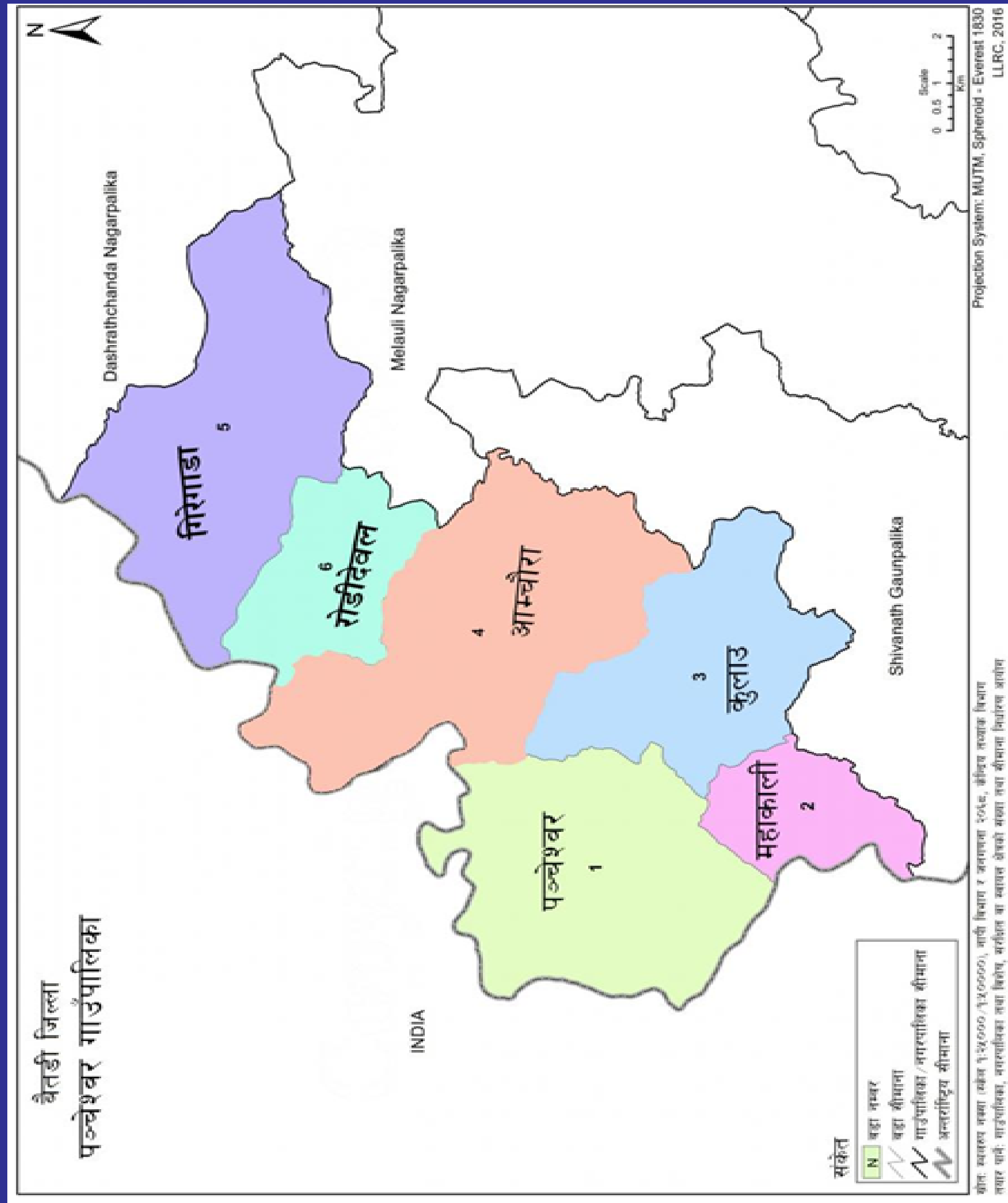


मुद्रण: न्यू कैलपाल प्रिन्टिङ्ग प्रेस, डडेल्धुरा
फोन नं.: ०९६-४१०११६

हाम्रो पञ्चेश्वर सन्दर्भ सामग्री

आधारभूत तह (कक्षा ६-८)

पञ्चेश्वर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
आम्चौरा, बैतडी
सुदूरपश्चिम प्रदेश, नेपाल

हाम्रो पञ्चेश्वर

सन्दर्भ सामग्री

आधारभूत तह (कक्षा ६-८)

पञ्चेश्वर गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

आम्चौरा, बैतडी

सुदूरपश्चिम प्रदेश, नेपाल

हाम्रो पञ्चेश्वर सन्दर्भ सामग्री आधारभूत तह (कक्षा ६–८)

प्रकाशक : पञ्चेश्वर गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

आम्चौरा, बैतडी

प्रमुख सल्लाहकार समिति

१. श्री गोरख बहादुर चन्द (गाउँपालिका अध्यक्ष)	– संयोजक
२. श्री विना भट्ट (गाउँपालिका उपाध्यक्ष)	– सदस्य
३. श्री कृष्ण बहादुर बोहरा (प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत)	– सदस्य
४. श्री नवराज जोशी (आर्थिक प्रशासन शाखा प्रमुख)	– सदस्य

सन्दर्भ सामग्री निर्माण/लेखन कार्यदल

१. श्री माहामल सिंह घटाल (शिक्षा अधिकृत)	– संयोजक
२. श्री मोती सिंह मंगोला (क्याम्पस प्रमुख नवप्रभात संयुक्त क्याम्पस)	– सदस्य
३. श्री शिवराज कलौनी (शिक्षक कुलाउ मावि)	– सदस्य
४. श्री परमानन्द भट्ट (शिक्षक कुलाउ मावि)	– सदस्य
५. श्री विर सिंह घटाल (शिक्षक डुग्रीखान मावि)	– सदस्य
६. श्री शुक्र बहादुर चन्द (प्रधानाध्यापक देवथला मावि)	– सदस्य
७. श्री प्रमानन्द भट्ट (शिक्षक नागार्चन मावि)	– सदस्य
८. श्री कृष्ण सिंह जोशी (प्रधानाध्यापक सुन्दरपुर आवि)	– सदस्य
९. श्री पदम चन्द (शिक्षक जबलपुर मावि)	– सदस्य
१०. श्री यतिस तिवारी (प्राविधिक सहायक)	– सदस्य

© सर्वाधिकार पञ्चेश्वर गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय आम्चौरा, बैतडी

प्रथम संस्करण २०८०

मिति २०८१/०३/१० को सभाबाट स्वीकृत

हाम्रो भनाइ

औपचारिक शिक्षा पद्धतिको व्यवस्थित योजना पाठ्यक्रम हो । विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम संरचना हेर्दा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ ले कक्षा १-३ मा साप्ताहिक ५ पाठ्यघण्टाका दरले वार्षिक १६० कार्यघण्टाको मातृभाषिक सीप/स्थानीय विषयवस्तु सम्बन्धी क्रियाकलाप र कक्षा ४-८ मा साप्ताहिक ४ पाठ्यघण्टाका दरले वार्षिक १२८ कार्यघण्टाको मातृभाषा/स्थानीय विषय समावेश गरेको छ । राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ ले स्थानीय तहले स्थानीय आवश्यकतामा आधारित स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने नीतिगत व्यवस्था गरेअनुसार पञ्चेश्वर गाउँपालिकाले पनि स्थानीय परिवेश सुहाँउदो पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम 'हाम्रो पञ्चेश्वर' तयार पारी शैक्षिक सत्र २०८० बाट पञ्चेश्वर गाउँपालिका अन्तर्गतका सबै विद्यालयहरुमा कार्यान्वयनमा गैसकेको छ । उक्त पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा गए पनि स्थानीय विषयवस्तुसँग सम्बन्धित आधिकारिक पुस्तक तथा सन्दर्भ सामग्री नहुँदा शिक्षक विद्यार्थीहरुमा सिकाइ सहजीकरणमा उत्पन्न भएको दुविधालाई न्यूनीकरण गर्न पञ्चेश्वर गाउँपालिकाले हाम्रो पर्न्चीश्ववर सन्दर्भ सामग्री आधारभूत तह (कक्षा १-८) विकास गरेको छ। प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री सिकाइ सहजीकरणमा प्रत्यक्ष संलग्न हुने शिक्षक, विद्यार्थी लगायत पञ्चेश्वार गाउँपालिकाको परिवेश बुझ्न र अध्ययन अनुसन्धान गर्न चाहने सरोकारवाला सबैको लागि उपयोगी हुने तथा स्थानीय पाठ्यक्रमको कार्यान्वयनमा महत्वपूर्ण भुमिका खेल्ने अपेक्षा समेत गरिएको छ ।

आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम, 'हाम्रो पञ्चेश्वर', २०८० ले निर्देश गरेको नीति, सैद्धान्तिक आधार, पाठ्यक्रम संरचना, तहगत सक्षमताहरु, कक्षागत सिकाइ उपलब्धि, विषयवस्तु, सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया र मूल्याङ्कन प्रणालीलाई आधार मानी यो सन्दर्भ सामग्री विकास गरिएको छ । पाठ्यक्रमले समेटेको विषयवस्तुलाई आधार मानी सो विषयबस्तुसँग सम्बन्धित नमुना पाठ, विभिन्न अभ्यास, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, सिकाइ सहजीरणका लागि अनुरोध र मूल्याङ्कनका साधनहरु यसमा समावेश गरिएको छ। समावेश गरिएका पाठ, अभ्यास, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, र मूल्याङ्कनका साधनहरु नमुनाका रुपमा भएकोले तोकिएका सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चितता हुनेगरी थप पाठ, अभ्यास, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, र मूल्याङ्कनका साधनहरु निर्माण र प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको सक्षमता र सिकाई उपलब्धि प्राप्तिको सुनिश्चितता गर्नुहुनेछ । पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको थप विषयवस्तु खोज, अध्ययन र अनुसन्धान गरी थप सिकाइ सहजीकरणका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न समेत अनुरोध छ । सन्दर्भ सामग्री निर्माणका क्रममा विषयवस्तुसँग सम्बन्धित आधिकारिक स्रोतको अभाव, छोटो समय, सिमित स्रोत साधन र जनशक्ति, स्थानीय भाषाको लेखनमा भएको समस्या जस्ता सिमितताले कुनै विषयवस्तु छुटेको तथा कुनै कमि कमजोरीहरु

रहेका हुन सक्छन । सो सम्बन्धमा आगामी दिनहरुमा थप सुधार, परिमार्जन र अद्यावधिक गर्दै लगिनेछ । सरोकारवाला सबैले छुटेका तथा अध्ययन र खोजी गर्न बाँकी रहेका विषयवस्तुहरु पाठ्यक्रम तथा सन्दर्भ सामग्रीमा समावेश गर्न सहजीकरण गरिदिनुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ । सन्दर्भ सामग्री निर्माणमा अमूल्य सल्लाह, सुझाव र मार्गदर्शन प्रदान गर्नुहुने निर्वाचित जनप्रतिनिधि, सम्बन्धित विषय विज्ञ, प्राविधिक कार्यदलका सदस्यहरु, प्राविधिक समितिमा रहेर महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनुहुने शिक्षक, प्रधानाध्यापक, कर्मचारी तथा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा योगदान पुऱ्याउनुहुने सबैप्रति आभार प्रकट गर्दै सन्दर्भ सामग्रीलाई आगामी दिनहरुमा थप परिमार्जन र अद्यावधिक गर्नका लागि सम्बन्धित क्षेत्रबाट रचनात्मक सल्लाह, सुझावको अपेक्षा गर्दै हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौ ।

२०८१
पञ्चेश्वर गाउँपालिका
आम्चौरा, बैतडी

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने शिक्षकहरुमा अनुरोधः

१. स्थानीय विषयको सहजीकरण गर्ने शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताको भुमिका खेल्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

२. प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम, 'हाम्रो पञ्चेश्वर', २०८० ले निर्देश गरेको नीति, सैद्धान्तिक आधार, पाठ्यक्रम संरचना, तहगत सक्षमताहरु, कक्षागत सिकाइ उपलब्धि, विषयवस्तु, सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया, र मूल्याङ्कन प्रणालीलाई आधार मानी निर्माण गरिएको सिकाइ सहजीकरणको एउटा साधन मात्र हो । सिकाई सहजीकरणको मूल मार्गदर्शक दस्तावेज पाठ्यक्रम नै हो ।

३. यसमा समावेश गरिएका पाठ, अभ्यास, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, र मूल्याङ्कनका साधनहरु नमुनाका रुपमा भएकोले तोकिएका सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चित हुनेगरी थप पाठ, अभ्यास, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, र मूल्याङ्कनका साधनहरु निर्माण र प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको सक्षमता र सिकाई उपलब्धि प्राप्तिको सुनिश्चित गर्नुहुन अनुरोध छ ।

४. स्थानीय विषयको सिकाइ सहजीकरण गर्दा विषयवस्तुसँग सम्बन्धित क्षेत्रमा कक्षाबाहिर गएर स्थलगत अवलोकन, स्थानीय विज्ञसँग परामर्श, छलफल र प्रयोगात्मक अभ्यास गराउन सकिन्छ ।

५. विषयवस्तुसँग सम्बन्धित विभिन्न आधिकारिक दस्तावेजहरु स्रोतसहितको नामावली पाठ्यक्रम र सन्दर्भ सामग्रीमा समते उल्लेख गरिएको छ। थप विषयवस्तु आधिकारिक दस्तावेजहरुबाट सङ्कलन गर्न सकिनेछ ।

६. पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको तर आधिकारिक अभिलेखिकरण हुन बाँकी स्थानीय महत्वको विषयवस्तुहरु शिक्षक आफैले समेत खोज र अनुसन्धान गरी प्रयोग गर्न सकिने छ ।

७. विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कनका लागि सन्दर्भ सामग्रीमा भएका मूल्याङ्कनका साधनका अलावा पाठ्यक्रममा उल्लेखित निरन्तर मूल्याङ्कनन, प्रयोगात्मक क्रियाकलाप, अभिलेखिकरण र पारदर्शी मूल्याङ्कनका साधनहरू प्रयोग गर्न सकिने छ ।

८. अन्तमा पाठ्यक्रम तथा सन्दर्भ सामग्री सम्बन्धमा रचनात्मक सल्लाह, सुझावको अपेक्षा समेत गरिएको छ ।

विषयसूची

एकाइ एक

हाम्रो पञ्चेश्वर

पाठ १ पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको परिचय २
पाठ २ वडा समितिको गठन प्रक्रिया ५
पाठ ३ गाउँपालिकाको प्रशासकीय संरचना ८
पाठ ४ गाउँसभाको गठन, काम, कर्तव्य र अधिकार १०
पाठ ५ गाउँ कार्यपालिकाको गठन, काम, कर्तव्य र अधिकार १२
पाठ ६ न्यायिक समिति १४
पाठ ७ अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको काम, कर्तव्य र अधिकार १५

एकाइ दुई

सामाजिक मूल्य मान्यता र सकारात्मक व्यवहार

पाठ १ समाज र समुदाय १९
पाठ २ सामाजिक कुरीति २१
पाठ ३ सामाजिक समस्या २३
पाठ ४ सामाजिक विभेद २७

एकाइ तीन

हाम्रो धर्म संस्कृति र पर्यटन

पाठ १ हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू ३२
पाठ २ हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू ३५

एकाइ चार

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ १ हाम्रो कृषि तथा पशुपालन ४०
पाठ २ दलहन बालीको परिचय र महत्व ४४
पाठ ३ स्थानीय प्रविधि र हस्तकला ४६
पाठ ४ स्थानीय पेसा र व्यवसाय ४८
पाठ ५ उद्यमशील शिक्षा र व्यवसाय छनौट ५०

एकाइ पाँच

फलफूल तथा तरकारी खेती

पाठ १ फलफूल खेती ५५
पाठ २ केराखेती ५८
पाठ ३ सुन्तला खेती ६५
पाठ ४ तरकारी खेती ७३

एकाइ छ

स्वस्थ जीवनशैली

पाठ १ स्वस्थ जीवनशैली ८४
पाठ २ योग र शारीरिक अभ्यास ९१

एकाइ सात

विपद् व्यवस्थापन, वातावरण र हरित विद्यालय

पाठ १ विपद् व्यवस्थापन ९४
पाठ २ भूकम्प १०५
पाठ ३ हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय १०९
शब्दभण्डार ११८
सन्दर्भ ग्रन्थसूची १२०

एकाइ एक

हाम्रो पञ्चेश्वर

सिकाइ उपलब्धि

१. पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको परिचय दिन

२. पञ्चेश्वर गाउँपालिका भित्र रहेका प्रमुख गाउँटोल, विद्यालय, वडा कार्यालय, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सडक, बाटोघाटो, प्रमुख मन्दिर तथा पर्यटकीय स्थल नक्सामा देखाउन

३. वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार लेख्न

४. वडा कार्यालयबाट प्रदान गरिने सेवा सुविधाहरू उल्लेख गर्न

५. गाउँ सभाको परिचय तथा अन्तर्गतका विभिन्नि समितिबारे बताउन

६. गाउँसभाको गठन विधि, काम, कर्तव्य र अधिकारहरू बताउन

७. गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्षको निर्वाचन विधि बताउन

८. गाउँ कार्यपालिकाको गठन, काम, कर्तव्य र अधिकारको सूची बनाउन

९. न्यायिक समितिको सामान्य परिचय दिन

१०. गाउँपालिका अन्तर्गतका विभिन्न शाखाहरूको नाम भन्न

११. गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष तथा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको काम, कर्तव्य र अधिकार वर्णन गर्न

१२. गाउँपालिका भित्र सञ्चालित विभिन्न गौरवका आयोजना र परियोजनाबारे वर्णन गर्न

१ पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको परिचय

पढौँ र छलफल गरौँ:

पञ्चेश्वर गाउँपालिका बैतडी जिल्लाका दश ओटा स्थानीय तह मध्ये दक्षिण पश्चिम क्षेत्रमा रहेको गाउँपालिका हो । यो गाउँपालिका नेपाल र भारतको सिमानामा पर्ने महाकाली नदीसँगै जोडिएको छ । पाँच नदीको मिलन भएको हुनाले नै यसलाई पञ्च ईश्वार अर्थात पञ्चेश्वर नाम राखिएको अनुमान गर्न सकिन्छ । नेपालपट्टिबाट महाकाली नदी र यसका सहायक नदी तथा भारतबाट सरयू नदी र यसका सहायक नदीहरू गरी पाँच नदीहरूको मिलन पञ्चेश्वरमा हुन्छ । महाकाली नदीलाई भारतमा शारदा नदीको नामले समेत चिनिन्छ ।

जिल्ला सदरमुकाम गोठालापानीबाट १३ कोसको दुरीमा रहेको यस गाउँपालिकामा उखुखेती, तेलहन बाली, माहुरी पालनको मुख्य तथा उपयुक्त वातावरण देखिन्छ। यस गाउँपालिकामा चन्द, भट्ट, भण्डारी, कलौनी, मंगोला, तिवारी, साउद, घटाल, जोशी, तिर्वा, औजी, ओड, पार्की, दमाइ, सार्की, सेरला, पेला, हल्दाल, मातर, महर, पुजारा, टुकुरिया, धामी, धौनी, लोहार, बस्केल आदि जातजातिको बसोबास रहेको छ ।

यस गाउँपालिकामा सामाजिक कार्यमा ऐँचोपैँचो, पड्म, होस्टेहैँसे, जन्ती, मलामी, सरसफाइ, नाचगान र रमाइलो गरेर मेलापर्व मनाउने, एकले अर्कोलाई सहयोग गर्ने, धार्मिक तथा जातीय सद्भाव राख्ने गरेको पाइन्छ । यस गाउँपालिकाका मुख्य नाकाहरू डिम्मरघाट, ढोयाघाट, धर्माघाट, रोलघाट, विनायकघाट, बलाराघाट हुन् भने मुख्य सडक मार्गमा पाटन-पञ्चेश्वर सडकमार्ग, महाकाली करिडोर, देहिमाण्डौं-गिरेगडा सडक तथा ग्रामीण सडकहरू हुन्। पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रमा गौरा, दसैं, तिहार, गङ्नान, बिसपति, होली, बुढी पोल्ने, हरेलो, ओल्के, जाँत (धुरा जाँत, गणमेश्वर जाँत, धामकुडी जाँत) लगायत अन्य स्थानीय मेला चाडपर्वहरू मनाइन्छन्।

पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रमा गामन, आँङडो, कुर्तासुरुवाल, पेटिकोट, ब्लाउज, घागरो, सर्टपैन्ट, दाउरा सुरुवाल आदि पहिरनको चलन रहेको छ भने ऐँचोपैँचो, पड्म, परसाइँजस्ता सामाजिक प्रचलन रहेका देखिन्छन् ।

यहाँ आलु लगायतको तरकारी खेती, फलफूल खेतीको प्रचुर सम्भावना रहेको छ तर बाली विविधीकरण र व्यावसायिक किसिमको खेतीपाती भने न्यून देखिन्छ । यहाँका कृषकहरूले गहुँ, धान, मकै, तरकारी र फलफूल लगाउने गरेका छन् । परम्परागत प्रविधि अन्तर्गत खुइतार, चेट्टया, भयाउनु, बगर, पासो, जेबालो, जाँतो, ओखल, घट्ट, सिलौटो छन् भने

घर प्रविधिमा गुल्जेलो घर, पत्थरसिँउ घर, चौपख्या घर, कौसी घर, बरन्डा घर आदि रहेका छन् । यस गाउँपालिकामा परम्परागत लोक नृत्य छलिया नाँच प्रचलित छ भने सुता, पैडा, गलबन्दी, टुका, पाइजप, गलबन्द, तिलहरी, हार, पैसाको माला, ढाकर, नथु, बुलाकी, गुर्त छेड्ने, बाली, झुमझुमि, बाला जस्ता गरगहनाको प्रचलन रहेको देखिन्छ ।

यस गाउँपालिकामा धुरा कैलपाल मन्दिर, उदयदेव मन्दिर, देवताल मन्दिर, पञ्चेश्वर मन्दिर, चारखाम (चौमु) मन्दिर, बालाचौमु मन्दिर, नागार्जुन मन्दिर (कुलाउ, बास्कु, धिरमडा), गणमेश्वर मन्दिर, लगायतका धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । यस गाउँपालिकाको पूर्वमा मेलौली नगरपालिका र शिवनाथ गाउँपालिका, पश्चिममा भारतको सिमाना, उत्तरमा दशरथचन्द नगरपालिका तथा दक्षिणमा शिवनाथ गाउँपालिका रहेको छ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार यस गाउँपालिकाको कुल जनसंख्या १७ हजार ७ सय ९६ रहेको छ भने कुल क्षेत्रफल १२० दशमलव ४२ वर्गकिलोमिटर रहेको छ । नेपालको संविधान २०७२ जारी भइ राज्य पुनर्सङ्रचनासँगै साविकका पञ्चेश्वर गाविस, महाकाली गाविस वडा नं. १ देखि ६ सम्म, कुलाउ गाविसको वडा नं. १ देखि ८, आम्चौरा गाविस, गिरेगाडा गाविस र रोडिदेवल गाविसको वडा नं. १, २, ३, ८ र ९ लाई समायोजन गरीपञ्चेश्वर गाउँपालिका घोषणा गरिएको हो ।

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको विस्तृत विवरण:

क्र.सं.	नयाँ वडा	समावेश गाविस	जनसङ्ख्या	क्षेत्रफल (वर्ग कि.मी.)
१	१	पञ्चेश्वर (१-९)	३८२६	२५.७१
२	२	महाकाली (१-६)	२०२०	८.२७
३	३	कुलाउ (१-८)	२५६९	१८.६२
४	४	आम्चौरा (१-९)	४६५२	२९.२२
५	५	गिरेगडा (१-९)	२८८७	२७.९६
६	६	रोडीदेवल (१-३, ८, ९)	१८४२	१०.६४
जम्मा			१७७९६	१२०.४२

स्रोत: www.pancheshwarmun.gov.np

अभ्यास

(अ) पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको सिमाना उल्लेख गर्नुहोस् ।

(आ) महाकाली नदीका सहायक नदीहरू कुन कुन हुन् ?

(इ) पञ्चेश्वर गाउँपालिकाका वडाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ई) तपाईंको वडाका मुख्य विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(उ) तपाईं बसेको वडाको नक्सा कोर्नुहोस् ।

२ वडा समितिको गठन प्रक्रिया

नेपालको संविधानको धारा २२२ को उपधारा ४ बमोजिम वडा समितिको गठनबारे व्यवस्था गरिएको छ जसअनुसार "संघीय कानुनबमोजिम गाउँपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना सदस्यहरू रहेको वडा समिति गठन हुनेछ। त्यस्तो वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचन पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुनेछ"।

वडा कार्यालयबाट प्राप्त हुने सेवाहरू:

१) जन्मदर्ता

२) विवाहदर्ता

३) बसाइँसराइदर्ता

४) सिफारिस कार्य

५) पञ्जकिरण कार्य

६) स्थानीय कला संस्कृतिको जगेर्ना

७) नागरिक सहायता सम्बन्धी कार्य

वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार:

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को दफा १२, उपदफा २ बमोजिम वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार देहायअनुसार उल्लेख गरिएको छ।

(क) वडा भित्रका योजना

१) योजना तर्जुमा प्रणालीअनुसार बस्ती तथा टोलस्तरीय योजनाको माग सङ्कलन, प्राथमिकीकरण तथा छनोट गर्ने

२) टोल विकास संस्थाको गठन र परिचालन तथा वडाभित्र सञ्चालन हुने योजनाहरूका लागि उपभोक्ता समितिको गठन तथा सोको अनुगमन गर्ने

३) वडा भित्रका योजना तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण, मर्मत सम्भार, रेखदेख तथा व्यवस्थापन गर्ने आदि ।

(ख) तथ्याङ्क अद्यावधिक तथा संरक्षण

(१) घर परिवारको लगत राख्ने

(२) ऐतिहासिक, पुरातात्विक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक महत्वका सम्पदा, प्राचीन स्मारक, सार्वजनिक तथा सामुदायिक भवन, सार्वजनिक, ऐलानी, पर्ती जग्गाको लगत राख्ने तथा संरक्षण गर्ने

(ग) विकास कार्य

(१) बाल उद्यानको व्यवस्था गर्ने

(२) पुस्तकालय, वाचनालय, बालक्लव तथा बालसञ्जालको सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने

(३) वडा तहको स्वास्थ्य संस्था तथा सेवाको व्यवस्थापन गर्ने

(४) पोषण कार्यक्रमको सञ्चालन तथा समन्वय गर्ने

(५) वडा तहमा स्वास्थ्य जनचेतना विकास तथा स्वास्थ्य सूचना कार्यक्रमको सञ्चालन गर्ने

(घ) नियमन कार्य

(१) वडामा सञ्चालित विकास योजना, आयोजना तथा संलग्न उपभोक्ता समितिहरूका कार्यको अनुगमन तथा नियमन गर्ने

(२) सिकर्मी, डकर्मीलाई भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माणसम्बन्धी तालिम दिने

(३) खाद्यान्न, माछा, मासु, तरकारी, फलफूल, पेय पदार्थ तथा उपभोग्य सामग्रीको गुणस्तर र मूल्यसूची अनुगमन गरी उपभोक्ता हित संरक्षण गर्ने

(४) वडाभरिका उद्योगधन्दा र व्यवसायको प्रवर्धन गरी लगत राख्ने

(५) हाट बजारको व्यवस्थापन गर्ने, गराउने

(६) विद्युत चुहावट तथा चोरी नियन्त्रणमा सहयोग गर्ने ।

(ङ) सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने

(१) नाता प्रमाणित गर्ने

(२) नागरिकता तथा नागरिकताको प्रतिलिपि लिनका लागि सिफारिस गर्ने

(३) बहाल करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने

(४) बन्द घर तथा कोठा खोल्न रोहबरमा बस्ने

(५) मोही लगत कट्टाको सिफारिस गर्ने

(६) घर जग्गा करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने

(७) जन्म मृत्यु प्रमाणित गर्ने

(८) व्यापार व्यवसाय बन्द भएको, सञ्चालन नभएको वा व्यापार व्यवसाय भएको सिफारिस गर्ने

(९) प्रचलित कानुन अनुसार प्रत्यायोजित अधिकार बमोजिमको अन्य सिफारिस वा प्रमाणित गर्ने

साथीसँग छलफल गरी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस्:

क्र.सं.	वडामा भएका असल कामहरू	कसले गरे ?	यसबाट के फाइदा हुन्छ?
१	वृक्षारोपण		
२			
३			
४			

३ गाउँपालिकाको प्रशासकिय संरचना

१. गाउँपालिका अध्यक्ष

२. गाउँपालिका उपाध्यक्ष

३. प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

१. सामान्य प्रशासन शाखा

१.१ सूचना प्रविधि उपशाखा

१.२ जिन्सी उपशाखा

१.३ आन्तरिक लेखा परीक्षण उपशाखा

१.४ कर्मचारी प्रशासन उपशाखा

२. सामाजिक विकास शाखा

२.१ महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक उपशाखा

२.२ सामाजिक सुरक्षा तथा व्यक्तिगत घटना दर्ता उपशाखा

२.३ स्वास्थ्य उपशाखा

२.४ आयुर्वेद उपशाखा

२.५ संस्कृति पर्यटन प्रवर्धन उपशाखा

२.६ शिक्षा युवा तथा खेलकुद उपशाखा

३. राजस्व तथा आर्थिक प्रशासन शाखा

३.१ राजस्व प्रशासन उपशाखा

३.२ आर्थिक प्रशासन उपशाखा

४. पूर्वाधार विकास तथा भवन नियमन शाखा

४.१ पूर्वाधार विकास उपशाखा

४.२ भवन नियमन उपशाखा

४.३ वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन उपशाखा

५. आर्थिक विकास शाखा

५.१ कृषि विकास उपशाखा

५.२ पशु विकास उपशाखा

५.३ सहकारी उपशाखा

५.४ प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम समन्वय उपशाखा

६. योजना अनुगमन तथा तथ्याङ्क शाखा

६.१ तथ्याङ्क उपशाखा

६.२ योजना अनुगमन उपशाखा

४ गाउँसभाको गठन, काम, कर्तव्य र अधिकार

गाउँसभाको गठन प्रक्रिया

नेपालको संविधानको धारा २२२ बमोजिम गाउँ सभाको गठनबारे गरिएको व्यवस्था देहायअनुसार रहेको छ ।

(१) प्रत्येक गाउँपालिकामा एक गाउँ सभा रहनेछ ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको गाउँ सभामा गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य र धारा २१५ को उपधारा (४) बमोजिम दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट निर्वाचित गाउँ कार्यपालिकाका सदस्य रहनेछन् ।

(३) उपधारा (१) बमोजिम गठन हुने गाउँ सभामा प्रत्येक वडाबाट कम्तीमा दुईजना महिलाको प्रतिनिधित्व हुनेछ ।

(४) संघीय कानुन बमोजिम गाउँपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना सदस्यहरू रहेको वडा समिति गठन हुनेछ । त्यस्तो वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचन पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणालीबमोजिम हुनेछ ।

(५) अठार वर्ष उमेर पूरा भएको गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको व्यक्तिहरुलाई संघीय कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम मतदान गर्ने अधिकार हुनेछ ।

(६) देहायको योग्यता भएको व्यक्ति गाउँ सभाको सदस्यको पदमा उम्मेदवार हुन योग्य हुनेछः-

(क) नेपाली नागरिक,

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,

(ग) गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको र

(घ) कुनै कानुनले अयोग्य नभएको ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को परिच्छेद ५ मासभाको व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यविधि देहाय बमोजिम उल्लेख गरिएको छ ।

२०.सभामा विधेयक प्रस्तुत गर्ने विधि : (१) कार्यपालिकाले गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको अधिकारको विषयमा सभामा विधेयक प्रस्तुत गर्न सक्नेछन् ।

स्पष्टीकरण : यस दफाको प्रयोजनको लागि विधेयक भन्नाले सभामा पेश भएको ऐनको मस्यौदालाई जनाउँछ ।

(२) सभाको व्यवस्थापन सम्बन्धी विषयमा कानूनमा अन्यथा व्यवस्था भएसम्मको लागि यस परिच्छेद बमोजिमको प्रक्रिया अवलम्बन गरिनेछ ।

२१. विधेयक पारित र प्रमाणीकरण गर्ने विधि : (१) दफा २० बमोजिम पेश भएको विधेयक सभामा तत्काल कायम रहेका सदस्य सङ्ख्याको बहुमतले पारित गरेमा पन्ध्र दिनभित्र सभाका अध्यक्षले त्यस्तो विधेयक प्रमाणीकरण गर्नेछ ।

(२) उपदफा (१) बमोजिम प्रमाणीकरण भएको विधेयक ऐन बन्नेछ ।

२२. समितिको गठन : सभाले आफ्नो कार्यप्रणालीलाई व्यवस्थापन गर्न नियमावली बनाई कुनै सदस्यको संयोजकत्वमा लेखा समिति, विधायन समिति, सुशासन समिति लगायत आवश्यकता अनुसार अन्य समिति र विशेष समिति गठन गर्न सक्नेछ ।

२३. कार्य सञ्चालन नियमावली बमोजिम हुने : सभाको व्यवस्थापन कार्यविधि सम्बन्धी अन्य विषय सभाले बनाएको कार्य सञ्चालन नियमावली बमोजिम हुनेछ ।

५ गाउँ कार्यपालिकाको गठन, काम, कर्तव्य र अधिकार

गाउँ कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया

नेपालको संविधानको धारा २१५ को उपधारा १ बमोजिम गाउँ कार्यपालिकाको गठन सम्बन्धी व्यवस्था देहाय अनुसार उल्लेख गरिएको छ ।

(१) प्रत्येक गाउँपालिकामा एक जना गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष रहनेछ । निजको अध्यक्षतामा गाउँ कार्यपालिका गठन हुनेछ ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको गाउँ कार्यपालिकामा एक जना उपाध्यक्ष, प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडा अध्यक्ष र उपधारा (४) बमोजिम निर्वाचित सदस्य रहनेछन् ।

(३) अध्यक्ष र उपाध्यक्षको निर्वाचन सम्बन्धित गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका मतदाताले एक व्यक्ति एक मतको आधारमा गोप्य मतदानद्वारा पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम गर्नेछन् ।

स्पष्टीकरणः यस धाराको प्रयोजनका लागि "अध्यक्ष र उपाध्यक्ष" भन्नाले गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष सम्झनु पर्छ ।

(४) धारा २२२ बमोजिमको गाउँ सभाको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम प्राप्त भएको मितिले पन्ध्र दिनभित्र गाउँ सभाका सदस्यहरूले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका चार जना महिला सदस्य र उपधारा (५) बमोजिमको योग्यता भएका दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट गाउँ सभाले निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्य समेत गाउँ कार्यपालिकाको सदस्य हुनेछन् ।

(५) देहायको योग्यता भएको व्यक्ति अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पदमा निर्वाचित हुन योग्य हुनेछः-

(क) नेपाली नागरिक,

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,

(ग) गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको र

(घ) कुनै कानुनले अयोग्य नभएको ।

(६) अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पदावधि निर्वाचित भएको मितिले पाँच वर्षको हुनेछ ।

(७) अध्यक्षको पदमा दुई कार्यकाल निर्वाचित भएको व्यक्ति गाउँपालिकाको निर्वाचनमा उम्मेदवार हुन पाउने छैन ।

(८) देहायको कुनै अवस्थामा अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पद रिक्त हुनेछ ।

(क) अध्यक्षले उपाध्यक्ष समक्ष र उपाध्यक्षले अध्यक्ष समक्ष लिखित राजीनामा दिएमा,

(ख) निजको पदावधि समाप्त भएमा,

(ग) निजको मृत्यु भएमा,

६ न्यायिक समिति

न्यायिक समितिको गठन प्रक्रिया

नेपालको संविधानको धारा २१७ को उपधारा १ बमोजिम न्यायिक समिति सम्बन्धी व्यवस्था देहायअनुसार उल्लेख गरिएको छ ।

(१) कानुन बमोजिम आफ्नो अधिकारक्षेत्र भित्रका विवाद निरूपण गर्न गाउँपालिका वा नगरपालिकाले प्रत्येक गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा र प्रत्येक नगरपालिकामा उपप्रमुखको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति रहनेछ ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको न्यायिक समितिमा गाउँ सभा वा नगर सभाबाट आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्यहरू रहनेछन् ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्ः

(क) गाउँ सभाको गठन कसरी हुन्छ ?

