चिनिन्छन्।

परम्परागत व्यवसायहरू सञ्चालन गर्नका लागि विभिन्न सिप र प्रविधिहरूको प्रयेाग हुने गर्दछ । यस्ता सिप र प्रविधिहरूको निर्माण तथा प्रयोगको ज्ञान, सिप पनि प्रायजसोपारिवारिक रूपमै प्राप्त गर्ने गरिन्छ । डोको, डालो बुन्ने, कुटो, कोदालो बनाउने, लुगाफाटो सिलाउने आदि कामहरू परम्परागत रूपमै चल्दै आएका छन् । अहिलेको समयमा बनेपा नगरपालिकाले समेत सहयोग गर्दै कृषि तथा घरायसी प्रयोजनका विभिन्न सामग्रीहरू भित्रयाउने तथा त्यसको प्रयोगका लागि उत्प्रेरित गराउने काम समेत गर्दै आएको छ । यसले उत्पादकत्व बढाउनुका साथै श्रम र शक्तिको समेत बचत गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ । बनेपा क्षेत्रमा पनि डोको डालो बनाउने, भाँडाकुँडा बनाउने लगायतका विभिन्न कामहरू परम्परादेखि नै चल्दै आएका छन् ।

अभ्यास

१. तलकामध्ये उपयुक्त उत्तरमा ठीक (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) बाँच्नका लागि मानिसहरूले ....गर्दै आइरहेका छन् ।

अ) चोरी डकैती आ) पेसा व्यवसाय

इ) आराम ई) खानपिन

ख) डोका डाला बनाउने कार्य कुन उद्योग अन्तर्गत पर्दछन् ?

अ) घरेलु उद्योग आ) साना उद्योग

इ) मझौला उद्योग ई) ठुला उद्योग

ग) व्यवसाय सञ्चालन गर्नका लागि के-के कुराहरू आवश्यक हुन्छन् ?

अ) आर्थिक लगानी आ) जनशक्ति

इ) सिप र प्रविधि ई) माथिका सबै

घ) बिना उद्यम बसेका मानिसहरूको जीवन कस्तो हुन्छ ?

अ) आरामदायी आ) पीडादायी

इ) बेकार ई) उपलब्धीमूलक

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मानिसहरूले पेसा व्यवसाय किन गर्छन् ?

ख) परम्परागत सिप भनेको के हो ?

ग) परम्परागत व्यवसायमा आवश्यक पर्ने सिपहरू कसरी सिक्ने गरिन्छ ?

घ) परम्परागत व्यवसायका केही उदाहरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ २ स्थानीय उद्योग र यसको महत्व

सविताको घर साँगा हो । उनी महेन्द्र माध्यमिक विद्यालय साँगामा कक्षा ५ मा पढ्छिन् । उनको घरमा बुबा, आमा काका, काकी र एउटा भाइ छन् । उनको बुबा कृषि काम गर्नुहुन्छ । उहाँले खेतमा धान लगाउनु भएको छ । बनेपा नगरपालिकाले अनुदानमा दिएको ट्याक्टर भएकोले यो वर्ष उहाँलाई रोपाइँ गर्न पनि सजिलो भयो । धानचुट्ने बेलालाई भनेर धान चुट्ने मेसिनको लागि पनि निवेदन दिनुभएको छ । छिमेकमै मकै छोडाउने मेसिन भएपछि त्यसको प्रयोग गरेर १०/१५ मुरी मकै बुबा एक्लै छोडाउनुहुन्छ ।

सविताकी आमाले पनि घरमै सिलाइ बुनाइको काम गर्नुहुन्छ । पहिला हातले चलाउने सिलाइ मेसिन मात्र भएकाले आमालाई निकै गाह्रो हुन्थ्यो । अहिले करेन्टबाट चल्ने सिलाइ मेसिन ल्याएदेखि आमा दङ्ग हुनुहुन्छ । सविताको काकाकाकीले लप्सीको माडाबाट विभिन्न परिकार बनाई राम्रो आम्दानी गरिरहनुभएको छ । अरनिको राजमार्गको नजिकै, उपत्यकाको