(ख) गाउँ कार्यपालिकामा जम्मा सदस्य संख्या कति हुन्छ ?

(ग) न्यायिक समितिको संयोजक को बन्ने व्यवस्था गरिएको छ?

(घ) गाउँपालिकाको अध्यक्ष बन्न कस्तो योग्यता चाहिन्छ ?

७ अध्यक्ष, उपाध्यक्ष रप्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको काम, कर्तव्य र अधिकार

गाउँपालिका अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को दफा १६ उपदफा ४ को १ (क) बमोजिमको नियमावलीबाट पदाधिकारीको कार्य विभाजन वा काम, कर्तव्य र अधिकार नतोकिएसम्मको लागि निजको काम, कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम उल्लेख गरिएको छ ।

१. सभा तथा कार्यपालिकाको बैठक बोलाउने र बैठकको अध्यक्षता गर्ने

२. सभा र कार्यपालिकाको बैठकमा बैठकको कार्यसूची तथा प्रस्ताव पेश गर्ने, गराउने

३. बार्षिक कार्यक्रम तथा बजेट तयार गरी सभामा पेश गराउने

४. सभाको अधिवेशन आह्वान र अन्त्य गर्ने

५. सभा र कार्यपालिकाको निर्णय कार्यन्वयन गर्ने, गराउने

६. कार्यपालिकाको दैनिक कार्यको सामान्य रेखदेख, निर्देशन र नियन्त्रण गर्ने

७. उपाध्यक्ष वा उपप्रमुख, कार्यपालिका सदस्य तथा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतलाई काजमा खटाउने

८. वडा समितिबाट सम्पादन हुने सिफारिस तथा प्रमाणित हुने विषयबाहेक प्रचलित नेपाल कानुनबमोजिम स्थानीय तहबाट गर्नुपर्ने प्रमाणित वा सिफारिस गर्ने

९. गाउँपालिकाको चल अचल सम्पत्ति हेरचाह तथा मर्मत सम्भार गर्ने गराउने र आम्दानी, खर्च, हिसाब र अन्य कागजपत्र सुरक्षित राख्ने, राख्न लगाउने

१०. गाउँपालिकाका समिति, उपसमिति तथा वडा समितिको कामको रेखदेख गर्ने

११. सार्वजनिक सेवा प्रवाह सम्बन्धी गुनासो व्यवस्थापन गर्ने, गराउने

१२. सात दिनभन्दा बढी समय गाउँपालिकामा अनुपस्थित हुने भएमा उपाध्यक्ष वा उपप्रमुखलाई कार्यभार दिने र उपाध्यक्ष वा उपप्रमुख पनि अनुपस्थित भएमा कुनै सदस्यलाई कार्यभार दिने

१३. सभा वा कार्यपालिकाले तोकेका अन्य काम गर्ने

उपाध्यक्ष वा उपप्रमुखको काम, कर्तव्य र अधिकारः

स्थानीय सरकार सञ्चाालन ऐन २०७४ को दफा १६ उपदफा ४ को १ (ख) बमोजिमको नियमावलीबाट पदाधिकारीको कार्यविभाजन वा काम, कर्तव्य र अधिकार नतोकिएसम्मको लागि काम, कर्तव्य र अधिकार देहायबमोजिम उल्लेख गरिएको छ ।

१. न्यायिक समितिको संयोजक भई काम गर्ने

२. अध्यक्ष वा प्रमुखको अनुपस्थितिमा निजको कार्यभार सम्हाल्ने

३. गैरसरकारी संघ संस्थाका क्रियाकलापको समन्वय गर्ने

४. उपभोक्ता हित संरक्षण सम्बन्धी कार्यको समन्वय गर्ने

५. योजना तथा कार्यक्रमको अनुगमन तथा सुपरिवेक्षण गरी सोको प्रतिवेदन बैठकमा पेश गर्ने

६. सभा र कार्यपालिकाद्वारा गठित समितिहरूको काममा सहजीकरण र समन्वय गर्ने

७. सात दिनभन्दा बढी समय गाउँपालिका वा नगरपालिकामा अनुपस्थित हुने भएमा अध्यक्ष वा प्रमुखलाई जानकारी गराउने

८. सभा, कार्यपालिका तथा अध्यक्ष वा प्रमुखले प्रत्यायोजन गरेका वा तोकेका अन्य कार्य गर्ने

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको काम, कर्तव्य र अधिकार

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को दफा ८४ उपदफा २ बमोजिमको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको काम, कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम उल्लेख गरिएको छ ।

१. सभा र कार्यपालिकाको सचिवको रूपमा कार्य गर्ने

२. सभा र कार्यपालिकाको निर्णय कार्यान्वयन गर्ने गराउने

३. अध्यक्ष वा प्रमुखको निर्देशनमा वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेट कार्यान्वयन र अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्ने, गराउने

४. कोष तथा आर्थिक कारोबारको हिसाब तथा अभिलेख दुरुस्त राख्ने, राख्न लगाउने

५. लेखापरीक्षण गराउने तथा बेरुजु फछ्र्यौट गर्ने, गराउने

६. आयोजनाहरूको फरफारकका लागि प्रतिवेदन तयार गरी कार्यपालिकाको बैठकमा पेश गर्ने

७. सभा वा कार्यपालिकाले तोकेको अन्य कार्य गर्ने, गराउने आदि ।

जोडा मिलाउनुहोस्ः

न्यायिक समिति	स्थानीय सरकार
गाउँ कार्यपालिका	कार्यपालिकाको सदस्य सचिव
वडा समिति	३ जना
गाउँपालिका अध्यक्ष	वडा कार्यालय
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	२१ वर्ष पूरा भएको

आउनुहोस् चुट्किला पढौँ र रमाऔँः

दुई जना साथीहरू एकआपसमा कुरा गरिरहेका थिए,

पहिलो साथी : मेरो घरमा एउटा सुन्दर गाई छ । मेरो गाईको सुन्दर स्वर छ ।

दोस्रो साथी : मेरो गाईको पनि स्वर त साह्रै सुन्दर छ तर के गर्नु ? उसको त उच्चारणमै समस्या छ ।

हेरौँ र छलफल गरौँः

(क) माथि दिइएको चित्रमा देखिने व्यक्ति को होलान् ?

(ख) यी मानिसहरूले के को बारेमा सोचिरहेका होलान् ?

(ग) चित्रमा नेपालको नक्सा किन राखिएको होला ?

आफ्नो गाउँपालिका भित्रका गौरवका आयोजना/परियोजनाबारे छलफल गरी दिइएको तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	गौरवका आयोजना	कार्यक्षेत्र	मुख्य काम
१	पञ्चेश्वर बहुउद्देश्यीय परियोजना	पञ्चेश्वर	विद्युत तथा सिँचाइ
२			
३			
४			

आउँदो हप्ताबाट सञ्चालन हुने गाउँपालिका स्तरीय चित्रकला प्रतियोगिताका लागि सडक सहितको दृश्य झल्कने गरी आफ्नो गाउँको चित्र कोर्ने अभ्यास गर्नुहोस् र आकर्षक रङ भर्नुहोस् ।

एकाइ दुई

सामाजिक मूल्य, मान्यता र सकारात्मक व्यवहार

सिकाइ उपलब्धि

१. समाज र समुदायको परिचय दिन तथा बालविवाह र बहुविवाहबारे बताउन

२. सामाजिक कुरीतिहरूको सूची बनाउन

३. सामाजिक कुरीति विरुद्ध स्थानीय क्षेत्रमा गर्न सकिने कार्य बताउन

४. स्थानीय समुदायमा रहेका घरेलु हिंसा, छुवाछुत, भेदभाव, अन्धविश्वास जस्ता सामाजिक समस्याको सूची बनाउन

५. सामाजिक समस्या र विकृति समाधानका उपाय बताउन

६. सामाजिक विभेद, लैङ्गिक विभेद, जातीय विभेद र आर्थिक विभेदको न्यूनीकरण गर्न

७. धुम्रपान, मद्यपान, लागु औषधी जस्ता दुर्व्यसनहरूले समाजमा पार्ने नकारात्मक प्रभावहरू कम गर्न

८. सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यार्थीको भूमिका वर्णन गर्न

१ समाज र समुदाय

समाज

मानिसहरूको समूह बिचको अन्तरक्रिया, सम्बन्ध र व्यवहार नै समाज हो । समाज भन्नाले मानिसहरूको समूह र घरबस्तीको संरचना हो । समाज व्यक्तिहरूको सम्बन्धमा आधारित हुन्छ । समाजका मानिसहरू एक अर्कामा निश्चित सम्बन्धमा जोडिएका हुन्छन् । संसारको जुनसुकै ठाउँमा समाजको अस्तित्व पाइन्छ । समाज परिवर्तनशील हुन्छ र सामाजिक गतिविधिहरू, चाडपर्व, रीतिरिवाज, संस्कार आदि समयसँगै परिवर्तन हुन्छन् । समाजमा सहयोग, सम्मान, माया, ममता र सङ्घर्ष पनि हुन्छ । समाजमा व्यक्ति, परिवार, जातजाति तथा अनेक संघ संस्थाहरू पनि हुन्छन् ।

समुदाय

एउटै भूभागमा बसोबास गर्ने एक आपसमा आश्रित र सामूहिक पहिचान बोकेका मानिसहरूको समूहलाई समुदाय भनिन्छ । विभिन्न जात, पेसा, वर्ण, व्यवसाय आदिका आधारमा समुदायको निर्माण हुन्छ । समुदाय समानतामा आधारित हुन्छ । समुदाय स्थायी प्रकृतिको हुन्छ । समुदायको भौगोलिक क्षेत्र निश्चित हुन्छ । समुदायमा सामूहिकताको भावना हुन्छ । समुदायमा व्यक्तिको खास नाम र पहिचान पनि हुन्छ । समुदायमा स्थानीयताको भावना हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समाजका विशेषताहरू चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. तपाईंको आफ्नो कक्षामा हुने सामूहिक क्रियाकलापलाई समुदायसँग तुलना गरेर मुख्य मुख्य बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. समाज भनेको के हो ?

२. समुदाय भन्नाले के बुझिन्छ ?

३. समाज र विद्यालय बिच के कस्तो सम्बन्ध हुनुपर्छ ?

४. समाज र समुदाय बिच पाइने भिन्नता र समानता लेख्नुहोस् ।

२ सामाजिक कुरीति

समाजमा रहेका खराब चलन वा प्रथालाई सामाजिक कुरीति भनिन्छ । यस्ता चलनले समाजमा प्रगति हुनुको सट्टा दुर्गति हुन जान्छ । हाम्रो समाजमा बालविवाह, बहुविवाह, छाउपडी, भोजभतेरमा अनावश्यक खर्च गर्ने जस्ता थुप्रै कुरीतिहरू रहेका छन् । तीमध्ये बालविवाह र बहुविवाहको बारेमा यहाँ छोटो चर्चा गरिएको छ ।

बालविवाह

बालविवाह भन्नाले कुनै पनि राष्ट्रको कानुनमा विवाह गर्न उपयुक्त भनी तोकिएको उमेरभन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई बुझाउँछ । सामान्यतया १८ वर्षभन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ । विभिन्न देशमा विवाह गर्न योग्य उमेर भनेर आआफ्नै किसिमले कानुनी रूपमा निर्धारित उमेर तोकिएको हुन्छ । नेपालको कानुनअनुसार बालबालिका दुवैको लागि २० वर्ष पुगिसकेपछि विवाह गर्न उपयुक्त उमेर भनी तोकिएको छ । मुलुकी अपराध संहिता ऐन २०७४ अनुसार बालविवाह गरेमा अर्थात् २० वर्ष नपुगी कसैले विवाह गरे वा गराएमा विवाह स्वतः बदर हुनेछ, साथै कसुर गर्ने जो कोही व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद र ३० हजारसम्म जरिवाना हुने कानुनी व्यवस्था गरिएको छ । बालविवाह थाहा पाएको मितिले तीन महिनासम्म बालविवाहको उजुरी दिन सक्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

बालविवाह गरेमा एकातिर कम उमेरमा नै परिवारको भार पर्ने हुन्छ भने अर्कोतिर कम उमेरमै बच्चा जन्मिन्छन्, स्वास्थ्य कमजोर हुन्छ । आफ्नो पढाइ, शिक्षादिक्षा लगायत भविष्यका योजनाहरू विफल हुन्छन् । त्यसकारण बालबालिकाको उमेर २० वर्ष पुगेपछि मात्र विवाह गर्नुपर्ने हुन्छ ।

बहुविवाह

बहुविवाह पनि एक सामाजिक कुरीति हो । यसबाट सामाजिक समस्या उत्पन्न हुन्छ । घरमा श्रीमती छँदै अर्को बिहे गर्नुलाई बहुविवाह भनिन्छ । बहुविवाह भएमा घरमा झैझगडा र अशान्ति हुन्छ । सौताहरू बीच झगडा भई भविष्यमा सौतेनी भाइहरू बीचमा पनि अंशबण्डा लगायतका कुरामा विवाद सिर्जना भई झैझगडा र अशान्ति हुने हुनाले बहुविवाह गर्नु हुँदैन । दोस्रो विवाह गरेमा स्वतः बदर हुने तथा कानुनी सजाय हुने व्यवस्था छ ।

क्रियाकलाप

१. सामाजिक कुरीति न्यूनीकरणका उपायहरू समेटी कुनै एक गीत, कथा वा कविता तयार पारी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

२. सामाजिक समस्या समाधानका उपायहरू लेखिएका प्लेकार्डहरू तयार गरी सचेतनामूलक र्‍याली निकाल्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सामाजिक कुरीति भनेको के हो ?

२. नेपालको कानुन अनुसार बालविवाह भन्नाले कुन उमेरको विवाह भन्ने बुझिन्छ ?

३. तपाईंको समुदायमा बालविवाह हुन लागेको अवस्थामा तपाईं के गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

४. बहुविवाह गर्दा के के बेफाइदाहरू हुन्छन् ?

३ सामाजिक समस्या

अहिले हामी सभ्य समाजको कल्पना गरिरहेका छौं । सभ्य समाज भनेको अनुशासित, प्रगति पथमा लम्किदै गरेको शिक्षित र मानवीय गुण तथा आचरणयुक्त समाज हो । यस्तो समाजमा विकृति र समस्या न्युन हुन्छन् तर हाम्रो समाजमा थुप्रै सामाजिक समस्या र विकृतिहरू रहेका छन् । यस्ता सामाजिक समस्या र विकृतिहरूमा घरेलु हिंसा, छुवाछुत, भेदभाव, अन्धविश्वास, फजुल खर्च गर्ने, हेपाइ, चोरीडकैती, धुम्रपान, मद्यपान, जुवातास, साइबर अपराध आदि रहेका छन् । घरेलु हिंसा भन्नाले कुनै व्यक्तिले घरेलु सम्बन्ध भएको अर्को कुनै व्यक्तिलाई दिएको शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य तथा आर्थिक यातना सम्झनुपर्दछ । घरेलु हिंसामा विशेष गरी महिलाहरू पर्ने गरेका छन् तापनि बालबालिका र अन्य व्यक्तिहरू पनि घरेलु हिंसामा पर्ने गरेका छन् । हाल साइबर अपराध पनि एउटा जल्दोबल्दो समस्याको रूपमा देखिएको छ । साइबर अपराध भनेको व्यक्तिको इच्छा र अनुमति बिना विभिन्न किसिमका सामग्री विद्युतीय माध्यम र सामाजिक सञ्जाल मार्फत् दुरूपयोग गर्ने कार्य हो । यस्ता कार्यमा नक्कली आइडी प्रयोग गरी अरूलाई दुःख दिने, पासवर्डको चोरी गर्ने, अरूको बेइज्जत गर्ने जस्ता क्रियाकलाप पर्दछन् । साथै बिना अनुमति अरूको सिर्जनालाई प्रयोग र वितरण गर्ने, चित्र फोटोलाई दुरूपयोग गर्ने जस्ता कार्य पनि साइबर अपराधका उदाहरण हुन् । इन्टरनेटको प्रयोग मार्फत् गरिने चरित्र हत्या, हिंसा फैलाउने कार्य, यौनजन्य हिंसा, अश्लील भिडियो पोस्ट गरी व्यक्तिको मानहानी गर्ने कार्य पनि साइबर अपराध हो । यस्तै आवेग पूर्ण अभिव्यक्ति पोष्ट गर्ने, चलचित्र प्रतिलिपि अधिकार हनन गर्ने, नक्कली फेसबुक आइडी मार्फत् पैसा माग्ने कार्य पनि साइबर अपराधका उदाहरण हुन् । यसैगरी बैंकिङ अनलाईन एटिएम र वेबसाइट ह्याक गर्ने जस्ता कार्यकलाप साइबर अपराधका उदाहरण हुन् । साइबर अपराधले व्यक्ति र समाजमा मात्र

असर नपारी सम्पूर्ण देश र विश्वमा समेत असर पार्दछ । यसको असरले व्यक्तिमा नैराश्यता आउने, बेचैनी हुने, तनाव उत्पन्न हुने, आत्मबल कमजोर हुने, आत्महत्याका घटना घट्ने आदि हुन सक्छन् । त्यस्तै समाजमा अपराधका घटना बढ्ने, आतङ्क सिर्जना हुने आदि नकारात्मक असरहरू पर्न सक्छन् ।

कविता पढौँ, छलफल गरौः

भला काम

– शिवराज कलौनी

गाँउ ठाउँ भोट देस मदेस, जत्तेइ तत्तेइ नाम छर
उना कुना कुण्डा जाँ भया लै, इजत पौन्या काम गर

हृदमा बाडुलि लगाइदिन्या, भोलकि बैकालि घाम छर
मुइ सकि राखुलो मनले भण्णु, तम रामडो काम गर

मौरा हेर धेउडा हेर, एक्कै जोरै हम्म गर
घाडि होउ कि माल मलास ? मन फूरौन्या सम्म गर

किरमुलाको तम काम हेर, दुबी चौड घाँस हेर
कुया मुँणाइ लै कापो आँउछ, अनसोसिमा लै सास फेर

संस्कृति, सभ्यता रीति हमरी, समाजको तम फाम गर
अन्धविश्वासको जडो खुसाइ, उब्यान्दको तामझाम गर

ऐतर हेर पैथर हेर, विद्या - धनको ज्ञान गर
समाज एकैले बन्नोइ नाइ, खेडि-झोडीको ध्यान गर

साँडो हाल टेको हाल, एक्कै जोरै हम्म गर
मन पङराइ उबि उमरैमा, कामको जोस टम्म भर

प्रश्नहरू

(क) समाजलाई अगाडि बढाउन के गर्नु पर्छ ?

(ख) मौरीबाट के सिक्न सकिन्छ ?

(ग) पङराई शब्दको अर्थ के हो ?

(घ) माथिको कविताले के सन्देश दिन खोजेको छ ?

(ङ) "साइबर अपराध" समसामयिक सामाजिक समस्या हो कारण दिनुहोस् ।

तलका घटना अध्ययन गरौं

घटना १

कृष्णको घर नजिकै मदिरा पसलहरू छन् । ती पसलहरूमा केही मानिसहरू रक्सी सेवन गरेर झगडा गर्दछन् । उनका बुबा पनि सो पसलमा रक्सी सेवन गर्न जान्छन् । उनले रक्सी खाएको दिन घरमा झगडा हुने गर्छ । बुबाले आमालाई कुट्ने र गाली गर्ने गर्दा कृष्णलाई पीर पर्छ । यस्तो घरेलु हिंसाले आफूलाई पढ्न मन नलाग्ने, बेचैनी हुने साथै आमा पनि टोलाईरहने र काम गर्न मन नलाग्ने कुरा कृष्ण बताउँछन् । घरमा वृद्ध हजुरबालाई उपचार गर्ने र नियमित औषधी खुवाउने क्रम छुटेको छ । आफूलाई छोरा बुहारीले हेरचाह नै नगरी बेवास्ता गर्ने गरेको कुरा हजुरबुबा पनि बताउनुहुन्छ ।

घटना २

मनिषाका गाउँमा धामीझाँक्रीहरूमा खुब विश्वास गर्ने चलन छ । उनका गाउँमा बिरामी मानिसलाई उपचार गर्न अस्पताल लैजानुभन्दा बिरामीलाई दिनदिनै धामी कहाँ लगेर वा घरमै धामी बोलाएर झारफुक गर्ने चलन छ जसको कारण कतिपय मानिस रोगका शिकार भई अकालमै मृत्यु हुने गर्दछ । यी समस्या देखिनुको कारण अशिक्षा र अन्धविश्वास हो । त्यसैले यस्ता प्रथाको विरुद्धमा हामी सबैले आवाज उठाउनुपर्छ ।

घटना ३

अनुपमको गाउँघर र समाजमा अझै पनि छुवाछुतको भेदभाव रहेको देखिन्छ । तल्लो जातका र अर्को जातका भन्दै छोई छिटो गर्ने गरिएको छ । कानुनले नै गर्नु नहुने भनिएको यस्तो काम अनुपमलाई मन पर्दैन । झैझगडा हुने, अरूलाई होच्याउने र छुवाछुत जस्ता कार्य रोक्न बाल

क्लब मार्फत् सडक नाटक, ऱ्याली एवम् जनचेतनाका कार्यक्रमबाट आफू सक्रिय रहने कुरा उनी बताउँछन् । मान्छेले मान्छेलाई भेदभाव गर्नु उचित नहुने र छुवाछुतको भेदभाव गर्नेलाई दण्ड दिनुपर्ने कुरामा उनले जोड दिएका छन् ।

घटना ४

गतवर्ष पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको कुनै एक बस्तीबाट चारजना व्यक्तिलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो । तीमध्ये दुईजना केटाकेटी २० वर्ष नपुग्दै बालविवाहमा परेका थिए भने दुई जना पुरुषले घरमा एउटा श्रीमती छँदाछँदै अर्को विवाह गरेर भागेको अवस्थामा फेला पारेका थिए ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको स्थानीय समुदायमा प्रचलित समस्या समावेश गरी स्थानीय पत्रपत्रिकाका लागि समाचारको नमुना तयार पार्नुहोस् ।

२. तपाईंको समुदायमा महिलामाथि हुने हिंसा बढाउने कारणहरूको खोजी गरी प्राप्त विवरण कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. सामाजिक समस्या र विकृति विरुद्ध चेतनामूलक गीत वा कविता तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. सामाजिक समस्या तथा विकृति भनेको के हो ?

२. तपाईंको समुदायमा विद्यमान सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

३. घरेलु हिंसाले पार्ने कुनै दुईओटा असरहरू लेख्नुहोस् ।

४. २० वर्ष पूरा नभई विवाह गर्नाले के कस्ता समस्याहरू आउन सक्छन् ?

४ सामाजिक विभेद

हाम्रो समाजमा अझै पनि विभिन्न विभेदहरू रहेका छन् । विभेद भन्नाले मान्छेले मान्छेलाई गर्ने फरक व्यवहार हो । यस्तो व्यवहारलाई भेदभावपूर्ण व्यवहार पनि भनिन्छ । हाम्रो समाजमा अझै पनि लैङ्गिक विभेद, जातीय विभेद र आर्थिक विभेद जस्ता विभेदहरू रहेका छन् ।

लैङ्गिक विभेद

कुनै पनि कामको आधारमा महिला वा पुरुष भनेर छुट्याउनुलाई लैङ्गिकताको रूपमा लिइन्छ । यसरी समाजले महिला र पुरुषलाई अलगअलग रूपमा छुट्याउने र विभेद गर्ने कार्य लैङ्गिक विभेद हो । खासगरी महिलाहरूमाथि राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक रूपमा विभेद गरेको पाइन्छ । पुरुषको समाजमा जान नहुने, निर्णय गर्न नपाउने, केटी मान्छेको कम उमेरमा नै बिहे गरिदिने, छोरालाई सहर पढ्न पठाउने तर छोरीलाई त्यसबाट वञ्चित गर्ने जस्ता भेदभावहरू समाजमा अझै पनि रहेका छन् । यति मात्र होइन अन्धविश्वासका कारण महिला नछुने भएपछि छाउगोठमा बस्नुपर्ने, घरबाहिर बस्नुपर्ने तथा दुध, दही खान नहुने जस्ता भेदभावहरू पनि हाम्रो समाजमा व्याप्त छन् । हाम्रो समाजमा महिलालाई पुरुषको सहयोगीका रूपमा मात्र दोस्रो दर्जाको कर्ताका रूपमा हेर्ने गरिन्छ । विशेषगरी महिलामाथि धर्म र संस्कृतिको बहानामा परापूर्वकालदेखि नै हिंसासमेत हुँदै आएको पाइन्छ ।

हाम्रो समाजमा रहेका छाउपडी, गर्भमा भ्रुणको पहिचान गरी गर्भपतन गराउने, रजस्वला भएको बेला गरिने छुवाछुत तथा भेदभावपूर्ण क्रियाकलापहरू हानिकारक छन् । त्यसैगरी हाम्रो हिन्दु धर्मअनुसार श्रीमानको निधन पश्चात् समाजले महिलालाई सुन्दै उदेक लाग्दो शब्द विधवाको संज्ञा दिइन्छ । उसले पहिरिने पहिरनमा समेत अङ्कुश लगाइन्छ । यति मात्र नभई उसलाई लान्छना पनि लगाइन्छ । हामी देख्छौं, श्रीमान्ले श्रीमतीको मृत्यु पश्चात् अनुकूलता मिलेसम्म

छिटोभन्दा छिटो अर्को विवाह गरिहाल्छन् । ती विधवाको दर्जा दिइएका महिला भने केही अपवाद बाहेक धेरैजसोले आफ्ना बालबच्चा र आफू कसरी बाँच्ने भन्नेमा केन्द्रित हुन्छन् । उनीहरूलाई यो समाजमा जीवन जिउन सहज अवश्य पनि हुँदैन र उनीहरू अनेक किसिमका हिंसा सहन बाध्य हुन्छन् ।

समाजमा रहेको सामाजिकीकरणका गलत प्रक्रियाले पनि महिलाको अवस्थामा सकारात्मक परिवर्तन आउन सकेको छैन । अझै पनि छोरी अर्काको घर जाने जात हो । छोरीको कमाइको के आश ? "चुलोचौको बिनाको नारीको महत्व छैन" जस्ता सामाजिक मान्यता रहेको देखिन्छ । मनोवैज्ञानिक रूपमा यस्ता प्रक्रियाले महिलालाई कमजोर बनाएको पाइन्छ । यसले गर्दा महिलाको समग्र विकासमा नै असर पारिराखेको हुन्छ । यस्ता प्रकारका प्रचलन र कुसंस्कारलाई समाज र संस्कृतिका नाममा निरन्तरता दिने काम बन्द गर्नुपर्छ । महिलाको विकासका लागि परिवार स्तरबाट हुने हरेक प्रकारका भेदभाव अन्त हुनु जरूरी छ साथै महिला स्वयम् नै उदार र संवेदनशील हुनु पनि त्यतिकै आवश्यक छ ।

जातीय विभेद

नेपालको सार्वभौम संसदले हाम्रो देशलाई छुवाछुतमुक्त राष्ट्र घोषणा गरेको दुई दशक पूरा हुन लागेको छ । वि.सं. २०६३ जेठ २१ गते संसदले नेपाललाई छुवाछुतमुक्त राष्ट्र घोषणा गरेको थियो । नेपालको संविधानमा मौलिक हक अन्तर्गत पनि छुवाछुत तथा भेदभाव विरुद्धको हकको व्यवस्था गरिएको छ तर अझै पनि हाम्रो समाजमा जात, वंश, समुदाय वा पेसाका आधारमा हुने छुवाछुत तथा जातीय भेदभावको घटनामा खासै कमी आएको देखिँदैन । छोई छिटो गर्ने, एकअर्काले छोएको नखाने, भोजभतेरमा विभेद गर्ने, छाउपडीजस्ता कुप्रथा र भेदभावले कुनै पनि समाजको प्रगति हुन सक्दैन ।

आर्थिक विभेद

हाम्रो समाजमा मानिस मानिस बिच भेदभाव ल्याउने एक तत्व आर्थिक पक्ष पनि हो । अहिलेको समाजमा असमानता देखाउने महत्वपूर्ण तत्वका रूपमा आर्थिक पक्षलाई लिइन्छ । धनी व्यक्तिले मानसम्मान तथा इज्जत पाउने र गरिबीमा बाँच्न विवश व्यक्तिको अवस्थालाई हेर्दा समाजमा

धनको आधारमा ज्यादै फराकिलो खाडल रहेको देखिन्छ । आर्थिक रूपमा धनी र गरिब वर्ग भनेर सामान्य रूपमा वर्गीकरण गरेको देखिन्छ । समाजमा बस्ने मानिसहरूको पेसा व्यवसाय आर्थिक हैसियत पद वा सम्मानका आधारमा समेत विभेद पाउन सकिन्छ। समाजमा उच्च पद एवम् पेसामा भएका तथा आर्थिक हैसियत राम्रो भएका व्यक्तिहरूलाई बढी महत्व दिने र अन्य पेसा व्यवसाय भएका वा आर्थिक अवस्था कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई वास्ता गरिएन भने त्यहाँ असमानताको स्थिति सिर्जना हुन्छ । यदि व्यक्तिसँग प्रशस्त मात्रामा जग्गाजमिन, धनसम्पत्ति, आम्दानी छैन भने रोजगारी भएर पनि गरिब भइन्छ । त्यसकारण रोजगारी मात्र भएर गरिबी हट्ने र घट्ने होइन । त्यसका लागि व्यक्तिसँग प्रयाप्त आम्दानी हुनु पर्दछ । त्यस्तै रोजगारी स्थायी किसिमको हुनुपर्छ । स्थायी आम्दानीको स्रोतले मात्र गरिबी घटाउन सकिन्छ । गरिबको हितमा काम गर्ने हो भने सरकारले पर्याप्त आम्दानी हुने खालका रोजगारी प्रदान गर्नुपर्दछ जसले गर्दा आम्दानीबाट चलअचल सम्पति, जग्गाजमिन राख्न सकिन्छ । जब व्यक्ति एवम् घरपरिवारको आर्थिक अवस्था मजबुत हुन्छ तब आफ्ना आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न सकिन्छ । त्यसैले सामाजिक तवरबाट आर्थिक विभेदको अन्त्य हुनु जरूरी छ ।

सामाजिक समस्या समाधानका उपायहरू

१. जनचेतना र शिक्षा

कतिपय सामाजिक समस्याहरू मानिसलाई थाहा नभएर समाजमा सिर्जना भएका हुन्छन् । त्यसकारण केही समस्या अशिक्षितहरूलाई शिक्षित पारेर वा जनचेतना जगाएर पनि न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । शिक्षाले व्यक्तिलाई अनुशासित र सदाचारी बनाउँछ । अहिले सामाजिक समस्या निराकरण गर्न व्यवहारिक शिक्षामा जोड दिनु आवश्यक देखिन्छ । व्यावहारिक शिक्षाले सिप र रोजगारी प्राप्तिमा मद्दत गर्दछ । सिप र रोजगारीमा जोडिएपछि व्यक्ति गलत क्रियाकलापमा संलग्न हुन पाउँदैन । त्यसैले समाजमा विकृतिभन्दा पनि सामाजिक सद्भाव, सहयोग र मेलमिलापको वातावरण सिर्जना हुन्छ ।

२. कानुनको पालना

समाजमा विद्यमान सामाजिक समस्याहरू चोरी, डकैती, लागु पदार्थ सेवन, झैझगडा र गलत क्रियाकलाप एवम् अपराध नियन्त्रण गर्न कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । समाजमा समस्या सिर्जना गर्ने र विकृति फैलाउनेलाई नियन्त्रण लिने, कानुनले तोकेबमोजिमका सजाय दिने गरेमा यस्ता कामहरू निरुत्साहित भई समाजमा शान्ति सुव्यवस्था कायम गर्न मद्दत पुग्छ ।

३. मेलमिलाप र सहयोग

व्यक्ति अनुशासित भई सामाजिक मेलमिलाप र सहयोग गर्ने बानी हुनु, चरित्रवान हुनु, इमान्दार हुनु जस्ता आत्मानुशासित बानी व्यवहारले पनि सामाजिक समस्या र विकृति निराकरणमा मद्दत पुग्छ। अरुलाई सम्मान र इज्जत गर्नाले समाजमा विवाद हुन पाउँदैन। असल सङ्गम, सदाचार, प्रेम र विश्वास एवम् समझदारीबाट समाजमा मेलमिलाप र सद्भाङव कायम गर्न सके सामाजिक समस्या र विकृति कम हुन सक्छन् ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समाजमा के कस्ता भेदभाव हुने गरेका छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

२. सामाजिक समस्या समाधानका लागि विद्यार्थीले खेल्न सक्ने भूमिका के के हुन सक्छन् ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

क) विभेद भनेको के हो ?

ख) असल समाजको निर्माण कसरी गर्न सकिन्छ ? तर्क दिनुहोस् ।

एकाइ तीन

हाम्रो धर्म, संस्कृति र पर्यटन

सिकाइ उपलब्धि

१. धार्मिक स्थलको परिचय दिन, महत्व बताउन, संरक्षणका उपाय बताउन र व्यवस्थापन गर्न

२. विभिन्न नाच तथा देउडाको परिचय दिन, महत्व बताउन, संरक्षणका उपाय बताउन र संरक्षण र प्रवर्धन गर्न

३. विभिन्न स्थानीय मेलाहरूको ऐतिहासिक परिचय र महत्व लेख्न,

४. स्थानीय पर्यटकीय स्थलको परिचय, महत्व र संरक्षणमा स्थानीय र विद्यार्थीहरूको भूमिका बताउन

१ हाम्रा धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

धर्म भनेको आस्था र विश्वास हो । विभिन्न व्यक्ति, जातजाति वा समुदायमा फरक-फरक धार्मिक विश्वाास रहेको हुन्छ । विभिन्न धर्मले फरक फरक किसिमका धार्मिक संस्कारहरूलाई विश्वास गर्छन् । अलौकिक शक्तिलाई ईश्वरको रूपमा पूजा गर्ने, दान, धर्म, तीर्थव्रत गर्ने कार्यहरू हिन्दु धर्मका मुख्य संस्कारहरू हुन् । पञ्चेश्वर गाउँपालिका भित्रका प्रमुख धार्मिक स्थलहरू यस प्रकार रहेका छन्:

(१) गणमेश्वर मन्दिर (२) देवताल मन्दिर (३) भगवती मन्दिर

(४) केदार मन्दिर (५) नागार्जुन मन्दिर (६) कैलपाल मन्दिर

(७) चतुर्बाहु मन्दिर (८) उदयदेव मन्दिर आदि ।

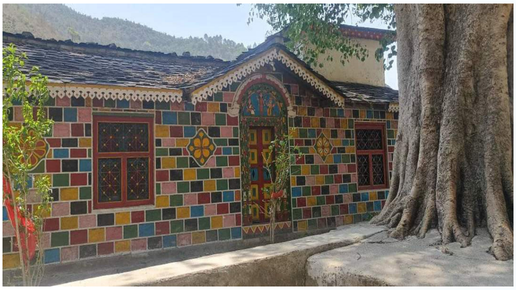
गणमेश्वर मन्दिर

यो मन्दिर पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नम्बर ५ मा अवस्थित छ । गणमेश्वर देवतालाई भगवान् शिवको रूप मानिन्छ । गणमेश्वरको अर्थ गणका ईश्वर हुने भएकोले नै गणमेश्वरलर नामाङ्करण गरिएको मान्यता छ ।

देवताल मन्दिर

देवताल मन्दिर पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको वडा नम्बर ६ महाकाली नदीको किनारमा रहेको छ । देवताल मन्दिरको नजिकमा देवताको सुन्दर ताल रहेको र त्यसै तालमा शिवरूपी भगवान देवताल बाबाको वासस्थान रहेको जनविश्वास छ । देवताको ताल रहेको बायाँपट्टि महाकाली नदीको माथितिर सानो खोला रहेको छ र त्यसको पारिपट्टि देवतालको अर्को मन्दिर रहेको छ जसलाई देउगड्या भनिन्छ ।

भगवती मन्दिर



पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नम्बर ६ को रोडी भन्ने ठाउँमा भगवती माताको मन्दिर अवस्थित छ जुन मन्दिरमा असोज कार्तिक महिनाको अष्टमी पर्वमा राँगा बोकाको बलि सहित धूमधामसँग पूजाआजा गरिन्छ । रोडी गाउँमा अवस्थित भगवतीलाई पोतलाशैनी भगवतीका नामले समेत चिन्ने गरिन्छ ।

नागार्जुन मन्दिर

नागार्जुन देवताको मन्दिर पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नम्बर २, ३ र ५ मा अवस्थित रहेका छन् । नागार्जुन देवतालाई पाण्डववंशी अर्जुनपुत्रका नामले समेत चिनिन्छ। यी मन्दिरहरूमा चैत, असोज र कार्तिक महिनामा शुक्ल पञ्चमी तथा सप्तमीका दिन पूजाआजा गरिनुका साथै जात्रा समेत मनाइन्छ ।

कैलपाल मन्दिर

कैलपाल मन्दिर पञ्चेश्वर गाउँपालिका वडा नम्बर ४ आमचौराको धुरा भन्ने ठाउँमा अवस्थित छ। यस मन्दिरमा कार्तिक कृष्ण षष्ठी र सप्तमी तिथिमा पूजाआजा गरी ठुलो मेला लाग्ने गर्दछ जुन धुरा जातका नामले प्रसिद्ध रहेको छ ।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाभित्र रहेका अन्य धार्मिक स्थलहरूबारे विद्यार्थीहरूबिच कक्षाकोठामा छलफल गराउने ।

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको महत्व

धार्मिक, सांस्कृतिक सम्पदाहरूले धार्मिक आस्था कायम गर्ने तथा समाजलाई एकताको सूत्रमा बाँध्ने गर्दछन् । पञ्चेश्वर गाउँपालिकाभित्र रहेका धार्मिक सम्पदाहरूको विशेष महत्व रहेको छ। यी धार्मिक स्थलहरूले पञ्चेश्वर गाउँपालिकालाई सबैसामु चिनाउने काम गरेको छ। यस्ता

धार्मिक स्थलहरूले गाउँपालिका भित्रका जनसमुदायहरूमा धार्मिक सहिष्णुता कायम गर्नमा समेत सहयोग गरेको छ । धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूले हाम्रो पहिचान झल्काउनुका साथै कला र संस्कृतिको संरक्षणमा टेवा पुऱ्याउँछन् । गाउँपालिकाभित्र रहेका धार्मिक स्थलहरूले पर्यटकहरूलाई लोभ्याएर गाउँपालिकाको आर्थिक उन्नतिमा समेत महत्वपूर्ण भूमिका रहनुका साथै यहाँ बस्ने समुदायका मानिसहरूको जीवनस्तर उकास्नमा कोसेढुङ्गा साबित हुने विश्वास व्यक्त गर्न सकिन्छ ।

संरक्षणका उपाय तथा व्यवस्थापन

यस गाउँपालिका भित्र रहेका धार्मिक स्थलहरूको संरक्षण गर्नुपर्ने जरूरी देखिन्छ । यसका लागि कतिपय स्थानमा रहेका धार्मिक स्थल र मन्दिरहरू पुरानो एवम् जीर्ण भई भत्कने अवस्थामा पुगिसकेकाले तिनीहरूलाई मर्मत गर्नुपर्ने देखिन्छ भने कतिपय मन्दिरहरूमा व्यवस्थापनको अभावले मन्दिरको सौन्दर्यता नै हराउन लागेको देखिन्छ । यसका लागि सम्बन्धित समुदायका मानिसहरू एवम् विद्यार्थीहरू सबै मिलेर मन्दिर परिसरको सरसफाइ, मन्दिर परिसरमा फूलबारी निर्माण, स्वच्छ र सफा पिउने पानीको व्यवस्था, वृक्षारोपण लगायतका कार्यहरू गर्न सकेमा हाम्रा धार्मिक स्थलहरू पर्यटकहरूलाई लोभ्याउने खालका बन्न सक्छन् । यसको लागि हामी सबैको भूमिका उत्तिकै महत्वपूर्ण रहेको देखिन्छ ।

क्रियाकलाप:

१. तपाईंको समुदायमा रहेको प्रसिद्ध धार्मिक स्थलमा गई उक्त धार्मिक स्थलमा विभिन्न व्यक्तिहरू आउनुका कारण पत्ता लगाई कक्षाका साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

२. धार्मिक स्थलहरूको महत्वबारे एउटा लेख तयार गरी कक्षा कोठामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्:

(क) तपाईंको गाउँपालिकाभित्र भएका धार्मिक स्थलहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) कैलपाल मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?

(ग) भगवती मन्दिरमा जात्रा कहिले लाग्छ ?

(घ) धार्मिक स्थल संरक्षणका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

२ हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरु

हाम्रा चाडपर्वहरू

हामीले विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरू मनाउँदै आएका छौं । चाडपर्वहरू ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक पक्षमा आधारित हुन्छन् । हरेक चाडपर्वहरूको आफ्नै विशिष्ट पहिचान र परिवेश रहेको हुन्छ । दसैंलाई हामी असत्यमाथि सत्यको विजय भएको प्रतीकको रूपमा लिन्छौँ । त्यस्तै गौरा पर्व, तीज आदिमा माता पार्वतीले भगवान् शिवलाई आफ्नो पतिको रूपमा पाउनको लागि नारीद्वारा गरिने पवित्र व्रतको रूपमा लिइन्छ । दसैं, तिहार, गौरा, जात्रा, माघे संक्रान्ति, जनैपूर्णिमा, तीज विशेष र संस्कृतिको बारेमा थाहा पाउन सकिन्छ । चाडपर्वले ऋतु र मौसमको पनि जानकारी दिन्छन् । चाडपर्व मानव सम्बन्ध र सद्भावनाका सेतु पनि हुन् । जसले आपसी मेलमिलाप र सहकार्यलाई समेत प्राथमिकता दिन्छन् । चाडपर्वले आफन्त भेटघाट, मिठो खाने, राम्रो लुगा लगाउने, नाचगान गर्ने लगायतका गतिविधिका लागि अवसर दिन्छ । हामीले चाडपर्वमा अनावश्यक खर्च, अशिष्ट व्यवहार देखाउने, देखासिकी गर्ने जस्ता अवाञ्छित गतिविधिलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

(१) आफ्नो कक्षामा पढ्ने साथीहरूको नाम ठेगाना टिपोट गर्नुहोस् । प्रत्येक साथीहरूले मनाउने गरेका मुख्य मुख्य चाडपर्वहरू र मनाइने समय चार्ट पेपरमा सूचीकृत गरी सबैले देख्ने गरी कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

(२) विभिन्न चाडपर्वसँग सम्बन्धित फोटोहरू सङ्कलन गरी एलवम तयार पार्नुहोस् र एलवमको नाम समेत लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:

(क) गौरापर्व कुन महिनामा पर्छ ?

(ख) हाम्रा स्थानीय चाडपर्वहरूको महत्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) चाडपर्वहरूले कसरी समाजलाई चिनाउँछ ? लेख्नुटहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंले मनाउने कुनै एक चाडपर्वसँग सम्बन्धित चित्र, फोटो र गतिविधि समेटी एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

हाम्रा सांस्कृतिक रीतिरिवाजहरू

समाजमा विगतदेखि चलिआएका व्यवहारहरू रीतिरिवाज हुन् । नाच्ने, गाउने, पूजापाठ गर्ने, ऐँचोपैँचो गर्ने, जातिगत तथा संस्थागत पहिरन लगाउने आदि प्रचलन हाम्रा रीतिरिवाज अन्तर्गत पर्दछन् । देउडा गीत, फाग, सगुन, ठाडीभाका, गरगहना, पहिरन आदि पर्दछन् । त्यस्तै हाम्रो समाजमा गरिने विवाह, व्रतबन्ध, न्वारन, मृत्यु संस्कार आदि कुराहरू समेत सांस्कृतिक रीतिरिवाज अन्तर्गत पर्दछन् ।

देउडा गीत

पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रमा मेला, चाडपर्व आदिमा यहाँका मानिसहरूले रमाइलोका लागि गाउने गीतमध्ये देउडा गीत पनि एउटा हो ।

जस्तै:

जेठी नेपाल कान्छी पाल्पा, मजिल्ली धनगढी
मै त आब घर झानौ, गरीराख मनपढी ।

फाग सगुन

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाभित्रका समुदायहरूमा विशेष संस्कारहरू विवाह, व्रतबन्ध, न्वारन आदिमा आफ्नै शैलीमा गाइने गीतहरू नै फाग सगुन हुन् । यस्ता गीतहरू घरमा शुभकार्य हुँदा गाइने गरिन्छ ।

जस्तै: सगुनो देउरे सरस्वती
लगन देउरे भागरती
को माय सोधन्नी को माय गाउनी
को गाउनी को माय गाउनी
को माय काम रोकन्नी
सरु नारी गाउनी
सरु मधु शोधन्नी
सिद्ध माय काम रोकन्नी

ठाडी भाका (ठाडो खेल)

पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रमा मनाइने चाड पर्वहरू जस्तै गौरा, जात्रा आदि पर्वहरूमा बुढापाका मानिसहरूले हात हातमा ढोलक लिएर रमाईरमाई नाचेर खेलिने एक प्रकारको देउडालाई नै ठाडो खेल भनिन्छ । यो भाकामा विशेष प्राचीन कालको धार्मिक महत्व रहेको हुन्छ ।

जस्तै:

सुवा है रुबस चढी मैना
दिपया जसया रानी बैना
दुई बैना काँ होली भेट
कि भेट बाबाज्यूकी घरी
खडी भेट तालै न हुनि
कि भेट दिसेडी जाँत

छलिया नाच

विशेष किसिमका संस्कारहरू जस्तै विवाह, व्रतबन्ध, न्वारन आदिमा छलिया नाच प्रचलित रहेको छ ।

हाम्रो समाजमा चल्दै आएका स्थानीय गीतहरूलाई सुर, ताल र लय दिने वाद्यवादन यन्त्रलाई स्थानीय बाजा भनिन्छ । हाम्रा पूर्वजहरूले सिर्जना गरेका यी स्थानीय बाजाहरू हाम्रो समाजका चिनारी हुन् । स्थानीयताको पहिचानसँग गाँसिएका यी बाजाहरू मौलिक हुन्छन् । हाम्रो गाउँपालिका क्षेत्रमा प्रचलनमा रहेका दमाहा, ढोलक, झ्याली हाम्रा स्थानीय बाजाहरू हुन् । यीमध्ये कतिपय बाजाहरू पूजा गर्दा बजाइन्छन् भने कतिपय मनोरञ्जन गर्ने क्रममा नाचगान गर्दा बजाउने गरिन्छ । यसबाट मानिसहरूले आफ्नो भाका र शब्दहरूलाई संगीतमय स्वरूपमा बदल्ने गर्दछन् ।

महत्व र संरक्षण

हाम्रा संस्कृति, संस्कार तथा स्थानीय बाजागाजाहरूको विशेष महत्व रहेको छ । यस्ता कुराहरूले हाम्रो गाउँपालिकालाई देशभर चिनाउने कार्य गरेको छ । हाम्रो गाउँपालिकाको संस्कार संस्कृतिलाई झल्काउने यस्ता खालका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्ने जिम्मा विद्यार्थीहरू लगायत स्थानीयवासी सबैको हो । यसका लागि हामी सबैले लागिपर्नु आवश्यक छ ।

क्रियाकलाप

(१) तपाईंको समुदायमा पाइने विभिन्न स्थानीय बाजाहरूको नाम सङ्कलन गरी सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

(२) आफ्नो समुदायमा प्रचलित स्थानीय गीतहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्:

(क) सांस्कृतिक रीतिरिवाज भनेको के हो ?

(ख) स्थानीय गीत र स्थानीय बाजा एकअर्कामा अन्तरसम्बन्धित छन्, पुष्टि गर्नुहोस् ।

(ग) सांस्कृतिक रीतिरिवाजलाई संरक्षण गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

“स्थानीय गीत र बाजा संरक्षणमा युवाको भूमिका” शीर्षकमा एउटा लेख तयार पारी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ चार

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

सिकाइ उपलब्धि

१. समुदायमा गरिएका खेतीको परिचय, महत्व र प्रयोग

२. विभिन्न पशुहरूको परिचय दिन र महत्व बताउन

३. स्थानीय परम्परागत हस्तकला सामग्रीको निर्माण र प्रयोग गर्न

४. दलहन बालीको परिचय र महत्व दिन

५. गाई, भैंसी पालनको महत्व बताउन

६. स्थानीय स्तरमा सञ्चालित पेसा, व्यवसायहरूको वर्गीकरण र महत्व बताउन

७. स्थानीय प्रविधिको महत्व र प्रयोग गर्न

८. स्थानीय पेसा र पेसागत शिक्षाको परिचय, महत्व र अन्तरसम्बन्ध बताउन

९. कृषि क्षेत्रसँग सम्बन्धित पेसा र जनशक्तिको परिचय र काम बताउन

१०. व्यवसाय छनौट प्रक्रिया र सञ्चालनको ढाँचा तयार गर्न

११. उद्यमशील शिक्षाको परिचय बताउन

१२. स्थानीय प्रविधिको प्रक्रिया भन्न र तिनीहरूको प्रयोग गर्न

१ हाम्रो कृषि तथा पशुपालन

परिचय

हाम्रो देश कृषि प्रधान देश भएकोले यहाँका धेरैजसो मानिसहरू कृषि पेसामा आबद्ध छन्। पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका धेरैजसो मानिसहरू कृषिमा आधारित छन् । हाम्रो समाजमा अधिकांस मानिसहरूमध्ये कसैले खेतीको काम गर्छन् त कसैले लुगा सिउने काम गर्छन अनि कोही जुत्ता सिउँछन् । कोही घर बनाउने काम गर्छन् । कसैले बिरामीको औषधी उपचार गर्छन् । यसरी आ-आफ्नो जीवन निर्वाह गर्नका लागि गरिने यस्ता कामलाई पेसा भनिन्छ ।

व्यवसाय भनेको आर्थिक लगानी गरी गरिने पेसा वा काम हो । सबै कामलाई व्यवसाय भन्न मिल्दैन । व्यवसाय हुनका लागि कुनै काममा लगानी गरी नाफा कमाउने उदेश्यबाट काम हुनुपर्दछ । व्यवसाय अन्तर्गत उद्योग, व्यापार र सेवाका कार्यहरू पर्दछन् ।

हाम्रो समुदायमा गरिएका खेतीहरू

खेती भनेको माटो, बिउ र विभिन्न कृषि उपकरणहरूको प्रयोग गरेर अन्न, तरकारी, फलफूल र अन्य बाली उत्पादन गर्ने प्रक्रिया हो । यो मानव सभ्यताको प्रारम्भिक कालदेखि नै चल्दै आएको एक महत्वपूर्ण गतिविधि हो । खेती कृषि उत्पादनको एक हिस्सा हो जसमा माटोको तयारी, बिउ छर्नु, सिँचाइ, मलजल र रोग नियन्त्रण जस्ता विभिन्न क्रियाकलाप समावेश हुन्छन् ।

हाम्रो स्थानीय स्तरमा विभिन्न किसिमका खेतीपातीहरू गरिन्छन् । फरक मौसममा फरक किसिमका खेतीपातीहरू गरिन्छन् । गर्मी वा वर्षायाममा धान, मकै, कोदो, मादुरो, चिनो, कागुनो, भटमास, सोट्टा, बोडी, आदि बालीको खेती गरिन्छ भने हिउँदे याममा गहुँ, जौ, तोरी, केराउ आदि बालीको खेती गरिन्छ ।

खेतीको महत्व

१. खेती मानिसको दैनिक आहारको मुख्य स्रोत हो । जस्तै चामल, गहुँ, मकै, तरकारी, फलफूल आदि ।

२. खेती अर्थतन्त्रको मुख्य आधार हो यसबाट प्राप्त कृषिजन्य उत्पादनहरू आम्दानीका स्रोत हुन् ।

३. खेतीले हाम्रो परम्परा र संस्कृतिसँग सम्बन्ध राख्दछ । विभिन्न चाडपर्वहरूमा कृषिजन्य वस्तुको उपयोग गरिन्छ ।

४. जैविक खेती र प्राकृतिक संसाधनहरूको संरक्षणले पारिस्थितिक प्रणालीलाई सन्तुलित राख्दछ ।

खेतीपातीको उपयोग

१. मानिसको आहारका रूपमा खाद्यान्नको प्रयोग गरिन्छ ।

२. विभिन्न कृषिजन्य उद्योगहरूको कच्चा पदार्थको आपूर्ति गर्न जस्तैः चिनी उद्योगका लागि उखु, तेलको लागि तेलहन बाली ।

३. खेतीबाट विभिन्न प्रकारका औषधीय वनस्पतिहरू उत्पादन हुन्छन् जसको स्वास्थ्य क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान छ ।

हाम्रा स्थानीय पशुहरू

गाई

गाईलाई राष्ट्रिय जनावर भनिन्छ । गाईका विभिन्न विशेषताहरू छन् । हिन्दु परम्परामा विशेष गरी गाईको पूजा गरिन्छ । गाई बहुउपयोगी घरपालुवा जनावर हो । गाईको दुध, गहुँत, गोबर विभिन्न कामका लागि प्रयोग गरिन्छ । हिन्दू धर्म अनुसार गाईलाई आमाको रूपमा सम्बोधन गर्ने गरिन्छ । पूजाआजामा समेत गाईको दुधको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । गाईको दुध व्यावसायिक रूपमा पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ । राम्रोसँग पालनपोषण गरेमा गाईले एक बेतमा ५०० लिटर देखि १४०० लिटरसम्म दुध दिन सक्छन् । गाईलाई मलमूत्रको राम्रो निकास भएको किटाणुरहित गोठ चाहिन्छ । गाईले झिङ्गा भन्केको फोहोर गोठमा बस्न मन पराउँदैन । गोठमा फिनोल, एमोनिया, चुन आदि झोल छर्केर बेलाबेलामा सरसफाइ गर्नुपर्छ । गाईका लागि उपयुक्त चरन व्यवस्थासमेत हुनु जरूरी देखिन्छ ।

गाईका जातहरू

स्थानीय जातका गाईहरूमा पहाडी गाई, चौरी गाई त्यस्तै उन्नत जातका गाईहरूमा जर्सी, होलास्टिन, ब्राउनसिक, हरियाना, शाहीवाला, एनजी, होलिकार, अमृत महल आदि पर्दछन् ।

गाईमा लाग्ने रोग

गाईमा भ्यागुते रोग, सर्सोरा, लम्पि स्किन, लंगडा, खोरेत, रेबिज, थुनेलो आदि रोग लाग्ने गर्दछन ।

भैंसी

भैंसी दुधका लागि पालिने एक घर पालुवा जनावर हो । अर्ना भैंसीको जङ्गली प्रजाति हो । भैंसीलाई घाँसका अतिरिक्त गोठमा राम्रोसँग दानापानी दिएमा राम्रो उत्पादन दिन सक्छ । भैंसीलाई गाईको भन्दा बढी आहारा चाहिन्छ साथै भैंसीका लागि गोठ पनि ठुलो र फराकिलो चाहिन्छ ।

भैँसीका विभिन्न जात

पारकोटे, लिमी, गद्दी भैंसीका स्थानीय जात हुन् भने मुर्रा, जाफरावादी, मेहसान आदि विदेशी जात हुन् । मुर्रा जातका भैँसीको दुधमा गाईको दुधभन्दा चिल्लो पदार्थ बढी हुन्छ । नेपालमा मुर्रा, मिली जातका भैंसीहरू पनि पालिने गरेका छन् । भारतबाट नजिक पर्ने र सुहाउँदो तराईको वातावरणमा यी जातका भैसीहरू पाल्ने गरिएका छन् । गद्दीन भैंसी हाम्रो सुदूरपश्चिममा बढी पाइने स्थानीय जात हो ।

भैँसीमा लाग्ने रोगहरू

भैँसीमा भ्यागुते रोग, सर्सोरा, लंगडा, खोरेत, रेबिज, थुनेलो, लम्पि स्किन आदि रोग लाग्ने गर्दछन् ।

गाई भैंसी पालनको महत्व

१. गाई र भैंसीको दुध उच्च पोषक तत्वयुक्त हुन्छ ।

२. गाई भैंसीको पालनले ग्रामीण क्षेत्रको रोजगारी सिर्जना गर्छ ।

३. गाई भैंसीको मल जैविक मलको रूपमा प्रयोग हुँदा माटोको गुणस्तर र पर्यावरणको संरक्षणमा मदत पुऱ्याउँछ ।

४. गाई भैंसीको पालनले ग्रामीण क्षेत्रको समग्र विकासमा ठुलो योगदान पुऱ्याउँछ ।

क्रियाकलाप

१) तपाईंको गाउँघरमा पालिने गाईभैंसीको स्थानीय र उन्नत जातको सूची बनाउनुहोस् ।

२) गाईभैँसीमा लाग्ने रोगहरूका बारेमा आफ्नो साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्:

१) एक बेतमा गाईले कतिसम्म दुध दिन सक्छ ?

२) गाईभैँसीको गोठको व्यवस्थापन गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

३) गाईभैँसीमा लाग्ने रोगहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२ दलहन बालीको परिचय र महत्व

दलहन बाली

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाका कृषकहरूले विभिन्न किसिमका दलहन बालीहरूको उत्पादन गरेर आफ्नो परिवार चलाउनुका साथै केही नगद आय आर्जन समेत गर्ने गर्दछन्। यस गाउँपालिकामा मुख्यरूपमा भटमास, मास, सोट्टा, बोडी, मसुर, रहर, चना, केराउ, मटर, राजमा, सिमी, गहत, आदि बालीहरू उत्पादन गर्ने गरिन्छ। दलहन बालीलाई प्रोटिनको मुख्य स्रोतको रूपमा मानिन्छ। दलहन बालीलाई हाम्रो गाउँघरमा धान, मकै, गहुँ पछिको चौथो बालीको रूपमा लिइन्छ । दलहन बालीलाई वर्षाद र हिँउद दुवै सिजनमा उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

दलहन बालीको महत्व

१. दलहन बाली हाम्रो दैनिक जीवनमा नभई नहुने बाली हो ।

२. दलहन बालीमा प्रोटिनको मात्रा अत्यधिक पाइन्छ ।

३. भटमासमा ४५.६% सम्म प्रोटिन पाइन्छ ।

४. दलहन बालीको जराले हावाबाट नाइट्रोजन शोषण गरी माटोको उर्वरा शक्ति बढाउँछ ।

५. दलहन बालीको पातहरू झरेर माटोमा कम्पोष्ट मलको वृद्धि गराउँछ ।

६. रहरको डाँठलाई दाउराको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

७. दलहनलाई दाल तथा विभिन्न परिकारको खानाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

८. दलहन बालीको झाङ तथा भूस पशुहरूको लागि पोषक खाद्य पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

दलहन खेतीमा विद्यार्थीको सहयोग

हरेक विद्यार्थीले फुर्सदको समयमा आफ्ना आमाबुबा तथा अभिभावकलाई उनीहरूको काममा सहयोग गर्नुपर्छ । आमाबुबा तथा अभिभावक कृषि पेसामा संलग्न भएको भए सम्बन्धित घरका विद्यार्थीहरूले निम्न सहयोग गर्न सक्छन् ।

१. फुर्सदको समयमा आमाबुबा तथा अभिभावकलाई बाली लगाउन र भित्र्याउन सहयोग गर्ने ।

२. बाली भण्डारणको उचित तरिका बताउने ।

३. रोग किरा नियन्त्रणका स्थानीय उपायहरू बताउने ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्:

१) दलहन बालीको परिचय दिनुहोस् ?