छेउमै र साँगा महादेवको मूर्तिको नजिकै पनि भएकोले आन्तरिक पर्यटक तथा यात्रुहरूको भिडभाड पनि सधैँ भइरहन्छ। उहाँहरूले पनि घरेलु तथा साना उद्योग दर्ता गरी आफ्नो कामलाई व्यावसायिक रूप दिने प्रयास गर्नुभएको छ। अब बैंकबाट ऋण अनुदान लिई थप मेसिनहरू खरिद गरी आफ्नो व्यवसायलाई बिस्तार गर्ने सोचमा पनि हुनुहुन्छ।

सविताको घरमा सबैजना आ-आफ्नो काममा व्यस्त हुनुहुन्छ। फुर्सदको समयमा सँगै बसेर सबै रमाइलो गर्नुहुन्छ। आम्दानी पनि राम्रो भएकोले घर चलाउन पनि समस्या छैन। परिश्रम गरेपछि जीवन चलाउन गाह्रो हुँदैन भन्ने कुराको राम्रो नमुना सविताको घरमा पनि देख्न सकिन्छ।

परियोजनाकार्य १

आफू बसेको ठाउँ नजिकै रहेको कुनै उद्योगमा भ्रमण गरी निम्न जानकारीहरू सङ्कलन गनुहोस्।

क्र.सं.	उद्योगको नाम	प्रयोग गर्ने कच्चापदार्थ	उत्पादित सामानहरू

परियोजना कार्य २

तलको तालिकामा उपयुक्त सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहास्।

कृषिमा प्रयोग हुने परम्परागत औजारहरू	कृषिमा प्रयोग हुने आधुनिक औजारहरू

एकाइ - ५

सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ र स्वस्थ आहार

पाठ १ सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ

आज बनेपा नगरपालिका वडा नं. २ का स्थानीय युवाहरू मिली डुडामुखमा रहेको आकाशदेवी मन्दिर परिसर र वरिपरिको क्षेत्रको सरसफाइ गरिरहेका छन् । सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा दिइएको सूचनाको आधारमा पनि २० जनाभन्दा बढी युवाहरूको सक्रिय सहभागिताले माहोल निकै उत्साहजनक बनेको छ । सरसफाइ पश्चात् आगामी दिनका कार्यक्रमहरू के गर्ने भनेर युवाहरू छलफल पनि गरिरहेका छन् । उनीहरू सबैजनाले एकै स्वरमा आफ्नो गाउँठाउँमा रहेका मठ-मन्दिर, पाटी, धारा आदिको संरक्षणमा निरन्तर साथ दिने कुराहरू गरिरहेका छन् ।

हामीले विभिन्न ठाउँहरूमा जाँदा त्यस ठाउँको संरक्षण, रेखदेख तथा विकासको लागि स्थानीय व्यक्तिहरू नै सक्रिय बनेर विभिन्न समिति, युवाक्लब, समूह आदि गठन गरेको देखेका छौं । हाम्रै बनेपामा पनि चण्डेश्वरी, करूणामय, नाला भगवती, शुभचामुण्डा, रत्नचुण्डेश्वर

महादेवपोखरी, गोसाईकुण्ड, भक्तेश्वर आदि मन्दिर र धार्मिक स्थलहरू तथा हिटी, धाराहरू, पाटी, इनार कुवा, प्रतीक्षालय जस्ता धेरै सार्वजनिक स्थलहरू रहेका छन् । यी स्थलहरूको संरक्षण तथा विकास गरी आन्तरिक र वाह्य पर्यटकहरू आकर्षित गर्न सकेको खण्डमा स्थानीय क्षेत्रको पहिचान कायम हुनुका साथै आर्थिक र सांस्कृतिक विकासमा समेत टेवा पुग्न सक्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सार्वजनिक स्थल भनेको के हो ?

ख) हामीले किन सार्वजनिक स्थलहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ ?

ग) तपाईंको घर वरिपरि रहेका सार्वजनिक स्थलहरूको संरक्षणका लागि के के गर्न सकिन्छ ?

घ) सार्वजनिक स्थलहरूको संरक्षण तथा विकास गर्न सकेमा के फाइदा हुन्छ ?