२) दलहन बाली फलाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

३) तपाईंको समुदायमा फलाइले स्थानीय जातका दलहन बालीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

३ दलहन बालीको परिचय र महत्व

स्थानीय प्रविधि

स्थानीय स्तरमा परम्परादेखि प्रयोग गरिँदै आएका प्रविधिहरूलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ। स्थानीय प्रविधिहरूमा परम्परागत सिप, प्रविधिको प्रयोग गरिएको हुन्छ। यस्ता प्रविधि सञ्चालनको लागि कुनै इन्धनको आवश्यकता पर्दैन । पानी घट्ट, हलो, जाँतो, कोल, जाँती, आरन आदि हाम्रा स्थानीय प्रविधि हुन् ।

स्थानीय प्रविधिको महत्व

१. स्थानीय प्रविधि वैज्ञानिक ज्ञान र प्रविधि विकासको आधार हो ।

२. स्थानीय प्रविधिमा स्थानीय स्रोत साधनको समुचित प्रयोग गरिन्छ ।

३. स्थानीय प्रविधिले प्रयोगकर्तालाई जीविकोपार्जन गर्न सहज बनाउँछ ।

४. यसले स्थानीय स्तरमा आर्थिक गतिविधि बढ्न गई राष्ट्रको आर्थिक विकासमा टेवा पुग्दछ ।

५. स्थानीय प्रविधिले समाज र राष्ट्रको भौगोलिक तथा सांस्कृतिक पहिचान बढाउँछ ।

६. स्थानीय प्रविधिको प्रयोगले इन्धनको बचत हुन गई वातावरण संरक्षणमा टेवा पुग्छ ।

७. यो प्रविधि सुलभ र सरल भएका कारण सबैले यसको प्रयोग गर्न सक्छन् ।

स्थानीय प्रविधिको प्रयोग

१. गहुँ, मकै जस्ता अन्न बालीहरू पिस्न र धान, मादुरो जस्ता बालीहरू कुट्न स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गरिन्छ ।

२. कृषि कार्यमा स्थानीय प्रविधिको प्रयोग हुन्छ ।

३. कुवा इनारबाट पानी तान्न स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

४. दुधबाट दही, मही बनाउन ।

५. तोरी, चिउरी, डाल्डा, आदि पेल्न ।

परम्परागत हस्तकला सामग्री

नेपाल विविध हस्तकला र सिपले भरिपूर्ण मुलुक हो । यहाँ विभिन्न जात जातिहरूको आफ्नै परम्परागत कला छ । हाम्रो पञ्चेश्वरमा पनि विभिन्न प्रकारका परम्परागत हस्तकलाका सामाग्रीहरूको निर्माण र प्रयोग गरिँदै आएको छ ।

निगालोबाट बनाइने डोको, डालो, सुप्पो, सोज्या, भकारी (कोरङो), सुन चाँदीबाट बनाइने गरगहना, फलामबाट बनाइने बस्तुहरू हँसिया, कुटो, कोदालो, र पातबाट बनाइने दुना, टपरी, पुडो आदि हस्तकलाका उदाहरण हुन् ।

हस्तकलाका सामाग्रीको निर्माण र प्रयोग

डोको

राम्ररी छिप्पिएको बाँस अथवा निँगालोलाई काटेर धारिलो छुराले मसिना चिराहरू बनाउनुपर्छ। बाँस वा निगालोका चिराहरूलाई कुनै निश्चित आकारमा बुनेर डोको निर्माण गरिन्छ। डोकाको प्रयोग सामान ओसारपसार गर्न, घाँस बोक्न तथा खेतबारीमा मल बोक्न प्रयोग गरिन्छ ।

दुना, टपरी र पुडो

साल, मालु, चिउरीजस्ता बिरूवाका छिद्र नभएका हरिया पातहरू संकलन गरी बाँस, निगालो वा खरका सिन्काहरूले विभिन्न आकारमा ढालेर दुना, टपरी र पुडोको निर्माण गरिन्छ। यसरी बनाइएका दुना, टपरीलाई आजभोलि विशेष गरेर पूजाआजा तथा मृत्यु संस्कारमा बढी प्रयोग गरिन्छ । त्यस्तै पुडोको प्रयोग विभिन्न प्रकारका खाद्यवस्तु सङ्कलन, बिउ भण्डारण जस्ता काममा प्रयोग गरिन्छ ।

४ स्थानीय पेसा र व्यवसाय

पेसा

जीवन निर्वाहका लागि गरिने कामलाई पेसा भनिन्छ । पेसा निजी, व्यावसायिक, रोजगारमूलक आदि विभिन्न किसिमका हुन्छन् ।

स्थानीय पेसा

स्थानीय स्तरमा जीविकोपार्जनका लागि अपनाइने पेसालाई स्थानीय पेसा भनिन्छ ।

कृषिमा आधारित पेसा

कृषिसँग सम्बन्धित पेसालाई कृषिमा आधारित पेसा भनिन्छ । जस्तैः धान खेती, उखु खेती, बेसार खेती, फलफूल उत्पादन, तरकारी खेती, बङ्गुर पालन, मौरी पालन, माछा पालन, गाईभैंसी पालन आदि कृषिमा आधारित पेसा हुन् । किसान, पशुपालक, कृषि विशेषज्ञ, कृषि अभियन्ता, कृषि व्यवसायी, कृषि शिक्षक र प्रशिक्षक आदि कृषि क्षेत्रसँग सम्बन्धित जनशक्ति हुन् ।

कृषि क्षेत्रसँग सम्बन्धित जनशक्तिको काम

१. किसानले बाली उत्पादन र पशुपालनको काम गर्दछ ।

२. कृषि विशेषज्ञले कृषि विधि र प्रविधिमा सुधार ल्याउने तथा सल्लाह र परामर्श दिने काम गर्छन् ।

३. कृषि अभियन्ताले मेसिनरी विकास र सिँचाइ व्यवस्थापन गर्छन् ।

४. कृषि प्राविधिकले कृषि उपकरणहरूको सञ्चालन गरी माटो परीक्षण र बिउ परीक्षण जस्ता प्रयोगशालाका आवश्यक कामहरू गर्छन् ।

५. कृषि विस्तार अधिकारीले कृषिसम्बन्धी शिक्षण प्रशिक्षण र समस्याहरूको समाधानको लागि परामर्श प्रदान गर्ने कार्य गर्छन् ।

६. कृषि व्यवस्थापकले उत्पादन योजना र वित्तीय योजनासम्बन्धी काम गर्छन् ।

गैरकृषिमा आधारित पेसा

कृषिबाहेकका अन्य पेसालाई गैरकृषिमा आधारित पेसा भनिन्छ । जस्तैः बेतबाँसबाट कोक्रो (बच्चा सुताउने) बनाउने, शिक्षण कार्य, सरकारी जागिर, काठबाट कुर्सी तथा दराज बनाउने, सालका पातबाट दुना टपरी निर्माण गर्ने आदि कार्य गैरकृषिमा आधारित पेसा अन्तर्गत पर्छन् ।

स्थानीय पेसाको महत्व

१) स्थानीय अर्थव्यवस्था मजबुत हुने

२) स्थानीय स्तरमै रोजगारी सिर्जना हुने

३) समुदायको सामाजिक सशक्तिकरणमा योगदान पुऱ्याउने

४) स्थानीय स्तरमा सहकार्य र सहयोगलाई प्रोत्साहित गर्ने

५) स्थानीय पेसाको प्रयोगले बाह्य वस्तुहरूको आयात र परिवहनको आवश्यकता कम पर्ने

६) स्थानीय स्रोतको सदुपयोग र संरक्षण गरी वातावरणीय दिगोपनमा योगदान पुऱ्याउने

पेसा र पेसागत शिक्षाको अन्तर सम्बन्ध

असल पेसागत शिक्षाबाट असल पेसा रोज्न सकिन्छ। पेसागत लाभ, अवसर चिन्न एवम् चुनौती तथा समस्याको न्यूनीकरण गर्न पेसागत शिक्षाको अहम् भूमिका रहन्छ । पेसा र पेसागत शिक्षाका महत्वहरू निम्ननुसार रहेका छन् :

१) पेसा र पेसागत शिक्षाले सिप र दक्षतामा वृद्धि गर्छ ।

२) पेसा र पेसागत शिक्षाले रोजगारीका अवसरहरू बढाउने र बेरोजगारी दर घटाउने गर्छन् ।

३) यी दुवैले आर्थिक विकासमा गति प्रदान गर्दछन् ।

४) पेसा र पेसागत शिक्षाले व्यक्तिलाई आत्मनिर्भर बनाई सामाजिक न्याय र समृद्धि प्रवर्धन गर्दछन् ।

५) यी दुवैले व्यावसायिक प्रगति र नवप्रवर्तनलाई प्रोत्साहित गर्दछन् ।

६) पेसा र पेसागत शिक्षाले सार्वजनिक सेवाको गुणस्तर सुधार गर्दछन् ।

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा रहेका वा वडा कार्यालयमा रहेका कृषि प्राविधिकसँग छलफल गरी स्थानीय स्तरमा आधुनिक कृषि प्रणाली प्रयोग गर्न अपनाइने तरिकाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१) पेसालाई कति भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?

२) कृषिमा आधारित चारओटा पेसाको सूची तयार गर्नुहोस् ।

३) गैरकृषिमा आधारित चारओटा पेसाको सूची तयार गर्नुहोस् ।

५ उद्यमशील शिक्षा र व्यवसाय छनौट

उद्यमशील शिक्षा

उद्यमशील शिक्षा भनेको शिक्षाका साथै उद्यमशीलता विकास गर्ने कार्यक्रम हो जसले व्यक्तिमा व्यवसायिक सिप, नवप्रवर्तन र उद्यमशील सोचको विकास गर्न मदत गर्दछ । प्राविधिक सिप प्रयोग गरेर वस्तु तथा सेवा उत्पादन गरिन्छ । वस्तु तथा सेवामा सिर्जनशीलता तथा नयाँपन देखाउने क्षमता उद्यमशील सिप हो ।

उद्यमशील शिक्षाको उद्देश्य

१) व्यवसाय सञ्चालन गर्नका लागि आवश्यक सिप प्रदान गर्नु

२) नयाँ सोच र विचारलाई उत्प्रेरित गरी समस्याहरूको नवीन समाधान खोज्नु

३) आत्मनिर्भर बनाउने र आफ्नो व्यवसाय सुरू गर्ने साहस प्रदान गर्नु

४) सामाजिक उद्यमशीलताका अवधारणाहरू सिकाउनु

व्यावसायिक सिप

सञ्चार, समस्या पहिचान, समस्या विश्लेषण तथा समस्या समाधान गर्ने, रचनात्मक तथा सिर्जनात्मक सिप आदि सामान्य व्यावसायिक सिप हुन् । सामान्य व्यावसायिक तथा प्राविधिक सिपमा बलियो रूपमा देखिएमा व्यक्ति उद्यमशील बन्न सक्छ । सिप विकास तथा दक्षता विभिन्न किसिमका तालिम, गोष्ठी आदिबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सामान्य व्यावसायिक सिपले उत्पादनको योजना बनाउने, बिक्री वितरण गर्ने कार्यहरूको समन्वय गर्ने, समूह कार्य गर्ने कुरा सामान्य व्यावसायिक सिप हुन् जसले प्राविधिक कार्य पूरा गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

व्यावसाय छनोट

आफ्नो रुचि, सिप र लक्ष्यअनुसार सही पेसा वा उद्यम चयन गर्ने प्रक्रिया व्यवसाय छनोट हो । यो निर्णय व्यक्तिको जीवनको एक महत्वपूर्ण निर्णय हो किनभने यसले उसको भविष्यको दिशा निर्धारण गर्छ । सही व्यवसाय छनोटले सफलता, सन्तुष्टी र व्यक्तिगत विकासमा ठुलो योगदान पुऱ्याउँछ ।

व्यवसाय सञ्चालन र उचित रूपले व्यवस्थापन गर्नका लागि उपयुक्त व्यवसायको छनोट गर्नुपर्छ । व्यवसायको छनोट गर्दा आफ्ना वरिपरि सञ्चालन भएका अरू व्यवसायको अध्ययन गरी तिनीहरू कसरी चलेका छन् भन्ने बारेमा जानकारी लिनुपर्छ । स्थानीय बजारको आवश्यकता अनुसारका वस्तु उत्पादन गर्ने व्यवसायको छनोट गरी सञ्चालन गर्न सकेमा व्यवसाय स्थायी हुने र जीविका चलाउनका लागि आय आर्जन गर्न सकिने हुन्छ ।

व्यवसाय छनौट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

व्यवसाय छनौट गर्दा व्यवसायको हरेक पक्षमा चौतर्फी ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ । जसका लागि व्यवसायका सबल पक्ष, दुर्बल पक्ष, अवसरहरू र चुनौतीको बारेमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । व्यवसाय छनोट तथा सञ्चालन गर्दा निम्न कुराहरूको अध्ययन गर्नु पर्दछ ।

१) बजारमा भएका व्यवसायीहरूको अध्ययन

२) ग्राहकहरूको माग र क्रय शक्ति

३) कच्चा पदार्थको उपलब्धता

४) जनशक्तिको उपलब्धता

५) भौतिक सुविधाहरूको उपलब्धता

अभ्यास

१) व्यवसाय सञ्चालन गर्न आवश्यक पर्ने तीनओटा सिपहरू कुन कुन हुन् ?

२) सामान्य व्यावसायिक सिप भन्नाले के बुझिन्छ ?

३) उद्यमशीलता भनेको के हो ?

४) उद्यमशीलता कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

क्रियाकलाप

१) तपाईंको घर छिमेकमा स्थानीय प्रविधि र रचनात्मक सिप प्रयोग गरी के के सामान उत्पादन गर्ने गरिएको छ ? त्यसको उपयोगिता सम्बन्धमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

२) नजिकमा रहेको कुनै एउटा व्यवसायको अवलोकन गरी व्यवसाय सञ्चालन तथा छनोट गर्दा के के कुरामा ध्यान दिइएको रहेछ ? छोटो विवरण तयार पारी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

व्यवसायको वर्गीकरण

हाम्रो गाउँघर, छिमेक, सहर बजारमा मानिसले केही न केही व्यवसाय गरेर आम्दानी गरिरहेका हुन्छन् । कुनै व्यवसायमा थोरै मानिस र कुनै व्यवसायमा धेरै मानिसहरू काम गरिरहेका हुन्छन् । कुनै व्यवसाय एउटा व्यक्तिले मात्र सञ्चालन गरेका हुन्छन् भने कुनै व्यवसाय एउटा व्यक्तिले मात्र नभई धेरै मानिसहरू मिलेर सञ्चालन गरेका हुन्छन् । हाम्रो वरिपरि फर्निचर बनाउने, कपडा सिलाइ गर्ने, कुखुरा पाल्ने, ग्रिल सटर बनाउने उद्योग आदि व्यवसायहरू सञ्चालन भएको देख्न सक्छौं । व्यवसायलाई तीन प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

साना व्यवसाय

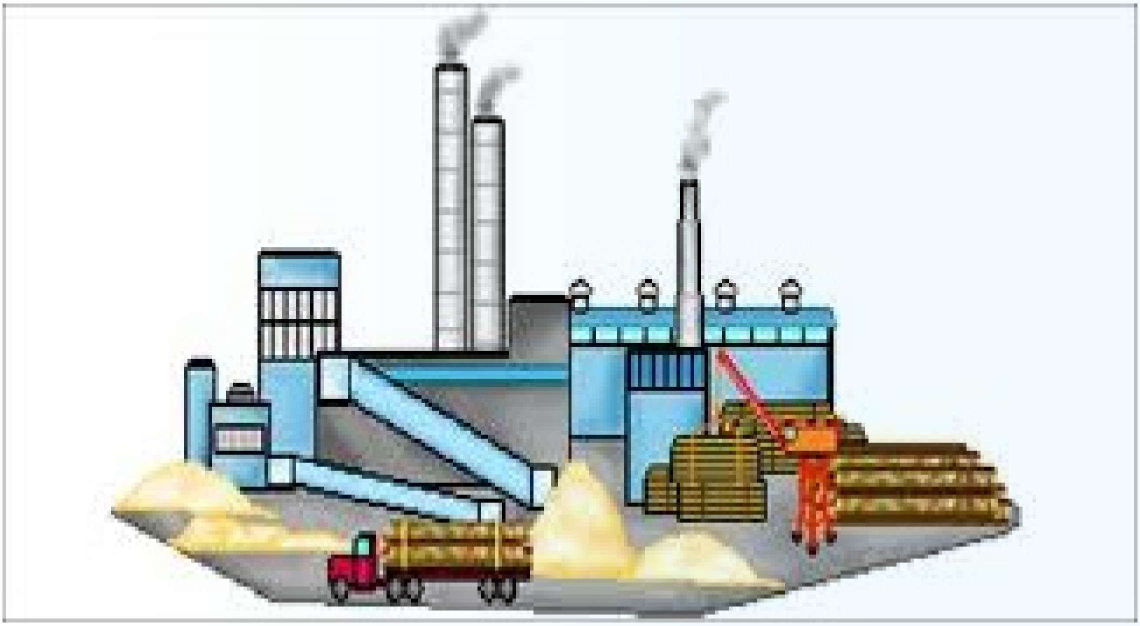
हाम्रा वरिपरि सञ्चालन भएका साना फर्निचर बनाउने, गाडीको टायर मर्मत गर्ने, चिया तथा नास्ता पसल सञ्चालन गर्ने, कपडा सिलाइ गर्ने, आरन आदि साना व्यवसायका उदाहरणहरू हुन् ।

मझौला व्यवसाय

कम्तीमा चार वा पाँच जना मानिसले काम गर्ने मौका पाउने फर्निचर उद्योग, ग्रिल उद्योग, ग्यारेज, रेस्टुरेन्ट, कुखुरा पालन, कपडा बिक्री तथा सिलाइ पसल, तरकारी खेती आदि मझौला खालका व्यवसायका उदाहरणहरू हुन् ।

ठुला व्यवसाय

अधिक पुँजी लगानी गरी धेरै मानिसलाई रोजगार दिन सक्ने गरी सञ्चालन गरिएका व्यवसाय ठुलो व्यवसाय हुन् । जस्तैः- सिमेन्ट कारखाना, चाउचाउ उद्योग, कपडा उद्योग, फलामे छड उद्योग, मोटरकार निर्माण आदि । यस्ता व्यवसाय सञ्चालन गर्न दक्ष जनशक्तिको आवश्यकता पर्दछ ।



क्रियाकलाप

तपाईंको गाउँघरमा सञ्चालन भइरहेका व्यवसायहरूबारे कक्षामा छलफल गरी तिनीहरूको वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्ः

१) व्यवसाय कति किसिमका हुन्छन् ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

२) मानिसहरूले व्यवसाय किन गर्ने गर्दछन् ? लेख्नुहोस् ।

३) साना, मझौला र ठुला व्यवसायका पाँच पाँचओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

एकाइ पाँच

फलफूल तथा तरकारी खेती

सिकाइ उपलब्धि

१. स्थानीय स्तरमा हुने फलफूल तथा तरकारीहरूको परिचय र सूची बनाउन

२. केरा तथा सुन्तला खेतीको परिचय, जात, विशेषता र बगैंचा व्यवस्थापन बारे बताउन

३. केरा तथा सुन्तला खेतीको लागि आवश्यक पर्ने मलखाद तथा सिँचाइबारे बताउन

४. केरा तथा सुन्तला भण्डारण, पकाउने तरिका, लाग्ने रोग किरा सम्बन्धी परिचय दिन

५. नर्सरीको परिचय, प्रकार, ब्याड बनाउनुका फाइदा र ध्यान दिनु पर्ने कुराहरूबारे वर्णन गर्न

६. मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेतीको परिचय दिन

७. थोपा सिंचाइको परिचय, प्रयोग र फाइदा भन्नु

८. फलफूल तथा तरकारीको गोडमेल, काँटछाँट, भण्डारण र रोग किरा पहिचान गरी नियन्त्रणका तरिका बताउन

९. तरकारीको बिउ उत्पादन र भण्डारण गर्ने तरिका लेख्न

१०. फलफूल तथा तरकारी खेतीको योजना बनाउन

११. स्थानीय र उन्नत जातका फलफूल तथा तरकारीको पहिचान गर्न

१२. कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका र प्रयोग बताउन

१ फलफूल खेती

परिचय

परापूर्वकालदेखि नै गाउँघरमा विभिन्न प्रकारका फलफूलहरू उत्पादन गरिँदै आएका छन् । हाम्रो स्थानीय तहमा पनि विभिन्न प्रकारका फलफूलहरूको खेती गर्ने गरिन्छ । हाल आएर स्थानीय जातका फलफूलसँगै उन्नत जातका फलफूलको खेती पनि गर्ने गरिएको छ। हाम्रो स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने मुख्य फलफूलहरू केरा, आँप, सुन्तला, मेवा, अम्बा, आरु, अमला, काफल, खुमानी, सिताफल, ओखर, दाडिम आदि हुन्। विभिन्न जातका फलफूलको उत्पादन, आकार र गुण पनि फरक फरक हुन्छ । हाल आएर विभिन्न जातका स्थानीय फलफूलहरूमा उन्न्त प्रविधि अपनाएर उन्नत तथा विकसित जातका फलफुलहरू उत्पादन भइरहेका छन् । उन्नत जातका फलफूलहरूबाट बढी भन्दा बढी उत्पादन लिन सकिन्छ ।

केही स्थानीय फलफूलहरू

नेपालमा सबैजसो क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका फलफूलहरूको खेती गरिन्छ जसमध्ये हाम्रो स्थानीय स्तरमा गरिने प्रमुख फलफूल खेती निम्मानुसार छन् ।

केरा

नेपालमा केरा खेती परम्परादेखि गरिँदै आएको छ। यो तराईदेखि१००० मिटरसम्मको पहाडी भू-भागमा उत्पादन गरिन्छ। हाम्रो स्थानीय तहमा हालसम्म मुङ्ग्रे, नाङ्ग्रे जस्ता स्थानीय जातका केरा उत्पादन हुँदै आइरहेका छन् । पाकेको केरा फलफुलका रूपमा खान सकिन्छ साथै काँचो केराको तरकारी तथा अचार बनाएर पनि खान सकिन्छ। हाल स्थानीय सरकारले विभिन्न उन्नत जातका केराहरू किसानलाई वितरण गर्दै आइरहेको छ।

सुन्तला

समुद्री सतहबाट (८०० - १४००) मिटरसम्मको उचाइमा सुन्तला खेती गर्न सकिन्छ। सुन्तला खेतीका लागि ५ देखि ६.५ पि.एच. मान भएको मलिलो माटो र पानीको राम्रो निकास भएको ठाउँको आवश्यकता पर्दछ ।

आँप

समुद्री सतहदेखि ७०० मिटरसम्मको उचाई तथा वार्षिक १६० देखि २५० से.मि. वर्षा हुने स्थानमा राम्रोसँग आँप खेती गर्न सकिन्छ । मलिलो माटो र पानीको राम्रो निकास भएको क्षेत्रमा यसको खेती हुन्छ । पाकेको आँप फलका रूपमा सेवन गर्न, जुस बनाउन तथा काँचो आँपको अचार पनि बनाउन सकिन्छ । आँपका जात धेरै भए तापनि हाम्रो स्थानीय क्षेत्रमा बम्बई, दसहरी आदि जातका आँपहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् ।

नास्पाती

पञ्चेश्वर गाउँपालिकामा नास्पाती खेती पनि गरिँदै आएको पाइन्छ । नास्पातीलाई स्याउको भन्दा बढी न्यानो हावापानी चाहिन्छ । लगभग १२०० देखि २२०० मिटर उचाइमा नास्पाती खेती गर्ने गरिन्छ ।

अम्बा

अम्बा हाम्रो गाउँपालिकामा प्रशस्त मात्रामा पाइने फल हो । यो फल समुद्री सतहदेखि १५०० मिटरसम्मको उचाइमा उत्पादन गर्न सकिन्छ । अम्बाका लागि रातो, कालो, चिम्टाइलो तथा बलौटे माटो उत्तम मानिन्छ । यहाँ विभिन्न जातका अम्बाहरू फल्ने गर्दछन् ।

अभ्यास

१. फलफूल खेतीको परिचय दिनुहोस् ।

२. तपाईंको गाउँघरमा पाइने कुनै पाँचओटा स्थानीय जातका फलफूलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

प्रयोगात्मक कार्य

स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादन हुने दसओटा फलफूलहरूको नामको सूची तयार गरी तिनीहरूको उपयोगिताको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

२ केरा खेती

परिचय

मानव सभ्यताको सुरूवातदेखि नै केरा एक परिचित एवम् पुरानो फल हो । यो छोटो अवधिमा तयार हुने सुपाच्य, पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण एवम् रुचिकर फल हो । केरामा थुप्रै पौष्टिक तत्वहरू पाइन्छन् । जस्तै क्याल्सियम, फस्फोरस, पोटासियम, म्याग्नेसियम, कार्बोहाइड्रेड, भिटामिन ए र सी आदि । घरायसी प्रयोजनमा सिमित रहेको केरा खेती हाल आएर व्यावसायिक रूपमा कृषकहरूको आकर्षक खेतीको रूपमा बिकसित हुँदै गएको पाइन्छ । केरा छिटो बढ्ने र छिटो उत्पादन दिने फल हो । यो बहुवर्षीय बुट्यान (Herb) हो । यसले रोपेको एक वर्षमै फल दिन्छ । केराको बिरुवालाई जरा, गाँनो, थाम, पात र घरीमा बाँड्न सकिन्छ । केराको बिरुवाको गाँनो र बिउबाट नयाँ बिरुवा उमार्न सकिन्छ ।

केराका जात र विशेषता

जि–नाईन

समुद्र सतहदेखि ८०० मिटर उचाइ सम्ममा खेती गर्न सकिने जि-नाईन जातको केराको उचाइ ७.५ फिटसम्म हुन्छ । यो लगभग १२ महिनाभित्र फल्ने र १५ महिनाभित्र तयार हुन्छ । यसको उत्पादन प्रतिबिरुवा सरदर १४ दर्जन (लगभग २२ के.जी.) जति हुन्छ ।

विलीयम हाईब्रिड

समुद्र सतहदेखि ८०० मिटरको उचाइसम्म खेती गर्न सकिने र ७.५ फिट अग्लो बिरुवा हुने विलीयम हाईब्रिड जातको केराले प्रति बिरुवा सरदर १३ दर्जन उत्पादन दिने गर्छ । यसको भण्डारण क्षमता अलि कम हुन्छ ।

रोबष्टा

यो समुद्री सतहदेखि १२०० मिटरसम्मको उचाइमा खेती गर्न सकिन्छ । यो केरा लगाएको १३ महिनासम्ममा तयार हुन्छ । यसले सरदर प्रति बिरुवा १४ दर्जन अर्थात २२ के.जी.जति फल दिन्छ । यो पाकेपछि पनि हरियो रङ नै रहन्छ ।

मालभोग

यो केरा पहाडी र तराई दुवै क्षेत्रमा खेती गर्न सकिन्छ । यो अग्लो जातको सुख्खा मौसम सहन सक्ने हुन्छ । यो विशेष गरी मिठो स्वादको लागि प्रख्यात मानिन्छ । अन्यको तुलनामा कोसा कम लाग्ने हुन्छ । प्रतिबिरुवा सरदर १०० देखि १२० कोसा सम्म अर्थात् लगभग २५ के.जी. जति उत्पादन दिन्छ ।

केराको महत्व

केरा वर्षैभरि उपलब्ध हुने पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण ज्यादै उपयोगी फल हो । यसलाई काँचै, पाकेपछि र प्रशोधन गरेपछि विभिन्न किसिमका परिकारहरू बनाएर खान सकिन्छ । केरा पाकेको ताजा फलको रूपमा खाइन्छ । काँचो केरालाई प्रशोधन गरी चिप्स, जाम, जुस आदि बनाएर पनि खान सकिन्छ । यसका साथै केराको रेसाबाट कपडा, टिस्यूपेपर, कार्डबोर्ड, झोला, डोरी, कार्पेट आदि सामग्रीहरू बनाउन सकिन्छ । हाम्रो समाजका विभिन्न संस्कारहरू जस्तै व्रतबन्ध, विवाह, पूजाआजा आदिमा पनि केराको प्रयोग गरिन्छ । त्यसैले केरा खेतीको धार्मिक महत्व पनि रहेको छ ।

परियोजना कार्य

तपाईंको स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने केराहरूको बारेमा स्थानीय कृषकहरूसँग छलफल गरी विभिन्न जातका केराहरूको सरदर उत्पादनबारे कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

केरा खेतीमा सिँचाइ (Irrigation)

बर्षातको समयबाहेक केरालाई वर्षैभरि सिँचाइको आवश्यकता पर्छ । केराको बिरुवामा मलखाद प्रयोग गरेपछि केरा पसाउने बेलामा फल वृद्धिका लागि प्रशस्त चिस्यान हुनुपर्छ । गर्मी मौसममा प्रतिमहिना ३ पटक र जाडो मौसममा प्रतिमहिना २ पटक सिँचाइ गर्नु राम्रो मानिन्छ । सिँचाइ दिन नसकिने अवस्थामा वर्षापछि बिरुवाको फेद ढाकिने गरी खर परालले छोपी दिनु राम्रो हुन्छ ।

केराको बगैँचा व्यवस्थापन

केरा खेतीको लागि मुख्यतया खाडल तयारी तथा बगैंचालाई उचित तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने लगानी खेर जान सक्छ । व्यावसायिक रूपमा केरा खेतीलाई सफल बनाई मुनाफा आर्जन गर्नको लागि नियमित रूपमा बगैँचा व्यवस्थापनका कार्यहरू गर्नु जरूरी हुन्छ। होचा जातको तुलनामा अग्लो जातका बिरुवा बढी दुरीमा रोपिन्छ। एकचोटी मात्र उत्पादन लिने हो भने कम दुरीमा र पटक पटक उत्पादन लिने हो भने बढी दुरीमा रोप्नु पर्छ । केराको बिरुवा लगाउनुभन्दा एक महिना पहिले १ वर्गफिट गहिरो खाडल खनेर कुहिएको प्राङ्गारिक मल १० ग्राम, कारटप हाइड्रोक्लोराईड ७५ ग्राम, डि.ए.पि. ७५ग्राम, म्यूरेट पोटास १०० ग्राम खाडलमा हालेर राम्रोसँग मिसाई २ देखि ४ लिटर पानी हाल्नुपर्छ । बिरुवा रोप्दा सावधानीपूर्वक पोली ब्याग हटाएर बिरुवामा भएको माटो र जमिनको सतह मिलाई रोप्नुपर्छ। यसलाई जाडो महिना (मंसिर-पुस) बाहेक जुनसुकै महिनामा रोप्न सकिन्छ। साधारणतया केरा माघ-फागुन तथा आषाढ-श्रावणमा रोपिन्छ । यसलाई सिँचाइ सुविधा भएको ठाउँमा फागुन महिनामा रोप्दा राम्रो हुन्छ ।

केरा खेतीमा मलखाद (Fertilizers)

मलखादको मात्रा माटो परीक्षणको नतिजाको आधारमा तय गर्नु राम्रो हुन्छ । यो माटोको प्रकार, वातावरणीय अवस्था, चिस्यान, केराको जात आदिमा भर पर्दछ । सामान्य माटोमा प्राङ्गीरिक मलको प्रयोग गर्न सकिन्छ। मलखाद प्रयोग गरी सकेपछि सिँचाइ गर्नुपर्छ ।

केरा बारीको सरसफाइ

रोग र किरा लागेका बिरुवा, झारपात तथा बिरुवाका कुहिएका भागहरू र अन्य बालीका अवशेषहरू हटाई बगैँचा सफा राख्नाले बिरुवाको उचित खाद्यतत्व व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्दछ। यसको लागि समय-समयमा गोडमेल गर्नु पर्ने हुन्छ ।

केराको सकर हटाउने

केरा उत्पादन गर्दा केराको बोटको फेदमा आउने मुना वा सकर हटाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ। यस्ता मुनालाई फेदबाट नै काटेर हटाउनुपर्छ । साधारणतया माउ बोटसँग दुईओटा मात्र सकरहरू

राखिन्छ । माउ बोट छ महिनाको भए पछि एउटा र फल्ने बेला भएपछि दोस्रो सकर हटाउनु उचित हुन्छ ।

केराको बोटमा उकेरा र टेको दिने

धेरै फल्ने जातका केरामा घरी ठुलो भई भाँचिने डर हुन्छ । त्यसैले समय-समयमा उकेरा लगाउने र बिरुवा नढलोस् भनी टेको दिने गर्नुपर्छ । वर्षा सुरू हुनुअघि नै उकेरा र टेको दिनु उचित हुन्छ ।

केराको र्यारपिङ (घरी छोप्ने)

केरा पसाई सकेपछि घाम र तातो हावाबाट जोगाउन घरीलाई छोप्ने गरिन्छ । यसरी घरी छोप्नको लागि प्लाष्टिक तथा केराका सुकेका पातहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर वर्षादको समयमा भने घरी छोप्नुको लागि पातको प्रयोग गर्नु हुँदैन । फलका कोसा बाङ्गिन थालेपछि घाम, धुलो, चिसो, तुषारो, किरा, चरा, असिना आदिबाट बचाउन घरीलाई प्लाष्टिकले छोप्नुपर्छ ।

केराको बुङ्गो र काइँयो हटाउने

काइँयो बन्ने प्रक्रिया सकिएर पूर्ण रूपमा घरीको विकास भई सकेपछि घरीको टुप्पोको काइँयो देखि ३-४ इन्च छोडेर बुङ्गोलाई हटाउनुपर्छ । बुङ्गोलाई हटाउँदा खाद्यतत्व सञ्चित भई फलको विकास राम्रोसँग हुन्छ । यसरी टुप्पोतिरका अविकसित सानो साइजका काइँयो हटाई दिनाले बाँकी रहेका फलहरूको साइजमा वृद्धि हुन्छ ।

केराबाली काटेको थाम हटाउने

परिपक्व भएको केराको घरीहरू निकालेको १०-१५ दिनपछि त्यसका थामहरूलाई जमिनको सतहबाट १ मिटर जति माथिबाट हटाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईंको घर नजिकैको केराबारीमा गई बगैंचा व्यवस्थापनको लागि गरिएका प्रयासहरूको बारेमा टिपोट गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