ङ) बनेपा नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका मन्दिरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो क्षेत्रमा रहेको कुनै एउटा सार्वजनिक स्थलको अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

सार्वजनिक स्थलको नाम	हालको अवस्था	सुधार गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरू

पाठ २ स्वस्थ जीवनशैली र आहार

(विनिता ११ वर्षकी भइन् । उनी कक्षा पाँचमा पढ्छिन् । आज उनी आफ्नो बुबासँग बनेपामा रहेको शीर मेमोरियल हस्पिटल गएकी छिन् । हिजोदेखि पेट दुख्ने र तारन्तार पखाला लागेपछि बुबाले उनलाई अस्पताल ल्याउनुभएको हो । डाक्टरले सामान्य जाँच गरिसकेपछि दिसा जाँच गरेर रिपोर्ट लिएर आउनु भन्नुभएको छ । रिपोर्ट आउन २ घण्टा समय लाग्ने भएकोले बुबासँगै उनी अस्पतालमा यताउता घुमिरहेकी छिन् ।)

अस्पतालका भित्ताहरूमा स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी दिने विभिन्न सचित्र सामग्रीहरू झुण्ड्याइएको छ । एउटा पोष्टरमा 'स्वस्थ जीवनका लागि व्यायाम' लेखिएको व्यायाम गर्दाको फोटो राखिएको छ । अर्कोमा हेर्दा चुरोट, खैनी र मदिराको बोतल राखेर क्रस गरिएको छ । कतै हरिया सागपात, विभिन्न फलफूलहरूको फोटो झुण्ड्याएको छ भने कतै शौचालयको प्रयोग गरेको चित्रहरू राखिएको छन् । आफ्ना घर वरिपरिका फोहोरमैला सरसफाइ गरिरहेका बालबालिकाहरूको फोटो पनि राखिएको छ । यी सबै चित्रहरू हेर्दै विनिताले पनि यी कुराहरूमा ध्यान दिने अठोट मनमनै गरिरहेकी छिन् ।

प्रयोगशालामा रिपोर्ट पनि तयार भइसकेछ । विनिता र उनको बुबा रिपोर्ट लिएर फेरि डाक्टरलाई भेट्न जानुभयो । डाक्टरले रिपोर्ट हेरेर खासै धेरै समस्या नरहेको र नियमित औषधी खाने र जीवनजल पानी पनि प्रशस्त पिउने सल्लाह दिनुभयो । छोरी किन बिरामी परी होला त भनेर बुबाले सोध्नुभयो । डाक्टरले पनि सम्झाउँदै भन्न थाल्नुभयो : "हेर्नुस! यस किसिमको समस्या विशेषगरी खानेकुरा र सरसफाइमा ध्यान नदिँदा देखिन्छ । नियमित रूपमा खाना खानुअघि साबुनपानीले हात धुने, स्वच्छ सफा, ताजा खानेकुराहरूमात्र खाने, राम्ररी पकाएका खानेकुराहरू खाने, पानी प्रशस्त पिउने गर्‍यौं भनेहामी यस्ता समस्याहरूबाट बच्न सक्छौं ।" विनिताले यी कुराहरू एकदम ध्यानपूर्वक सुनिरहेकी थिइन् । दुबैजना डाक्टरलाई नमस्कार गरी त्यहाँबाट बिदा भए ।

फर्कने क्रममा बुबाले विनितालाई केही खान्छौ कि भनी सोध्नुभयो । विनिताले "हैन बुबा बाहिर होटेलको खानेकुरा सकेसम्म किन खाने घरमै गएर खाउँला नि हिड्नुहोस् " भनिन् । "भोलि स्कुल गएसी चटपटे पानीपुरी त खानेहोला नि हैन?" भनेर बुबाले भन्नुभयो । विनिताले, "अँह अबदेखि त म बाहिरको जस्तो पायो त्यस्तो खानेकुरा त कहिल्यै खान्न नि " भनिन् । विनिताको समझदारी देखेर बुबा मख्ख पर्नुभयो । बाबुछोरी दुबैजना गफ गर्दै गर्दै घरतिर फर्किए ।