केरा भण्डारण तथा रोग किरा नियन्त्रण

केराको उत्पादन यसको जात तथा बगैंचा व्यवस्थापनमा भर पर्छ । होचा जातका केराहरू २५ देखि ३० टन प्रतिहेक्टर र अग्ला जातका केराहरू १८ देखि २० टन प्रतिहेक्टरसम्म फल्ने गर्दछन् । केरालाई ११ देखि ३० डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम तथा ८० देखि ९० प्रतिशत सापेक्षित आद्रतामा लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ । स्वस्थ, घाउ नलागेको तथा पूर्ण छिप्पिएका फलहरू मात्र भण्डारणको लागि प्रयोग गर्नुपर्छ । केरा भण्डारण कक्ष र केरा पकाउने कक्ष छुट्टाछुट्टै राख्नुपर्छ । केरा पाक्नका लागि २० डिग्री सेन्टिग्रेडभन्दा माथि तापक्रमको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले हिउँदमा केरा पाक्नका लागि उपयुक्त तापक्रम हुँदैन । २५ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम भएमा राम्रोसँग पाक्ने र राम्रो रङको विकास हुनुका साथै गुणस्तरीय स्वाद दिन्छ । ४-५ दिनमा केरा पाक्नका लागि इथाइलिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

केरामा लाग्ने किराहरू

गबारो

गबारो बगैंचामा रहेका फोहोर सडेगलेका वस्तुहरू खाएर बस्दछ । गबारो केराको पात हुँदै थामसम्म पुगी सुँडले प्वाल पारेर अण्डा दिन्छ साथै खुकुला पातहरू वा नरम ठाउँ पाएपछि त्यहीँ ठाउँबाट बिरुवाको काण्डभित्र पस्छ । माउ गबारो रातो खैरो अथवा कालो रङको हुन्छ भने लार्भाको शरीर सेतो, टाउको गाढ़ा खैरो रङको र खुट्टा बिहीन हुन्छ । पुराना तथा राम्रोसँग व्यवस्थापन नगरिएका कम गुणस्तरका बिरुवाहरूमा यो समस्या देखा पर्दछ । यसले थाममा प्रवेश गरी पातका सुप्लाहरूको बिचमा अण्डा पार्छ । लार्भाहरू थामबाट पसी गुभो खान थाल्छन् । त्यस्ता थाम चिरेर हेर्दा लार्भाले खाँदाखेरी बनेका सुरङहरू देखिन्छ । सुरङको मुखमा र्‍यालजस्तो चिप्लो पदार्थ र कालो फोहोर निस्किएको हुन्छ । कलिला बोटमा अत्यधिक गबारो लागेमा बोट नै मर्न सक्छ भने ठुला बोटहरू पनि अत्यन्तै कमजोर हुन्छन् ।

हावाहुरी सहन सक्दैनन् र ढल्छन् साथै बोटको राम्रो विकास हुँदैन । त्यो बोटमा घरी पसाउँदैन, पसाई हाले पनि कोसा परिपक्व हुँदैनन् ।

गानामा लाग्ने गबारो

यो गबारो पनि थाममा लाग्ने गबारोजस्तै हुन्छ । यो पनि सडेगलेका वस्तु वा घरी काटेर छाडेका थामका ठुटाहरूमा बस्दछ । यसले नयाँ मुना वा सकरहरू तथा थाम खाएर काला दाग बनाइदिन्छ । यसले थामका कुहिएका ठुटाहरू तथा गानामाथि फुल पार्छ । यसको लार्भाले खाँदै यसको भित्री भागसम्म तथा थाममा समेत सुरुङ बनाउँछ । यसले गर्दा बिरुवाले नयाँ जराहरू बनाउन सक्दैन र पुराना जराहरू पनि मर्छन् । जसका कारणले बिरुवामा खानाको कमी भई पातहरू ओइलाउने र बिरुवा मर्ने हुन्छ ।

पात तथा फलमा लाग्ने खपटे किरा

खपटे किरा सानो कालो रङको हुन्छ । यसको पोथी किराले बोटको फेद नजिकै फुल पार्छ । यसको लार्भा अन्य झारपातमा गएर हुर्किन्छ । यो किरा रातमा धेरै सक्रिय हुन्छ । बिहान तथा साँझपख पात र केराको हातालाई छोप्ने पत्रमुनि बसेको हुन्छ । वर्षायाममा यसको धेरै प्रकोप हुन्छ । यसले कलिला पात तथा फलहरू कोतरेर खान्छ । जसले गर्दा फल तथा पातमा काला दागहरू बन्छ । यस्ता दागी फलहरू बजारमा बिक्री वितरणमा समस्या हुन्छ ।

ओइलाउने (Panama wilt)

यो केरामा लाग्ने मुख्य रोग हो । यो माटामा फ्युजारियम जातको ढुसीले गराउँछ । पानीको निकास राम्रो नभएको चिम्टाइलो माटोमा लगातार लामो समयसम्म केरा खेती गरिरहँदा यो रोगको समस्या बढन जान्छ । यो रोग लागेपछि पुराना पातका डाँठमा पहेला छिर्काहरू देखापर्नु, पात पहेँला हुँदैजानु, पात र थाम जोडिएको ठाँउमा भाँचिनुको साथै पातहरू मर्दै जानु यसका लक्षणहरू हुन् । यो रोग लागेका केही समय पछि पातहरू ओइलाएर पुरै बिरुवा मर्दै जान्छ । यो रोग देखा परिसकेपछि नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ । यो रोग फैलिएको ठाँउबाट बेर्ना ल्याउनु हुँदैन । रोग लागेका पुरै बिरुवाहरू हटाएर उक्त ठाउँको माटोमा चुना मिसाउँनुपर्छ ।

बञ्चि टप (Bunchy Top)

यो रोग एक प्रकारको भाइरसबाट हुने भएकोले लाही किराले सार्ने गर्छन् । यो रोग लागेका बोटहरूमा छोटा र साना पातहरू हुन्छन् । यो रोग लागेका बोटहरू ढल्केका हुन्छन् । यो रोग लागेका बिरुवाको पातका तल्लो सतहको नसाहरूमा ससाना गिर्खा, हरिया रङका धर्साहरू स्पष्ट देखिन्छन् ।

क्रियाकलाप

आफ्नो नजिकैको केराबारीमा गई केरामा लाग्ने रोग किराको बारेमा स्थानीय कृषकसँग छलफल गरी रोग किरा नियन्त्रणबारे आफ्नो कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

रोग नियन्त्रणका उपायहरू

१. गुणस्तरीय तथा किरा नलागेको बिरुवाहरू मात्र नयाँ बगैंचामा प्रयोग गर्ने

२. बगैँचामा लत्रेका पात तथा झारपातहरू हटाई गोडमेल गर्ने

३. पुराना केराका थामलाई काटेर बगैँचाभन्दा टाढा व्यवस्थापन गर्ने

४. सकर रोप्नुभन्दा पहिले क्लोरोपाइरिस २ ग्राम प्रतिलिटर पानीको घोलले उपचार गरेर मात्र लगाउने

५. अत्यधिक संक्रमण भएका बोटबिरुवालाई काटेर जलाउने वा नष्ट गरिदिने

६. समय समयमा बगैँचाको सरसफाइ, गोडमेल तथा सिँचाइमा बिशेष ध्यान दिने ।

परियोजना कार्य

१. विभिन्न फलफूलहरूको टिप्ने समय र टिप्ने तरिका पत्ता लगाउन नजिकको कृषक वा कृषि विज्ञसँग छलफल एवम् प्रश्नोत्तर गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

२. गाउँघरमा स्थानीय फलफूलहरू कसरी भण्डारण गरिन्छन् ? स्थानीय साधन प्रयोग गरी फलफूलको भण्डारण गर्ने तरिकाबारे कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३ सुन्तला खेती

परिचय र महत्व

सुन्तला जातका फलफूलहरू संसारमा प्रकृतिको उपहार स्वरूप उपलब्ध भएका उपयोगी, आकर्षक र सजावटी वनस्पति हुन् । सुन्तला सिट्रस (citras) जातको बिरुवा हो । जस अन्तर्गत सुन्तला, जुनार, कागती, मौसमी, निबुवा, भोगटे आदि फलफूलहरू पर्दछन् । सुन्तलाको रङको सुन्दरता, यसको स्वाद र यसमा भएको तत्वहरू अरू कुनै फलफूलमा पाइँदैन । अधिक लोकप्रिय फलफूलमा सुन्तला अग्रस्थानमा पर्दछ । जैविक, भौगोलिक र वातावरणीय विविधता भएको हाम्रो देशमा विभिन्न जातका सुन्तला खेती गर्ने गरेको पाइन्छ । सुन्तला नेपालको रैथाने फल हो । हाम्रो स्थानीय परिवेशमा रैथाने सुन्तला खेती गरिन्छ । सुन्तलाको लागि ९०० देखि १४०० मिटर उचाइसम्मको भौगोलिक क्षेत्र उपयुक्त मानिन्छ । सुन्तलाको पौष्टिक, औषधीय, ओद्यौगिक र पर्यावरणीय महत्व रहेको छ । थोरै मिहिनेतमा धेरै उत्पादन दिने भएकोले कृषकहरू यसको खेती गर्न बढी रुचाउँछन् । यसलाई ताजै फलको रूपमा खान सकिन्छ भने यसको विभिन्न परिकार जस्तैः अचार, सर्बत, जुस आदि बनाउन सकिन्छ । यसमा भिटामिन 'सी' तथा फोलिक एसिड पनि पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ । सुन्तलाको सेवनबाट धेरै रोगहरूको रोकथाम हुन्छ । जस्तै क्यान्सर, मुटुरोग, हाईपरटेन्सन, छाला च्याउरिने, मधुमेह, मोटोपना, अल्जाईमर आदि ।

सुन्तलाको नर्सरी स्थापना र व्यवस्थापन

सुन्तला उत्पादनको लागि समुद्री सतहबाट ९०० मिटर भन्दा माथिको भू-भाग उपयुक्त मानिन्छ । व्यावसायिक रूपमा सुन्तलाको बिरुवा मुख्यतया (विजु) लैंगिक र कलमी (अलैंगिक) गरी दुई तरिकाबाट उत्पादन गर्न सकिन्छ । सुन्तलामा गर्भधारण बिना बिउमा रहेको न्युसेलर (Nucellar) वानस्पतिक कोषहरूबाट बिरुवाको विकास हुन्छ । यसरी उत्पादित बिरुवा जातीय रूपमा शुद्ध हुन्छन् जसका गुण माउ बोटसँग जस्ताको तस्तै हुने गर्दछन् । बिउबाट विकास हुने बिरुवाहरूमध्ये न्युसेलर वानस्पतिक कोषबाट विकास भएका बिरुवा गर्भधारण पश्चात विकास भएका (Zygotic) बिरुवाभन्दा तुलनात्मक रूपमा बलिया हुन्छन् ।

बिउ सङ्कलन तथा उपचार

सुन्तलाको लागि मंसिरदेखि माघसम्म बिउ सङ्कलन तथा रोप्ने कार्य गरिन्छ । सर्वप्रथम राम्रोसँग पाकेको फललाई काटेर उक्त फलभित्र रहेका बिउका दानाहरू निकाल्नुपर्छ । यसरी निकालेको बिउको चिल्लो पदार्थ हटाउनको लागि सफा पानीमा पखालेर छायाँमा फिजाएर सुकाउनु पर्छ । यसरी बिउ झिकेर धेरै दिन राख्दा त्यसको उमार शक्ति कम हुँदै जान्छ । त्यसैले बिउ झिकी सकेपछि एक हप्ता भित्र नर्सरी बेडमा छर्नु पर्दछ । बिउ उपचार गरिएन भने बिउमा आउने एक प्रकारको ढुसीले गर्दा बिउबाट हरियो बेर्ना नभई सेतो बेर्ना उम्रिन्छ । यस्ता बिरुवा केही दिनमा नै मर्छन् । यसरी आवश्यकता अनुसार नर्सरीमा बेर्ना तयार हुन लगभग १८ देखि २० महिना जति लाग्छ । त्यस पछि उक्त बेर्ना उखेलेर मुख्य बारीमा सार्न लायक हुन्छ । यसरी वेर्ना उखेल्ने बेलामा जरामा चोट पटक नलागोस् भनेर विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । बिरुवा उखेल्नुभन्दा एक दिन पहिले नै नर्सरीमा पानीले भिजाउनुपर्छ । बिरुवा उखेल्ने क्रममा हातले बिस्तारै उखेलेर छाँया परेको ठाउँमा राखी मुठो बनाउनु पर्दछ । बिरुवाको जराको भाग ढाकिने गरी जुटको बोरा भिजाएर डोरीले बिस्तारै प्याकेजिङ गर्नु पर्दछ । यसरी प्याकेजिङ गरिएको बिरुवालाई छिटोभन्दा छिटो बारीमा सार्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ ।

सुन्तलामा कलमी गर्ने प्रविधि

दुईओटा फरक फरक गुण भएका बिरुवाको हाँगाहरूलाई जोडेर एउटै बोटको रूपमा विकास गरिने प्रविधिलाई कलमी प्रविधि भनिन्छ । जसमा राम्रो र गुणस्तरीय फल दिने बोटको हाँगा (सायन) मा वातावरण सुहाउँदो, रोग किरासँग लड्न सक्ने क्षमता भएको, प्रतिकूल वातावरणमा पनि हुर्कन सक्ने जातको बिरुवाको (रुट स्टक) तल्लो भाग जोडेर एउटा छुट्टै नयाँ बिरुवा विकास गरिन्छ ।

परियोजना कार्य

आफ्नो नजिकैको नर्सरीमा गई स्थानीय कृषकसँग फलफूलको कलमी विधि सम्बन्धी छलफल गरी कक्षाकोठामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सुन्तलाको बगैँचा व्यवस्थापन

जग्गाको बनावट अनुसार वर्गाकार, आयताकार, त्रिभुजाकार आदि रूपमा बगैँचालाई आर्कषक बनाउन सकिन्छ । हाम्रो गाउँघरतिर अपनाइएको गह्रा कान्ला विधिमा एक लाइनदेखि अर्को लाइनको दुरी बराबर राखिन्छ। आफूले चाहेको विधिअनुसार जग्गाको रेखाङ्कन गरिसकेपछि माटोको अवस्था हेरी ६० देखि ९० से.मि .गहिराइ तथा १००-१२० से. मि . गोलाइ भएको खाडल तयार गरी प्रत्येक खाडलमा एक डोको कुहिएको मल र २ मुठी कृषि चुना खाडलमा मिसाई पुर्ने गर्नुपर्दछ । खाडल पुर्दा जमिनको सतहदेखि १ फिट माथिसम्म पुर्ने गर्नुपर्दछ । व्यावसायिक खेती गर्न चाहने कृषकहरूले बगैँचा स्थापनाको लागि निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ:

१ बेर्नाको उमेर कम्तीमा एक वर्षदेखि डेढ वर्ष पुगेको हुनुपर्दछ ।

२ बेर्नाको जरा सिधा गई प्रशस्त मसिना जरा भएको हुनुपर्छ ।

३ बेर्नाको उचाइ कम्तीमा १.५ फिट अग्लो हुनुपर्छ ।

४ बेर्ना हानिकारक रोग किरामुक्त हुनुपर्छ ।

५ सम्भव भए पोली व्यागमा उमारेको बेर्ना लगाउनुपर्छ ।

६ सकेसम्म बेर्ना भरपर्दो नर्सरीबाट खरिद गरेको हुनुपर्छ ।

बिरुवा सार्ने

खाडल तयार गरी बिरुवा रोप्दा बिरुवा खाडलको बिचमा पर्ने र जरा अट्ने गरी खाडल पार्ने र बिरुवा राखी एक बाल्टिन पानी हाली बुको माटो हाल्दै पुरि दिने गर्नुपर्दछ । बिरुवा रोप्दा कहिल्यै पनि धेरै माथिसम्म पुर्नु हुँदैन। बिरुवा रोपेर नसरेसम्म नियमित अवलोकन गरी कुनै बिरुवा मरेमा पुन: रोप्नु पर्छ। यसरी सिँचाइ हुने ठाउँमा बिरुवा माघ/फागुनमा रोप्दा राम्रो हुन्छ ।

जमिनमाथि देखिने गरी रोप्नुपर्छ । बिरुवा रोपेको ठाउँमा चिस्यान बनाई राख्नुँपर्छ । सुकेको झारपात, खर, पराल आदिले छोप्नुपर्छ । यसरी छोप्दा चिस्यान रहनुका साथै अन्य झारहरू उम्रन पाउँदैन । यसरी छोप्दा बोटबाट १५ से.मि. वरिपरि छाडेर १० से.मि. बाक्लो हुने गरी छोप्नुपर्छ । लामो समयसम्म पानी जम्ने ठाउँ भएमा बिरुवाको जराले अक्सिजन पाउँदैन र कुहिन वा मर्न सक्छ । त्यसैले पानी जम्ने ठाउँमा निकासको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

बिरुवाको काँटछाँट

बिरुवाहरूलाई स्वस्थ र उत्पादनशील बनाई राख्न काँटछाँटको अत्यन्त जरुरत पर्दछ । काँटछाँट नभएका बिरुवा छिटो ह्रास हुने र कम उत्पादन दिने हुन्छन् । निम्न उद्देश्यका लागि सुन्तलाको बिरुवाको काँटछाँट गरिन्छ ।

१ हाँगाहरू एकनासले चारैतिर फैलाउन

२ हाँगाहरूलाई दह्रो बनाउन

३ फल स्वादिलो र चम्किलो बनाउन

४ विषादी छर्न र फल टिप्न सजिलो बनाउन

५ किरा तथा रोगको प्रकोप कम गर्न

६ बोटबिरुवालाई स्वस्थ राख्न तथा लामो समयसम्म निरन्तर फल फलाउन

७ बिरुवाको उमेर बढाउन

बिरुवाको काँटछाँट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. जमिनबाट ३ फिटसम्मका हाँगा हटाउने

२. बाक्ला हाँगा र रुट स्टकमा आएका हाँगा हटाउने

३. रोग लागेका, सुकेका, भाँचिएका, पहेँलो भएका हाँगाहरू हटाउने

४. काट्दा आँख्लाको नजिकै माथिपट्टिबाट काट्ने

५. बोटको बिच भागमा पलाएका चोर हाँगाहरू हटाउने

६. स-साना हाँगाहरू एक आपसमा खप्टिएका र धेरै बाक्लो भई घामको किरण छिर्न रोकिरहेका हाँगाहरू छन् भने ती हाँगासमेत हटाउने

बगैंचामा स्प्रे व्यवस्थापन

बोडो पेस्टले बोटको फेदको सम्पूर्ण भागमा भिज्ने गरी स्प्रे गर्नुपर्छ । यसो गर्दा बोटमा सुषुप्त अवस्थामा रहेका ढुसीजन्य रोगलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यसले माइटस किरा पनि नियन्त्रण गर्छ ।

सुन्तला बगैंचामा खाद्यतत्व व्यवस्थापन

बगैँचा व्यवस्थापनको अर्को महत्वपूर्ण काम मलखादको प्रयोग तथा व्यवस्थापन पनि हो । बिरुवाको उमेर, अवस्था र सिजनअनुसार मलखादको प्रयोग गर्ने तरिका फरक फरक हुन्छ । सामान्यतया हाम्रो गाउँघरमा फलफूलका बगैंचामा मल प्रयोग गर्ने चलन छैन तर व्यावसायिक रूपमा खेती गर्दा निम्न तरिकाबाट मलखाद प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१. माटोमा मलखाद प्रयोग गर्दा बोटको वरिपरि पर्ने गरी प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
२. रासायनिक मल दिने बेला फेदमा नपर्ने गरी फेददेखि ३० से. मि. परबाट दिनुपर्छ ।
३. माटोको गुणस्तर कायम राख्ने ३/४ बर्षमा कृषि चुनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
४. सुन्तलाको खाद्यतत्व तान्ने जरामध्ये ८०-९५ प्रतिशत जरा जमिनदेखि १०-१२ से.मि. तल हुन्छन् । त्यसैले गहिरो खनेर धेरै तल मल हाल्नुहुँदैन ।
५. सूक्ष्म खाद्य तत्व र युरिया मल पानीमा मिसाएर छर्कने गर्नुपर्छ ।
६. पातको उमेर तथा नयाँ मुनाको अवस्था हेरी मल छर्नुपर्छ ।
७. मललाई एकै पटक छर्नुभन्दा उपयुक्त समय मिलाएर पटकपटक तर कम मात्रामा मिलाएर छर्नुपर्छ ।
८. प्राङ्गारिक मल माटोमा घुलेर बिरुवाले खाद्यतत्व प्राप्त् गर्न समय लाग्ने भएकोले नयाँ पालुवा आउनु अगावै प्रयोग गर्नुपर्छ ।
९. रासायनिक मलबाट खाद्यतत्वहरू तुरुन्त प्राप्त हुने भएकाले पालुवा आउनासाथ प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

सुन्तला बगैँचामा सिँचाइ व्यवस्थापन

सुन्तलाको बोटमा करिब एक किलो फल फलाउन ६० लि. पानी आवश्यक पर्दछ । सुन्तलाको लागि माटोमा चिस्यानको मात्रा ५५-६५ प्रतिशत भए उपयुक्त मानिन्छ । यसरी बिरुवाको सिँचाइलाई विभिन्न चार अवस्थामा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

१) पालुवा आउने अवस्थामा पहिलो सिँचाइ

२) फल वृद्धि हुने अवस्थामा दोस्रो सिँचाइ

३) फल टिप्ने अवस्थामा तेस्रो सिँचाइ

४) फल टिपाइपछि चौथो पटक सिँचाइ

फल टिप्ने तरिका

फल टिप्दा भऱ्याङले हाँगा नभाँचिने गरी टिप्नुपर्छ । हाम्रो गाउँघरमा फललाई निमोठेर टिप्ने गरिन्छ । हातले फल टिप्दा बोक्रा समेत चोइटिएर फल चाँडै खराब हुन सक्छ । त्यसैले फल हातले टिप्नु भन्दा कैँचीको प्रयोग गरेर भेट्नो काटेर टिप्नु उत्तम हुन्छ । बजारमा सुरक्षित तवरले फल टिप्नको लागि क्लिपर, फल टिप्ने झोला, फल टिप्न प्रयोग गरिने भऱ्याङ आदि औजारहरू पाइन्छन् । पानी परेको बेला, बिहान र शीत परेको बेला फल टिप्नु हुँदैन । बिहान ९ बजेदेखि बेलुकी ३ बजेसम्मको समयलाई फल टिप्ने उपयुक्त समय मानिन्छ । फललाई टिप्ने बितिक्कै छाया परेको वा चिसो ठाउँमा बिस्तारै क्रेट/डोकोमा राख्नुपर्छ । यसलाई सोडापानीले धोएर बजार पठाउनुपर्छ जसले गर्दा फल सफा र आकर्षक देखिन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईंको गाउँघरमा कसरी फल टिप्ने गरिएको छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

सुन्तला भण्डारण गर्ने तरिका

रूखबाट सुन्तला टिपेपछि यसलाई दोहोरो हावा चल्ने ठाउँमा केही समय राख्नु उपयुक्त् हुन्छ । यसो गर्दा टिपेको फलको तातोपना घट्छ र फललाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ । सुन्तला एकै समयमा पाक्ने र बजारमा जाने भएकोले यसको मूल्यमा कमी हुन्छ । यसलाई साधारणतया धेरै दिनसम्म भण्डारण गर्न गाह्रो हुन्छ तर उपयुक्त प्रविधि अपनाएर थप केही समयको लागि सुरक्षित राख्न सकिन्छ । स्थानीय स्तरमा सुन्तला भण्डारण गर्न आवश्यकताअनुसार खाडल खन्नुपर्छ र खाडलमा तलबाट केही मात्रामा बालुवा राख्नुपर्छ । त्यसमा सुन्तला राखी बालुवाले पुरिदिनुपर्छ । यसरी भन्डारण गरेको सुन्तला दुई चार महिनासम्म ताजा राख्न सकिन्छ ।

सुन्तलामा लाग्ने मुख्य रोग किरा तथा यसको नियन्त्रण

सामान्यतया बालीमा मित्र जीव र शत्रु जीव गरी दुई किसिमका किराहरू पाइन्छन् । क्रियाशीलताको आधारमा रात्रिचर र दिनचर गरी दुई किसिमका किरा हुन्छन् । रात्रिचर रातमा सक्रिय हुन्छन् भने दिनचर दिनमा सक्रिय हुन्छन् । यसैगरी खाने मुखको आधारमा चुसेर खाने, चपाएर खाने र कोत्रेर खाने किराहरू पाइन्छन् । सुन्तलामा लाग्ने केही किराहरूको विवरण तल दिएको छ :

कत्ले किरा

नेपालमा ४-५ किसिमका कत्ले किराहरू पाइन्छन् जस्तै : हरियो नरम कत्ले किरा, खैरो भुवाँदार कत्ले किरा, रातो कत्ले किरा आदि । प्राय फागुनदेखि जेठसम्म हरियो नरम कत्ले किरा, जेठदेखि असोजसम्म खैरो र कालो कत्ले किराको बढी प्रकोप देखिन्छ । यो ४८- ७२ घण्टासम्म यताउता चल्छ । पछि जीवनभर एक ठाउँमा टाँसिएर त्यहीँ ठाउँको रस चुसेर बस्छ । यसको न्याल बिरुवाको लागि विषालु हुने भएकोले बोटभरि फैलिएपछि बिरुवा रोगी हुन्छ ।

हरियो पतेरो

सुन्तलामा लाग्ने पतेरो वयस्क अवस्थामा हरियो रङको चारपाते च्याप्टो आकारको हुन्छ । यसलाई छोयो भने गन्हाउने गन्ध छोड्छ । यसको पोथीभन्दा भाले केही सानो हुन्छ । यसले पातमा फुल पार्छ । यो बच्चा अवस्थामा पहेँलो र पछि कालो हुँदै खैरो अनि हरियो रङको हुन्छ । यसले पालुवा तथा फलको रस चुसेर बिरुवालाई नोक्सान गर्न थाल्छ । खासगरी यसको प्रकोप असारको अन्तिमदेखि सुरू भई भदौ दोस्रो हप्ता सम्म बढी हुने देखिन्छ । यसले फलफूलको रस चुस्दा एक प्रकारको न्याल छोड्छ जुन फलको लागि विषालु हुन्छ र फल पहेँलो भई झर्छ ।

नियन्त्रण विधि

कत्ले किरा कत्लाभित्र हुने भएकोले विषादी हाले पनि नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ । तसर्थ यसको हिँड्ने अवस्थाको समय पत्ता लगाई विषादी छर्न सके नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यसको लागि बजारमा पाइने खनिज तेल उपयुक्त हुन्छ । हाल नेपालमा पाइने तेलमा सर्वो र एट्सो तेल हुन् । यो १० देखि २० मि.लि. प्रतिलिटर पानीमा मिसाई बोटमा छर्केमा कत्ले किरा नियन्त्रण हुन्छ । यसैगरी हरियो पतेरोको फुल र बच्चाको पहिचान तथा सङ्कलन गरी नष्ट

गर्नुपर्दछ । पतेरोले बढी क्षति पार्ने अवस्था भएमा रोगर, मालाथिन वा यस्तै प्रकारका गन्ध आउने विषादी स्प्रे गर्ने गरेमा गन्धले पतेरो भाग्छ ।

सुन्तलामा लाग्ने परजीवी

ऐजेरु (Loranthus)

यो एक प्रकारको वनस्पति परजीवी हो । यसलाई गाउँघरमा लिसो पनि भनिन्छ । यसको फल च्यापच्यापे हुन्छ । यसको फल जहाँ पायो त्यहीँ टाँसिने हुन्छ । यसको आफ्नो जरा हुँदैन । यसलाई चराहरूले खाएर बिष्ठा गर्दा जुन रूखमा पऱ्योन त्यही रूखमा पलाउँछ र परजीवी वनस्पति भएर हुर्कन्छ । यसले बिरुवाको खाने पदार्थलाई आफूतिर खिचेर खाइदिन्छ ।

आकाशबेली (cassythavina)

यो सुन्तलामा लाग्ने अर्को परजीवी हो । यसको रेखदेख, व्यवस्थापन नभएमा पुरै बगैंचामा फैलिन्छ। यसको आफ्नो जरा हुँदैन । यसको पात पनि हुँदैन । जरा पात नहुने भएकोले मूल बोटमा टाँसिएर बिस्तारै बोट खिँइदै जान्छ र अनुत्पादक हुन्छ । यसलाई बगैंचामा देख्नासाथ हातले तानेर सफा गरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१)	सुन्तलामा लाग्ने विभिन्न रोग तथा किराका नाम लेख्नुहोस् ।

२)	सुन्तलामा लाग्ने रोग तथा किरा नियन्त्रणका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

३)	सुन्तला खेतीमा मलखाद तथा सिँचाइ गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

४)	सुन्तलाका बोटबिरुवाको काँटछाँट गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

४ तरकारी खेती

सामान्यतया हाम्रो गाउँघरमा उत्पादन गरिने तरकारी बालीलाई तीन समूहमा विभाजन गरिएको छ ।

(१) गर्मी याममा फल्ने तरकारी जस्तैः काक्रो, फर्सी, करेला, घिरौला आदि

(२) वर्षा याममा फल्ने तरकारी जस्तैः भन्टा, खुर्सानी, सिमी, बोडी आदि

(३) हिउँद वा सुख्खायाममा फल्ने तरकारी जस्तैः बन्दा, प्याज, लसुन, आलु आदि

नर्सरीको परिचय

कुनै पनि ठाउँमा बिउ रोपेर राम्रो बेर्ना हुर्काउन र अर्को ठाउँमा सार्न तयारी गर्नका लागि बेर्ना उमार्ने ठाउँलाई नर्सरी भनिन्छ । तरकारी खेती दुई किसिमबाट गरिन्छ । सोझै खेतबारीमा तरकारीको बिउ छरेर वा खेतबारीमा बिउ रोपेर तथा नर्सरीमा बेर्ना तयार गरेर तरकारी खेती गर्न सकिन्छ । सामान्यतया सोझै खेतमा रोपिने तरकारीहरू चम्सुर पालुङ्गो, बोडी, सिमी, मुला, सलगम, केराउ, फर्सी, घिरौला आदि पर्दछन् । नर्सरीमा बेर्ना तयार गरी खेतमा सार्नुपर्ने तरकारीहरूमा काउली, बन्दा, ब्रोकाउली, प्याज, रायो, गोलभेडा, खुर्सानी आदि पर्दछन् । तसर्थ बेर्ना तयार गरी सार्नुपर्ने तरकारीको लागि नर्सरीको आवश्यकता पर्दछ ।

१. वर्षायामको लागि उठेको ब्याड उपयुक्त हुन्छ । सम्भव भएसम्म टाँडेब्याड एकदमै उपयुक्त मानिन्छ । यो जमिनदेखि १ मिटरमाथि काठको फल्याकमा १५ देखि २० से.मि. माटो राखी तयार गरिन्छ ।

२. गर्मी वा सुख्खा मौसममा चिस्यान हुने ठाउँमा गहिरो ब्याड बनाइन्छ । पानी कम परेको बेला फागुनदेखि बैसाखसम्म यो नर्सरीमा बिरुवा तयार गरी बेर्ना उमार्न उपयोगी हुन्छ । नर्सरी बनाउँदा माटोको सतहभन्दा अलि गहिरो हुने गरी नर्सरीको ब्याडको वरिपरि आलीजस्तो बनाउनुपर्छ ।

नर्सरीका फाइदा

(क) थोरै जमिनमा पनि धेरै बिरुवाहरूको हेरचाह गर्न सजिलो हुन्छ ।

(ख) जमिन व्यवस्थापनमा खर्च कम हुने भएकोले मितव्ययी हुन्छ ।

(ग) रोग किराहरू र झारपात नियन्त्रण तथा सिँचाइ व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ ।