अभ्यास

१. ठिक भनाइमा ठिक (√) चिन्ह र बेठिक भनाइमा बेठिक(×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) टन्न मासुभात खानु सन्तुलित आहार हो ।

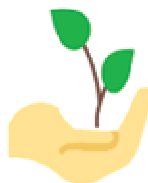
ख) बिरामी हुँदा जँचाउन हामी अस्पताल जाने गर्छौं ।

ग) खानेकुरा र सरसफाइमा ध्यान नदिएपनि हामी स्वस्थ हुन सक्छौं ।

घ) नछोपी राखेको खानेकुरा खानु हुँदैन ।

ङ) धुम्रपान गर्नाले ठुलो मानिस भइन्छ ।

२. तलका चित्रहरूले के कुराको सङ्केत गर्न खोजेको हो ? लेख्नुहोस् ।



एकाइ - ६

प्राकृतिक विपद् र प्रदूषण

पाठ १ प्राकृतिक विपद् र यसको न्यूनीकरणका उपायहरू

- चेष्टा सम्वाददाता

असार २, बनेपा । गत रातिको अविरल वर्षासँगै आएको बाढीको कारण मेलम्ची बजार क्षेत्र डुवानमा परेको छ । कति मान्छेहरू हराइरहेका छन् भने करोडाँको सम्पत्ति क्षतविक्षत भएको छ । आज बिहानै नेपाली सेनाको हेलिकप्टरले बाढीमा फसिरहेका र धेरैको सकुशल उद्धार पनि गरेको छ । हेलम्बु क्षेत्रमा आएको ठुलो पहिरोले मेलम्ची नदी थुनिएर एक्कै पटक खोलिएर यस्तो विपत्ति आइपरेको हो । यसले मेलम्ची खानेपानी आयोजनामा पनि ठुलो क्षति पुऱ्याएको छ । यो एक विपद्को घटना हो ।

वनजगङ्लको विनाश, जताततै विना अध्ययन खोलिएका बाटोघाटो नै यस्तो विपत्तिको कारण भएको स्थानीयहरू बताउँछन् । मेलम्ची बजारमा आएको यो विपत्तिले धेरैलाई घरबार विहीन बनाएको छ । वर्षा लागेसँगै देशका विभिन्न क्षेत्रमा कहिले पहिरो, कहिले

बाढी, कहिले डुवानले ठुलो क्षति पुऱ्याउने गरेको भएतापनि यसको समयमै उपयुक्त समाधानका लागि सोचिएको पाइँदैन । हिउँदको समयमा हावाहुरी र आगलागी वर्षामा बाढी पहिरोको समस्याले जहिल्यै देश आक्रान्त भएको छ । २०७७ बाट त झन् कोरोना रोगको महामारीले विश्व नै आक्रान्त भएको छ । यसको असर हाम्रो मुलुकमा पनि परेको देखिन्छ ।

मुख्य रूपमा यस्ता प्राकृतिक विपत्तिहरूको बारेमा जनता नै सुसूचित हुनुपर्ने र विभिन्न विकास आयोजनाहरू सञ्चालन गर्दा प्राकृतिक स्रोत संरक्षणलाई ध्यान दिनुपर्ने तर्क विज्ञहरूको रहेको छ । हामीले प्राकृतिक विपत्तिहरूलाई रोक्न नसके पनि समयमै यसप्रति सचेत भयौं भने धेरै हदसम्म यसबाट पुग्ने क्षतिको न्यूनीकरण भने गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपद् भनेको के हो ?

ख) विपद्ले हामीलाई कस्तो असर पार्न सक्छ ?

ग) विपद् क्षति कम गर्न के के गर्न सकिन्छ ?

घ) जथाभावी बाटो खोल्नाले कस्तो असर पुऱ्याउन सक्छ ?