(घ) बिउ उमार्न तथा बिरुवाको वृद्धिका लागि उपयुक्त वातावरण सिर्जना गर्न सकिन्छ ।

(ङ) बालीमा एकरूपता कायम गर्न सकिन्छ ।

(च) बलियो र स्वस्थ बिरुवा उत्पादन गर्न सजिलो हुन्छ ।

(छ) बीजाङ्कुरण दर अधिक हुन्छ जसले गर्दा आर्थिक मितव्ययीता रहन्छ ।

(ज) प्रतिकूल मौसममा पनि बेर्ना तयार गर्न सकिन्छ ।

मौसमी र बेमौसमी तरकारी

उपयुक्त मौसमअनुसार गरिने तरकारीलाई मौसमी तरकारी भनिन्छ । विशेष संरचना बनाएर उपयुक्त वातावरण सिर्जना गरी मुख्य मौसमभन्दा अघि वा पछि गरिने तरकारी खेतीलाई बेमौसमी तरकारी खेती भनिन्छ । अर्को शब्दमा गर्मीयाममा हुने तरकारीलाई हिउँदमा उत्पादन गर्ने र हिउँदमा उत्पादन हुने तरकारीलाई बर्षायाममा उत्पादन गर्ने प्रविधिलाई बेमौसमी तरकारी खेती भनिन्छ । मौसमी तरकारीको दाँजोमा बेमौसमी तरकारी बढी आर्थिक लाभदायी हुन्छ ।

गोलभेडा खेती

नेपालमा आलुपछि सबैभन्दा बढी खपत हुने तरकारी गोलभेडा हो । यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी पाइने भएकोले यसलाई गरिबको सुन्तला भनेर पनि चिनिन्छ । यसलाई ठाउँअनुसार बाह्रै महिना फलाउन सकिन्छ । यसको लागि प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त भएको पानी नजम्ने हल्का बलौटे तथा दोमट पाँगो माटो उपयुक्त हुन्छ ।

गोलभेंडाका प्रमुख जातहरू

हाल नेपालमा विकास गरिएका गोलभेडाका जातहरूमध्ये सिर्जना, मनिषा, स्नेहलता, युरेका आदि जातहरू प्रमुख हुन् । सिर्जना जातको गोलभेडा मध्य पहाडमा बर्षात् तथा ग्रीष्म ऋतुमा प्लास्टिक घरका साथै खुल्ला खेतमा लगाउन सकिन्छ । यो अग्लो हुने, राम्रो उत्पादन दिने, फल मध्यम आकारको हुने, ओइलाउने तथा डढुवा रोग सहन सक्ने भएकोले लोकप्रिय छ ।

मनिषा

मनिषा जातको गोलभेडाको बोट अग्लो र फल अण्डाकार हुन्छ । तौल ८० देखि १०० ग्रामको हुने यस जातको उत्पादन असोजदेखि असारसम्म गर्न उपयुक्त मानिन्छ ।

स्नेहलता

स्नेहलताको बोट अग्लो, फल ठुलो र गोलो हुन्छ। यसको तौल १४० देखि १५० ग्राम सम्म हुन्छ। गर्मी सहन सक्ने र ब्याक्टेरिया सङ्क्रमण कम हुने तथा ओइलाउने रोग कम लाग्ने हुन्छ।

युरेका

युरेका जातको गोलभेंडा १२०-१४० ग्राम सम्मको हुने तथा भाइरसबाट संक्रमण कम लाग्ने हुन्छ।

ब्याड राख्ने

राम्ररी खनजोत गरेको माटोमा पाकेको गोबर मल वा कम्पोस्ट मल मिलाएको जग्गालाई एक मिटर चौडाइ र आवश्यकता अनुसारको लम्बाइ तथा १५-२५ सेमि उचाइको आकारमा ब्याड बनाउनुपर्छ। उक्त ब्याडलाई २-३ ग्राम बेमिष्टिसन वा ब्लाईटक्स प्रति १ लिटर पानीमा मिसाई २४ घण्टासम्म प्लास्टिकले छोपी राख्नुपर्दछ। त्यसपछि केही मात्रामा डी.ए.पि. र पोटास मिलाई कुटोले ५/५ सेमिको फरकमा लाइन कोरी त्यसमा बिउ छर्नुपर्छ। त्यसपछि हल्का माटोले पुरेर परालले छोपी सिँचाइ गर्नुपर्छ। बिउ टुसाउन थालेपछि पराल झिक्नुपर्छ। यसको बेर्ना २०-२२ दिन पछि सार्नलायक हुन्छ।

जग्गाको तयारी

बेर्ना लगाउने जग्गा १०-१५ दिन पहिले राम्रोसँग खनजोत गरी तयार गर्नुपर्छ। वर्षातको बेलामा उत्पादन गर्दा ड्याङ बनाएर सार्नुपर्छ। होचो जातको लागि १२० से.मि. चौडाइ र २० से.मि. अग्लो ड्याङ बनाई उक्त ड्याङमा ६० से.मि. को फरकमा दुई हारमा बेर्ना रोप्नुपर्छ। बोटबाट बोटको दुरी ४५ से.मि. हुनुपर्छ भने अग्लो जातको लागि भने ड्याङको चौडाइ १७० से.मि. हुनुपर्छ। ड्याङमा दुई हार बेर्ना तथा बोटबाट बोटको दुरी ६० से.मि. को फरकमा हुनु उपयुक्त हुन्छ।

मलखाद

ड्याङ बनाई सकेपछि बेर्ना रोप्नुभन्दा एक हप्ताअघि नै मलखाद ड्याङमा छरी माटोमा राम्ररी मिलाउनु पर्छ। प्रतिबोट दुई किलो गोबर मल, युरिया १० ग्राम, डि.ए.पी. २० ग्राम र पोटास १५ ग्राम उपयुक्त उत्पादनको लागि आवश्यक पर्दछ। बेर्ना रोपेको १८-२० दिनभित्र पहिलो

पटक मल दिनुपर्छ। १८-२० दिनपछि फेरि एक पटक मलखाद दोहोऱ्याउनुपर्छ। यसो गर्दा सबै बिरुवाबाट एकनासको उत्पादन पाउन सकिन्छ।

थाक्रा दिने

ड्याङमा रोपेको गोलभेंडालाई प्रत्येक लहरमा चार बोटको बिचमा एउटा थाँक्राको आवश्यकता पर्दछ। लामो बोट हुने गोलभेडाको लागि १७० से.मि. अग्लो र छोटो बिरुवाको लागि ७५ से.मि. अग्लो थाँक्रा राख्नुपर्छ। उक्त थाक्रालाई जमिनदेखि ३० से.मि.मा पहिलो साटा र ३० देखि ४५ से.मि.को फरकमा अन्य साटा लगाउनुपर्दछ। उक्त साटामा गोलभेडाको डाँठलाई सुतलीले बाँध्नुपर्छ।

बोटको काँटछाँट

होचो बोट हुने गोलभेंडामा सुरूमा आएका दुईओटा सम्म मुना हटाउनुपर्छ भने लामो बोट हुने गोलभेडामा सुरूदेखि मुख्य काण्ड मात्र राखी पातको बीचमा पलाएका मुना हटाउनुपर्छ। यदि बिरुवा पातलो ९०-१०० से.मि. को फरकमा छन् र मलखाद प्रशस्त मात्रामा छ भने बिरुवा ४५ से.मि. लामो भएपछि मुख्य काण्ड र पातबाट आएका दुईओटा मुना राखी उक्त मुनामध्ये एउटालाई एक तर्फ र अर्कोलाई साटाको अर्कोतर्फ बाध्नुँपर्छ। यसप्रकार स्याहार राम्रोसँग गरियो भने उत्पादन राम्रो लिन सकिन्छ। यसरी बोटमा देखिएका नचाहिने भागका मुना तुरून्त हटाउनुपर्छ।

फल टिप्ने

बजारको दुरीलाई मध्यनजर गरी फलमा अलिअलि लाली चढ्न लागेको अवस्थामा फल टिप्नुपर्छ। नजिकको बजारको लागि आधा रातो, आधा पहेँलो भएको अवस्थामा फल टिप्नुपर्छ। औद्योगिक प्रयोजन, सस तथा केचपको लागि पुरै फल रातो भएपछि मात्र टिप्नुपर्छ।

रोग नियन्त्रण

बेर्ना कुहिने रोग

यो रोग, नर्सरी ब्याडको प्रमुख समस्या हो। यो रोगले बेर्ना नउम्रिँदै जमिनभित्र वा उम्रेपछि फेद कुहिएर मर्दछ। यसको रोकथामको लागि नर्सरी बनाउँदा पानी नजम्ने र घाम लाग्ने ठाउँमा बेमेष्टिनले माटोको उपचार गरेर ब्याड राख्ने, उच्चो ब्याड बनाउने, लाइनमा बिउ छर्ने, रोग देखिनासाथ डाइइथेन एम-४५ को प्रयोग गरी उपचार गर्न सकिन्छ।

डढुवा

पातहरूमा अनिश्चित आकारका दागहरू देखा पर्छन् । यी दागहरू बिस्तारै बढ्दै पातलाई सुकाउँछ । यसको नियन्त्रणको लागि बिउ उपचार गर्ने, डाइइथेन एम-४५ वा मेटाल्याक्सिल ८%, म्यानकोजेब ६४% भएको विषादी २ ग्राम प्रतिलिटर पानीमा मिसाई १०/१० दिनको फरकमा तीन पटकसम्म छर्कन सकिन्छ ।

ब्याक्टेरियाजन्य रोग

यो रोग लागेका बिरुवामा फेद काटेर हेर्दा भित्र खैरो देखिन्छ। निचोर्दा बाक्लो तरल पदार्थ आउँछ र बोट सर्लक्क ओइलाउँछ । यसको नियन्त्रणको लागि रोगमुक्त जातको बिउ प्रयोग गर्ने, सधैँ एकै ठाउँमा गोलभेडा नलगाउने, रोगी बिरुवा उखेलेर नष्ट गर्ने तथा पानीको राम्रो निकास गर्ने जस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ ।

ढुसीजन्य रोग

यसको रोकथामको लागि पानीको उचित निकास, उचित अम्लीयपन कायम राख्ने बेमेष्टिन वा क्लाईटक्स २-३ ग्राम प्रतिलिटर पानीमा मिसाई जरामा राख्दा यो रोग नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

फलमा लाग्ने गबारो

गबारोको लार्भाले आधा शरीर भित्र र आधा शरीर बाहिर गरेर फल खान्छ। यसको नियन्त्रणको लागि बाली भित्र्याएपछि बोटबिरुवा डढाएर नष्ट गर्नुपर्दछ । रासायनिक विषादी साईपर मेथिन, सुपर डी, नुवान आदि मध्ये कुनै एकलाई २-३ मिलीग्राम प्रतिलिटर पानीमा राखि छर्केर गबारो नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

कम्पोस्ट मल (गोवर मल)

सामान्यतया कृषकहरूले बाली बिरुवाका लागि प्राङ्गारिक मलको रूपमा गाई वस्तुको गोठबाट सङ्कलन गरेको गोबर मलको प्रयोग गरेको पाइन्छ। गाई वस्तुको गोबर, गहुँत, खेर फालिएका

दाना, घाँसपात र कुहिएर जाने वस्तुलाई सङ्कलन गरी कुहाएर बनाएको मललाई कम्पोस्ट मल भनिन्छ । किसानहरूले आफ्नो खेतबारीमा राम्ररी नपाकेको गोबर मल प्रयोग गरिरहेका हुन्छन् । यसरी राम्ररी नपाकेको मलमा एमोनिया जस्तो हानिकारक ग्याँस उत्पन्न हुन्छ । यसले गर्दा बिरुवा ओइलाउने, बिउको उमार शक्तिमा समस्या उत्पन्न हुन्छन् । यस प्रकारका समस्यालाई राम्ररी पाकेको गोवर मलको प्रयोगले समाधान गर्न सकिन्छ ।

कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका

कम्पोस्ट मल बनाउनका लागि गाईवस्तुहरूको गोबर, गहुँत, पराल, सुकेका झारपातहरू आदिको आवश्यकता पर्दछ । यसलाई गाईवस्तुको गोठनजिकै वर्षाको पानी निकास हुने ठाउँमा सजिलै हेरचाह वा निरीक्षण गर्न सकिने ठाउँमा बनाउन उपयुक्त हुन्छ । गाईवस्तुको गोबर, गहुँत र सोत्तरलाई गोठ नजिक सङ्कलन गर्नुपर्छ । आवश्यकता अनुसारको लम्बाइ तथा चौडाइ भएको खाडल निर्माण गरी सङ्कलन गरिएको गोबर र सोत्तरलाई दुई महिनासम्म एउटा खाडलमा थुपार्दै जानुपर्छ । दुई महिनापछि त्यसलाई अर्को खाडलमा थुपार्न सुरू गर्नुपर्छ । सम्भव भएसम्म मल थुपार्ने ठाँउ वरिपरि पर्खालले वा कालो प्लास्टिक वा परालले छाएको हुनुपर्छ । मलमा भएको तत्वलाई जोगाउन सोझै लाग्ने घामपानीबाट बचाउनुपर्छ । मललाई राम्ररी कुहाउनका लागि हरेक तहमा हरिया स्याउला, गोबर, पानी, चुन (१००- २०० ग्राम प्रत्येक तहमा) र जीवाणु झोल (एक लिटर जीवाणु झोल र १०-१५ लिटर पानीको मिश्रण) बनाई लगभग एक लिटर प्रत्येक तहमा छर्कने गर्नुपर्छ । जीवाणु झोल, गोबर र चुन पाउडरले राम्ररी कुहिएको मल बनाउन मद्दत गर्छ । चुनले मललाई अम्लीय हुनबाट पनि बचाउँछ ।

कम्पोस्ट मल प्रयोग गर्ने तरिका

राम्ररी बनाएको कम्पोस्ट मल पहिचान गरी आवश्यकता अनुसार बारीमा हाल्नुपर्छ । यसलाई लामो समयसम्म खेतबारीमा राख्नु हुँदैन । यसलाई घाममा सुकाउँदा यसमा भएको तत्व नष्ट हुन्छ । त्यसैले सानो सानो थुप्रो बनाई खेतबारीमा राख्नुभन्दा एउटै ठाँउमा अलि ठुलो थुप्रो बनाई पराल, सुख्खा झारपात वा प्लास्टिकले छोप्नुपर्छ । जसले गर्दा मलमा भएको खाद्यतत्व संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईंहरूले कम्पोस्ट वा गोठेमल बनाएको देखेका छौ ? तपाईंको गाउँघरतिर कम्पोस्ट मल कसरी बनाइन्छ ? कम्पोस्ट मल बनाउने तरिकाको खोजी गरेर सोको जानकारी कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

थोपा सिँचाइ

नेपाल एक कृषि प्रधान देश हो। यहाँका ६६% जनसङ्ख्या कृषिमा निर्भर छन् । हाम्रो देशमा असमान भौगोलिक बनावट, पानीका स्रोतको कमी, जलवायु परिवर्तनजस्ता समस्याले सिँचाइमा समस्या हुन गइरहेको अवस्था छ । जसका कारण कृषि उत्पादनमा ह्रास आइरहको छ । यस्तो समस्याबाट पार पाउन हाम्रो क्षेत्रमा पनि थोपा सिँचाइ अति आवश्यक भइसकेको छ । थोपा सिँचाइ प्रयोग गर्न सुरूको लागत अलि बढी भए पनि पछि केही हदसम्म लागतमा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। यो प्रविधिमा प्लास्टिक पाइपबाट प्रत्येक बिरुवाको फेदमा पानीलाई थोपाको रूपमा पठाइने भएकोले पानी थोरै हुने ठाउँका लागि बर्षाको पानी सङ्कलन गरेर पनि सिँचाइ गर्न सकिन्छ । थोपा सिँचाइ प्रविधिमा पानीलाई बिरुवाको फेदसम्म थोपाको रूपमा पठाइने हुँदा थोरै पानीबाट धेरै क्षेत्रफलमा सिँचाइ गर्न सकिन्छ ।

थोपा सिँचाइका फाइदा

१) कम पानी भएको क्षेत्रमा यो प्रविधि अति उपयोगी हुन्छ ।

२) घुलनशील मललाई सजिलै बिरुवाको फेदमा पठाउन सकिन्छ ।

३) पानीसँगै विषादीलाई पनि बिरुवाको फेदमा पठाउन सकिन्छ ।

४) मलखाद तथा विषादी थोपाकै माध्यमबाट बिरुवाको फेदमा पठाइने भएकोले मलखाद र विषादी व्यवस्थापनमा लाग्ने खर्च तथा समयको पनि बचत हुन्छ ।

५) थोपा सिँचाइमा प्रत्येक बिरुवाको फेदमा थोपाको माध्यमबाट पानी दिइने भएकाले जरा क्षेत्रमा हुने अनावश्यक तनाव कम हुन्छ ।

६) बिषादीसमेत थोपाको माध्यमबाट पठाइने हुँदा वातावरणमैत्री हुन्छ ।

७) थोपा सिँचाइ कम झन्झटिलो र वैज्ञानिक पनि हुन्छ ।

८) यसले कृषि क्षेत्रलाई व्यावसायिक तथा उत्पादनमुखी बनाई स्वरोजगारको क्षेत्रमा ठुलो भूमिका निर्वाह गरेको छ ।

फलफूल खेतीको योजना

फलफूल खेती दुई प्रकारले गरिन्छ । एकातिर घर वरिपरि सानो क्षेत्रमा दैनिक आवश्यकता पूरा गर्ने उद्देश्यले फलफूल खेती गरिन्छ भने अर्कोतर्फ ठुलो क्षेत्रफलमा व्यावसायिक रूपमा आय आर्जन गर्ने उद्देश्यले पनि फलफूल खेती गरिन्छ । यसरी घर वरिपरि रहेको सानो क्षेत्रमा लगाइने फलफूल खेतीलाई घरबारी वा बगैंचा भनिन्छ । योजनाबद्ध रूपमा ठुलो परिमाणमा गरिने फलफूल खेतीलाई व्यवसायिक फलफुल खेती भनिन्छ। यसरी व्यवसायिक फलफुल खेती गर्न सकेको खण्डमा राम्रो उत्पादन, आय आर्जन र वातावरण सुधार गर्न सकिन्छ। फलफूल खेतीबाट हरियालीयुक्त मनमोहक दृश्य बनाउन सकिन्छ। ब्यावसायिक रूपमा फलफूल खेती गर्दा दक्षिण मोहडा फर्केको, पायक पर्ने, मलिलो, पानीको स्रोत नजिक भएको जग्गा छनौट गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

जग्गाको क्षेत्रफल

सबैभन्दा पहिले कति क्षेत्रफलमा बगैँचा बनाउने हो सोको यकिन गर्नुपर्छ। क्षेत्रफल हेरी जात अनुसारका फलफूलका बिरुवा लगाउनुपर्छ अर्थात् ठुला तथा फैलिने जातका रूख भए सोही अनुसार जग्गाको क्षेत्रफल पनि राख्नुपर्छ।

फलफूलको बिरुवा छनौट

हावापानी अनुसार उपयुक्त हुने सम्भव भएसम्म रैथाने जातका फलफूलका बिरुवा छनौट गर्नुपर्दछ।

फलफूल लगाउने तरिका

बिउ वा वानस्पतिक प्रजननद्वारा बनाएका बिरुवाहरूलाई वैज्ञानिक तरिकाअनुसार खाडल तयार गरी लगाउनुपर्छ। आवश्यक दुरीमा खाडल खनेर मल राखी उन्नत जातका बोटबिरुवा लगाउँदा राम्रो उत्पादन दिन सकिन्छ।

गोडमेल तथा सिँचाइ व्यवस्थापन

फलफूलको बिरुवामा सिँचाइको आवश्यकता पर्दछ । कलिला फलफूलका बोट बिरुवालाई समय समयमा सिँचाइ नगरेमा बिरुवा मर्न सक्छन् । त्यसैले गोडमेल र उकेरा लगाउनेदेखि लिएर सिँचाइको समेत उचित व्यवस्थापन गर्नु जरूरी हुन्छ। यी सबै व्यवस्थापनका लागि एक कार्ययोजना आवश्यक पर्न जान्छ। जसको नमुना यस प्रकार छ:

केरा खेती गर्ने योजनाको खाका

क्र.सं.	विवरण	एकाइ	परिमाण	मुल्य रु.	कुल रकम
१					
२					
३					

अनुमानित खर्च : रु. ....

सरदर उत्पादन : प्रतिरोपनीमा .... टन

वास्तविक आम्दानी : रु. ....

मुनाफा = आम्दानी - खर्च

परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँघरमा १ वा २ रोपनी जग्गामा लगाउन सकिने उपयुक्त फलफूलका लागि ५/५ जनाको समूह बनाई एउटा योजना तयार गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

क) कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

ख) थोपा सिँचाइका फाइदा लेख्नुहोस् ।

ग) गोलभेडामा लाग्ने रोग किरा नियन्त्रण गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

घ) बेमौसमी तरकारी खेतीका फाइदा लेख्नुहोस् ।

ङ) नर्सरी बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेख्नुहोस् ।

च) फलफूल खेती गर्ने योजनाको नमुना तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ छ

स्वस्थ जीवनशैली

सिकाइ उपलब्धि

१. स्वस्थ जीवनशैलीबारे परिचित भई स्वस्थ जीवनशैलीका उपायहरू अपनाउन

२. स्वस्थ र पोसिलो खाना चिन्न र प्रयोग गर्न

३. स्वस्थ र पोसिलो खानाको सूची तयार गरी बनाउने तरिका बताउन र प्रयोग गर्न

४. मौसम अनुसारको खाना, सागसब्जी तथा फलफूलको पहिचान र प्रयोग गर्न

५. सन्तुलित भोजनको अवधारणा बारे परिचित भई दैनिक भोजनलाई सन्तुलित बनाउन

६. औषधीको गुण भएका मसलाहरूको पहिचान गर्न

७. स्वस्थ र पोसिलो खानाको महत्व बताउन

८. जङ्कफुड र पेय पदार्थ प्रयोगको न्यूनीकरण गर्न

९. स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन योग र शारीरिक अभ्यास गर्न

१ स्वस्थ जीवनशैली

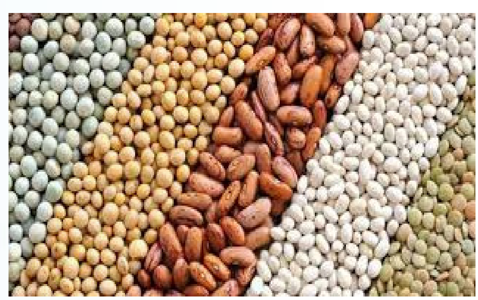
परिचय

स्वस्थ जीवनशैली स्वस्थ जीवनको आधार हो । स्वस्थ जीवनशैली अपनाएमा थुप्रै रोगहरूबाट जोगिन सकिन्छ भने अस्वस्थ जीवनशैली अपनाएमा थुप्रै रोगहरू लाग्छन् । मानसिक रोग, मुटुको रोग, दम, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पत्थरी, क्यान्सर आदि जस्ता नसर्ने रोग लाग्ने मुख्य कारण नै अस्वस्थ जीवनशैली हो । नसर्ने र दीर्घ रोगहरूबाट बच्न हामीले हाम्रो दैनिकी बदल्नु अपरिहार्य छ । स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन हामीले देहायका कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ ।

१. सन्तुलित आहार
२. असल आचरण
३. पर्याप्त निद्रा र आराम
४. सकारात्मक सोच
५. नियमित व्यायाम
६. तनाव व्यवस्थापन
७. व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइ तथा स्वच्छता
८. नियमित स्वास्थ परीक्षण
९. धुम्रपान, मद्यपान र लागु पदार्थको सेवनबाट टाढा रहनु

स्वस्थ र पोसिलो खानाको परिचय र प्रयोग

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ



(१) माथिको चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?

(२) पोसिलो खाना अन्तर्गत के के पर्दछन् ?

(३) तपाईं आज के के खाएर विद्यालय आउनुभयो ?

पोषणयुक्त खाना

हामी दैनिक रूपमा विभिन्न किसिमका खानेकुराहरू खान्छौँ । राम्रो स्वास्थका लागि विभिन्न किसिमका खानेकुराहरूको अनुपात मिलाएर खानुपर्छ। मानिसले खाने खाना उसको उमेर, स्वास्थ्य र दैनिक सम्पादन गर्ने कार्यमा भर पर्दछ। शारीरिक रूपमा बढी शक्ति खर्च गर्नुपर्ने व्यक्तिलाई तुलनात्मक रूपमा बढी मात्रामा र कम शक्ति खर्च गर्नुपर्ने व्यक्तिलाई कम मात्रामा पोषणयुक्त खानाको आवश्यकता पर्दछ ।

सन्तुलित भोजन

हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न किसिमका पौष्टिक तत्वहरू समावेश भएका विभिन्न प्रकारका खानाहरू मिलाएर खाइने खानालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ । सन्तुलित भोजनले हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्वहरू प्रदान गर्छ । यसले शरीरको रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउनुका साथै विभिन्न रोगहरूबाट शरीरलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ । यसले शरीरको वृद्धि विकासमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । सामान्यतया सन्तुलित भोजनमा अन्न, फलफूल, माछामासु, सागसब्जी, दुधजन्य पदार्थ, चिल्लो पदार्थ आदि समावेश हुन्छन्। हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने खनिज पदार्थ र भिटामिनका मुख्य स्रोतहरू हाम्रा रैथाने बालीहरू पनि हुन । कोदो फलाम तत्वका लागि अति महत्वपूर्ण मानिन्छ भने कागुनो, चिनो, फापर, मादुरो जस्ता बालीहरू परापूर्व कालदेखि नै हाम्रा पोषणयुक्त खानाका परिकार हुन् । स्थानीय स्तरमा उब्जेका अन्न तथा तरकारीहरू साथै दुध र दुग्धजन्य परिकारहरू पनि हाम्रा सन्तुलित भोजन अन्तर्गत पर्दछन् ।

पोषणका स्रोतहरू

पोषणको स्रोत	पोषण तत्व	शरीरलाई गर्ने फाइदा
चामल, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, उखु, सखरखण्ड, आलु आदि	कार्बोहाइड्रेट	ऊर्जा प्रदान गर्ने
अण्डा, माछामासु, दुध, नौनी, चीज, दही, बदाम आदि ।	प्रोटिन	शरीरको वृद्धि र विकास गर्ने, कोषको मर्मत गर्ने

घिउ, मखन, चीज, माछाको तेल, खानेतेल, बदाम, तोरीको तेल, तिल, सूर्यमुखी आदि	चिल्लो पदार्थ	शरीरलाई उर्जा दिने, छालामा चमक दिने, कोषको सुरक्षा गर्ने
रायो, पालुङ्गो, धनियाँ, पुदिना, बेथे, मेथी, चम्सुर, सिस्नु काउली, ब्रोकाउली, खुर्सानी, सिमी, गाँजर, केरा, आँप, स्याउ आदि	भिटामिन	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने, प्रजनन क्षमता बढाउने
दुध र यसबाट बनेका परिकार, फलफूल, तरकारी, काजु, बदाम, आयोडिनयुक्त नुन	खनिज पदार्थ	रोग लाग्नबाट बचाउने सन्तुलित मेटाबोलिज्म कायम गर्ने, रगत निर्माण गर्ने, तरल पदार्थ सन्तुलन गर्ने

स्वस्थ र पोसिलो खानाको महत्व

१ स्वस्थ र पोसिलो खानाले रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।

२. स्वस्थ र पोसिलो खानाले उर्जा प्रदान गर्छ ।

३. स्वस्थ र पोसिलो खानाले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

४. सन्तुलित आहारले अनावश्यक बोसोको मात्रालाई रोक्छ ।

५. स्वस्थ आहारले पाचन प्रक्रियामा सुधार गर्छ ।

६. स्वस्थ र पोसिलो खानाले शारीरिक र मानसिक विकासमा सहयोग गर्छ ।

७. स्वस्थ र पोसिलो खानाले हाड, मांसपेशी, कोष, तन्तु र अंगलाई स्वस्थ र सक्रिय बनाइराख्छ ।

स्थानीय खाना, दुधका परिकार र प्रयोग

हाम्रो गाउँघरमा विभिन्न किसिमका खानाका परिकार खाने गरिन्छ । दालभात, खिचडी, रोटी, मैरी, भट्टया, ढिँडो, गतभात, माँणा, खिर, सेलरोटी, हलुवा आदि हाम्रा स्थानीय खाना हुन् । त्यसै गरी दुधका परिकारमध्ये खिर, खुवा, मिठाई, दही, छाँच, पनिर आदि प्रमुख हुन् ।

स्थानीय खाना

हाम्रो परिवेशका लोकप्रिय स्थानीय खानाका परिकारहरू दालभात, गतानी डुप्का, गत्याभात, लेट्या, भट्टया, मैरी, पल्योभात, रोट, बट्कु, चुक्याफाँडो, धुल्याभात, माँणा, सेल, निस्सोस्या, फिनी,

खजुरा, भट्टानी, डणा, बुक्वा, कलकत्र्या, पुरि, खिचडी, पन्यारोटो, पिट्टवा, मालपुवा, हलुवा, खिर आदि हुन् ।

दुधका परीकारहरू

पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रका सर्वप्रिय दुधका परिकारहरू लेट्या, खीर, ढिडो, खुवा, पनिर, दुधभात, दही, घ्यु, मही, लस्सी, रसगुल्ला, मिठाइ आदि हुन् ।

दुधको प्रयोग

१. पोषणको स्रोतको रूपमा दाँत र हाडको विकास गर्न ।

२. लेट्या, खीर, ढुल्लोजस्ता स्थानीय परिकारहरू बनाउन ।

३. चिया, कफीजस्ता पेय पदार्थ बनाउन ।

४. सेरेलेक जस्ता विभिन्न बेबी फुड बनाउन ।

५. मिठाइ र विभिन्न परिकार बनाउन ।

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा पाइने रैथाने खानेकुराहरूको सूची तयार गरी कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

अभिभावकलाई सोधेर तपाईंको घरमा सेवन गरिने रैथाने र हाइब्रिड जातका सागसब्जी तथा फलफूलको सूची बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नाम	रैथाने	हाइब्रिड
फलफूल	दाडिम	अनार
सागसब्जी		

जङ्कफुड र पेय पदार्थले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू

बजारमा पाइने प्याकेटजन्य चाउचाउ, कुरकुरे, चाउमिन, नमकिन, आलुचिप्स, बिस्कुट, पाउरोटी, केक, पानीपुरी, चकलेट आदिजस्ता खानेकुराहरू जङ्कफुड हुन् । विभिन्न रसायन प्रयोग गरी

स्वादिलो बनाएर धेरै दिनका लागि प्याक गरिएका बासी खानेकुरालाई जङ्कफुड वा आयातित/पत्रु खाना भनिन्छ । जङ्क फुडमा रेसादार तत्वको कमी हुन्छ । यसले हाम्रो स्मरण शक्ति पनि कम गर्छ । यस्ता खानेकुराले हाम्रो स्वाथ्यमा नराम्रो असर पार्छ । त्यसैगरी पेप्सि, कोकाकोला, फ्रुटी, रियल जुस, रेड बुल आदि जस्ता पेय पदार्थले ग्यास्ट्रिक, कब्जियत तथा पेटसम्बन्धी रोग निम्त्याई स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ । त्यसैले घरमै बनेका ताजा परिकारको सेवन गर्नु नै स्वास्थ्यवर्धक मानिन्छ ।

जङ्कफुड सेवनको न्यूनीकरणका उपायहरू

१. घरमा बनाएको खाना मात्र सेवन गर्ने

२. जङ्कफुड र पेय पदार्थको प्रयोग नगर्ने

३. विद्यालयमा जङ्कफुड प्रयोग निषेध गर्ने

४. जङ्कफुड र पेय पदार्थले स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे सचेतना फैलाउने

५. जङ्कफुड र पेय पदार्थले स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे सडक नाटक, ऱ्याली, गोष्ठी तथा सेमिनार गर्ने

औषधीजन्य गुण भएका मसलाहरूको परिचय र प्रयोग

खाना बनाउदा स्वाद बढाउने धनियाँ, लसुन, अदुवा, बेसार, जीरा, मरिच, ल्वाङ, अलैंची, दालचिनी, टिमुर, मेथी, ज्वानो, सौंप आदिजस्ता वस्तु औषधीजन्य गुण भएका मसला हुन् । यिनीहरूले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन् । यस्ता मसलाजन्य वनस्पतिहरू आयुर्वेद लगायत परम्परागत चिकित्सामा पनि औषधीको रूपमा प्रयोग हुँदै आएका छन् ।

केही औषधीजन्य गुण भएका मसलाहरू

बेसार

बेसार/हलेदो भान्साको एक अभिन्न अङ्ग हो । यसले खानेकुरालाई रङ र स्वाद प्रदान गर्दछ । यसको प्रयोग मसलाको रूपमा, घाउ

खटिरा निको पार्न, विवाह तथा व्रतबन्धमा हल्दी पहिराउन, रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन, शरीर वा मुहार सुन्दर बनाउन आदि कामका लागि गरिन्छ ।

अदुवा

अदुवा हाम्रो स्थानीय स्तरमा पाइने एक मसलाजन्य वनस्पति हो । यो ताजा र सुकेको गरी दुवै अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ । सुकेको अदुवालाई सुठो भनिन्छ । अदुवालाई चियाका साथै विभिन्न परिकारमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई श्वास रोग, हृदयरोग, उदर रोग, शूल, दम, रुघाखोकी आदि रोगमा औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

धनियाँ

धनियाँ सागसब्जी, दाल तरकारी, माछामासु आदिमा मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोग खानामा स्वाद बढाउन, सलाद, चटनी र भोजनमा सुगन्ध थप्न, बान्ता रोक्न आदिमा गरिन्छ ।

ज्वानो

यसको प्रयोग खाना पाचन गर्न, खानामा रुचि बढाउन, पेटको दुखाइ कम गर्न, वाकवाकी वा बान्ता रोक्न, पेटको जुका मार्न आदिमा गरिन्छ ।

लसुन

खानाको स्वाद बढाउन भान्सामा प्रयोग गरिने बहुउपयोगी मसलाको रूपमा लसुनको प्रयोग गरिन्छ । लसुनलाई औषधीको रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ । लसुनलाई तामसी खाद्यवस्तु भनिए पनि यसको प्रयोगले रोगप्रतिरोधी क्षमतालाई बढाउने, रक्त विकार घटाउने, कोलेस्ट्रोल घटाउने, दाँत दुःखाइमा राहत गर्ने आदि कार्य गर्दछ ।

ल्वाँङ

ल्वाँङलाई गरम मसलाका साथै चियाकफीमा प्रयोग गरिन्छ । आयुर्वेदका अनुसार यसलाई खोकी, दम, मुखको दुर्गन्ध हटाउन, दाँत दुखेमा, बान्ता, अरुचि, स्वरभेद वा घाँटी बसेमा तथा ज्वरो आएमा समेत प्रयोग गरिन्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्:

(१) तपाईंको गाउँघरमा पकाइने स्थानीय खानेकुराको सूची बनाउनुहोस् ।

(२) लिटो भनेको के हो ? तपाईंको गाउँघरमा लिटो कसरी पकाइन्छ ? आफ्नो अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

(३) पोषण भनेको के हो ? खानामा पाइने पोषक तत्वहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(४) कार्बोहाइड्रेट पाइने कुनै तीन खाद्य पदार्थको नाम लेख्नुहोस् ।

(५) स्वस्थ र पोसिलो खानाको महत्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(६) स्वस्थ जीवनशैली भनेको के हो ? स्वस्थ जीवनशैली किन आवश्यक छ ?

(७) स्वस्थ जीवनका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन ?

(८) बेसारको परिचय दिई यसको उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(९) धनियाँको प्रयोगबाट हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(१०) लसुनको प्रयोगले हामीलाई के के फाइदा गर्छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घरका अभिभावकलाई सोधेर गाउँठाउँमा पाइने औषधीजन्य मसलाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

२ योग र शारीरिक अभ्यास

शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक तवरले शान्त र आध्यात्मिक रूपमा उच्च चेतनायुक्त भएर जिउने कलालाई योग भनिन्छ। सामान्यतया आत्माको परमात्मासँग जोड गर्नु नै योग हो। यो एक किसिमको अनुभूति र रुपान्तरण हो। परापूर्वकालमा योगलाई अदृश्य शक्तिसँग जोडिने माध्यमका रूपमा लिइन्थ्यो। योगका आठ अङ्गहरू यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारण, ध्यान, समाधि र त्याग हुन्।

योगिक अभ्यास

योग गर्नुपूर्व जिउ तताउने व्यायाम अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ। शरीरका सबै अङ्ग सञ्चालन गरी योगका लागि तयार हुन गरिने क्रियाकलाप योगिक अभ्यास हो। योगिक व्यायाम नगरी सोझै योगासन गर्नुहुँदैन। योगको अभ्यास गर्नका लागि खाली पेट अथवा खाना खाएको भए कम्तीमा तीन घण्टा हुनु आवश्यक छ। यौगिक व्यायाम अन्तर्गत अङ्ग कसरत, सूक्ष्म कसरत, सहज नृत्य र सूर्य नमस्कार आदि पर्छन्।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान आदिको अभ्यासबाट शरीर र मन स्वस्थ राख्न सकिन्छ। योगले शरीर र मनलाई जोड्छ। यो आत्मानुशासन हो। योग अभ्यासले हाम्रो चेतनाको स्तर उठाउन मदत गर्दछ। यो एउटा चिकित्सा विधि पनि हो। यो स्वस्थ व्यक्तिका लागि जीवन व्यवस्थित बनाउने विज्ञान र कला हो। योग हाम्रो दैनिक आवश्यकता बनेको छ।

अभ्यास

१) योग भनेको के हो ?

२) योगका कुनै दुईवटा फाइदा लेख्नुहोस्।

३) "शारीरिक अभ्यासले शरीरलाई स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउँछ" पुष्टि गर्नुहोस्।

एकाइ सात

विपद् व्यवस्थापन, वातावरण र हरित विद्यालय

सिकाइ उपलब्धि

१. विपद्को परिचय, विपद्का किसिम, असर र प्रभाव बताउन

२. विपद्बाट हुने जोखिम पहिचान, न्यूनीकरणका उपाय बताउन

३. बाढी, पहिरो, आगलागी र सडक दुर्घटनाको जोखिम पहिचान र सावधान हुन

४. भूकम्पको परिचय, पूर्वतयारी र सुरक्षित स्थलको पहिचान र सुरक्षित घरको लागि विद्यार्थीको भूमिका उल्लेख गर्न

५. कृत्रिम घटना अभ्यास गर्न

६. गाउँपालिकाभित्र रहेका वन र त्यहाँ पाइने वनस्पतिहरूको परिचय, महत्व बताउन

७. सामुदायिक वनको सूची, वनस्पतिको संरक्षण र वृक्षारोपणमा स्थानीय सरकारको भूमिका बताउन

८. हरित विद्यालयको परिचय, आवश्यकता र महत्व बताउन

९. हरियाली प्रवर्धनको परिचय र महत्वबोध गरी सो कार्यमा सहभागी हुन

१०. विद्यालयमा करेसाबारी निर्माण, बाल बगैँचाको परिचय र महत्व भन्न

१ विपद् व्यवस्थापन

विपद्को परिचय

विपद् भन्नोले सङ्केत नदिई वा सामान्य सङ्केतबाट उत्पन्न हुने एउटा प्राकृतिक वा अप्राकृतिक घटना हो । यसले सामान्य जनजीवनलाई भताभुङ्ग बनाउने, ज्यान लिने, घाइते तथा घरबारविहीन बनाउने गर्दछ । विपद्ले धनजनको क्षति वा समुदायको दैनिक दिनचर्यालाई खल्बल्याउँछ । विपद्को अवस्थामा मानिसहरू असहाय हुन्छन् । उनीहरूको खानपिन, लुगाफाटा, घरबास, औषधी उपचार, सुरक्षा आदि अत्यावश्यक प्रणाली अवरुद्ध हुन्छन् । परिवार र समुदायसँग तत्काल यी सुविधाहरू परिपूर्ति गर्न सक्ने क्षमता हुँदैन । त्यसबाट मानवीय, भौतिक, आर्थिक, वातावरणीय क्षति हुन्छ । विपद्ले सामाजिक अवस्था समेत बिग्रन्छ । बाढी, पहिरो, आगलागी, हुरीबतास, चट्याङ आदि जस्ता प्राकृतिक प्रकोप र विभिन्न मानवीय कारणबाट मानिसको मृत्यु वा घाइते हुने, सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय विनाशजस्ता हानि नोक्सानी हुन सक्छन् ।

विपद् सम्बन्धी शब्दावली

(क) प्रकोप (Hazard):- प्रकोप अचानक र तीव्र रुपमा आइपर्ने कुनै विपत्ति वा आपत्ति हो जसका कारणबाट भौतिक, मानवीय, सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय क्षति हुने गर्दछ । उदाहरणका लागि बाढी, पहिरो, भूकम्प, चट्याङ, आगलागी आदि ।

(ख) विपद् (Disaster): प्रकोपबाट मानव जीवन, स्वास्थ्य अवस्था, जीविकोपार्जन, धनसम्पत्ति तथा वातावरण क्षेत्रमा पुगेको ठुलो क्षति नै विपद हो जसलाई समुदायले मात्र सामना गर्न अथवा थाम्न सक्दैन ।

(ग) विपद् जोखिम (Disaster risk): मानव जीवन, स्वास्थ्य अवस्था, जीविकोपार्जन, धनसम्पत्ति तथा प्राप्त सेवाहरूमा विपद्बाट हुन सक्ने सम्भावित नोक्सानी जुन खास समुदायको भविष्यमा घटित हुन सक्छ ।

(घ) विपद् जोखिम न्यूनीकरण (Disaster Risk Reduction): व्यवस्थित प्रयासहरूबाट विपद् जोखिमलाई न्यून गर्ने अवधारणा, अभ्यास र प्रक्रिया नै विपद् जोखिम न्यूनीकरण हो ।

(ङ) सङ्कटासन्नता (Vulnerability): आपतकालीन अवस्थामा उत्पन्न हुने सम्भावना भएको वा अति जोखिममा वा विपत्तितर्फ उन्मुख भएको अवस्था सङ्कटासन्नता हो । जस्तैः पहिरो जान लागेका ठाउँमा रहेका घर तथा बस्तीहरू ।

(च) प्रतिकार्य (Response): विपद् प्रभावित समुदायमा गई तत्काल गरिने सम्पूर्ण राहतका कार्यहरू नै प्रतिकार्य हुन् ।

(छ) विपद् व्यवस्थापन (Disaster Management): विपद् जोखिम न्यूनीकरण, विपद् प्रतिकार्य र विपद् पुनर्लाभसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण क्रियाकलाप नै विपद् व्यवस्थापन हो ।

(ज) झटपट् झोला (Emergency Bag): प्रकोपको घटना भइहालेमा आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेकलाई सहयोगका लागि आवश्यक औजार, औषधी, खाद्यान्न आदि राखिएको झोला नै झट्पट् झोला हो जसलाई सजिलै भेटिने ठाउँमा राखिएको हुन्छ ।

विपद्का किसिम

विपद् प्राकृतिक र मानव सिर्जित गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । दुवै प्रकारका विपद्हरूले आपत्कालीन अवस्था सिर्जना गर्दछन् ।

प्राकृतिक विपद्

प्राकृतिक घटना र प्रक्रियाबाट उत्पन्न हुने विपद्लाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । प्राकृतिक घटनाहरू जलवायु परिवर्तन, भौतिक, जैविक परिवर्तन तथा महामारी आदि कारणबाट हुन्छन् । भूकम्प, भूस्खलन आँधीबेहरी, तापक्रममा बृद्धि, खडेरी, आगलागी, हिमपात, बाढी आदि प्राकृतिक विपद्का कारक तत्वहरू हुन् ।

मानव सिर्जित विपद्

मानवीय कारणबाट उत्पन्न हुने विपद् मानव सिर्जित विपद् हुन् । यस्ता विपद् मानवीय क्रियाकलापबाट पृथ्वीमा उपलब्ध स्रोत साधनलाई अत्यधिक दोहन गर्दा उत्पन्न हुन्छन् । मानव सिर्जित विपद्हरु द्वन्द्व, विभिन्न कारणले विस्थापित मानिसहरूको समूह, औद्योगिक तथा यातायात दुर्घटना, वातावरण प्रदुषण आदि कारणबाट आइपर्छन् । मानव सिर्जित विपद्लाई गैर प्राकृतिक विपद् पनि भनिन्छ । महामारी, डढेलो, सडक, जल, औद्योगिक दुर्घटना, वातावरणीय प्रदूषण, वन विनाश आदि मानव सिर्जित विपद्का उदाहरणहरु हुन् ।

विपद्को असर र प्रभाव

१. विपद्बाट प्रत्येक वर्ष थुप्रै धनजनको क्षति हुन्छ ।

२. विपद्बाट हुने मानवीय वा उत्पादन साधनको क्षतिले गरिबीको अवस्था सिर्जना गर्छ ।

३. विपद् पश्चात भएको क्षतिको निर्माण र पुनर्निर्माणबाट हुने जीवन धान्ने स्रोत साधनको अतिक्रमणले विपद्को सम्भावनालाई अझ तीव्र पार्छ ।

४. विपद्ले शिक्षा व्यवस्थालाई अवरुद्ध बनाई शिक्षा क्षेत्रमा पनि प्रभाव पार्न सक्छ ।

५. विपद्ले विद्यालयका भवन, शौचालय, पर्खाल र खेलमैदानहरू बिग्रिने तथा भत्किने हुन सक्छन् ।

७. विपद्बाट बालबालिका, अपाङ्ग, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिलाहरू र दुर्गम क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरू बढी प्रभावित हुन्छन्

विपद् जोखिम र न्यूनीकरणका उपाय

नेपालमा मुख्य विपद्को रूपमा बाढी, पहिरो, भूकम्प, खडेरी, झाडापखाला, महामारी, हिमपात, विस्फोट, आगलागी, हुरी बतास, असिना, चट्याङ, सडक दुर्घटना आदि रहेका छन् । यी घटनाहरूबाट धेरैको अकालमा ज्यान जानुका साथै ठुलो मात्रामा भौतिक मानवीय एवम् प्राकृतिक क्षति हुने गरेको छ ।

पञ्चेश्वर गाउँपालिका विशेषगरी बाढी, पहिरो, आगलागी, हावाहुरी, चट्याङ, सर्पदंश, महामारी, असिना, खडेरी, जङ्गली जनावरको त्रास आदिको जोखिम रहेको छ । हाम्रो परिवेशमा वर्षा, हावाहुरी, पहिरो, चट्याङले, बर्षेनी ठुलो क्षति पुऱ्याएको देखिन्छ। महामारीजन्य जोखिमहरूमा झाडापाखाला, भाइरल ज्वरो, विषालु च्याउँको सेवन जस्ता जोखिमहरू पनि कहिलेकाहीँ देखिने गर्दछन् । यस गाउँपालिका क्षेत्रमा रहेका मटेला - डिम्बर गाड, सेरीखोला, लेक - बेलपुर खोला, द्वारी - विनायक खोला, गर्मा गाड, रोडी खोला आदि खोलाहरूले वर्षेनी उर्वर भूमि कटान गरिरहेका छन् । अधिकांश खोलाहरूमा हिउँदमा प्रायः पानी हुँदैन । यिनै खोलामा आउने बाढीका कारण नदी तथा खोला तटीय क्षेत्रमा बसोबास गर्ने समुदायले प्रत्येक वर्ष बाढी तथा कटानको जोखिमको सामना गरिरहनु परेको छ ।

विपद् व्यवस्थापन र जोखिम न्यूनीकरणका लागि केन्द्रदेखि स्थानीय तहसम्म संस्थागत संरचनामा सुधार गरी विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी संस्थागत क्षमता विकास गर्नु आवश्यक देखिएको छ । यसका लागि गाउँपालिका, वडा तथा समुदायमा निर्माण गरिएका विपद् व्यवस्थापन समितिहरूलाई क्रियाशील बनाई विपद् पूर्व तयारी तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी योजना निर्माण र

कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ । विपद्का असर र जोगिने उपाय सम्बन्धी सरोकारवाला सबैमा सचेतना फैलाउनु तथा पूर्वतयारी गरी सावधानी अपनाउनु आवश्यक देखिन्छ ।

बाढी तथा कटान

नदीनाला तथा खोलामा पानीको सतह बढेर आफ्नो नियमित बहावभन्दा दायाँबायाँका घर बस्ती, खेतबारी आदिमा प्रवेश गर्नुलाई बाढी भनिन्छ। बाढीले नेपालमा हरेक वर्ष ठुलो धनजनको क्षति पुऱ्याउँछ। विशेषगरी वर्षायाममा बाढीले गाउँ बस्ती तथा खेती योग्य जमिनमा हानि नोक्सानी पुऱ्याउँछ ।

पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रमा पर्ने महाकाली नदी किनारका बस्ती, स्थानीय खोला तथा गाड किनारका खेतबस्ती (मटेला - डिम्बर गाड, बास्कु- फुन्वाडी खोला, सेरी गाड, लेक - धर्माघाट खोला, द्वारी - विनायक खोला, गर्मा गाड, रोडी गाड, रोल गाड, गैराड गाड, आदि) मा प्रत्येक वर्ष वर्षायाममा बाढी आई खेतीयोग्य जमिनको कटान गरी धनजनको क्षति हुने गरेको छ ।

बाढी तथा कटानको प्रभाव

१. खेतीयोग्य जमिन कटान हुने तथा धनजनको क्षति हुने

२. मानिस तथा पशुपंक्षीको मृत्यु हुने वा घाइते हुने

३. बालीनालीमा क्षति पुग्ने

४. भौतिक पूर्वाधारहरु : पुल, बाटो, कुलो, घरबस्ती आदिमा क्षति पुग्ने

५. शुद्ध पानी अभाव तथा सरसफाइको कमीका कारण रोग फैलिने

बाढी/कटानको रोकथाम तथा न्यूनीकरणका उपाय

१. बाढीले प्रभाव पार्न सक्ने सम्भावित स्थानमा बसोबास नगर्ने

२. जोखिमयुक्त बस्तीहरूलाई समयमै स्थानान्तरण गरी सुरक्षित गर्ने

३. खाली ठाउँ तथा खोला किनारमा वृक्षारोपण गर्ने

४. भूउपयोग नीति बनाई कार्यान्वयन गर्ने

५. बाढीको जोखिम सम्बन्धमा जनचेतना फैलाउने

पहिरो तथा भू–क्षय

जमिनको उच्च भागबाट जमिन भत्केर तल खस्ने प्राकृतिक क्रियालाई पहिरो भनिन्छ। पहिरोलाई भू-स्खलन पनि भनिन्छ । पहिरो जानुका कारणहरू धेरै छन् । रूखबिरुवाको अन्धाधुन्ध फँडानी, भौगोलिक अध्ययन बिना पहाडमा सडक तथा अन्य संरचनाको निर्माण आदि पहिरो जाने मानव सिर्जित कारणहरू हुन्, भने अतिवृष्टि, भूकम्प आदि प्राकृतिक कारणहरूले पनि पहिरो जाने गर्छ ।

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको वडा नं २ मा रहेको हर्चौंडा पहिरो, वार्ड नं ३ मा रहेको भुबुर्कोट पहिरो, रिन्नोला खोला पहिरो, घेर - कलापानी पहिरो, सुनपातली पहिरो आदि ठाउँमा पहिरो जाने गरेको छ ।

अव्यवस्थित सडक संरचना निर्माण, वनजङ्गल फँडानीको, अव्यवस्थित चरन आदि कारणले अन्य ठाउँमा पनि वर्षायाममा पहिरो जाने गरेको छ । पहिरोले बाढी, खोला कटान, भूक्षयलाई समेत बढावा दिने गर्दछ ।

पहिरो तथा भू–क्षयको प्रभाव

१. मानव तथा पशुपंक्षीको क्षति

२. बस्ती विस्थापित भई भोकमरी, महामारी र गरिबी बढ्नु

३. धनसम्पत्ति र भौतिक संरचनाको क्षति

४. चोरी डकैतीजस्ता अपराधिक घटना बढ्नु

५. उत्पादनशील जमिनको विनाश भई उर्वरा शक्तिमा कमी

६. मानसिक तनाव, नैराश्यता र मनोवैज्ञानिक असर

पहिरो/भूक्षय रोकथाम तथा जोखिम न्यूनीकरणका उपाय

क) पहिरो जाने सम्भावित क्षेत्रमा बस्ती नबसाल्ने

ख) वृक्षारोपण गर्ने र वनजङ्गल संरक्षण गर्ने

ग) जथाभावी भौतिक संरचना निर्माण नगर्ने

घ) भौतिक संरचना निर्माण गर्दा पहिरो तथा भूक्षयलाई रोक्न बायो-इन्जिनियरिङ गर्ने

ङ) बाटो खन्ने कार्यमा सावधानी अपनाउने

च) पहिरो/भूक्षयको रोकथाम तथा न्यूनीकरण सम्बन्धी सचेतना फैलाउने

छ) सरकारी नीति नियमलाई कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्ने

ज) नदी तथा खोलाको प्राकृतिक बहाव परिवर्तन नगर्ने

आगलागी

गर्मीयाममा आगलागीका घटनाहरू प्रत्येक वर्ष दोहोरिने गरेका छन्। मानिसहरूको असावधानीका कारणले आगलागीका घटनाहरू बढी हुने गरेको पाइन्छ। पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको प्रायः सबैजसो वन क्षेत्रमा हरेक वर्ष चैत्र देखि जेष्ठ महिनासम्म बढी आगलागी हुने गरेको पाइन्छ। जनचेतनाको कमी, आगोको दुरूपयोग, बालबालिकाले भेट्ने गरी सलाई, लाईटर, ग्याँस चुलो आदि आगलागी निम्त्याउने सामाग्री राख्नाले आगलागी हुने गर्दछ। घाँस दाउरा गर्न जाने व्यक्तिहरूले चुरोट बिँडीका ठुटा ननिभाई जथाभावी फाल्नाले समेत वनमा आगलागी हुने गर्दछ।

आगलागीको प्रभाव

१. धनजनको क्षति हुने

२. वन्यजन्तुको मृत्यु तथा अङ्गभङ्ग हुने

३. घर, बस्ती र वनजङ्गल विनाश हुने

४. बालबालिका तथा अशक्त व्यक्तिलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने

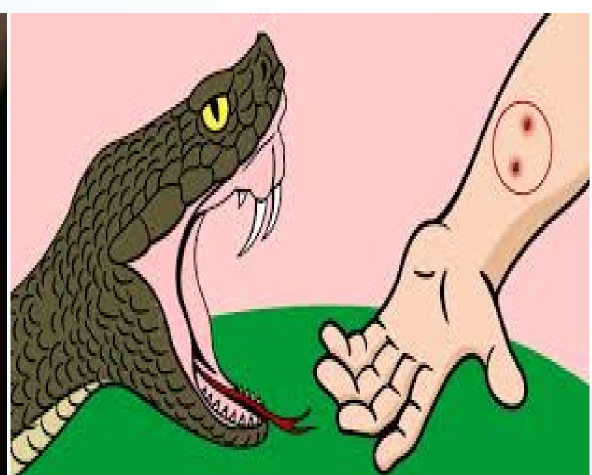
५. भू-क्षयको जोखिम बढ्न सक्ने, डढेलो फैलन सक्ने
६. जैविक विविधताको ह्रास, वन्यजन्तु लोप हुने
७. पारिस्थितिक पद्धति खल्बलिने

आगलागी जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरू

१. घर निर्माण गर्दा सजिलै आगलागी हुने सामग्रीको प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्ने
२. सुरक्षित तरिकाले विद्युतको वायरिङ गर्ने
३. काम नभएको बेला विद्युतीय उपकरणहरू बन्द गर्ने
४. आगोका स्रोत तथा आगोजन्य वस्तुलाई सुरक्षित स्थानमा बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने
५. चुरोटको ठुटा जथाभावी नफाल्ने
६. प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई आगोको नजिक नराख्ने
७. आगोसँग खेलवाड नगर्ने र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्ने

सर्पदंश

नेपालका तातो हावापानी भएका क्षेत्रहरूमा विषालु सर्पको टोकाइको कारणले धेरै व्यक्तिले अकालमा ज्यान गुमाउनु परिरहेको छ । घर वरिपरिको सरसफाइमा ध्यान नपुऱ्याउँदा र लापरवाहीपूर्ण गतिविधिले गर्दा यो समस्या कतिपय ठाउँमा विकराल बन्दै गइरहेको छ। पञ्चेश्वर गाउँपालिकाका सबै वडाहरूमा प्रायः सर्पदंशको ठुलो समस्या रहेको छ। सर्पदंशको उपचार शीघ्र गर्नुपर्दछ। सर्पदंशको उपचार विशेष स्वास्थ्य संस्थाहरूमा मात्र सम्भव हुन्छ ।



सर्पदंशको प्रभाव

१. मानसिक तनाव ।

२. श्वासप्रश्वासमा समस्या ।

३. आँखा बन्द हुने ।

४. अकालमा मृत्यु हुन सक्ने ।

सर्पदंश जोखिम न्यूनीकरणका उपाय

(क) घर वरिपरि सफा सुग्घर राख्ने

(ख) सर्प लुक्न सक्ने प्वाल बन्द गर्ने

(ग) राति हिडडुल गर्दा उज्यालोको व्यवस्था गर्ने

(घ) सर्पदंश उपचार केन्द्रको प्रबन्ध गर्ने

(ङ) सर्प धपाउने प्राकृतिक उपाय अवलम्बन गर्ने

(च) धामी झाँक्री तथा झारफुक जस्ता अन्धविश्वासमा समय बर्बाद नगरी तुरुन्त उपचार गराउने

सडक दुर्घटना

दुर्घटना कुनै पनि आकस्मिक कल्पनाभन्दा बाहिरको वा नसोचेको घटना हो, जसले धनजनको क्षति गराउँछ। दुर्घटनालाई एक्कासी वा आकस्मिक रूपमा आइपर्ने कष्टपूर्ण र अप्रिय घटनाको रूपमा पनि लिइन्छ। दुर्घटनालाई काबु बाहिरको घटना भनिए पनि मानवीय, यान्त्रिक, भौतिक, भौगोलिक कारण, उपेक्षा, लापरवाही र दुई वा दुई भन्दा बढी पक्षहरूको कमजोरीका कारणले हुने गर्दछ। सडक दुर्घटनामा वर्षेनी हजारौं जनाले ज्यान गुमाउनु परेको अवस्था छ।

नेपालमा सडक दुर्घटनाका विभिन्न कारणहरू रहेका छन् । जसमा बढ्दो दुईपाङ्ग्रे सवारी साधनको आयात, अनियन्त्रित र असन्तुलित सवारीको चाप, पुराना सवारी साधन र अव्यवस्थित सडक संरचना हुनु आदि प्रमुख कारण हुन् । यसका अलावा अवैज्ञानिक सवारी दर्ता र रुटको अवस्था, यात्रुहरूको चाप, नाफाकेन्द्रित यातायात व्यवसाय र गाउँमा अवैज्ञानिक ढङ्गले सडक खन्नु पनि सडक दुर्घटनाका कारण हुन् ।

सडक दुर्घटनाको प्रभाव

१. अकाल मृत्यु

२. परिवारको बिचल्ली

३. अङ्गभङ्ग हुन सक्ने

४. मानसिक तनाव

५. धनजनको नोक्सान

६. स्थायी अपाङ्गता हुने

सडक दुर्घटना जोखिम न्यूनीकरणका उपाय

१. व्यवस्थित सडक संरचनाहरु निर्माण र समय समयमा मर्मतसम्भार गर्ने ।

२. ट्राफिक प्रहरीको सेवा विस्तार गरी सडक नियम पालनामा कडाई गर्ने ।

३. पहाडी क्षेत्रका साँघुरा, कच्ची र मापदण्ड नपुगेका सडकमा सवारी साधन सञ्चालनमा रोक लगाउनु पर्ने ।

४. समयसमयमा सवारी साधनको चेकजाँच, नियमन र मर्मत सम्भार गर्ने

५. रूट तथा सवारी क्षमता अनुसार सञ्चालन अनुमति दिनुपर्ने ।

६. सडक अतिक्रमण गरी बनाइएका घर टहराहरू हटाउनुपर्ने ।

७. पशु चौपायालाई सडकमा पस्न दिनु हुँदैन ।

८. पैदल यात्रुले पनि ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ ।

९. सडक सुरक्षाका विषयमा सचेतनामूलक पाठ्य सामग्री बनाई विद्यालय तहमा राख्दा राम्रो मानिन्छ ।

विपद् व्यवस्थापन

विपद् व्यवस्थापन भन्नाले विपद् जोखिम न्यूनीकरण, विपद् प्रतिकार्य र विपद् पुनर्लाभसँग सम्बन्धित क्रियाकलाप भन्ने बुझिन्छ । विपद् व्यवस्थापन अन्तर्गत विपद् पूर्व तयारी, विपद्को

समयमा गर्ने कार्यहरू र विपद् पश्चात गरिने कार्यहरू पर्दछन् । विपद् व्यवस्थापनका चरणहरुलाई देहायको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

विपद् पूर्व तयारी

१. विपद् सम्बन्धी योजना निर्माण गर्नुपर्दछ ।

२. सचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

३. संरचना निर्माणका निश्चित मापदण्ड तोकी त्यसलाई कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।

४. विपद् व्यवस्थापनको लागि आवश्यक तालिम प्राप्त र सिपयुक्त जनशक्ति तयार गर्नुपर्छ ।

५. विभिन्न सुरक्षा र सावधानीका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ ।

६. पूर्वसूचना प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ ।

विपद्को समयमा गरिने कार्यहरू

१. घाइतेहरूको उपचारको तत्काल व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

२. खोज र उद्धारका कार्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

३. सही सूचना प्रवाह गर्नुपर्छ ।

४. पीडितलाई सुरक्षित स्थानमा सार्नुपर्छ ।

५. खाद्यान्न र बसोबासको उचित व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

६. यातायातका साधन ओहोरदोहोर गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

७. उचित परामर्श प्रदान गर्नुपर्छ ।

८. सुरक्षा प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ ।

विपद् पश्चात् गरिने कार्यहरू

१. धनजनको क्षतिको आँकलन गर्नु ।

२. आम सञ्चार माध्यम र सामाजिक सञ्जाल मार्फत् नियमित रुपमा सही सूचना प्रवाह गर्नु ।

३. पीडितहरूलाई राहत वितरण तथा पुन:स्थापना गर्नु ।

४. विपद्का पीडितलाई न्यायोचित क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउनु ।

५. पुन: निर्माणका कामहरू गर्नु ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समुदायमा विगत पाँच वर्षमा के कस्ता विपद्का घटनाहरू घटे ? अभिभावकलाई सोधेर तिनीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

२. विपद् व्यवस्थापनका स्थानीय अभ्यासहरूको सूची तयार गरी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:

१. विपद् भन्नाले के बुझिन्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुँहोस् ।

२. विपद् सम्बन्धी शब्दावलीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. विपद्को प्रभाव र असर लेख्नुहोस् ।

४. पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रभित्र आइपर्ने सम्भावित विपद्हरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

५. पहिरो र भूक्षय भनेको के हो ? यसको प्रभाव र न्यूनीकरणका उपायहरु लेख्नुहोस् ।

२ भूकम्प

परिचय

पृथ्वीको भित्री भागमा हुने हलचलबाट तरङ्ग उत्पन्न भई पृथ्वीको सतह हल्लाउने क्रियालाई भूकम्प भनिन्छ । पृथ्वी वास्तवमा बाहिरबाट देखिएजस्तो समथर छैन । हाम्रो पृथ्वीको सतहमा चट्टानको ठुलाठुला चाक्लाहरू छन्, जसलाई भूखण्ड (Tectonic Plates) पनि भनिन्छ। पृथ्वीको सतह लगभग सातओटा यस्ता मुख्य भू-खण्डहरू मिलेर बनेको छ । यी भू-खण्डहरू अझ स-साना उपखण्डहरूमा विभाजित छन् । हाम्रो नेपाल त्यस्ता दुई भू-खण्डहरूको बीचमा पर्दछ। उत्तरतिर विशाल तिब्बतीय भूखण्ड र दक्षिणतिर विशाल भारतीय भूखण्ड छन्। पृथ्वीको केन्द्रको तापक्रम करिब २५०० डिग्री सेन्टिग्रेड छ। सतहको भागको तापक्रम करिब २५ डिग्री सेन्टिग्रेड मात्र छ । केन्द्र र सतहबिचमा रहेको खण्ड अर्धठोस अवस्थामा छ। यी दुई बीचको तापक्रम र चापको फरक अत्यधिक भएकोले त्यसबाट एक किसिमको बहाव पैदा भई अर्धठोस अवस्थामा रहेको खण्ड (mantle) मा हलचल पैदा हुन्छ जसले गर्दा चट्टानका चाक्लाहरू पनि गतिशील हुन्छन्। यही कारणले गर्दा भारतीय भूखण्ड तिब्बतीय भूखण्डको मुनि २ सेन्टिमिटरका दरले निरन्तर रूपमा घुसिरहेको छ । यसरी घुस्ने क्रममा एक किसिमको चाप पैदा हुन्छ र भूखण्डले त्यो चापमा धान्न नसकेपछि त्यसका कमजोर भागहरू भाँचिन्छन् वा फुट्छन्। यसरी फुट्दा अथाह शक्ति (उर्जा) पैदा हुन्छ । यही उर्जा बाहिर निस्किने क्रममा जोडदार कम्पन हुन्छ। यही कम्पन नै भूकम्प हो। पृथ्वीको भित्री भागमा निरन्तर भइरहने हलचलका कारणले पृथ्वीको बाहिरी भागमा रहेका चट्टानका ठुल्ठुला चाक्लाहरू (plates) एकआपसमा कस्सिन गई अथवा टाढिन गई अथवा च्यातिन गई तिनमा जम्मा हुँदै गएको शक्ति एक्कासी बाहिर फैलिँदा पृथ्वीमा पैदा हुने कम्पन्न नै भूकम्प हो ।

भूकम्पको उद्‌गम बिन्दुमा कति शक्ति निस्केको हो भनेर थाहा पाउन रेक्टर स्केलमा मापन गरिन्छ । भूकम्पको तीव्रता पाँच रेक्टर भन्दा बढी भयो भने यसले अत्यन्त विनाशकारी परिणाम निम्त्याउन सक्छ । आठ रेक्टर स्केल भन्दा बढिको भूकम्प जाने सम्भावना निकै कम हुन्छ ।

भूकम्पबाट सुरक्षित रहने उपायहरू

भूकम्प आउनुअघि गर्नुपर्ने पूर्व तयारी

१. घर बनाउँदा भवन निर्माण संहिताअनुसार गुणस्तरीय निर्माण सामग्री प्रयोग गर्ने

२. पुराना र कमजोर घरलाई प्रबलीकरण प्रविधि मार्फत् भूकम्प प्रतिरोधी बनाउने

३. ग्याँस, बिजुली र पानीका धाराहरू नियमित रूपमा जाँच गरी मर्मत गर्ने

४. घरायसी सामानहरूलाई नखस्ने गरी अड्याएर राख्ने

५. घरबाहिर निस्किने बाटो, भऱ्याङ, मझेरी, मट्यान र अन्य स्थानहरूमा रहेका अवरोध हटाउने

६. झटपट झोला तयार गरेर घरको मूलढोका नजिक राख्ने

७. प्राथमिक उपचारको विधि थाहा पाइराख्ने

भूकम्पको बेला गर्नुपर्ने कार्यहरू

१. नआत्तिई सकेसम्म छिटो नजिकको सुरक्षित स्थानमा पुग्ने र अरूलाई पनि पुग्न सल्लाह दिने

२. घरको माथिल्ला तालाहरूमा भए घुँडा टेकी गुडुल्की ओत लागी भूकम्प नरोकिएसम्म सहि ठाउँमा बस्ने

३. भूकम्पका बेला घर बाहिर निस्कँदा माथिबाट हाम फाल्ने प्रयास नगर्ने

४. भूकम्पका बेला घरभित्र टाउको र घाँटीलाई कडा वस्तु वा हातले छोपेर सुरक्षित राख्ने

५. घर बाहिर निस्कँदा अत्यावश्यक सामान सहितको झटपट झोला साथमै लिएर बाहिर निस्किने

६. बाहिर निस्कनु अघि सम्भव भए आगोका स्रोतहरू : ग्याँस, अगेनो, हिटर आदि बन्द गर्ने

भूकम्प रोकिएपछि गर्नुपर्ने कार्यहरू

१. आपत्कालीन सामानहरू बोकेर होसियारीपूर्वक तत्काल घरबाट बाहिर निस्कने ।

२. आफ्नो परिवार सुरक्षित रहेको निश्चित भएपछि मात्र अन्य घाइते मानिसलाई सहयोग गर्ने ।

३. घर बाहिर निस्केपछि घाइतेलाई तुरुन्त प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने र नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा पुर्‍याउने ।

४. घरभित्र गम्भीर रूपमा घाइते भएका व्यक्तिहरूलाई जबरजस्ती तानेर बाहिर ननिकाल्ने ।

५. उद्धारकर्मीलाई सक्दो मद्दत गर्ने र आपतकालीन वाहनलाई बाटो छोडिदिने ।

६. रेडियो तथा अन्य सञ्चार माध्यम मार्फत् आपतकालीन सूचना र समाचार प्राप्त गर्ने ।

७. बिजुलीको तार चुडिएको छ भने मुख्य स्विच बन्द गर्ने ।

८. भूकम्प गइसकेपछि हिँड्दा बाटोमा माथिबाट सामान खस्छ कि भनी होसियार रहने ।

सुरक्षित घरको लागि विद्यार्थीको भूमिका

भूकम्पबाट सुरक्षित घर निर्माणमा विद्यार्थीहरूको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । विद्यार्थीहरूका लागि भूकम्प प्रतिरोधी संरचना निर्माण र सुरक्षाका उपायहरूको बारेमा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिन्छ । सुरक्षित घरको लागि विद्यार्थीले निभाउन सक्ने भूमिका यस प्रकार छन्:

१. विद्यार्थीहरूले समुदायमा भूकम्प सुरक्षा सम्बन्धी सचेतनामूलक अभियान सञ्चालन गरी स्थानीयहरूलाई सचेत बनाउन सक्छन् ।

२. विद्यालयको सुरक्षा योजना निर्माणमा विद्यार्थीहरूले सक्रिय भूमिका निभाउन सक्छन् ।

३. विद्यार्थीहरूले भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माणका सिद्धान्तहरू अध्ययन गरी परिवार र समुदायमा जानकारी गराउन सक्छन् ।

४. विद्यार्थीहरूले समुदायमा विपद् व्यवस्थापनका लागि सहयोगी सञ्जाल बनाउन सक्दछन् ।

५. विद्यार्थीहरूले स्थानीय स्तरमा आयोजना गरिने भूकम्प सुरक्षा सम्बन्धी कार्यक्रममा सक्रिय सहभागिता जनाउन सक्छन् ।

क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई भूकम्पबाट सुरक्षित रहने उपायहरू सम्बन्धी कृत्रिम घटना अभ्यास गराउने ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्ः

क) भूकम्प भनेको के हो ?

ख) भूकम्प आउनु अघि गर्नुपर्ने पूर्व तयारीहरू के के हुन् ?

ग) भूकम्पको बेला गर्नुपर्ने कार्यहरू के के हुन् ?

च) भूकम्पबाट हुने क्षति न्यूनीकरणका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

३ हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय

वन र वृक्षारोपण

वन नेपालको एक महत्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो । देशको आर्थिक विकासको मेरुदण्डका रूपमा रहेको वन कृषि, पर्यटन, जलस्रोत, उद्योग आदिको आधार स्तम्भ पनि हो । वनले हामीलाई स्वच्छ हावापानीका साथै काठ, दाउरा, औषधी, घाँस, स्याउला, सोत्तर, हरियालीपूर्ण सौन्दर्य लगायत अनेकौं वस्तु तथा सेवाहरू प्रदान गर्दछ । वनबाट हामी विभिन्न प्राकृतिक स्रोतहरू जस्तैः खनिज, दाउरा, घाँस, घर बनाउनको लागि सामग्री, जडीबुटी आदि पाउँछौँ । वनले वातावरण जोगाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ ।

हाम्रो गाउँपालिकाभित्र पनि वन क्षेत्र रहेको छ । हाम्रो गाउँपालिकाभित्र मुख्य रुपमा चतुर्बाहु सामुदायिक वन, रोलघाट वन, धर्मघाट वन, कोटीपीडा-मट्याल वन, डिसल्यानी वन, गोगनपानी वन, धुरावे वन, तलद्वारी वन, देवताल वन, विजुल वन, जेवलकट्टे ग्वाल्लेक वन, रोल वन, पारिपातल वन, थाम वन, देउल वन आदि वनहरू रहेका छन् । विभिन्न कारणले यी वनहरू फँडानी हुँदै जानु चिन्ताको विषय बनेको छ ।

वनका प्रकार

व्यवस्थापन र स्वामित्वका आधारमा वनलाई मुख्य गरी दुई किसिममा वर्गीकरण गरेको पाइन्छ ।

क) राष्ट्रिय वन

सामान्यतया सरकारी वा सामुदायिक स्वामित्व भएको वनलाई राष्ट्रिय वन भनिन्छ । राष्ट्रिय वनभित्र राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन संरक्षण क्षेत्र, सामुदायिक वन, साझेदारी वन, धार्मिक वन, कबुलियती वन आदि पर्दछन् ।

ख) निजी वन

साधारणतया कुनै व्यक्ति वा संस्थाको नाममा दर्ता भएको जग्गामा भएका वा लगाई हुर्काइएका बोटबिरुवालाई निजी वन भनिन्छ । निजी वनको व्यवस्थापन भने जग्गाधनी आफैंले गरिरहेका हुन्छन् । त्यहाँका वन पैदावारहरू समेत सम्बन्धित व्यक्ति वा संस्थाले उपयोग गर्न पाउँछ । वन ऐन २०७६ अनुसार निजी वन भन्नाले प्रचलित कानुन बमोजिम कुनै व्यक्तिको हक लाग्ने निजी जग्गामा लगाई हुर्काएको वा संरक्षण गरिएको वन सम्झनुपर्छ । हाम्रो समुदाय वरपर रहेका मानिसहरूको व्यक्तिगत जग्गामा भएका वनहरू निजी वनका उदाहरण हुन् । निजी वनले पनि वातावरण सन्तुलनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेको हुन्छ ।

पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रभित्र पनि उपयोग र व्यवस्थापनका आधारमा विभिन्न प्रकारका वनहरू रहेका छन्, जस्तैः सरकारी वन, निजि वन आदि । सरकारी वनका विभिन्न प्रकारहरूमध्ये हाम्रो गाउँपालिका क्षेत्रभित्र भएका केही वनका प्रकारबारे छोटकरीमा तल चर्चा गरिएको छ ।

१. सरकारद्वारा व्यवस्थित वन

नेपाल सरकारले आफै कर्मचारीहरू खटाएर त्यसको संरक्षण, व्यवस्थापन गरिएको वनलाई सरकारद्वारा व्यवस्थित वन भनिन्छ ।

२. धार्मिक वन

परापूर्वकालदेखि कुनै धार्मिक स्थलको वरिपरि वनको विकास, संरक्षण र उपयोगका लागि कुनै धार्मिक निकाय, समूह वा समुदायद्वारा व्यवस्थापन हुँदै आएको वनलाई धार्मिक वन भनिन्छ । विशेषगरी मन्दिर वरिपरि रहेको वनलाई धार्मिक वनका रूपमा लिन सकिन्छ ।

३. सामुदायिक वन

सामुदायिक वन राष्ट्रिय वनको एउटा भाग हो । सामान्य अर्थमा कुनै पनि ठाउँको समुदायको हितका लागि समुदायद्वारा उपयोग गर्न सकिने वन सामुदायिक वन हो । यसमा समुदायका मानिसहरूको सहभागितामा वनको विकास, संरक्षण, व्यवस्थापन तथा वन पैदावारको उचित उपयोग र बिक्री वितरण गर्न पाइन्छ । निश्चित योजनासहित समुदायले व्यवस्थापन गर्न चाहेको वन क्षेत्रलाई सरकारले समुदायलाई हस्तान्तरण गर्न सक्छ । सामुदायिक वनको संरक्षण, व्यवस्थापन तथा दिगो उपयोग जस्ता महत्वपूर्ण कार्यकारी अधिकार समुदायमा नै रहेको हुन्छ ।

पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रमा पनि सामुदायिक वनहरू रहेका छन् । यी सामुदायिक वनहरूको संरक्षण व्यवस्थापनमा प्रत्यक्ष रूपमा समुदायका मानिसहरू नै सक्रिय रहेका छन् ।

पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रमा रहेका केही सामुदायिक वनहरूको नामावली तलको तालिकामा दिइएको छ ।

क्र.स	सामुदायिक वनको नाम	ठेगाना
१.	चतुर्बाहु सामुदायिक वन	वडा नं.१, सल्ला, धामकुडी
२.	देव सामुदायिक वन	वडा नं.१, देउकोट
३.	थाम दाडिम सामुदायिक वन	वडा नं.३, ढलापोखरी
४.	झुलिझाल सामुदायिक वन	वडा नं.५, रन्तोली
५.	ग्वाल्लेक सामुदायिक वन	वडा नं.५, जेवलकट्टे
६.	चौमु चतुर्बाहु सामुदायिक वन	वडा नं.१, सन्तोला, धर्माघाट

सामुदायिक वन व्यवस्थापनका लागि वन नजिकै बसोबास गर्ने मानिसहरूको एउटा समूह बनाइएको हुन्छ जसलाई उपभोक्ता समूह भनिन्छ । सम्पूर्ण उपभोक्ताहरूबाट एउटा कार्य समिति बनेको हुन्छ । कार्य समितिले सम्पूर्ण उपभोक्ताहरूको हकहित र संरक्षणका लागि वन व्यवस्थापनका कार्यहरू गर्ने गर्दछ । सामुदायिक वन वरपरको क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरूले प्रत्यक्षरूपमा घाँस, दाउरा, स्याउला, सोत्तर, काठ आदि पाइरहेका हुन्छन् । वनले स्थानीय क्षेत्रको हरियाली कायम गर्न र सुन्दरता बढाउन सहयोग गर्छ ।

पञ्चेश्वर गाउँपालिकाका वन क्षेत्रमा पाइने वनस्पतिहरू

साल (Shorea robusta)

साल ठुलो पात भएको एउटा वृक्ष हो । नेपालको सम्पूर्ण तराई क्षेत्र विशेषगरी चुरे पहाडको क्षेत्रमा सालका वृक्षहरू पाइन्छन् । हाम्रो पञ्चेश्वर गाउँपालिकाको वार्ड नम्बर १, २, ३, ४, ५ र ६ को बढी गर्मी हुने ठाउँमा सालका वृक्षहरू पाइन्छन् । साल मध्यम वा सुस्त गतिमा विकास हुने वृक्षको प्रजाति हो । यसको उचाइ ३० मिटरदेखि ३५ मिटर र वृक्ष स्तम्भको व्यास २ देखि ५ मिटरसम्म हुने गर्दछ । पातहरू १० देखि २५ से.मि. लामा र ५ देखि १५ सेन्टिमिटर चौडा हुन्छन् । पानी प्रशस्त पर्ने ठाउँहरूमा सालको वृक्ष सदाबहार वृक्ष हो । सुक्खा इलाकाहरूमा भने वर्षा नहुने समयमा सालको पात झर्ने गर्छन् । पात झर्ने समय फागुनदेखि वैशाखसम्म हुने गर्छ भने पुन: पात पलाउने समय भने वैशाखदेखि असारसम्म हुने गर्छ ।

सालको महत्व

साल एउटा महत्वपूर्ण कडा काठको स्रोत हो । यो भर्खरै काट्दा हल्का खैरो रङको हुन्छ तर पछि समय बित्दै जाँदा गाढा कलेजी रङको बन्छ । सालको महत्वलाई निम्न अनुसार उल्लेख गर्न सकिन्छः

१. सालको प्रयोग काठ र अन्य उत्पादनमा ब्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
२. विवाह, पूजा, भोजभतेर आदिमा सालका पात दुनाटपरी बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।
३. जैविक विविधता संरक्षणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।
४. सालको खोटो पूजा पाठमा धूपको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
५. सालको फूल (फलसहित) पेलेर निस्किने तेल दियो जलाउन, साबुन निर्माण गर्न जस्ता औद्योगिक कार्यमा प्रयोग गरिन्छ ।
६. माटो संरक्षण तथा जलवायु सन्तुलन कायम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

सल्लो (Pines)

सल्लो नेपाल लगायतका देशहरूमा पाइने चाँडो बढ्ने एक प्रकारको वनस्पति हो । सल्लो पञ्चेश्वर गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका वनमा पनि पाइन्छ । यो वनस्पति कोणधारी वर्गमा पर्दछ । यसको रूख माथितिर चुच्चो परेको हुन्छ । नेपालमा खोटेसल्लो, लौठसल्लो, गोब्रेसल्लो, पाटुलेसल्लो, धुपीसल्लो आदि जातका सल्लो पाइन्छन् । खोटेसल्लो हाम्रो वन क्षेत्रमा धेरै मात्रामा पाइन्छ । यसको उचाइ ३० - ५० मिटर र फेदको व्यास २ मिटरसम्म हुन्छ । रूखका बोक्रा रातो कलेजी रङका हुन्छन् । यसका पातहरू सियो जस्ता हुन्छन् ।

सल्लोको महत्व

१. सल्लोलाई फर्निचर सामग्री तथा घर निर्माण कार्यमा प्रयोग गरिन्छ ।
२. सल्लोको दाउरा खाना पकाउने इन्धनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
३. सुकेका पातहरू गाईवस्तुहरूको सोत्तरका रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।
४. यसका बोक्रा अगेना, आरन आदिमा इन्धनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
५. सल्लो खोटोको लागि पनि महत्वपूर्ण छ ।

ओखर (Walnut)

ओखर ३० मिटरसम्म अग्लो हुने पतझड प्रजातिको वनस्पति हो । स्थानीय रूपमा हाडे ओखर र दाँते ओखर गरी दुई प्रकारका ओखरहरु पाइन्छन् । यसको काण्डको बोक्रा खस्रो र हल्का खैरो रङको हुन्छ । यसको पात संयुक्त भेट्नो भएको लाम्चो आकार, टुप्पो तिखारिएको मुलायम र पूर्ण हुन्छ । कलिलो मुना बैजनी रङको हुन्छ । ओखरको एउटै बोटमा भाले र पोथी फूल अलगअलग स्थानमा रहेका हुन्छन । फूलहरू हल्का पहेलो सहित खैरो रङका हुन्छन् । फल हरियो बोक्रा भएको र भित्री भाग कडा हुन्छ ।

ओखरको खेती समुद्री सतहबाट ९०० मिटरदेखि ३५०० मिटरसम्मको उचाइमा गर्न सकिन्छ। हाम्रो घरको बाँझो रहेको बारी, खरबारी, आवादीको छेउछाउ, खोला खोल्सी, किनार निजी वनमा ओखर लगाएको पाइन्छ । राम्रो माटोमा कलमी बिरुवाले ५- ७ वर्षमा र जराबाट तयार गरिएको बिरुवाले ७ - १० वर्षमा फल दिन थाल्छ । एउटा बोटले १०० बर्षसम्म फल दिन सक्छ । ओखरको एक वयस्क रूखले राम्रो माटो र उपयुक्त मलजल पाएमा १०० - २०० केजी सम्म फल दिन्छ । भदौ- असोज महिनामा फलको बाहिरको बोक्रा फाटिएर भित्रको हाड खैरो रङको देखिएमा छिपिएको मानिन्छ ।

ओखरको महत्व

१. ओखरमा प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम पाइन्छ, जसले हड्डी बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ ।

२. ओखरको सेवन गर्नाले मुटुलाई स्वस्थ राख्नुका साथै शरीरमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्छ ।

३. यसको नियमित सेवन गर्नाले मस्तिष्कलाई स्वस्थ बनाई राख्न मद्दत गर्छ ।

४. ओखरको सेवनले मानसिक समस्या कम गर्नुका साथै तनावबाट मुक्ति मिल्छ ।

५. ओखरमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुन्छ जसले पाचन क्रियालाई मजबुत बनाउँछ ।

६. ओखर खाँदा मृगौलामा पत्थरी हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

वनको संरक्षण र वृक्षारोपणमा स्थानीय सरकारको भूमिका

वन हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो । वनबाट हामी धेरै फाइदा लिइरहेका हुन्छौँ । वन मानिसका लागि मात्र नभएर अन्य जीवजन्तुहरूका लागि पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । जीव जनावरको बासस्थान तथा खानाको स्रोतका रूपमा पनि वन रहेको हुन्छ । वनको संरक्षण र दिगो विकास गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । स्थानीय क्षेत्रमा भएका वनको संरक्षण र व्यवस्थापनका लागि स्थानीय सरकारको भूमिका निम्नअनुसार छ :

१. जथाभावी वन फँडानी गर्ने कार्य रोक्नु ।
२. खाली जग्गा, सार्वजनिक जग्गाहरूमा वृक्षारोपण गर्ने, पार्क बनाउने कार्यमा सहयोग गर्नु ।
३. वन संरक्षण तथा वृक्षारोपण कार्यका लागि चेतनामूलक सन्देशहरू प्रचारप्रसार गर्नु ।
४. खोलानाला तथा वनबाट जथाभावी ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा निकाल्नमा रोक लगाउनु ।
५. वन्यजन्तुको शिकार खेल्ने कार्यमा रोक लगाउनु ।
६. बर्षातको समयमा वृक्षारोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु ।
७. समुदाय स्तरमा मानिसहरूको वन उपभोक्ता समूह गठन गर्न लगाई वनको संरक्षण एवम् वृक्षारोपणमा जोड दिनु ।

हरित विद्यालय

विद्यालयभित्र रूख, बिरुवा र रमणीय बगैँचा हुनुपर्दछ । त्यतिमात्र नभएर प्रत्येक विद्यालयले ऊर्जा तथा पानीको मितव्ययी व्यवस्थापन तथा वातावरणमैत्री संरचनाको निर्माण गर्नु हरित विद्यालयको अवधारणा हो । हरित विद्यालय एक यस्तो विद्यालय हो, जसले वातावरणमैत्री अवधारणाहरू एकीकृत रूपमा समावेश गरी अन्तरक्रियात्मक तथा प्रगतिशील शिक्षा मार्फत् वातावरण संरक्षण र संवर्धन गर्न सक्षम, जिम्मेवार र असल नागरिक बनाउन उत्प्रेरणा प्रदान गर्दछ ।

विद्यार्थीहरू परिवर्तनका संवाहक र भविष्यका निर्माता समेत भएकाले पाठ्यक्रमले समेटेको सैद्धान्तिक ज्ञान मात्र पर्याप्त हुन सक्दैन । व्यवहारिक शिक्षा मार्फत् प्राप्त ज्ञान र सिपले मात्र सर्वाङ्गीण विकास हुन्छ । भविष्यमा आउन सक्ने चुनौतीहरूको सामना गर्न सकिन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमले शिक्षण सिकाइलाई प्रभावकारी बनाई वातावरण संरक्षणका लागि महत्वपूर्ण अवसर प्रदान गर्दछ ।

हरित विद्यालयको आवश्यकता र महत्व

१. विद्यालय हाताभित्रको खाली जग्गालाई सदुपयोग गरी हरियाली प्रवर्धन गर्न

२. विद्यार्थीहरूलाई वातावरणीय समस्याहरूको बारेमा ज्ञान दिई उनीहरूलाई वातावरण संरक्षणमा प्रेरित गर्न

३. विद्यार्थीहरूमा दीर्घकालीन सोच राखी वातावरणीय संसाधनहरूको सदुपयोग गर्ने बानीको विकास गर्न

४. प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण गर्न र विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार गर्न

५. विद्यालय परिवेशमा स्वस्थ वातावरण सिर्जना गरी शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्न र व्यक्तित्व विकास गर्न

क्रियाकलाप

हरित विद्यालयको आवश्यकता किन पर्दछ ? यसको आवश्यकता र महत्वको बारेमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

हरियाली प्रवर्धन

हरियाली प्रवर्धन हरित विद्यालय कार्यक्रमको सबभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष हो । हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्न हरियाली प्रवर्धन गर्नुपर्दछ । वातावरणीय दिगोपना कायम राख्न हरियाली प्रवर्धन गर्नु सबैभन्दा उत्तम विकल्प हो । हामीलाई बाच्नका लागि चाहिने अक्सिजन बिरुवाहरूबाट नै प्राप्त हुन्छ । हरिया वनस्पतिहरूले आफ्नो खाना बनाउन वायुमण्डलमा भएको कार्बनडाइअक्साइडलाई सोस्ने गर्छन जसले वायुमण्डलमा भएको कार्वनडाइअक्साइडको मात्रा

नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् । कार्बन डाइअक्साइड एउटा हरित गृह ग्याँस हो, जसको मात्रा पृथ्वीमा बढी भएमा तापक्रम बढ्न जान्छ ।

विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनको महत्व

१. विद्यार्थीहरूलाई बिरुवा हुर्काउन आवश्यक पर्ने आधारभूत ज्ञान, सिप प्रदान गर्न

२. नर्सरी स्थापना, वृक्षारोपण, करेसाबारी, फलफूल तथा जडीबुटी बगैंचा स्थापना गर्न

३. विद्यालय वरिपरिको क्षेत्रमा जैविक विविधता बढाउँदै उक्त क्षेत्रको प्राकृतिक सुन्दरता बढाउन।

४. पाठ्यक्रममा आधारित विषयवस्तु तथा क्रियाकलापको प्रत्यक्ष रूपमा अभ्यास गर्न ।

बालबगैंचा

बालबगैँचा भनेको बालबालिकाको लागि बनाइएको खेल्ने, सिक्ने र मनोरन्जन गर्ने स्थान हो । बालबगैँचामा झुला, पिङ, स्लाइडजस्ता विभिन्न खेलकूद उपकरणहरू हुन्छन् । यसलाई सुरक्षित, आकर्षक र शैक्षिक गतिविधिका लागि उपयुक्त स्थान मानिन्छ जहाँ बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक विकासलाई प्रोत्साहन गरिन्छ ।

बालबगैंचाको महत्व

१) बालबगैँचाले विद्यालयलाई आकर्षक र सुन्दर बनाउँछ ।

२) शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

३) बालबगैँचाले बालबालिकामा भावनात्मक सन्तुलन कायम गर्छ ।

४) पाठ्यक्रममा आधारित शिक्षण सिकाइ अभ्यास गरि शैक्षिक उपलब्धि बढाउँछ ।

५) विद्यार्थीहरूमा समूहकार्य गर्ने भावनाको विकास हुन्छ ।

अभ्यास

१ सामुदायिक वन भनेको के हो ? तपाईंको नजिकको सामुदायिक वनमा पाइने मुख्य वनस्पतिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२ हरित विद्यालयको महत्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

३ हरियाली प्रवर्धन भनेको के हो? यसको आवश्यकता किन पर्दछ ?

४ हरित विद्यालय तथा दिगो विकास बिच अन्तरसम्बन्ध लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समुदायमा वन संरक्षण र प्रवर्धनमा भएका प्रयासहरू उल्लेख गरि त्यसमा तपाईंले खेल्ने भूमिका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. करेसाबारी निर्माणका लागि आवश्यक सामग्रीको सूची बनाई विद्यालयमा नमुना करेसाबारी निर्माण गर्नुहोस् ।

शब्दभण्डार

कापो	=	टुसो
कुया	=	कुहेको
अन्सोसी	=	उकुसमुकुस, सास फेर्न अप्ठेरो भएको अवस्था
आङडो	=	महिलाले लगाउने एक किसिमको स्थानीय पहिरन
उबि	=	माथि बढ्दो
उब्यान्द	=	प्रगति
ऐतर	=	अगाडि
ओल्के	=	भाद्र सङ्क्रान्तिमा मनाइने विशेष पर्व
काईयो	=	केराको बोटको थाक्रो जुन घरी सकिएपछिको बाँकी रहेको कडा भाग
कुण्डा	=	कुना
किरमुला	=	कमिला
खुइतार	=	ढुङ्गा हुत्त्याएर टाढा फाल्न प्रयोग गरिने डोरी
खुसाई	=	निकालेर
खेडी	=	परस्पर मदतका साथ गरिने काम
खेडीभ्कोडी	=	परस्पर सहयोग
गत्या भात	=	गतको परिकार र भात मिसाइएको खाना
गामन	=	घाँगर
गुर्त	=	अनुहारमा पछिसम्म रहने गरी छेडेर गरिने शृङ्गार
गुल्जेलो घर	=	खर परालले छाएको घर
घागरो	=	घाँगर
घाडी	=	किनार
चेट्या	=	बाबियोको डोरी घुमाएर चरा, बाँदर धपाउने स्थानीय प्रविधि
छलिया	=	सुदूरपश्चिकमको प्रचलित नृत्य
जडो	=	जरा
जत्तेइतत्तेइ	=	जताततै
जेबालो	=	पशुपन्छीलाई फसाउने एक किसिमको पासो
तामभ्काम	=	व्यवस्था
थाम	=	केराको बोटको त्यो भाग जसमा केराका फलहरू भ्कुन्डिएका हुन्छन्
धेउडा	=	धमिरा
निस्सो स्या	=	चामलको पिठोमा मह, नौनी, घ्यु मिसाई कोइलाको रापमा सेकेर पकाइने रोटी
पड्म	=	पर्म/आलो पालो एकले अर्काको काम गर्ने चलन

परसाँइ = गोबर मल बोक्न सहयोग गरिने काम

पासो = जाल

पिट्वा = पिठोलाइ पिटीपटी बनाइएको रोटी

पुङराई = तयार पार्नु

पैथर = पछाडि

पौन्या = पाउने

फिनी = गहुँको पिठोमा तिल, घ्यु, चिनी आदि मिसाई बनाइएको परिकार

बगर = बाघ मार्न थापिएको पासो

बाडुली = बाडुल्की

बिसपति = बिषुवत सङ्क्रान्ति

बुक्क्वा = भुटेको तोरीलाई पिंधी नुन, मसला र चुक राखी बनाइने एक प्रकारको चटनी

बुडी पोल्ने = असोज सङ्क्रान्तिको साँझ घरघरबाट आगोको राँको निकालेर एकैसाथ राक्षरको प्रतिकको रुपमा घाँसको पुत्ला पोल्ने चलन

बुङ्गोक = केराको घरी बाहिरीको भाग(बोक्कीए)

बैकाली = पुस्ता

भट्या = भिजेको भटमास सिलौटामा पिसेर चामल वा मादुरो राखी बनाइने खानाको परिकार

भण्णु = भन्नुट

भयाउनु = खेतबारीमा चरा, बाँदर आदि धपाउन वा तर्साउन बनाइएको कपडाको पुत्ला

भोल = भोलि

मैरी = महीमा चामल मिसाई बनाइने भात

रामणो = राम्रो

लक्कु ढाल = टिपु (सानासाना ढुङ्गाको चाङलाई कपडाको भकुण्डोले हानेर खेलिने खेल)

लेट्या = लिटो

सकर = केराको बोटबाट उम्रिएको नयाँ बिरुवा जुन मूल बोट नजिक उम्रन्छ

साँको = अडेस, टेको

हमरी = हाम्रो

हम्म गर्नु = जोर लगाएर काम पूरा गर्नु

हृद = हृदय

होस्टे/हैंसे = धेरै जना मिलेर गह्रौं वस्तु उचाल्न, तान्नो र ठेल्न एकसाथ बल लगाउन हौसला दिने बोली

सन्दर्भसूची

- आधारभूत शिक्षा (कक्षा ६-८) पाठ्यक्रम २०७७, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।
- आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम, 'हाम्रो पञ्चेयश्वार' २०८०, पञ्चेश्वर गाउँपालिका, बैतडी ।
- अधिकारी, ज्ञान बहादुर र अन्य (२०७९ वि.स.), सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।

  कलौनी, शिवराज, बैतडीको पर्यटकीय सेरोफेरोमा शिवनाथ क्षेत्र (२०७६ वि.स.), कञ्चनपुर: जगदम्बा छापाखाना प्रा.लि. ।

  खतिवडा, शम्भु र अन्य (२०७९ वि.स.), सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा, जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड ।
- नेपालको संविधान, २०७२
- पाण्डे, शरद र कार्की, शान्ता, (२०७६ वि.स.), सुन्तला जात, फलफूल खेती प्रविधि पुस्तिका, काठमाडौं: गंगा प्रिन्टर्स ।
- पोखरेल, केशवराज र घिमिरे, तारा बहादुर, (२०६९ वि.स.), गोलभेडा प्रविधि, कृषि अनुसन्धान केन्द्र, सुर्खेत ।
- भण्डारी, गोबिन्द र दहाल, माधव (२०७८ वि.स.), सामाजिक तथा मानव मूल्य शिक्षा, सानोठिमी, भक्तपुर: पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।
- भुसाल, शालिक राम र अन्य (२०७५ वि.स.), पेसा व्यवसाय र प्रविधि, जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड ।
- विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।
- स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदंशन मातृभाषा सहित) २०७६, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।
- शर्मा, हृदेश र अन्य (२०७९ वि.स.), केरा खेती प्रबिधि, नेपालगञ्ज क्यापिटल प्रेस प्रा.लि. ।
- राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकाहरु: कान्तिपुर राष्ट्रिरय दैनिक, नयाँ पत्रिका राष्ट्रिय दैनिक लगायत अन्य पत्रपत्रिकाहरु ।
- अनलाइन डिजिटल मिडियाहरु: Onlinekhabar, Ratopati, Setopati, ekantipur, halokhabar, khabareducation, sudurkhabar, paschimpress, deshsanchar, aajtak.in, kisantak.in, amazon.in, seekhe.com and others.
- www.google.com