पाठ २ वातावरण प्रदूषण

प्यारो छोरा प्रशान्त

शुभ आशीर्वाद,

प्यारो छोरा, आज म तिमीलाई बनेपाको बारेमा केही कुरा लेख्दै छु । अहिले बनेपा नगर पालिकामा निकै प्रदूषण बढेको छ । गाडीहरूको बढ्दो चाप र फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा यहाँको वातावरण प्रदूषित हुन पुगेको छ। जथाभावी फालिएको फो होरले जल र जमिन प्रदूषित भएको छ। त्यसैले म अब नगर योजना तर्जुमा गर्दा वातावरण प्रदूषण नियन्त्रणका लागि आवश्यक खाका पक्कै पनि पेश गर्ने नै छु । जल, जमिन, वायु, ध्वनि जस्ता प्रदूषणले जस्तोसुकै सुन्दर नगरीलाई पनि कुरूप बनाइदिने रहेछन् । यसको नियन्त्रणको लागि सम्बन्धित निकाय र स्थानीय समुदाय मिलेर काम गर्नुपर्ने रहेछ ।

छोरो, पत्र धेरै लामो पनि भयो, बाँकी कुराहरू अर्को पत्रमा पनि लेख्दै गरौंला । अँ ! साँच्ची तिमीहरूको बालक्लबले पनि वातावरण सरसफाइमा राम्रै कामहरू गर्दै होला त्यसको बारे मा लेखेर पठाऊ है । आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख । सरसफाइमा ध्यान देऊ । अनलाइन कक्षाहरूमा नियमित उपस्थित हुनु । विद्यालय खुले पछि पनि राम्ररी पढ है । यसपाली राम्रो जिपिए ल्यायौ भने म तिमीलाई साइकल किनेर छिट्टै भेट्न आउँछु । अहिलेलाई यति नै ।

उही तिमीलाई माया गर्ने   तिम्रो बुबा ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

ख) पानी प्रदूषण हुनुका कारणहरू लेख्नुहोस् ।

ग) कुनै पनि सहरलाई सुन्दर बनाउन के गर्नुपर्ने हुन्छ ?

घ) विद्यालय वरिपरि हामीले कसरी सफा राख्न सक्छौं ?

२. आफू बसेको ठाउँमा रहेको कुनै सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ कार्यक्रममा उपस्थित भई सहयोग गर्न अनुरोध गर्दै आफ्नो कुनै साथीलाई एउटा चिठी लेख्नुहोस् ।

आऊ गीत गाऔं :

चाउचाउ विस्कुट चकलेट खाई जथाभावी नफालौं

यताउता डस्विन खोजी फोहोर हालौं ॥

रूख काटे पहिरो आई गाउँ सारा बगाउँछ

घर अघि बुद्धिमानले बिरूवा लगाउँछ ।

रासायनिक औषधी र फोहोर मैला फाल्नाले

पानी दूषित हुन्छ हेर ढलनल हाल्नाले ।

बस्तीभन्दा टाढा लैजाऊँ उद्योग कल कारखाना

स्वस्थ भई बाँचौं आऊ मिली सबैजना ।

(तीज गीतको लयमा गाउन सकिने)

एकाइ - ७

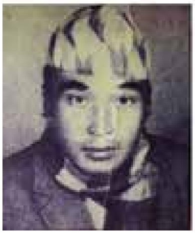
साहित्यिक व्यक्तित्व र योगदान

पाठ १ साहित्यिक व्यक्तित्व र योगदान

साहित्य शब्दले सहभाव बुझाउँछ । गाउँघरमा सवाई, सिलोक, खाँडो,कथा आदि भन्ने परम्परा नै नेपाली साहित्यको पृष्ठभूमि रहेको पाइन्छ । समाजका आफ्ना दिनचर्या संस्कार, रीतिरिवाज, अनुभव-अनुभूति र भावना विचारलाई प्रस्तुत गर्ने माध्यम मौखिक हुन्छ । त्यही मौखिक वा अलिखित सिर्जना बिलाएर जान्छ भने लिखित सिर्जना संरक्षण भएको अवस्थामा पछिसम्म अध्ययन गर्न सकिन्छ । साहित्य अन्तर्गत कथा, कविता, निबन्ध, उपन्यास, नाटक आदि पर्दछन् । नेपाली समाजमा सबै जाति र भाषाका आ-आफ्नै लोकसाहित्य रहिआएका छन् । विविध अनभूति, भावना र जीवनका दिनचर्याहरू समावेश भएका ती लोकसाहित्य समाजका अथाह सम्पति हुन् ।

ज्ञानकाजी मानन्धर

वि सं. १९९५ सालमा जन्मेका ज्ञानकाजी मानन्धरले लामो समय शिक्षण सेवामा बिताए । विद्यालयमा अङ्ग्रेजी विषय अध्यापन गराएका यिनी संस्कृति र इतिहासमा रूचि राख्छन् । चैतन्य मा .वि . स्थापनामा पनि यिनको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहको छ । नाटक लेख्न मन पराउने यिनका लेखहरू विभिन्न पत्रपत्रिकामा प्रकाशित छन् । नेपाली, अङ्ग्रेजी र नेपाल भाषामा उत्तिकै कलम चलाउने यिनका प्रकाशित कृतिहरूमा कुमारी (नाटक) बनेपा सातगाउँ, अरनिको श्वेतचैत्य, बनेपा स्तवन, Nepal legend and Dram, The legends of Nepal , Myths and Legends of Nepal आदि रहेका छन् ।



केदारनाथ प्रधान

वि.सं. २००३ मा जन्मेका केदारनाथ प्रधान इतिहास लेख्नमा रूचि राख्थे । काभ्रे बहुमुखी क्याम्पस स्थापनामा यिनको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । वि.सं. २०३७ माघमा काभ्रे बहुमुखी क्याम्पस स्थापनादेखि मृत्युकालसम्म संस्थापक क्याम्पस प्रमुख रही शिक्षा क्षेत्रमा ठुलो योगदान पुऱ्याएका थिए । साहित्यमा पनि उनी कथा र कविता लेखेर समाजलाई चेतना बाँड्न अग्रसर रहे । उनका प्रकाशित कृतिहरूमा नेपाली इतिहास लेखनबारे (२०४५), मानव उद्‌गम र

उद्गमस्थल (२०४५), नौलो नेपाल परिचय (२०४६), सरल नेपाल परिचय, बनेपाको ऐतिहासिक रूपरेखा, पनौतीको ब्रम्हायणी जात्रा नेपालको प्राचीन इतिहास पनि रहेका छन् । उनले राष्ट्रिय पुरस्कार र दीपा जनमत पुरस्कार समेत प्राप्त गरेका छन् । वि.सं.२०५१ साल श्रावण ६ गते यिनको देहान्त भयो।

कृष्णप्रसाद दुवाल

कृष्णप्रसाद दुवाल नेपाली भाषा र नेपाल भाषा दुवैमा कलम चलाउँथे । विशेष गरी बालसाहित्यमा यिनको रूचि थियो । वि.सं. २०१६ सालमै यिनले दाजु हरिप्रसाद दुवाल र आशाकाजी सेवकसँग मिलेर चिराक पत्रिका प्रकाशित गरिसकेका थिए । यिनका प्रकाशित कृतिहरूमा मेरो गाँउघर, कमिलाको ताँती, बाल संसार, राहुलको माछा र सुगा, बालबाटिका, मुसाहरूको खेला, खोरभित्रको शेर, बामपुड्के र मुसाहरूको सहरयात्रा आदि रहेका छन् ।

आशाकाजी सेवक

लामो समय शिक्षण सेवामा बिताएका आशाकाजी सेवक चण्डेश्वरी मा.वि. नालाका प्रधानाध्यापक र काभ्रे बहुमुखी क्याम्पसमा क्याम्पस प्रमुखसमेत भएका थिए । यिनका शिक्षा, संस्कृति र इतिहास सम्बन्धी पुस्तकहरू प्रकाशित छन् । यिनका प्रकाशित पुस्तकहरूमा शिक्षक खोज्दै जाँदा, चक्रव्यूह, आशाका टिपनटापन, इङलैण्डको इतिहास, English Exercise Part I, II, चाडपर्वहरू, कुरा साँचो आदि रहेका छन् ।

मोहन दुवाल

धेरै समयसम्म शिक्षण सेवामा बिताई पछिल्ला समय पूर्णरूपमा साहित्यमा लागेका मोहन दुवालले थुप्रै पत्रपत्रिकाहरूको सम्पादन गरेका छन् । हाल पनि ३८ औं वर्ष अगाडिदेखि जनमत मासिक निरन्तर रूपमा प्रकाशित छ । काभ्रे बहुमुखी क्याम्पस स्थापना, सञ्चालन र व्यवस्थापनमा यिनले महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएको देखिन्छ । कविता, मुक्तक, यात्रा संस्मरण आदिमा कलम चलाइरहने यिनको साहित्यिक रूपमा राष्ट्रमै सुपरिचित नाम रहेको छ । यिनका ३० वटा पुस्तकहरू प्रकाशित रहेका छन् । सिर्जनाका फूलहरू, मानवीय संवेदनाहरू, घामका छिर्काहरू, चीन हुँदै उत्तर कोरियाका र भूगोलमा पाइलाहरू यात्रा आदि उनका मुख्य पुस्तकहरू हुन् ।

भूषण भोमी

बनेपामा जन्मेका भूषण भोमीले नेपाल प्रहरी मा. वि. साँगामा लामो समय शिक्षण गरेका थिए । यिनी सङ्गीतका पारखी पनि हुन् । बालबालिकाको लागि

बालबाटिका (बालपत्रिका) प्रकाशित गरेका उनका अन्य कृतिहरूमा अँध्यारोमा रूमल्लिएको बस्ती रक्तवीजको आभा आदि रहेका छन् । यिनको The back Again नामको गीति एल्वम समेत रहेको छ । यिनी नाटक र सङ्गीतमा रमाउन मन पराउँछन् ।

हरि मञ्जुश्री

हरि मञ्जुश्रीको जन्म भोजपुर जिल्लामा भएको हो । हाल यिनी काभ्रेलाई कर्मथलो बनाएर यहीँ स्थायी बसोवास गरिरहेका छन् । यिनले शब्दयात्रा प्रकाशन खोलेर यसबाट साहित्यिक गतिविधि गर्दै आएका छन् । यिनका प्रकाशित पुस्तकहरूमा फोरिएको पर्खाल र नानीबाबु लगायतका छन् ।

डा.श्याम भट्टराई

प्राध्यापन पेसामा संलग्न डा.श्याम भट्टराईको जन्म ओखलढुङ्गामा भएको हो । हाल यिनी बनेपा-१० जनागालमा स्थायी बसोवास गर्दै आएका छन् । कथा, कविता, निबन्ध, आदिमा कलम चलाउँदै आएका यिनका प्रकाशित कृतिहरूमा बाबु र छोरा, कल्पवृक्ष अचम्मको थैली भागराज सुगा, ताली, आदर्श मित्र (बाल कथा सङ्ग्रह), डम्पिङ साइड (कथा सङग्रह) सडकको आवाज (कविता सङ्ग्रह), बन्दकोठाको चोक (गीत,गजल सङ्ग्रह) आदि रहेका छन् । यिनको उच्च शिक्षाका विभिन्न पाठ्यपुस्तक समेत प्रकाशित छन् ।

अनन्त वाग्ले

बनेपा १२ बासडोलमा जन्मेका अनन्त वाग्ले बाल साहित्यमा सुपरिचित नाम हो । बालबालिकामा लागि काम गर्न रूचाउने उनको कवितामा पनि रूचि छ । बालबालिकाहरूका लागि विभिन्न कार्यक्रममा संलग्न हुँदै आएका उनका प्रकाशित पुस्तकहरूमा यार्चा, कालेको जन्मदिन, मकैबारी, सिकर्मीको सिसाकलम लगायत विभिन्न चित्रकथाका बाल पुस्तकहरू प्रकाशित छन् । उनको राउटेको जीवनशैली समेटेको पुस्तक कदम पनि प्रकाशित छ ।

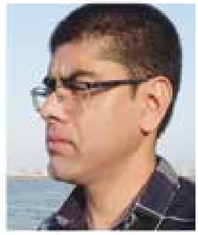
दियेशरत्न शाक्य

बनेपामा जन्मेका दियेशरत्न शाक्य सुन व्यवसायमा संलग्न छन् । उनले केही समय चैतन्य वहुमुखी क्याम्पसमा विज्ञान विषय अध्यापन गरेका थिए । कवितामा विशेष रूचि राख्ने उनका कविताहरू पत्र पत्रिकाहरूमा प्रकाशित छन् । उनको कविता सङ्ग्रह छानामाथिको छाना प्रकाशित छ ।

रत्नप्रसाद अनामणि

नालामा जन्मेका रत्नप्रसाद अनामणि केही न केही गतिविधि गरिरहन रूचाउँछन् । यिनले सुरूमा साहित्यिक पत्रिकाको रूपमा हवाइ पत्र पनि प्रकाशन गरे । मुक्तक, हाइकु आदि विधामा कलम चलाउने यिनको प्रकाशित कृतिहरूमा 'माया लागेपछि', 'दुखेको घाउ', 'दाउहरू फरक फरक' आदि रहेका छन् ।

माधव काभ्रेली



माधव काभ्रेली बनेपा १२ बासडोलमा जन्मेका हुन् । केही समय शिक्षण पेसामा रहेर सेवा पुऱ्याएका यिनको बालसाहित्यमा पनि त्यतिकै रूचि रहेको छ । यिनको प्रकाशित कृतिमा 'इतिहास, चिउराको बोट" र 'जिली जुनकीरी" रहेको छ ।

विश्व सिग्देल

नालामा जन्मेका विश्व सिग्देलले कथा र कविता लेखेका छन् । यिनले अकाल कुसुम त्रैमासिक पत्रिका ६ अङ्कसम्म प्रकाशित गरे । उनका कथाहरू अङ्ग्रेजी भाषामा समेत प्रकाशित भएका छन् । यिनको तालीको समाजशास्त्र कविता सङ्ग्रह समेत प्रकाशित छ ।

यसैगरी बनेपामा रहेका अन्य साहित्यकारहरूमा वर्ण बज्राचार्य, रामभक्त श्रेष्ठ, कृष्णकुमार बैद्य,पशुपति कर्माचार्य, रविन्द्रनाथ कर्माचार्य, सत्यश्वर मकै, दिनेश सेवाचार्य, भारती श्रेष्ठ दुवाल, नवराज दाहाल, मणिक शाक्य, शिवप्रसाद बन्जारा, उपेन्द्र दाहाल, रविन विष्ट, सिद्दि बहादुर कर्मचार्य, सोमकाजी शाक्य, प्रकाश बहादुर कायस्थ, निश्चल दाहाल, सिर्जना दुवाल आदि रहेका छन् ।

अभ्यास

१.तलका प्रश्नहरको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) साहित्य भनेको के हो ?

ख) बनेपा भित्रका प्रमुख साहित्यकारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) साहित्य क्षेत्रका धरोहर मोहन दुवालको परिचय दिनुहोस् ।

घ) साहित्य अन्तर्गतका विधाहरू के के हुन् ? टिप्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कथा वा कविता लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

बनेपा नगरपालिकाको गान

रचनाकार : हरिहर तिमिल्सिना
सङ्गीत : सुरेन्द्रकुमार श्रेष्ठ

ढुकढुकीभन्दा प्यारो छ हामीलाई बनेपा नगरी
श्रमले बाँच्ने सिपले जिउने हामी छौँ जाँगरी
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी

विविध कला संस्कृति धर्म भाषा र भाषिका
सपना यहीँ फुलेका हुन्छन् बनेपाबासीका
नसिकामाई टुकुचा नाला बाँस्डोल जनागाल
प्रविधि नौलो भित्राई गर्छौं प्रगति हरेक साल
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी

पुण्यमाताको अटुट जलले यही भूमि सिँचेको
बासुकीपार्क र गोसाइँथानले सबको मन जितेको
करूणा माई चामुण्डा देवी धनेश्वर मन्दिर
पर्यटन विकास गरेर सबको बदल्छौँ तग्दिर
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी

चण्डेश्वरीको आँगन हो यो उग्रचण्डीको साथ
पौरख गरी गर्वले उच्च राख्नेछौँ हाम्रो माथ
स्वाथ्य र शिक्षा कृषि र व्यापार सञ्चारको विकास
छर्दछौँ हामी यही भूमिबाट सुनौलो प्रकाश
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी ।