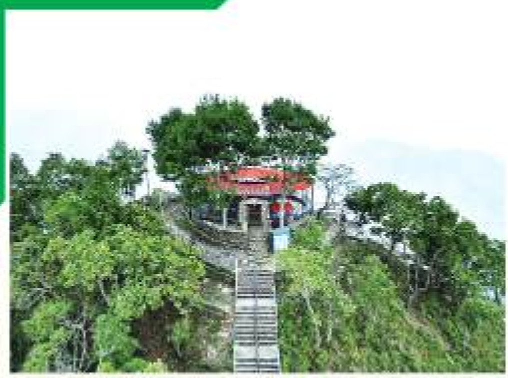
"उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक"

हाम्रो सिद्धलेक

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा ४



सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
वुडचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

सिद्धलेक गाउँपालिका कार्यपालिका सदस्यहरूको विवरण

परशुराम खतिवडा
अध्यक्ष

सबिता अर्याल
उपाध्यक्ष

पेमा वाङ्ग्याल लामा
वडाध्यक्ष वडा नं १

शम्भु गुरुङ
वडाध्यक्ष वडा नं २

देव बहादुर पुलामी
वडाध्यक्ष वडा नं ३

झक बहादुर थापा मगर
वडाध्यक्ष वडा नं ४

बुधे घले
वडाध्यक्ष वडा नं ५

सुरेन्द्र कुमार मगर
वडाध्यक्ष वडा नं ६

सानो गिरी
वडाध्यक्ष वडा नं ७

भगवती तिवारी
गाउँकार्यपालिका सदस्य

प्रेम कुमारी थापामगर
गाउँकार्यपालिका सदस्य

जुना सार्की
गाउँकार्यपालिका सदस्य

लक्ष्मी थपलिया
गाउँकार्यपालिका सदस्य

रस्मिता माझी
गाउँकार्यपालिका सदस्य

श्याम बहादुर घले
गाउँकार्यपालिका सदस्य

अनिशा आचार्य
सदस्य सचिव/प्र.प्र.अ.

"उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक"

हाम्रो सिद्धलेक

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ४

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यदल

श्री अनिशा आचार्य	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	संयोजक
श्री टिकाराम अधिकारी	आर्थिक प्रशासन शाखा प्रमुख	सदस्य
श्री नवराज पुरी	शिक्षा अधिकृत	सदस्य
श्री शुशिल कुमार शाही	प्रशासन शाखा प्रमुख	सदस्य
श्री साधुराम ढकाल	प्रा.स.	सदस्य सचिव

स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा संलग्न विज्ञ शिक्षकहरुको नाम

रङ्गनाथ रेग्मी	रमेश मान श्रेष्ठ	जनार्दन नेपाल	ठम बहादुर थापा मगर
हिमाल पनेरु	प्रकाश अर्याल	महेश कुमार श्रेष्ठ	चेतनाथ पौड्याल
नारायण प्रसाद सिलवाल	सिताराम न्यौपाने	सुजिता श्रेष्ठ	याम बहादुर मगर
टिकादत्त पाण्डे	सञ्जिव रिजाल	राज कुमारी श्रेष्ठ	सन्तलाल श्रेष्ठ
हरी बहादुर खनाल	लक्ष्मी धिताल	प्रेम बहादुर श्रेष्ठ	हरी प्रसाद पाठक
नारायण प्रसाद पण्डित	नेत्र बहादुर थापा	अर्जुन प्रसाद सिलवाल	अनिल अर्याल
दिपेन्द्र सिलवाल	राम कुमार श्रेष्ठ	हेमलाल शाक्य	नवराज गिरी
बम बहादुर थापा मगर	गोमा अर्याल	जानुका रिजाल	राम माया सिलवाल
रमा रुपाखेती	प्रमोद अर्याल	लाल बहादुर बिक	राजेन्द्र प्रसाद न्यौपाने
सुरेन्द्र सिलवाल	मिरा गिरि	नारायण प्रसाद कोइराला	सुरेन्द्र रेग्मी
राज कुमार श्रेष्ठ	प्रविन खतिवडा	ज्योति झ्यारी मंगर	केशव बहादुर रेग्मी
अमृत कुमार गुरुङ	हेम बहादुर थापा	नविन गिरी	हरि बहादुर सिलवाल
दर्शन तिमिल्सेना	दिपक श्रेष्ठ	शरण रेग्मी	तारा देवी थापा
धुर्व प्रसाद सिलवाल	रामजी प्रसाद सिलवाल	उपेन्द्र गिरी	

प्रकाशक

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
घुङचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक	:	सिद्धलेक गाउँपालिका बुङ्चुङ, धादिङ
कक्षा	:	चार (४)
प्रतिलिपि अधिकार	:	प्रकाशकमा
संस्करण	:	प्रथम संस्करण २०८३
कम्प्युटर लेआउट	:	हरि विक्रम विशंखे
मुद्रण	:	एनी टाइम प्रिन्टिङ एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि.

(पाठ्यपुस्तकको सम्बन्धमा कुनै सल्लाह सुझाव वा कुनै त्रुटि भएमा लिखित रूपमा edu@siddhalekmun.gov.np मा उपलब्ध गराउनु हुन अनुरोध छ । यहाँहरूको सुझाव अनुसार आगामी संस्करण थप परिमार्जित र परिष्कृत बनाइनेछ ।)

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
धुङ्चुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

गाउँपालिका अध्यक्षको भनाइ

"शिक्षा केवल ज्ञान आर्जनको माध्यम मात्र नभई समाज, संस्कृति र सभ्यताको हस्तान्तरण गर्ने सशक्त आधार हो। स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको यस अभियानले हाम्रो गाउँपालिकाको मौलिक पहिचान, ऐतिहासिक विरासत, सांस्कृतिक सम्पदा, भाषा, कला, प्राकृतिक स्रोत तथा स्थानीय ज्ञान र सीपलाई विद्यालय शिक्षासँग जोड्ने महत्त्वपूर्ण अवसर प्रदान गरेको छ।"

"कार्यदलका सदस्यहरू तथा विषयविज्ञ शिक्षकहरूको गहन अध्ययन, अनुभव, लगनशीलता र अथक परिश्रमबाट तयार भएको यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरूमा आफ्नो गाउँ, समाज र संस्कृतिप्रति आत्मीयता, गौरव र जिम्मेवारीबोध विकास गर्न महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विश्वास लिएको छु। यसले शिक्षण सिकाइ प्रक्रियालाई थप व्यवहारिक, जीवनोपयोगी, सान्दर्भिक र गुणस्तरीय बनाउन समेत सहयोग पुऱ्याउनेछ।"

"स्थानीय सरकारको शिक्षा क्षेत्रप्रतिको प्रतिबद्धतालाई मूर्तरूप दिन तयार गरिएको यस पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा संलग्न कार्यदल, विषयविज्ञ शिक्षक, सरोकारवाला निकाय तथा प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान पुऱ्याउनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा उच्च सम्मान व्यक्त गर्दछु। यस पाठ्यपुस्तकले स्थानीय आवश्यकतामा आधारित शिक्षाको विकास, स्थानीय पहिचानको संरक्षण तथा सक्षम, जिम्मेवार र सिर्जनशील नागरिक निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा गरेको छु।"

परशुराम खतिवडा

गाउँपालिका अध्यक्ष

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बुङचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यदल संयोजक/प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको भनाइ

सिद्धलेक गाउँपालिकाको स्थानीय परिवेश, भाषा, संस्कृति तथा मौलिक पहिचानलाई समेट्ने स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा अहोरात्र खटिई लेखन तथा सम्पादन प्रक्रियालाई सरल, सहज, मितव्ययी र प्रभावकारी बनाउन प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनुहुने आदरणीय गाउँपालिका अध्यक्षज्यू, उपाध्यक्षज्यू, वडा अध्यक्षज्यूहरू, कार्यपालिका सदस्यज्यूहरू, विज्ञ शिक्षकहरू, कार्यदलका सदस्यहरू तथा यस अभियानमा संलग्न सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु।

यहाँहरूको अमूल्य साथ, सहयोग, समन्वय र सद्भावका कारण स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्य थप विश्वासिलो, भरपर्दो र गुणस्तरीय बन्न सफल भएको छ। यस पाठ्यपुस्तकले सिद्धलेक गाउँपालिकाभित्रका विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई स्थानीय ज्ञान, सीप, संस्कृति र परिवेशबारे थप जानकारी प्रदान गर्दै शैक्षिक उपलब्धि अभिवृद्धिमा समेत महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा लिएका छौँ।

आगामी संस्करणहरूमा समेत यही प्रकारको सहयोग, सुझाव र सद्भाव प्राप्त हुने विश्वासका साथ यहाँहरूको निरन्तर साथ र सहयोगप्रति पुनः हार्दिक धन्यवाद तथा कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौँ।

अनिशा आचार्य
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विषयसूची

पाठ १ : गाउँपालिकाको परिचय १

पाठ २ : गाउँपालिकाको भौगोलिक र राजनैतिक विभाजन ३

पाठ ३ : स्थानीय बोटविरुवा ६

पाठ ४ : स्थानीय जीवजन्तु ९

पाठ ५ : जलस्रोत ११

पाठ ६ : फोहोर मैला व्यवस्थापन १३

पाठ ७ : प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन १५

पाठ ८ : बाढी २२

पाठ ९ : आगलागी २४

पाठ १० : अभ्यास तथा खेल २६

पाठ ११ : गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थल २८

पाठ १२ : पर्यटकीय स्थल ३१

पाठ १३ : हाम्रो भाषा हाम्रो संस्कृति ३५

पाठ १४ : स्थानीय चाडपर्व ३७

पाठ १५ : स्थानीय बाजागाजा ४२

पाठ १६ : स्थानीय पेशा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यमशीलता ४५

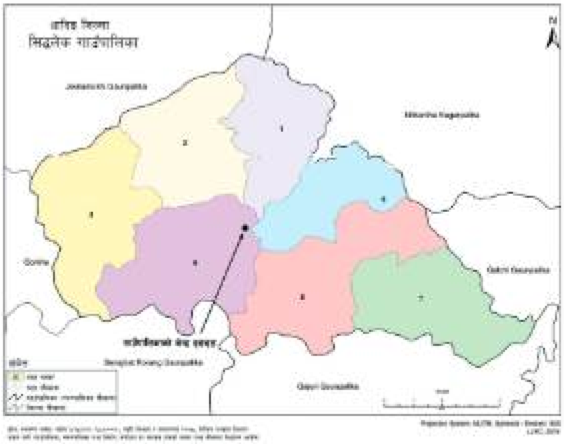
पाठ १७ : स्थानीय उद्योग, व्यापार, कृषि आदि व्यवसायको सम्भाव्यता ४८

पाठ १८ : स्थानीय व्यापार, पेसा र व्यवसायको बजार व्यवस्थापनको महत्त्व व्यवसायको सम्मान ५१

पाठ १९ : सामाजिक मूल्यमान्यता र असल संस्कार ५५
पाठ २० : मायाको परिवार ५७
पाठ २१ : सन्तुलित भोजन ५९
पाठ २२ : योग ६१
पाठ २३ : स्थानीय खेलहरू ६३
पाठ २४ : कक्षागत बाल बगैँचाको निर्माण ६५
पाठ २५ : कक्षागत बाल बगैँचाको संरक्षण ६८

पाठ १ गाउँपालिकाको परिचय

पढौँ र बुझौँ ।



सिद्धलेक गाउँपालिका नेपालको धादिङ जिल्लामा अवस्थित गाउँपालिका हो । यसको नामाकरणसँग स्थानीय इतिहास र धार्मिक आस्था गहिरो रूपमा जोडिएको छ ।

परापूर्वकालदेखि नै यस क्षेत्रका बासिन्दाहरूको आस्थाको केन्द्रका रूपमा रहेको सिद्धबाबाको मन्दिर यहाँको प्रमुख धार्मिक स्थल हो । यही मन्दिरको नामबाट यस गाउँपालिकाको नाम "सिद्धलेक" राखिएको हो । नेपाल सरकारले गरेको स्थानीय तहको पुनर्संरचना अघि यस क्षेत्रमा नलाङ, सलाङ र कुम्पुर नामका गाउँ विकास समिति (गा.वि.स.) हरू थिए । पुनर्संरचनापछि यी तिनवटै गा.वि.स.हरूलाई समेटेर वि.स. २०७३ साल फागुन २७ गते नयाँ संरचनाको रूपमा सिद्धलेक गाउँपालिकाको स्थापना गरिएको हो ।

हाल यस गाउँपालिकामा ७ वटा वडाहरू रहेका छन् । यसको कुल क्षेत्रफल १०६.०९ वर्ग किलोमिटर रहेको छ ।

गाउँपालिकाको सिमाना यस निम्न अनुसार छन्ः

पूर्वमाः निलकण्ठ नगरपालिका र गल्छी गाउँपालिका(सुकौरा खोला र आदम खोलाले छुट्याएको)

पश्चिममाः गोरखा जिल्लाको गण्डकी गाउँपालिका (बुढी गण्डकी नदीले छुट्याएको)

उत्तरमाः ज्वालामुखी गाउँपालिका र निलकण्ठ नगरपालिका (च्याँडु खोलाले छुट्याएको)

दक्षिणमाः गजुरी गाउँपालिका र बेनिघाट रोराङ गाउँपालिका (त्रिशुली नदीले छुट्याएको)

सिद्धलेक गाउँपालिका धार्मिक, ऐतिहासिक तथा भौगोलिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण स्थान ओगटेको क्षेत्र हो । यहाँको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिले स्थानीय बासिन्दाको पहिचान र संस्कृति झल्काउँछ ।

क्रियाकलाप

सिद्धलेक गाउँपालिकाको नाम कसरी रह्यो ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) सिद्धलेक गाउँपालिका भएको स्थानमा पहिला कुन कुन गा.वि.स. हरू थिए? लेख्नुहोस् ।

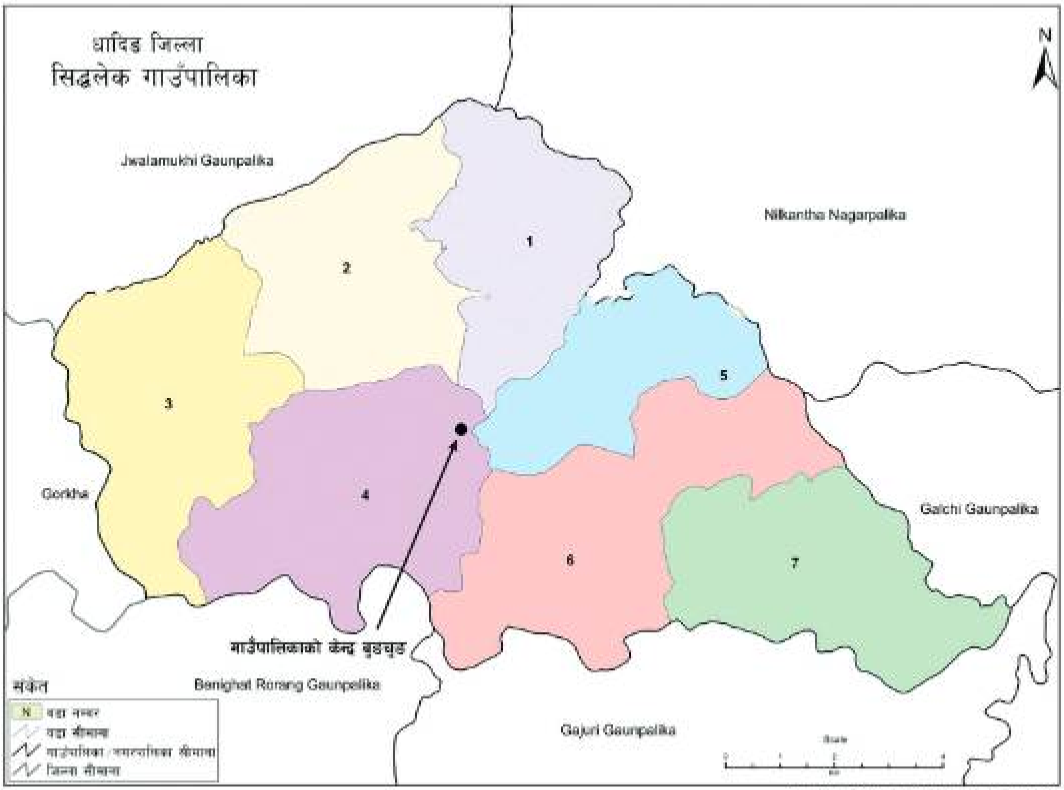
(ख) सिद्धलेक गाउँपालिकाको स्थापना कहिले भयो?

(ग) सिद्धलेक गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति रहेको छ?

२. सिद्धलेक गाउँपालिकाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि सम्बन्धमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ २ गाउँपालिकाको भौगोलिक र राजनैतिक विभाजन

पढौँ र बुझौँ ।



Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2018

कक्षा ४ का विद्यार्थीहरू आफ्नो स्थानीय विषय शिक्षकसँग कुराकानी गर्दै छन् । कक्षामा पस्नासाथ शिक्षकले एउटा नक्सा देखाउँदै सोध्नुभयो । "यो मेरो हातमा भएको कुरा के होला ? कसले भन्नसक्छ भन त" । यत्तिकैमा रामले आफ्नो ठाउँबाट उठेर भन्यो, "सर यो त हाम्रो गाउँपालिकाको नक्सा हो ।"

स्याबास्! ठिक भन्यौ, "आज हामी हाम्रो गाउँपालिकाको नक्सा राम्रोसँग बुझ्नेछौँ"।

सबै विद्यार्थी निकै उत्साहित भए। शिक्षकले भन्नुभयो, "अब हामी यस नक्साबाट हाम्रो गाउँपालिकाको सिमाना चिनौँ।"

शिक्षकले नक्सामा देखाउँदै भन्नुभयोः

- हाम्रो गाउँपालिकाको पूर्वमा निलकण्ठ नगरपालिका र गल्छी गाउँपालिका पर्छ ।
- पश्चिममा गोरखा जिल्लाको गण्डकी गाउँपालिका (बुढी गण्डकी नदी) पर्छ ।
- उत्तरी सिमानामा निलकण्ठ नगरपालिका र ज्वालामुखी गाउँपालिका पर्छ ।
- दक्षिणमा गजुरी गाउँपालिका र बेनिघाट रोराङ गाउँपालिका (त्रिशुली नदी) पर्छ ।

सीताले खुसी हुँदै भनिन्,

"वाह! अब त मलाई चारै सिमाना थाहा भयो ।"

त्यसपछि शिक्षकले सोध्नुभयो,

"हाम्रो गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरू छन् त ?"

गीताले तुरुन्तै भनिन्,

"सर ७ वटा वडाहरू छन् ।"

"सही उत्तर," शिक्षकले भन्नुभयो ।

फेरी हरिले भन्यो,

"सर हाम्रो गाउँपालिकाको केन्द्र त बुङचङमा रहेको छ है ? हामीले तीन कक्षामा नै पढिसकेका छौँ यो त ।"

शिक्षकले भन्नुभयो, " एकदम ठिक भन्यौ बाबु। हाम्रो गाउँपालिकाको केन्द्र सिद्धलेक गाउँपालिकाको वडा नं. ४ को बुङचङमा पर्छ । यहीँबाट गाउँपालिकाको प्रशासनिक कामहरू सञ्चालन हुन्छन् ।"

अन्त्यमा शिक्षकले भन्नुभयो, "नानीबाबुहरू, सिमाना, वडा र केन्द्र थाहा पाउँदा हामी आफ्नो गाउँपालिकालाई राम्रोसँग चिन्न सक्छौँ ।"

सबै विद्यार्थीहरूले आजको कक्षाबाट धेरै कुराहरू सिकेको बताए ।

क्रियाकलाप

सिद्धलेक गाउँपालिकाको नक्सा बनाई निम्न स्थानहरू देखाउनुहोस्ः

(क) गाउँपालिकाको केन्द्र

(ख) तपाइँको विद्यालय

(ग) तपाइँ बस्ने वडाको वडा केन्द्र

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्ः

(क) सिद्धलेक गाउँपालिकाको छिमेकी नगरपालिका कुन हो?

(ख) सिद्धलेक गाउँपालिकाको ४ वटा छिमेकी गाउँपालिकाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) सिद्धलेक गाउँपालिकाको केन्द्र कति नम्बर वडामा अवस्थित छ?

पाठ ३ स्थानीय बोटविरुवा

स्थानीय बोटबिरुवा भन्नाले कुनै निश्चित भौगोलिक क्षेत्रमा प्राकृतिक रूपमा उम्रिने र हुर्कने रैथाने वनस्पतिहरूलाई बुझिन्छ। जसले स्थानीय पारिस्थितिक प्रणाली संस्कृति र परम्परागत ज्ञानको प्रतिनिधित्व गर्दछ। यी बोटबिरुवाहरू वातावरणीय सन्तुलन जडीबुटी खाद्यान्न र सांस्कृतिक उपयोगका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यी बोटबिरुवाहरू त्यस स्थानको माटो र हावापानीमा अनुकूलित भएर आफै उम्रेको हुन्छन्, जसलाई विशेष रेखदेखको आवश्यकता पर्दैन। स्थानीय पारिस्थितिक प्रणालीमा सन्तुलन कायम राख्ने माटो संरक्षण गर्ने र स्थानीय जीवजन्तुहरूलाई बासस्थान प्रदान गर्न यिनको ठूलो भूमिका हुन्छ।

धेरैजसो स्थानीय बोटबिरुवाहरू परम्परागत जडीबुटी औषधि काठ दाउरा र खाद्यान्नका रूपमा प्रयोग हुन्छन्। पूजाआजा चाडपर्व र स्थानीय संस्कारहरूमा विभिन्न स्थानीय बोटबिरुवाहरूको अनिवार्य प्रयोग हुने गर्दछ । हर्रो, बर्रो, निम, दुबो, घिउकुमारी, अमला, तुलसी, तितेपाती जस्ता वनस्पतिहरू औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । साल सिसौँ, खयर, चिलाउने जस्ता बोटबिरुवाहरू घाँस दाउरा र काठको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। आधुनिक खेती र सहरीकरणका कारण यस्ता महत्त्वपूर्ण रैथाने वनस्पतिहरू लोप हुने जोखिममा छन् जसको पहिचान र संरक्षण गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो।

बोटबिरुवाको महत्त्वः

- जीवनदायी अक्सिजन र वातावरण सफा राख्न
- खाद्य पदार्थ र पोषण प्राप्त गर्न
- औषधि र धार्मिक महत्त्व
- वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न
- आर्थिक लाभ हासिल गर्न।

घरमा लगाउन सकिने महत्त्वपूर्ण बिरुवाहरूः

तुलसी (स्वास्थ्य र धार्मिक दुवै दृष्टिले उत्तम बिरुवा),

मनी प्लान्टस् (सजावट र सकारात्मक ऊर्जाका लागी,

अमला (भिटामिन सीको राम्रो स्रोत),

घिउकुमारी (स्वास्थ्य र सौन्दर्यका लागि उपयोग)।

क्रियाकलाप

१. **तपाईको समुदायमा पाइने पाँचवटा औषधि जन्य वनस्पतिको नाम लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।**

२. **बोटबिरुवाको महत्त्व सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस्।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।**

(क) स्थानीय बोटबिरुवा भनेको के हो?

(ख) बोटबिरुवाको आवश्यकता किन पर्दछ?

(ग) घरमा लगाउन सकिने तीनवटा महत्त्वपूर्ण बिरुवाको नाम र उपयोग लेख्नुहोस्।

सामुहिक कार्य

तपाईँको समुदाय वरपर रहेका बोटबिरुवाको अवलोकन गरी काठका रूपमा प्रयोग हुने बोटबिरुवाहरूको नाम अभिभावकलाई सोधी सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा शिक्षकलाई र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ ४ स्थानीय जीवजन्तु

स्थानीय जीवजन्तु भन्नाले कुनै पनि निश्चित भौगोलिक क्षेत्र स्थान वा पारिस्थितिक प्रणालीमा प्राकृतिक रूपमा बसोबास गर्ने हुर्कने र वंश वृद्धि गर्ने जीवजन्तुलाई बुझिन्छ। यस्ता जीवहरू बाहिरबाट ल्याएका नभई स्थानीय वातावरणमा सदियौँदेखि अनुकुलित भएर बसेका हुन्छन्। यिनीहरूले उक्त स्थानको वातावरण हावापानी माटो वनस्पतिसँग सामिप्यता राख्छन् र सोही स्थानको पारिस्थितिक प्रणालीको अङ्ग हुन्छन्।

स्थानीय जीवहरूले पारिस्थितिक प्रणालीमा सन्तुलन कायम राख्न र बिउ विसर्जनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

क्रियाकलाप

१. तपाईँको समुदायमा पाइने पाँचवटा औषधि जन्य वनस्पतिको नाम लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

२. बोटबिरुवाको महत्त्व सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) स्थानीय बोटबिरुवा भनेको के हो?

(ख) बोटबिरुवाको आवश्यकता किन पर्दछ?

(ग) स्थानीय बोटबिरुवाहरू के को रूपमा प्रयोग गरिन्छ?

(घ) बोटबिरुवाको महत्त्व लेख्नुहोस्।

(ङ) घरमा लगाउन सकिने तीनवटा महत्त्वपूर्ण बिरुवाको नाम र उपयोग लेख्नुहोस्।

सामुहिक कार्य

तपाईंको समुदाय वरपर रहेका बोटबिरुवाहरूको अवलोकन गरी काठका रूपमा प्रयोग हुने बोटबिरुवाहरूको नाम अभिभावकलाई सोधी सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

पाठ ५ जलस्रोत

त्रिशुली नदी

जलस्रोत भनेको मानव जीवन आर्थिक विकास र पारिस्थितिक प्रणालीको लागि उपयोगी हुने पानीको प्राकृतिक भण्डार वा स्रोत हो यो नवीकरणीय प्राकृतिक सम्पदा हो जसलाई सिंचाई, खानेपानी, जलविद्युत उत्पादन, औद्योगिक प्रयोजन र जल यातायात जस्ता विविध कार्यमा प्रयोग गरिन्छ । कुनै पनि नदीनाला झरना, तलाउ आदिका मूलबाट बग्ने पानीको धारा वा प्रवाहलाई जलस्रोत भनिन्छ, भने प्राकृतिक सम्पत्ति प्राकृतिक साधन तथा प्राकृतिक देनलाई सम्पदा भनिन्छ ।

पृथ्वीको सतहमा उपलब्ध नदी खोला तालपोखरी हिमनदी र जमिनमुनि रहेको पानी नै जलस्रोत हो । हाम्रो देश नेपालमा जलस्रोतको प्रमुख हिमालको हिउँ र वर्षा को पानी हो ।

नेपालमा विश्वको कुल जलस्रोतको करिब २.२७% भुभाग ओगटेको छ र यहाँ करिब ६००० वटा साना र ठूला गरी नदीनालाहरू छन्।

जलस्रोतको महत्त्व

- कृषि सिंचाई सुविधा उपलब्ध गराई कृषि उत्पादन बढाउन,
- उर्जा र जलविद्युत उत्पादन गरी नवीकरणीय ऊर्जाको आपूर्ति सुनिश्चित गर्न,
- जनजीवन, खानेपानी र सरसफाईको लागि महत्त्वपूर्ण,

जलस्रोत प्रदूषण हुनाका कारणहरू

- घरबाट निस्कने फोहोर साबुनपानी मलमुत्र आदि सिधै नदी वा खोलामा मिसाउनाले पानी दूषित हुन्छ।
- खेतबारीमा प्रयोग गरिने मल र विषादी वर्षातसँगै बगेर नदीनालामा पुग्दा पानी प्रदूषित हुन्छ साथै माटोको उर्वरा शक्ति कम हुन्छ।
- खुल्ला ठाउँमा दिशापिसाब गर्दा त्यो पानी मिसिएर पानी दूषित हुन्छ।
- मरेको जनावर पानीमा फाल्दा पानी दूषित भई रोग फैलिन्छ जस्तै छालामा सङ्क्रमण र एलर्जी हुन्छ।

जलस्रोत संरक्षणका लागि अपनाइएका उपायहरू

- प्रदूषण नियन्त्रण,
- वन संरक्षण र वृक्षारोपण,
- पानीको सदुपयोगका लागि भूमिगत पानी संरक्षण,
- जनचेतना अभिवृद्धि,
- पानीको स्रोतको सरसफाई आदि ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूका उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) जलस्रोत भनेको के हो ?

(ख) जलस्रोत प्रदूषण हुनका कारणहरू लेख्नुहोस्।

(ग) जल प्रदूषणका असरहरू लेख्नुहोस्।

(घ) जलस्रोत संरक्षण गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस्।

(ङ) जलस्रोतको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

शिक्षकको सहायताले नजिकको स्थानीय खोला वा नदिको अवलोकन गर्ने ।

पाठ ६ फोहोर मैला व्यवस्थापन

हाम्रा वरपर विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू छन्। ती वस्तुहरू हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने गर्दछन् प्रयोग गरिसकेपछि काम नलाग्ने वस्तुहरूलाई फोहोरको रूपमा फ्याक्ने गरिन्छ फोहोर भन्नाले मानिसको दैनिक क्रियाकलापबाट निस्कने अनुपयोगी पदार्थलाई बुझिन्छ घर विद्यालय उद्योग बजार आदि स्थानबाट विभिन्न प्रकारका फोहोर उत्पादन हुने गर्दछ। यदि फोहोरलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गरिएन भने यसले वातावरण र मानव स्वास्थ्यमा नराम्रो असर गर्छ। जसले गर्दा विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छ।

फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ।

(क) **कुहिने फोहोरः** हाम्रो दैनिक जीवनमा उब्जेका वा बढी भएका साथै प्रयोगहीन भएका सामानहरू वा वस्तुहरू जुन कुहिएर माटो वा पानीमा घुल्न सक्छ त्यस्ता फोहोरहरूलाई कुहिने फोहोर भन्न सकिन्छ।

(ख) **नकुहिने फोहोरः** हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामग्रीका टुक्रा प्लास्टिक वा प्लास्टिक जन्य फोहर जुन पानी र माटोमा सजिलै घुल्न सक्दैनन् तिनीहरूलाई नै नकुहिने फोहोर भनिन्छ। घर वा विद्यालयबाट निस्कने फोहरलाई हामीले कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याएर व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ। यदि फोहरलाई जथाभावी फालियो भने वातावरणमा असर पर्छ। फोहोर मैलाहरूलाई सही तरिकाले सङ्कलन गरी छुट्याउनु पर्दछ जस्तै कुहिने फोहोरहरूलाई छुट्टै ठाउँमा वा डस्टबिनमा जम्मा गरी कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ। भने नकुहिने फोहोर महिलालाई छुट्टै राखी पुनप्रयोग गर्न सकिन्छ वा अन्यत्र व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। यी सम्पूर्ण क्रियाकलापहरूलाई नै व्यवस्थापन भन्न सकिन्छ।

फोहोरमैलालाई जथाभावी फाल्दा धेरै नराम्रा असरहरू पर्न जान्छ। फोहोरबाट दुर्गन्ध फैलिन्छ र हावा दुषित हुन्छ जसले गर्दा श्वासप्रश्वासमा समस्या आउँछ रोग फैलाउने जीवाणुहरूको वृद्धि भई मानिसहरूलाई यी घाउखटीरा आउने ज्वरो आउने छालामा समस्याहरू देखा पर्न थाल्दछन् ।

फोहोरमैलाले बोटबिरुवामा समेत असर पर्न गइ वातावरण प्रदूषण गराउँदछ र प्राकृतिक सौन्दर्य समेतलाई नष्ट गरिदिन्छ । त्यसैले हामी सबैले फोहोर मैलालाई उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

फोहोरमैलाबाट पर्ने असरहरूः

(प्रदूषण, जल प्रदूषण, माटो प्रदूषण, स्वास्थ्यमा असर विभिन्न रोगहरू जस्तैः घाउ, खटिरा, ज्वरो, छालारोग)

क्रियाकलाप

शिक्षकको सहयोगमा विद्यालय हाता वरपर सरसफाई गर्नुहोस्। विद्यालय वा घरबाट निस्कने कुहिने र नकुहिने चारचारवटा फोहोरको सूची बनाई ल्याउनुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) फोहोर मैला भनेको के हो?

(ख) कुहिने र नकुहिने तीन तीनवटा फोहोरको नाम लेख्नुहोस्।

(ग) कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोर बीच भिन्नता छुट्याउनुहोस्।

(घ) फोहोरका कारण लाग्ने कुनै दुईवटा रोगको नाम लेख्नुहोस्।

(ङ) कस्ता फोहोरहरूबाट कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ ?

(च) फोहोरमैलाबाट पर्ने असरहरू लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको विद्यालयबाट नजिक पर्ने फोहोर फ्याकिएको ठाउँ वा डम्पिङ साइडको अवलोकन भ्रमण गरी त्यहाँ देखिएका फोहरहरूको अवस्थाबारे एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

पाठ ७ प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस ।

- प्राकृतिक रूपमा गर्दा अचानक आउने समस्या जसले हामीलाई नोक्सान पुऱ्याउँछ । त्यसलाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ ।

प्राकृतिक प्रकोप

प्राकृतिक प्रकोप एक प्रकारको प्राकृतिक घटना हो । जसले, मानिसको सामाजिक आर्थिक पक्षलाई क्षति पुऱ्याउँछ। यो एक सामान्य प्राकृतिक घटनाको रूपमा भए पनि धेरै जसो अवस्थामा मानव गतिविधिहरूको प्रभावको कारण प्राकृतिक सन्तुलनको ह्रासको कारण हुन्छ । प्राकृतिक प्रकोप प्राकृतिक नियमको अपवाद हो । प्राकृतिक प्रकोपले विपत्ति पछि समाज वा समुदायमा अत्याधिक हानिकारक प्रभाव छोड्ने गर्दछ । बाढी, पहिरो, खडेरी, चक्रवात, आँधीबेरी, चट्याङ, ज्वालामुखी, डढेलो जस्ता प्राकृतिक घटनाहरू केही उदाहरणहरू हुन् ।

प्राकृतिक प्रकोपले जनधनको क्षति गर्न सक्ने भएकोले यसले आर्थिक गतिविधिलाई समेत क्षति पुऱ्याउँछ । विद्वानहरूले प्रकोप भन्ने शब्द अनुपयुक्त भएकोले सरल शब्द विपद् प्रयोग गर्न सकिने बताएका छन् । दीर्घकालीन प्राकृतिक प्रकोपबाट पिडित कम विकसित र विकासोन्मुख देशहरूमा प्रायः विपत्ति आएको खण्डमा अप्रभावकारी सञ्चार प्रणालीहरू रहने भएकाले विपद् रोकथाम र व्यवस्थापनका पक्षमा पूर्ण रूपमा प्रभावित हुने गर्छ ।

पहिरो

भूस्खलन वा पहिरो जमिनको उच्च भागबाट जमिन भत्केर तल खस्ने प्राकृतिक क्रिया हो । भूस्खलनमा जमिनको गतिको विस्तृत श्रृङ्खला समावेश हुन्छ । जसमा चट्टान खस्नु, माटोको बहाव तलतिर झरेको माटोको थुप्रो पहिरो जानको कारणहरू धेरै हुन्छन् । रुखबोटविरुवा अन्धाधुन्ध फडानी, भौगर्भिक अध्ययन बिनाको पहाडमा सडक तथा अन्य संरचनाको निर्माण हुनु आदि मानव निर्मित कारणहरू हुन् भने प्राकृतिक कारणहरू जस्तै अतिवृष्टि, भूकम्प आदिको कारण पहिरो जाने गर्छ ।

मानव विकास र खानी तथा वन फँडानी जस्ता श्रोत दोहनले गर्दा पहिरोको जोखिम बढ्न जान्छ । त्यसैले जलवायु परिवर्तन र वातावरणमा मानव प्रभावले विश्वव्यापी रूपमा बढ्दै गएको तापक्रमले चरम मौसम जस्ता प्राकृतिक घटनाहरूको आवृत्ति बढाउन सक्ने भएकाले यसले पहिरोको जोखिमलाइ पनि बढाउन सक्छ ।

भूकम्प

पृथ्वीको भित्री भागमा निरन्तर भइरहने हलचलका कारण बाहिरी भागमा रहेको भौगर्भिक चट्टानका पत्रहरू एक आपसमा ठोकिएर टाढिने वा च्याँतिदा पैदा हुने पृथ्वीको कम्पनलाई भूकम्प वा भूईचालो भनिन्छ । यो पृथ्वीको माथिल्लो भागमा कारणवश पृथ्वीको आन्तरिक उर्जा मिश्रित भएर हुने कम्पन प्रक्रिया हो । यस क्रममा पृथ्वीको भित्री भागमा जम्मा हुँदै गएको शक्ति एक्कासि बाहिर फैलिँदा पृथ्वीको सतहमा कम्पन आउने गर्दछ । भूकम्पसँगै तरङ्ग पैदा हुने र टाढा टाढासम्म फैलिने गर्दछ । पृथ्वीको सतहमा कम्पन कहिलेकाहीँ जमिनको विस्थापन द्वारा प्रकट हुन जान्छ । भूकम्पको उद्गम स्थललाई भूकम्पीय केन्द्र विन्दु भनिन्छ भने सतहमा भूकम्पको

बिन्दुको सीधा रहने माथिल्लो बिन्दुलाई उपकेन्द्र भनिन्छ । भूकम्पले मानव वा वन्यजन्तुमा सामान्य असर देखिएता पनि भूकम्पका कारण अग्ला भवनहरू भत्किने, चर्कने, आगो लाग्ने, सुनामी तथा ज्वालामुखी विस्फोट हुने हुँदा यो मृत्युको कारण पनि बन्न सक्छ । यी खतराहरूलाई भवन निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी बनाउने सुरक्षा प्रणाली, प्रारम्भिक चेतावनी र आधुनिक योजना द्वारा यसको प्रभावलाई कम गर्न सकिन्छ ।

विपद् व्यवस्थापनमा विद्यार्थीको भूमिका

विपद् भनेको आकस्मिक प्रलयकारी घटना हो । विपद् प्राकृतिक प्रकोप भएता पनि धेरै जसो विपद् मानवीय कारणबाट पनि हुन सक्छ । विपद् आकस्मिक र डर लाग्दो भएकोले यसले भौतिक, आर्थिक र सामाजिक संरचनालाई बढी असर गर्छ । भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, महामारी आदि यसका उदाहरणहरू हुन् । यसले समाजलाई यसरी भताभुङ्ग पार्छ कि समाजको आर्थिक अवस्थाले पनि थेग्न सक्दैन । विपद्लाई अर्को अर्थले नराम्रो घटना पनि भनिन्छ ।

विपद् व्यवस्थापन भनेको विपद्को समाधान भन्ने पनि बुझिन्छ । विपद् व्यवस्थापनमा विद्यार्थीको ठूलो भूमिका रहेको हुन्छ । विद्यार्थीले विपद्को समाधानको लागि आफूले सक्दो कार्य गर्न सक्छन् । विद्यार्थीले विद्यालय वा घर परिवार स्तरीय प्रकोप निवारण वा जोखिम ठाउँमा नजान एक पर्चा वा पम्लेट बनाई व्यक्ति अथवा मानिसहरू धेरै आवतजावत गर्ने ठाउँमा टाँस्न पनि सक्छन् ।

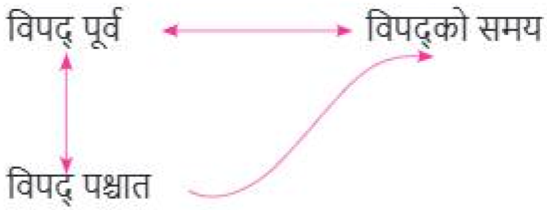
विद्यालयहरूले गाउँघरमा बाल क्लवबाट विभिन्न कार्यक्रमहरू राखेर पूर्व तयारी आपतकालीन र दीर्घकालीन योजना बारे छलफल गरी सबै जनतालाई सचेत गराउँन सक्छन् । आफूले देखेका जोखिम ठाउँको पहिचान गरी त्यसलाई स्थानान्तरण योजनामा राखी ठूलाबडाको सहयोग लिएर त्यस जोखिम ठाउँमा वा वस्तुलाई त्यहाँबाट हटाउनु पर्छ । विद्यालयमा विद्यार्थीले प्राथमिक उपचार खोज उद्धार कार्यका लागि विद्यार्थीको समूह बनाई त्यसको पूर्व तयारी गर्न सकिन्छ । महिनाको २ वा ३ पटक गाउँमा सबै मानिसहरू जम्मा गरी विपद् सम्बन्धी सचेतना फैलाउन सकिन्छ ।

व्यवस्थापन गर्नु भनेकै समाधान मात्र नभई त्यसलाई उचित स्थानमा राख्नु पनि बुझिन्छ । विद्यार्थी भएर जन्मेपछि आफ्नो कर्तव्यको पालना गर्नु नै मुख्य जिम्मेवारी हो । आफू बाँच्ने अधिकार हो भने अरुलाई बचाउँने कर्तव्य हो ।

विपद् व्यवस्थापन

विपद् व्यवस्थापन भनेको प्रतिकूल र संकटपूर्ण अवस्थामा भएको घटनाहरूको प्रभावलाई कम गर्न मानव जीवन, सम्पति र वातावरणको रक्षा गर्न, तयारी प्रतिक्रिया, पुनः निर्माण र पुनःस्थापना कार्यहरू गर्ने प्रक्रिया हो ।

विपद्को व्यवस्थापन चक्र



विपद् पूर्व

१. विपद् प्रतिकार्यका लागि पूर्व तयारी अवस्थामा रहने, विपद् सम्बन्धी घटनाहरूको सूचनाको संकलन, अद्यावधिक, विश्लेषण एवम् प्रवाह गर्ने प्रतिकार्यका लागि खोज तथा उद्धार टोली र सुरक्षा निकायको परिचालन गर्ने ।

२. खोज तथा उद्धारमा संलग्न निकायहरूको विद्यमान जनशक्ति औजार, उपकरण र अन्य श्रोत साधनको अभिलेखिकरण एवम् विश्लेषण गर्ने र प्रतिकार्यका लागि गर्नुपर्ने थप कार्यहरूको विषयमा सिफारिस गर्ने ।

३. प्रतिकार्यका लागि खोज तथा उद्धार क्षमताको विकास सम्बन्धी कार्य गर्ने ।

४. विपद् प्रतिकार्यको पूर्व तयारीका लागि भावी प्रतिकार्य योजना तर्जुमा

अन्य सहयोगी संस्था

- Save The Children
- CARE International
- Oxfam

विपदको समय

प्राकृतिक प्रकोप आईपर्दा मानिसहरूले नियन्त्रण गर्न सकिदैन । यद्यपी हामी तिनीहरूलाई रोक्न सक्दैनौ । यसै गरी जीवन र परिस्थितिका प्रणालीमा बाधा पुर्‍याउने विपत्तिपूर्ण अवस्था उत्पन्न हुँदा हामीलाई जीवन बचाउन र संरक्षण गर्न आपतकालीन उपायहरू आवश्यक हुन्छ । प्राकृतिक प्रकोप अनुमान गर्न नसकिने भएकाले जुनसुकै बेला जुनसुकै ठाउँमा पनि आउन सक्छ । विपद् व्यवस्थापनलाई राम्ररी बुझ्नका लागि हामीले पहिले विपद्का प्रकारहरू पहिचान गर्न आवश्यक छ ।

जस्तैः भूकम्प आउँदा घर बाहिर खुल्ला स्थानमा बस्नुपर्छ ।

- खोलामा बाढी आएको समयमा खोलाको पानीको बहावलाई ख्याल गर्नुपर्छ ।
- अविरल वर्षा भइरहेको समयमा जोखिमपूर्ण यात्रा नगर्ने ।
- वनमा डढेलो वा आगलागी भएमा घर वरपर सफा गर्ने र पानीको व्यवस्था गर्ने ।
- बाटोको राम्रो व्यवस्था भएमा आगलागी हुँदा दमकलको व्यवस्था गर्ने ।

विपद् पश्चात

- सरकार, नागरिक समाज र निजी क्षेत्रले ठूला विपद्को जोखिम पश्चात योजना बनाई मिलेर काम गर्ने ।
- विभिन्न सरकारी तथा निजी सेवा प्रदायक निकाय र संस्थाहरूले विषम र प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि निरन्तर योजना बनाउने ।

विपद् पश्चात सम्बन्धित वडामा विपद् व्यवस्थापन समिति हुन्छ । जुन विपद् व्यवस्थापन समितिमा राजनीतिक दलका प्रमुख, प्रतिनिधि, सामाजिक संघ संस्थाका प्रतिनिधि, सम्बन्धित टोल विकास समितिका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता हुन्छ । उनीहरूसँग समन्वय गर्ने, परिचालन गर्ने र प्राथमिकतामा छनौट गरी वडा सरकारमा जानकारीको लागि जानु पर्छ । समस्याहरू कति भनेर समाधान हुने, कति बजेट चाहिने खालका हुन्छन् । पिडितहरूको घर-आँगनमा पुगे पनि जीवनप्रति आशा जाग्दछ । केहि फसेका हुन सक्छ । अनेक समस्या हुन्छन् ।

व्यवस्थित ढल निकास, सुरक्षित आवासको लागि गाउँपालिका स्तरीय तथा वडा स्तरीय रणनीतिक योजना बनाउनु पर्छ । राहतका लागि एकरूपता दिनुपर्छ । स्थानीय सरकारले क्षति हुनेको नामावली संकलन गर्नुपर्छ । पहिला ज्यान बचाउन तीर लाग्नु पर्छ । मानिसको जनधनको सुरक्षा हुनुपर्छ । उनीहरूलाई बचाई सकेपछि निष्पक्षरूपमा राहत वितरण गर्नुपर्छ । सुरक्षित स्थानमा ल्याई सकेपछि बचाउने उपाय खोज्ने हो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) भूकम्पले घर र .... भत्काउन सक्छ ।

(ख) भूकम्पबाट जोगिन .... घर बनाउनु पर्छ ।

(ग) भूकम्प आउँदा .... मुनि बस्नु पर्छ ।

(घ) भूकम्प भनेको .... मा आउने कम्पन हो ।

२. जोडा मिलाउँनुहोस् ।

भूकम्प	उज्यालो आउँने बस्तु
टर्च	जमिन हल्लिने घटना
खुला स्थान	सुरक्षा
बलियो घर	प्राकृतिक प्रकोप
पहिरो	सुरक्षित ठाउँ

३. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) भूकम्प आउँदा लिफ्ट प्रयोग गर्नुर्छ ।

(ख) भूकम्पले भवन भत्काउन सक्छ ।

(ग) टेबल मुनि बस्नु सुरक्षित हुन्छ ।

(घ) भूकम्प पछि सुरक्षित स्थानमा बस्नु पर्दैन ।

(ङ) भूकम्प प्राकृतिक प्रकोप हो ।

४. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) भूकम्प भनेको के हो ?

(ख) भूकम्पले कस्ता असर पार्छ ?

(ग) भूकम्प आउँदा के गर्नु पर्छ ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) भूकम्पबाट जोगिने उपायहरू विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ख) भूकम्पका कारण हुने क्षतिहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ ८ बाढी

बाढी भनेको अत्याधिक पानी जमेर वा नदी नाला किनारा नाघेर बग्दा जमिन डुब्ने प्राकृतिक विपद् हो ।

बाढी किन आउँछ ?

- अत्याधिक वर्षा हुँदा
- नदीमा पानीको मात्रा अचानक बढ्दा
- हिमालमा हिउँ पग्लिदा
- बाँध फुट्दा

बाढीका प्रभावहरू

- घर, खेतबारी र सडक डुबानमा पर्छन् ।
- मानिस र पशुचौपायको ज्यान जान सक्छ ।
- खाद्यान्न अभाव र रोग फैलिन सक्छ ।
- यातायात र सञ्चार अबरुद्ध हुन्छ ।

बाढीबाट बच्ने उपायहरू

- सुरक्षित र उचाइ भएको स्थानमा बसोबास गर्ने ।
- बाढी आउन सक्ने बेला सचेत रहने ।
- आवश्यक सामान (खाना, पानी, औषधी) तयारी अवस्थामा राख्ने ।
- बाढीको समयमा नदी किनाराबाट टाढा रहने ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

बाढी	पानी पर्नु
वर्षा	नदीको पानी बढ्नु
उद्धार	नोक्सान हुनु
क्षति	मानिसलाई बचाउनु

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क. बाढी धेरै जसो..................का कारण हुन्छ ।

ख. बाढीले मानिसको................. र धनजनमा क्षति पुऱ्याउँछ ।

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क. बाढीले वातावरणमा कुनै असर गर्दैन ।

ख. बाढीबाट बच्न सचेत पुऱ्याउँछ ।

ग. बाढी आउँदा सुरक्षित स्थानमा जानु राम्रो हो ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. बाढी के हो ?

ख. बाढी किन आउँछ ?

ग. बाढीबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

५. लामो उत्तर दिनुहोस् ।

क. बाढीका कारण र प्रभावहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) बाढी सम्बन्धि चित्र

(ख) सुरक्षित र असुरक्षित स्थान छुट्याउने खेल

पाठ ९ आगलागी

आगलागी भनेको आगो अनियन्त्रित रूपमा फैलिँदा हुने विनासकारी घटना हो, जसले मानिस, सम्पत्ति र वातावरणमा ठूलो क्षति पुऱ्याउँछ ।

आगलागी किन हुन्छ ?

- विद्युत सर्ट हुँदा ।
- ग्याँस चुहावट वा विस्फोट हुँदा
- लापरवाही (धुमपान,खुल्ला आगो छोड्नु) ।
- जङ्गलमा सुख्खा मौसममा आगो लाग्नु ।

आगलागीका प्रभावहरू

- घर, भवन र सामान जलेर नष्ट हुन्छन् ।
- मानिस घाइते वा मृत्यु हुन सक्छ ।
- धुवाँले स्वास्थ्यमा असर पार्छ ।
- वातावरण प्रदुषित हुन्छ ।

आगलागीबाट बच्ने उपायहरू

- विद्युत उपकरण सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने ।
- ग्याँस सिलिन्डर जाँच गर्ने ।
- आगो निभाउने उपकरण राख्ने ।
- पानीको व्यवस्था गर्ने ।
- आगलागी हुँदा तुरुन्त सुरक्षित ठाउँमा जाने र सहयोग माग्ने ।

आगलागी भएको बेला अपनाउने सावधानी

- तुरुन्त सुरक्षित ठाउँमा जाने खवर ।
- आगो निभाउने प्रयास गर्दा जोखिम नलिनु ।
- दमकललाइ खबर गर्नु ।
- धुवाँबाट बच्न नाकमुख छोप्नु पर्छ ।
- लिफ्ट प्रयोग नगर्नु सिढीँ प्रयोग गर्नु ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउ

बायाँ	दायाँ
भूकम्प	पानीले सडक डुब्छ
बाढी	जमिन हल्लिन्छ
अगलागी	हिँउ / पहाड खस्छ
हिमपहिरो	आगो फैलिन्छ

२. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

टेबल, उच्च, बाहिर, संरचनामा

(क) भूकम्प आउँदा हामी ....मुनि बस्छौ ।

(ख) बाढी आउँदा हामी............ठाउँमा सर्छौं ।

(ग) आगलागी हुँदा तुरुन्त ....निस्किनु पर्छ ।

(घ) प्राकृतिक विपद्ले हाम्रो .... क्षति पुऱ्याउँछ ।

३. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) खेलकुदले स्वास्थ्यमा असर गर्दैन ।

(ख) भूकम्प आउँदा टेबल मुनि बस्नु सुरक्षित हुन्छ ।

(ग) बाढीको पानीमा खेल्नु सुरक्षित छ ।

(घ) आगलागी देख्दा तुरुन्त बाहिर निस्कनु पर्छ ।

पाठ १० अभ्यास तथा खेल

अभ्यास तथा खेल भन्नाले शारीरिक तथा मानसिक विकासका लागि गरिने विभिन्न व्यायाम र खेलकुद गतिविधिहरूलाई जनाउँछ ।

अभ्यास के हो ?

अभ्यास भन्नाले शरीर स्वस्थ राख्न गरिने शारीरिक गतिविधि हो ।

दौडने, हिड्ने, योग गर्ने, कसरत गर्ने ।

खेल के हो ?

खेल भनेको मनोरञ्जनका साथै प्रतिस्पर्धा र नियम अनुसार खेलिने गतिविधी हो ।

फूटबल, भलिबल, क्रिकेट, कबड्डी ।

अभ्यास तथा खेलका फाइदाहरू

- शरीर स्वस्थ र बलियो हुन्छ ।
- मन ताजा र खुसी हुन्छ ।
- अनुशासन र समूहकार्य सिकिन्छ ।
- रोगहरूबाट बच्न मद्दत हुन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाऊनुहोस् ।

रेक्टर स्केल	भूकम्प केन्द्र
उपकेन्द्र	भूकम्प मापन गर्ने एकाइ
सिस्मोग्राफ	तरङ्गहरू मापन गर्ने यन्त्र
प्लेट टेक्टोनिक्स	पृथ्वीको सतहको चाल

२. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(कम्पन, रेक्टर, अधिककेन्द्र, तरङ्ग)

(क) भूकम्पको कारणले .... उत्पन्न हुन्छ ।

(ख) भूकम्पको तीब्रता मापन गर्न ....स्केल प्रयोग गरिन्छ ।

(ग) भूकम्पको वास्तविक केन्द्रलाइ ....भनिन्छ ।

(घ) पृथ्वीको भित्री भागबाट निस्कने उर्जा ....को रूपमा फैलिन्छ ।

३. ठिक र बेठिक छुट्याउनु होस ।

(क) भूकम्प केवल पहाडी क्षेत्रमा मात्र आउँछ ।

(ख) भूकम्प आउँदा टेवल मुनि बस्नु पर्छ ।

(ग) उपकेन्द्र पृथ्वीको भित्रको विन्दु हो ।

(घ) भूकम्पको कारण भवनहरू ढल्न सक्छन् ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भूकम्प भनेको के हो ?

(ख) भूकम्पबाट जोगिन के के सावधानी अपनाउनु पर्छ ?

(ग) भूकम्पले कस्तो प्रभाव पार्न सक्छन् ?

पाठ ११ गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थल

सिद्धबाबा मन्दिर

सिद्धलेक गाउँपालिको वडा नं. २ मा अवस्थित सिद्धबाबा मन्दिर धार्मिक तथा सांस्कृतिक दृस्टिले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थल हो । यो मन्दिर विशेष गरी हिन्दुधर्मालम्बीहरूको आस्थाको केन्द्रको रूपमा चिनिन्छ । यहाँ भगवान शिव (सिद्धबाबा)को पुजा गरिन्छ । प्राचीन कालदेखी नै तपस्वीहरू तपस्या गर्ने स्थलको रूपमा यस स्थानको महत्त्व रहेको मानिन्छ । सिद्धबाबा मन्दिर प्राकृतिक रूपमा रमणीय वातावरणमा अवस्थित छ, जहाँ शान्त वातावरण, हरियाली वनजङ्गल र स्वच्छ हावा पाइन्छ । यस कारण धार्मिक मात्र नभई पर्यटकीय दृष्टिले पनि यो स्थल आर्कषक बनेको छ । विशेष गरी शिवरात्री, फागु पूर्णिमा, तीज तथा अन्य धार्मिक पर्वहरूमा यहाँ ठुलो सख्यामा मेला भक्तजन आउने गर्दछन् ।

विश्वभागवत धाम

सिद्धलेक विश्व भागवत धाम(चारधाम) धादिङ जिल्लाको सिद्धलेक गाउँपालिका वडा नं ६ (परेवाटार क्षेत्र)मा विकसित हुदै गरेको एक महत्त्वपूर्ण धार्मिक स्थल हो । यो धाम मुख्य रूपमा सनातन धर्मको प्रचार–प्रसार, भागवत कथा, यज्ञ–महायज्ञ तथा आध्यात्मिक साधनाको लागि स्थापना गरिएको हो ।

प्रमुख विशेषता

- यहाँ श्रीमद् भागवत महायज्ञ,कथा तथा धार्मिक कार्यक्रमहरू आयोजना गरिन्छ ।
- धाम क्षेत्रमा चण्डेश्वर महादेव मन्दिर र चण्डिका देवी जस्ता धार्मिक संरचनाहरू छन् ।
- यहाँ धर्मशाला (आवास) निर्माण गर्ने योजनासमेत संचालनमा रहेका छन ।
- स्थानीय र बाह्य भक्तजनका लागि यो स्थान आध्यात्मिक केन्द्र बन्दै गएको छ ।

धर्मिक महत्त्व

- "चारधाम" श्रीमद्भागवत पुराणको पाठ र ज्ञान प्रसार प्रमुख उद्देश्य हो ।
- यहाँ गरिने महायज्ञले धार्मिक चेतना,दान–धर्म र सामाजिक एकता बढाउने विस्वास गरिन्छ ।
- स्थानीय सरकारले यसलाई धार्मिक पर्यटन प्रवद्र्धन संग जोडेर विकास गरिरहेको छ ।
- धामलाई भविष्यमा ठुलो धार्मिक पर्यटन केन्द्र बनाउने ।

किन जाने ?

- धार्मिक आस्था र पुजा–पाठको लागि
- शान्त वातावरणमा ध्यान गर्न
- धादिङको सुन्दर पहाडी दृश्यसँगै धार्मिक अनुभव लिन
- भागवत कथा तथा महायज्ञमा सहभागी हुन

धार्मिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा स्थानीय बासिन्दाहरूको भूमिका

धार्मिक सम्पदाको संरक्षणमा स्थानीय वासिन्दाहरूको महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको छ । उनीहरूले निम्न कार्यमा मन्दिरको संरक्षण गरिरहेका छन् ।

- **सरसफाई र व्यवस्थापनः** स्थानीय समुदायले मन्दिर परिसर सफा राख्ने, फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तथा वातावरण स्वच्छ राख्ने कार्य नियमित रूपमा गर्छन ।

- **धार्मिक गतिविधिको सञ्चालनः** स्थानीयहरूले विभिन्न पूजापाठ, मेला तथा धार्मिक कार्यक्रमहरू आयोजना गरेर मन्दिरको धार्मिक महत्त्व जोगाइरहेको छन् ।
- **भौतिक संरचनामा संरक्षणः** मन्दिरको निर्माण, मर्मत, पुनः निर्माण तथा आवश्यक संरचना (जस्तैः मन्दिर जाने बाटो,पानी,बस्ने ठाउँ) निर्माणमा स्थानीयको सक्रिय सहभागिता हुन्छ ।
- **पर्यटकलाई सहयोगः** बाहिरबाट आउने भक्तजन तथा पर्यटकलाई मार्गदर्शन गर्ने, जानकारी दिने र आतिथ्य प्रदान गर्ने कार्य स्थानीयले गर्छन ।
- **सांस्कृतिक संरक्षणः** स्थानीयले आफ्नो संस्कृति, परम्परा र धार्मिक विस्वासलाई निरन्तरता दिदै मन्दिरको पहिचान जोगाईरहेका छन् ।

क्रियाकलाप

शिक्षक तथा अभिभावकको सहयोगमा तपाँइको गाउँपालिका भित्र रहेका धार्मिक स्थलहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस ।

(क) सिद्धबाबा मन्दिरको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

(ख) धार्मिक सम्पदाको संरक्षणमा स्थानीयको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) विश्वभागवतको प्रमुख विशेषताहरू के के हुन ?

(घ) सिद्धबाबा मन्दिर कति नं. वडामा पर्दछ ?

पाठ १२ पर्यटकीय स्थल

साततले गुफा

सिद्धलेक गाउँपालिका वडा नं. ७ अवस्थित नेपालको एक चर्चित र धार्मिक महत्त्व बोकेको प्राकृतिक गुफा हो । यसको बारेमा केही मुख्य जानकारीहरू तल दिइएका छन् ।

- **स्थान र अवस्थितः** यो गुफा बागमती प्रदेशको धादिङ जिला सिद्धलेक गाउँपालिकामा पर्दछ ।

मुख्य विशेषताहरू

- **सात वटा तल्लाः** यो गुफा प्राकृतिक रूपमै ७ वटा तह वा तल्लामा विभाजित छ यद्यपि सबै तल्लामा सहजै पुग्न कठिन छ ।
- **धर्मिक महत्त्वः** यस गुफालाई शिव शक्तिको वासस्थान मानिन्छ । यस भित्र देवीदेवताको प्राकृतिक आकृति र शिवलिङगीहरू देख्न सकिन्छ ।
- **प्राकृतिक बनावटः** गुफाभित्र चुनढुङगाबाट बनेका विभिन्न कलात्मक आकृतिहरू छन् । कतै साघुरो त कतै फराकिलो ठाउँहरूले यसलाई रोमाञ्चक बनाएका छन् ।

पर्यटकीय महत्त्व

- **साहसिक पर्यटनः** गुफाभित्रको अध्याँरो र घुमाउरो बाटो छिचोल्नुको एक किसिमको साहसिक अनुभव हो ।

ढेवा डाँडा र कफी डाँडा

धादिङ जिलाको सिद्धलेक गाउँपालिका भित्र पर्ने ढेवाडाँडा र कफी डाँडा प्राकृतिक सौन्दर्य, साँस्कृतिक विविधता र कृषि

सम्भावनाले भरिएको महत्त्वपूर्ण स्थलहरू हुन । यी दुवै स्थानले ग्रामिण नेपालको वास्तविक जीवनशैली, परम्परा र प्रकृतिसंगको सम्बन्धलाई नजिकबाट अनुभूति गराउँछ ।

- **अवस्थितः** ढेवाडाँडा धादिङको सिद्धलेक गाउँपालिका वडा नं. ४ र आसपासमा पर्ने एक अग्लो र रमणीय डाँडा हो । यो ठाउँ प्राकृतिक सुन्दरता र शान्त वातावरणको लागि चिनिन्छ ।
- **पर्यटकीय आर्कषणः** ढेवाडाँडाबाट उत्तरी भेगका मनमोहक हिमश्रृंखला (जस्तैः गणेश हिमाल, मनास्लु) देख्न सकिन्छ । यहाँबाट धादिङका धेरै गाउँहरू र त्रिशुली नदीको दृश्य पनि निकै सुन्दर देखिन्छ । हिजोआज यो ठाउँ वनभोज र छोटो पदयात्राको लागि पनि लोकप्रिय हुदै गएको छ ।

कफीडाँडा

धादिङको सिद्धलेक गाउँपालिका वडा नं. ४ मा पर्नेकफी डाँडा विशेष गरी नलाङ र सलाङ क्षेत्र पछिल्लो समयमा कृषि पर्यटन र आर्गानिक कफी खेतीका लागिनिकै प्रसिद्ध हुदै गएको छ । यस क्षेत्रको वारेमा मुख्य जानकारीहरू तल दिइएका छन् ।

कफी खेती र उत्पादन

- **अर्गानिक अर्बिक कफीः** यहाँ मुख्यतया उच्च गुणस्तरको अर्गानिक ९ब्चबदछअब० जातको कफी खेती गरिन्छ ।
- **हावापानीः** यो क्षेत्र समुद्री सतहबाट करिब १,००० देखी १,५०० मिटरको उचाइमा रहेकोले कफी खेतीको लागि निकै उपयोगी मानिन्छ ।
- **रोजगारीः** कफी खेतीले गर्दा यहाँका स्थानीय वासिन्दाहरूको लागि स्वरोजगारको राम्रो अवसर सिर्जना भएको छ ।

कृषि पर्यटन

- **फार्म स्टे र होमस्टेः** पर्यटकहरू यहाँ आएर कफीको बोट रोप्ने देखी कफी टिप्ने र प्रसोधन गर्ने प्रक्रियामा प्रत्यक्ष हेर्न र अनुभव गर्न सक्छन् ।

- हिमालको दृश्यः यहाँबाट गणेश हिमाल, मनास्लु हिमाल र लाङटाङ हिमशृङखलाको सुन्दर दृश्य देख्न सकिन्छ ।

कुम्पुर टावर डाँडा

धादिङको जिल्ला सिद्धलेक गाउँपालिकामा वडा नं. ५ र ६ को सिमानामा अवस्थित कुम्पुर टावरडाँडा प्राकृतिक सौन्दर्य र ऐतिहासिक महत्त्वले भरिपूर्ण एक सुन्दर पर्यटकीय स्थल हो । समुन्द्री सतहबाट उच्च स्थानमा रहेको यस डाँडाबाट देखिने मनमोहक दृश्यहरू जोकोहीलाई पनि आकर्षण गर्दछ ।

यस डाँडाको मुख्य विशेषताहरू यस प्रकारका छन् ।

- **प्राकृतिक दृश्यः** यहाँबाट उत्तरतर्फ रहेका गणेश हिमाल,मनास्ल' हिमाल जस्ता हिमशृङखलाहरूको प्रस्ट र सुन्दर दृश्य अवलोकन गर्न सकिन्छ ।
- **टावरको महत्त्वः** यहाँ संचारको लागि महत्त्वपूर्ण टावरहरू रहेका छन् ।जसले गर्दा यसलाई 'टावर डाँडा' भनिएको हो । यो ठाउँ वरपरको भुगोल नियाल्नको लागि उत्कृष्ट 'भ्यु प्वाइन्ट' पनि हो ।

अन्ततः कुम्पुर टावर डाँडा धादिङको एक यस्तो गन्तव्य हो । जसले विकास र संरक्षण पाउने हो भने जिल्लाकै प्रमख पर्यटकीय केन्द्र बन्ने क्षमता राख्दछ ।

क्रियाकलाप

तपाईको विद्यालय नजिक रहेको कुनै एक प्राकृतिक सम्पदाको लघुभ्रमण गरी त्यहाँ रहेका दृश्य अवस्थाहरूको टिपोट गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) सात तले गुफा सिद्धलेक गाउँपालिकाको कति नं वडामा पर्दछ ?

(ख) कफीडाँडा केको लागि प्रसिद्ध छ ?

(ग) ढेवाडाँडा छोटो परिचय दिनुहोस ।

(घ) ढेवाडाँडामा वाह्य तथा आन्तरिक पर्यटक के का लागि जाने गर्छन् ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समुह क	समुह ख
सिद्धबाबा	टावर
दृश्यअवलोकन	मन्दिर
कफीडाँडा	गुफा
साततले	वडा नं २

पाठ १३ हाम्रो भाषा हाम्रो संस्कृति

क्षेत्री बाहुन नेवार मगर गुरुङ तामाङ जाति
बराम गिरि अन्य सबै सिद्धलेकका साथी
धेरै जाति फरक भाषा भेषभुषा छ नी
प्रकृति र संस्कृतीमा सिद्धलेक छ धनी

गुन्यु चोली, कुर्था सुरुवाल बोल्छन् आफ्नै भाषा
भोटो, कछाड, भांग्रा टोपी देख्दो रैछ खासा
शिरफूल नाकमा फुली पोते माला फेरै
पाउमा पाउजु हातमा चुरा गहना लाउछन् धेरै

आफ्नै भाषा बोल्नु पर्छ भेषभुषा पनि
संस्कार र परम्परा जोगाउनु छ भनि
अस्तित्व र गौरव हाम्रो मौलिक पहिचान
गर्न सके संरक्षण बढ्छ हाम्रो शान ।

क्रियाकलाप

१. **आफ्नो समुदायका फरक फरक मानिसहरूले लगाउने कपडा र गहनाहरूको चित्र बनाई कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस्।**

२. **भाषा, भेषभुषा, कला र संस्कृतिको संरक्षण र यसका महत्त्वका सम्बन्धमा समुहमा छलफल गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।**

अभ्यास

१. भेषभुषा भनेको के हो ?

२. सिद्धलेकमा बोलिने विभिन्न जातजातिका भाषाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

३. मानिसको जन्मदेखि मृत्युसम्म गरिने संस्कारहरूको सूची तयार पार्नुहोस्।

४. हामीले हाम्रो संस्कार किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

पाठ १४ स्थानीय चाडपर्व

हाम्रो गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरू मनाउने गरिन्छ । दशै, तिहार, तीज, गाईजात्रा, ल्होसार, माघे सक्रान्ती, जनै पूर्णिमा पर्व मान्ने गरिन्छ । यहाँ सबै जना मिली चाडपर्व मनाउने गर्छन् । यस चार्डपर्वहरू ऐतिहासिक, धार्मिक र साँस्कृतिक पक्षमा आधारित हुन्छन् ।

दशैँ

दशैं नेपालको सबैभन्दा ठूलो र महत्त्वपूर्ण चाडमध्ये एक हो। यो पर्व हि धर्मावलम्बीहरूले विशेष श्रद्धा र उत्साहका साथ मनाउँछन्। दशैं असोज–कार्तिक महिनामा पर्छ र करिब पन्ध्र दिनसम्म मनाउने गरिन्छ। यस पर्वले असत्यमाथि सत्यको विजय भएको सन्देश दिन्छ।

दशैं विशेष गरी देवी दुर्गा को पूजा गरी मनाइन्छ। धार्मिक कथाअनुसार देवी दुर्गाले दुष्ट राक्षस महिषासुर लाई पराजित गरेर संसारमा शान्ति स्थापना गरेकी थिइन्। त्यसैले दशैंलाई विजयको पर्व पनि भनिन्छ।

दशैंको पहिलो दिन घटस्थापना हो। यस दिन घरमा जमरा राखेर पूजा सुरु गरिन्छ। त्यसपछि फूलपाती, महाअष्टमी र महानवमी हुँदै दशौं दिन विजयादशमी मनाइन्छ। विजयादशमीको दिनलाई सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यस दिन साना–ठूला सबैले ठूलाबडाबाट टीका, जमरा र आशीर्वाद लिन्छन्। टीकाले सुख, शान्ति र समृद्धिको कामना जनाउँछ।

दशैंमा परिवारका सदस्यहरू टाढा–टाढाबाट घर फर्किन्छन्। सबै जना मिलेर रमाइलो गर्छन्, नयाँ लुगा लगाउँछन् र विभिन्न मिठा परिकार खान्छन्। विशेष गरी मासु, सेलरोटी, खीर आदि खाने चलन छ। साथै पिङ खेल्ने, मेला घुम्ने जस्ता गतिविधिहरू पनि गरिन्छन्।

दशैं केवल धार्मिक पर्व मात्र नभई सामाजिक र सांस्कृतिक दृष्टिले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसले परिवार र समाजबीचको सम्बन्धलाई अझ बलियो बनाउँछ। आपसी माया, सद्भाव र मेलमिलाप बढाउन यो पर्वले ठूलो भूमिका खेल्छ।

अन्त्यमा, दशैं हाम्रो संस्कृति, परम्परा र एकताको प्रतीक हो। यसले हामीलाई राम्रो काम गर्न र नराम्रो बाटो त्याग्न प्रेरणा दिन्छ। त्यसैले दशैंलाई खुशी, उमंग र श्रद्धाका साथ मनाउनु हाम्रो कर्तव्य हो।

तिहार

तिहार (दीपावली) नेपालका प्रमुख र रमाइला चाडहरूमध्ये एक हो। यो पर्व विशेष गरी उज्यालो, खुसी र भाइ–बहिनीको माया सम्बन्धको प्रतीकका रूपमा मनाइन्छ। तिहार कार्तिक महिनामा पर्ने गर्दछ र पाँच दिनसम्म धूमधामका साथ मनाइन्छ। यस पर्वलाई बत्तीहरूको पर्व पनि भनिन्छ।

तिहारमा विशेष गरी धनकी देवी लक्ष्मी को पूजा गरिन्छ। यस पर्वमा घरघरमा दियो बालेर उज्यालो बनाइन्छ, जसले अन्धकारमाथि उज्यालोको विजय भएको सन्देश दिन्छ। मानिसहरू आफ्नो घर सफा गरी सुन्दर ढंगले सजाउँछन्, रङ्गोली बनाउँछन् र दीप प्रज्वलन गर्छन्।

तिहारका पाँच दिनलाई छुट्टाछुट्टै रूपमा मनाइन्छ। पहिलो दिन काग तिहार हो, जसमा कागलाई यमदूतका रूपमा मानिन्छ। दोस्रो दिन कुकुर तिहार मनाइन्छ, जहाँ कुकुरलाई टीका लगाएर सम्मान गरिन्छ। तेस्रो दिन गाई तिहार र लक्ष्मी पूजा गरिन्छ। यस दिन गाईलाई देवी लक्ष्मीको प्रतीक मानिन्छ र घरमा धन–समृद्धिको कामना गर्दै पूजा गरिन्छ। चौथो दिन गोरु तिहार वा म्ह पूजा मनाइन्छ, र पाँचौं दिन भाइटीका मनाइन्छ।

भाइटीका तिहारको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण दिन हो। यस दिन दिदीबहिनीहरूले आफ्ना दाजुभाइलाई टीका लगाएर दीर्घायु, सुख र समृद्धिको कामना गर्छन्। दाजुभाइहरूले पनि दिदीबहिनीलाई उपहार दिएर सम्मान जनाउँछन्। यसले पारिवारिक सम्बन्धलाई अझ मजबुत बनाउँछ।

तिहारमा देउसी–भैलो खेल्ने चलन पनि निकै लोकप्रिय छ। मानिसहरू समूह बनाएर घ –घरमा गएर गीत गाउँछन् र रमाइलो गर्छन्। साथै विभिन्न मिठा परिकारहरू बनाइन्छन् र सबैजना मिलेर खान्छन्।

अन्त्यमा, तिहार हाम्रो संस्कृति, परम्परा र आपसी प्रेमको प्रतीक हो। यसले हामीलाई उज्यालो, सद्भाव र एकताको सन्देश दिन्छ। त्यसैले तिहारलाई हर्षोल्लासका साथ मनाउनु हामी सबैको जिम्मेवारी हो।

ल्होसार

ल्होसार नेपालका विभिन्न हिमाली तथा पहाडी समुदायहरूले मनाउने महत्त्वपूर्ण चाड हो। विशेष गरी तामाङ, गुरुङ र शेर्पा समुदायमा ल्होसार विशेष उत्साहका साथ मनाइन्छ। "ल्हो" को अर्थ वर्ष र "सार" को अर्थ नयाँ हो, त्यसैले ल्होसारलाई नयाँ वर्षको सुरुवातको रूपमा लिइन्छ।

ल्होसार विभिन्न समुदाय अनुसार फरक–फरक समयमा मनाइन्छ। जस्तै, तामाङ समुदायले सोनाम ल्होसार, गुरुङ समुदायले तमु ल्होसार र शेर्पा समुदायले ग्याल्पो ल्होसार मनाउँछन्। यो चाड सामान्यतया पुस वा माघ महिनामा पर्ने गर्दछ।

ल्होसार आउनु भन्दा केही दिनअघि नै घर सफा गर्ने, सजाउने र नयाँ कपडा किन्ने तयारी गरिन्छ। चाडको दिन मानिसहरू परम्परागत पोशाक लगाएर आफन्त र साथीभाइसँग भेटघाट गर्छन्। विशेष परिकारहरू जस्तै खाप्से, थुक्पा आदि बनाएर खाने चलन छ।

ल्होसारको अवसरमा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू आयोजना गरिन्छ। मानिसहरू नाचगान गर्छन्, विशेष गरी "सेलो " वा परम्परागत गीतहरू गाएर रमाइलो गर्छन्। साथै, गुम्ब मा गएर पूजा गर्ने र आशीर्वाद लिने चलन पनि छ।

ल्होसारले नयाँ वर्षको सुरुवातसँगै नयाँ आशा, उमंग र खुशी ल्याउने विश्वास गरिन्छ। यसले समुदायबीच एकता, सद्भाव र सांस्कृतिक पहिचानलाई बलियो बनाउँछ।

अन्त्यमा, ल्होसार हाम्रो देशको सांस्कृतिक विविधताको सुन्दर उदाहरण हो। यस पर्वले हामीलाई आपसी सम्मान, मेलमिलाप र खुशी साटासाट गर्ने प्रेरणा दिन्छ। त्यसैले ल्होसारलाई हर्षोल्लासका साथ मनाउनु सबैका लागि महत्त्वपूर्ण छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) दशैं किन मनाइन्छ?

(ख) तिहारमा देउसीभैलो किन खेलिन्छ ?

(ग) ल्होसार कसले मनाउँछन्?

(घ) विजयादशमीको महत्त्व के हो?

(ङ) तिहारमा भाइटीका किन मनाइन्छ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) दशैं पर्वको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस्।

(ख) तिहार कसरी मनाइन्छ? विस्तारमा लेख्नुहोस्।

(ग) ल्होसार पर्वको सांस्कृतिक महत्त्व के हो?

(घ) दशैं र तिहारबीचका फरकहरू लेख्नुहोस्।

३. जोडा मिलाउनुहोस्

क	ख
दशैं	नयाँ वर्ष
तिहार	टीका
ल्होसार	दियो

४. ठिक वा बेठिक लेख्नुहोस्

(क) तिहारलाई बत्तीहरूको पर्व भनिन्छ।

(ख) दशैंमा जमरा राखिन्छ ।

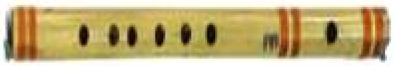
(ग) ल्होसार हिन्दुहरूको मात्र पर्व हो ।

(घ) दशैमा भाईटिका लगाइन्छ ।

पाठ १५ स्थानीय बाजागाजा

हाम्रो स्थानीय समुदायमा विभिन्न बाजाहरू बजाइन्छ । यी बाजाहरू विशेष गरी विभिन्न चाडपर्व, संस्कार, र मेलाहरूमा बजाउने गरिन्छ । यी बाजाहरू मध्ये बासुरी बाजा र कर्नाल बाजाको बारेमा तल पढौँ ।

बासुरी



बासुरी एक प्रसिद्ध लोक बाजा हो । यो मुरली जस्तै हुन्छ तर यसलाई तेर्सो पारी दाहिने कुमतिर फरकायर फुकेर वजाइन्छ । बासुरी बाँसबाट बनेको हुन्छ । जसमा कम्तीमा ७ वटा प्वालहरू हुन्छन् । बासुरी स्थानीय समुदायमा धेरै प्रयोग गरिन्छ किनकी यसको आवाज सुरिलो र मिठो हुन्छ । यो कृष्ण र राधाको प्रेम कथासंग घनिष्ठ रूपमा जोडिएको छ । बासुरी मानव जातिको लागी परिचित सबै भन्दा पुरानो संगित बाध्य यन्त्र हो । हजारौँ वर्षअघि लेखिएका पुराणहरूमा यसको उल्लेख गरिएको छ । बासुरी बाजालाई तनाब र सबै प्रकारको नकारात्मकता हटाउने बाजाको प्रतिकको रूपमा लिइन्छ ।

कर्नाल

कर्नाल बाजा नेपालको परम्परागत नौमति बाजाको एक महत्त्वपूर्ण भाग हो। यो लामो, सिधा र प्राय पित्तल र तामाबाट बनेको हुन्छ । यो फुकेर बजाउने बाजा हो । यसलाई विशेषगरि विवाह, धार्मिक उत्सव, जात्रा तथा शुभ अवसरमा बजाइन्छ । कर्नालको आवाज गम्भिर, वलियो र टाढासम्म सुनिने खालको हुन्छ । यसलाई बजाउदा कलाकारले मुखबाट फुक्दै ध्वनि निकाल्छन् र अन्य बाजाहरू संग मिलाएर समुहमा बजाइन्छ । नेपाली सस्कृतीमा कर्नाल बाजाको परम्परा र पहिचान जोगाउन आवश्यक छ ।

लाखेनाच

लाखे नाच नेपालका नेवार समुदायमा प्रचलित एक प्रसिद्ध सांस्कृतिक नाच हो । विशेष गरी इन्द्रजात्राको अवसरमा काठमाडौँ उपत्यकामा यो नाच भव्य रूपमा प्रस्तुत गर्ने भएपनि हाम्रो सिद्धलेक स्थानीय तहमा पनि प्रस्तुत गरिन्छ । लाखे नाचमा एउटा डरलाग्दो तर आकर्षक मुखौटा लगाइन्छ र रङ्गीन भेषभुषा सहित नाच प्रस्तुत गरिन्छ । यस नाचले दुष्ट शक्ति हराउने र समाजमा सुख शान्ति ल्याउने विश्वास गरिएको छ ।

लाखे नाचको इहिसास धेरै पुरानो छ । नेवार धार्मिक तथा सांस्कृतिक परम्परासँग यो गहिरो रूपमा जोडिएको छ । कथा अनुसार लाखे कुनै समय राक्षस थियो, तर पछि उसले मानिसहरूलाई सहयोग गर्न थाल्यो । त्यसपछि लाखेलाई देवता को रूपमा सम्मान गरियो । यसैको सम्झनामा लाखे नाच प्रस्तुत गर्न थालियो । लाखे नाचको मुख्य विशेषता यसको भयानक तर रोचक प्रस्तुति हो। नाच्ने व्यक्तिले ठूलो आँखा, दाँत कपाल भएको मुखौटा लगाउछ । शरिरमा रातो पहेलो वा अन्य चम्किलो कपडा लगाइन्छ । लाखे नाच्दा लाखेले भीडमा दौडने, उफ्रने र विभिन्न हाउभाउ देखाउने गर्छ। यस नाच विभिन्न बाजाहरूको साथमा ताल मिलाएर नाचिन्छ,जसले वातावरणलाई रोमाञ्चक बनाउछ ।

लाखे नाचलाई अशुभ शक्ति हटाउने र शुभ शक्ति ल्याउने नायका रूपमा मानिन्छ । मानिसहरू विश्वास गर्दछन कि लाखे नाच देख्दा रोग, दुःख र विपत्ति टाढा हुन्छ । यसले समुदायविच एकता· सहकार्य र सांस्कृतिक पहिचानलाई बलियो बनाउछ । साथै लाखे नाचले पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । त्यसैले यस नाचलाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

अभ्यास

१. **तलको शब्दहरू प्रयोग गरी वाक्य पुरा गर्नुहोस् ।**

पित्तल, प्वाल, राधाकृष्ण, समुदाय, मुखौटा

क) बासुरी बाजा ....कथासँग सम्बन्धित छ ।

ख) लाखेनाच नेवार..................................नाचिने नाच हो ।

ग) लाखे नाचमा ....लगाएर नाचिन्छ ।

घ) कर्नाल .... तामाबाट बनाइन्छ ।

ङ) बासुरी बाजा बाँसमा ....पारेर बनाइन्छ ।

२. **तपाईको स्थानीय तहमा बजाइने बाजाहरू मध्ये तपाईले बजाउन जान्नुभएको बाजा बजाएर कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।**

३. **कक्षाकोठामा कागजको मुखौटा बनाएर साथीहरूको समुहमा लाखे नाचको नक्कल गर्नुहोस् ।**

पाठ १६ स्थानीय पेशा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यमशीलता

६.१. कृषि उत्पादन सञ्चयका लागि अपनाइने विधिहरू

परिचय:

कृषि उत्पादन भनेको खेतबारीमा उब्जाइने अन्न, तरकारी, फलफूल आदि हुन्। यी उत्पादनलाई लामो समयसम्म सुरक्षित राख्ने प्रक्रियालाई सञ्चय (भण्डारण) भनिन्छ।

किन सञ्चय आवश्यक छ?

- खाद्यान्नलाई बिग्रिनबाट जोगाउन
- लामो समयसम्म खानका लागि सुरक्षित राख्न
- बजारमा पछि बेच्न
- खेर जान नदिन

कृषि उत्पादन सञ्चयका प्रमुख विधिहरू

१. सुकाउने विधि
   - अन्न, मकै, दाल आदि घाममा सुकाइन्छ
   - यसले चिसोपन हटाउँछ र कुहिन दिँदैन
   - ☞ उदाहरण: धान, मकै

२. भण्डारण गर्ने विधि
   - अन्नलाई भकारी, ड्रम, बोरामा राखिन्छ
   - सफा र सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्छ
   - ☞ उदाहरण: चामल, गहुँ

३. चिसो स्थानमा राख्ने

- फलफूल र तरकारी उपयुक्त चिसो ठाउँमा राखिन्छ
- फ्रिज वा चिस्यानयुक्त कोठा प्रयोग गर्न सकिन्छ

☞ उदाहरण: स्याउ, बन्दाकोपी

४. रसायन प्रयोग गर्ने (सावधानीसाथ)

- किराहरू नलाग्न औषधि प्रयोग गरिन्छ
- सही मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ

५. अचार वा सुकुटी बनाउने

केही उत्पादनलाई पुनः प्रयोग गरेर पनि भण्डारण गर्न सकिन्छ जस्तै

- तरकारी/फलफूललाई अचार बनाएर राख्ने
- मासु सुकाएर सुकुटी बनाउने

सञ्चय गर्दा ध्यान दिने कुरा

- सफा र सुख्खा स्थान प्रयोग गर्ने
- भाँडो राम्रोसँग बन्द गर्ने
- कीरा–फट्याङ्ग्रा नलाग्ने बनाउने
- नियमित जाँच गर्ने

क्रियाकलाप

१. चित्र बनाउने: अन्न सुकाउने" वा "भकारी" को चित्र बनाउने

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको जवाफ लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको घरमा धान र मकै अन्न कसरी राखिन्छ?

ख) कृषि उत्पादनलाई भण्डारण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?

ग) अन्नको भण्डारण किन आवश्यक छ ?

घ) भण्डारण (सञ्चय) का कुनै २ वटा विधिहरू लेख्नुहोस् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्

वस्तु	विधि
मकै	चिसोमा राख्ने
स्याउ	बनाउने
अचार	सुकाउने

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) अन्नलाई ________ मा सुकाइन्छ।

(ख) चामल __________ मा राखिन्छ।

(ग) फलफूल ________ ठाउँमा राखिन्छ।

४. सही/गलत लेख्नुहोस्:

(क) अन्न भिजेको ठाउँमा राख्नुपर्छ। ( )

(ख) सुकाउने विधि राम्रो हुन्छ। ( )

सोचौँ:

तपाईंको घरमा भएका कुन उत्पादन कुन विधि प्रयोग गरी लामो समयसम्मका लागि भण्डारण गर्ने गरिएको छ? सोधेर लेख्नुहोस् ।

पाठ १७ स्थानीय उद्योग, व्यापार, कृषि आदि व्यवसायको सम्भाव्यता

परिचयः

हाम्रो गाउँ वा सहरमा उपलब्ध स्रोत, सीप र आवश्यकताका आधारमा गर्न सकिने कामलाई व्यवसायको सम्भाव्यता भनिन्छ। यसले कुन काम सफल हुन सक्छ भन्ने बुझ्न मद्दत गर्छ।

सम्भाव्यता भनेको के हो?

सम्भाव्यता भनेको कुनै काम सफल हुन सक्छ वा सक्दैन भन्ने जाँच गर्ने प्रक्रिया हो। जस्तैः गाउँमा धेरै खेत छ भने → कृषि व्यवसाय सफल हुन सक्छ ।

स्थानीय व्यवसायका प्रकारः

१. **कृषि व्यवसाय**

- तरकारी खेती
- फलफूल खेती
- पशुपालन (कुखुरा, बाख्रा)

जहाँ जमिन र पानी राम्रो हुन्छ, त्यहाँ सफल हुन्छ

२. **स्थानीय उद्योग**

- डोको/डालो बुन्ने
- टपरी/दुना बनाउने
- ढाका कपडा बनाउने

स्थानीय कच्चा पदार्थ भएमा राम्रो सम्भावना हुन्छ

३. व्यापार व्यवसाय

- किराना पसल
- फलफूल पसल
- कपडा पसल

जहाँ मानिसको चहलपहल बढी हुन्छ, त्यहाँ सफल हुन्छ ।

सम्भाव्यता निर्धारण गर्ने आधारहरू

१. स्रोत (Resources)
   - जमिन, पानी, आदि उपलब्ध छन् कि छैनन्?

२. सीप (Skills)
   - काम गर्न जानेको छ कि छैन?

३. बजार (Market)
   - उत्पादन बेच्ने ठाउँ छ कि छैन?

४. पूँजी (Money)
   - सुरु गर्न पैसा छ कि छैन?

५. माग (Demand)
   - मानिसलाई आवश्यक छ कि छैन?

किन महत्त्वपूर्ण छ ?

- सही व्यवसाय छनोट गर्न मद्दत गर्छ
- नोक्सानी कम हुन्छ
- आम्दानी बढाउन सहयोग गर्छ
- स्थानीय विकासमा टेवा पुऱ्याउँछ

क्रियाकलाप

१. छलफल गर्नुहोस् ।

(क) तपाईंको गाउँमा कुन व्यवसाय राम्रो चल्छ?

२. चित्र बनाउन तपाँईलाई मनपर्ने व्यवसायको चित्र बनाउनुहोस् ।

३. समूह बनाएर कुन व्यवसाय किन राम्रो हुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

४. व्यवसायी र ग्राहक बनेर अभिनय गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्ः

(क) सम्भाव्यता भनेको ________ जाँच गर्ने प्रक्रिया हो।

(ख) कृषि व्यवसायका लागि ________ आवश्यक हुन्छ।

२. सही/गलत लेख्नुहोस्ः

(क) बजार नभए पनि व्यवसाय सफल हुन्छ। ( )

(ख) सीप आवश्यक हुन्छ। ( )

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) सम्भाव्यता के हो?

(ख) दुई वटा आधार लेख्नुहोस्।

४. सोचौँ "तपाई आफ्नो गाउँमा कुन व्यवसाय सुरु गर्नुहुन्छ र किन?"

पाठ १८ स्थानीय व्यापार, पेसा र व्यवसायको बजार व्यवस्थापनको महत्त्व व्यवसायको सम्मान

परिचय

हाम्रो गाउँ, टोल वा सहरमा धेरै मानिसहरूले व्यवसाय, पेशा र व्यापार गर्दै जीवनयापन गर्छन्। व्यवसायको बजार व्यवस्थापन र सम्मान महत्त्वपूर्ण हुन्छ किनभने यसले:

- उत्पादन बिक्री गर्न सजिलो बनाउँछ ।
- ग्राहकलाई सेवा राम्रो दिन सहयोग गर्छ ।
- व्यवसाय र पेशाको पहिचान बढाउँछ

मुख्य शब्द र अर्थ

शब्द	अर्थ
व्यवसाय	पैसा कमाउन गर्ने काम
पेशा	कुनै काम वा सीप जुन मानिसले गर्छ
व्यापार	सामान किन्ने–बेच्ने काम
बजार व्यवस्थापन	उत्पादन बेच्न, मूल्य राख्न र ग्राहकसँग व्यवहार गर्ने तरिका
व्यवसायको सम्मान	मेहनतको मूल्य र इमान्दारीको पहिचान

स्थानीय व्यापार, पेशा र व्यवसाय

१. कृषि व्यवसाय

- तरकारी, अन्न, फलफूल खेती
- पशुपालन (कुखुरा, गाई, बाख्रा)

२. **स्थानीय उद्योग**

- डोको/डालो बुन्ने
- टपरी/दुना बनाउने
- माटोका भाँडा बनाउने

३. **व्यापार**

- किराना पसल, फलफूल पसल
- कपडा पसल

बजार व्यवस्थापन

- सस्तोमा किन्ने र उचित मूल्यमा बेच्ने
- ग्राहकलाई इमान्दारीपूर्वक सेवा दिने
- उत्पादन राम्रोसँग राख्ने र प्रचार गर्ने
- साझेदारी वा सहकारीमार्फत उत्पादन बिक्री गर्ने

व्यवसायको सम्मान

- आफ्नो काम इमान्दारीपूर्वक गर्ने
- अरूको कामको मूल्य बुझ्ने
- मेहनतको कदर गर्ने
- व्यवसायिक नियम र अनुशासन पालना गर्ने

क्रियाकलाप

१. चित्र बनाउनुहोस्

- आफ्नो मनपर्ने व्यवसाय वा पसलको चित्र बनाउने
- चित्रमा ग्राहक, उत्पादन र बेच्ने तरिका देखाउने

२. रोल प्ले

- विद्यार्थीलाई समूहमा राखेर अभिनय गराउने:

- व्यवसायी → उत्पादन बेच्ने
- ग्राहक → किन्ने
- "बजार व्यवस्थापन कसरी हुन्छ?" देखाउने

३. छलफल

- "तपाईंको गाउँमा कुन व्यवसाय सफल छ?"
- "ग्राहकलाई खुशी बनाउन व्यवसायीले के गर्नुपर्छ?"

४. मिलान खेल (Matching Game)

व्यापारिक कुरा	र अर्थ
ग्राहक सेवा	इमान्दारीपूर्वक काम गर्ने
मूल्य निर्धारण	उत्पादनको मूल्य राख्ने
प्रचार	ग्राहकलाई जानकारी दिने
सहकारी	मिलेर उत्पादन बेच्ने

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्ः

(क) बजार व्यवस्थापन भनेको ________ र ________ गर्ने तरिका हो ।

(ख) व्यवसायको सम्मान भनेको ________ र ________ गर्नु हो ।

२. सही/गलत लेख्नुहोस्ः

(क) व्यवसाय गर्दा ग्राहकलाई ठग्न सकिन्छ। ( )

(ख) व्यवसायको सम्मान गर्न मेहनतको मूल्य बुझ्नुपर्छ। ( )

(ग) उत्पादन राम्रोसँग राख्नु बजार व्यवस्थापन हो। ( )

३. छोटो उत्तरः

(क) बजार व्यवस्थापन किन महत्त्वपूर्ण छ ?

(ख) व्यवसायको सम्मान किन आवश्यक छ ?

(ग) तपाईंको गाउँमा कुन व्यवसाय सबैभन्दा सम्मानित छ ?

४. सोचौँ र लेखौँः

(क) तपाईं ठूलो भएपछि कुन व्यवसाय सुरु गर्नुहुन्छ र किन ?"

निष्कर्षः

स्थानीय व्यवसाय, पेशा र व्यापारलाई व्यवस्थित तरिकाले चलाउन बजार व्यवस्थापन आवश्यक छ। साथै व्यवसायको सम्मान गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो। यसले मानिसको मेहनतको कदर गर्छ र समाजमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

पाठ १९ सामाजिक मूल्यमान्यता र असल संस्कार

समाजसेवी तथा साहित्यप्रेमी कृष्ण प्रसाद खतिवडा (कृष्ण कुम्पुरे) को जन्म वि.स. २०२४ साल पौष ११ गते सिद्धलेक ७ आदमटारमा भएको हो । बुवा हिरामणी खतिवडा र आमा कमलादेवी खतिवडाको कोखबाट एक सामान्य परिवारमा जन्मेका हुन् ।

कुनै पनि व्यक्तिबाट निस्वार्थ भावले समाजको हित वा भलाईका लागि गरिने सेवालाई नै समाजसेवा भनिन्छ । आफु बसेको गाँउ, समाज, छरछिमेक वा वरपर सबैको हित उन्नति र प्रगतिका निम्ति गरिने जुनसुकै काम हो समाज सेवा । उहाँ यस्तै समाजसेवामा आफ्नो जीवन व्यतित गर्ने महान् व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । सानै उमेरदेखि पढाईमा लगनशीलता र मेहनतले गर्दा उहाँ जापान जस्तो विकसित मुलुकमा पुगेर केहि वर्ष अध्ययन र भ्रमण गर्नुभयो । अध्ययन र भ्रमण पश्चात् आफु अध्यायन तथा अध्यापन गरेको विद्यालयको शैक्षिक तथा भौतिक सुधारका लागि उहाँले थुप्रै योगदान दिनुभयो ।

योगदानहरूः

१. स्वदेशी तथा विदेशी संघ संस्थाको सहयोगमा शैक्षिक सुधार अभियान सुरु ।

२. जापानी संस्थाहरूको सहयोगमा सत्यवती मा.वि लगायत अन्य विद्यालयको भवन निर्माण तथा शैक्षिक सुधार कार्यक्रम सञ्चालन ।

३. गरिव तथा जेहेन्दार बालबालिकाको लागि अक्षयकोषको स्थापना र छात्रवृत्ति वितरण

४. एक दशकभन्दा बढि सत्यवती मा.वि मा वि.व्य.स मा रहेर काम गर्नुभएको

अभ्यासः

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।**

(क) समाजसेवी र साहित्यप्रेमी को हुन् ?

(ख) समाजसेवा भनेको के हो ?

(ग) समाजमा योगदान गर्ने मानिसलाई किन सम्मान गर्नुपर्छ ?

(घ) तपाईंको समाजमा योगदान गर्ने एक जना व्यक्तिको नाम र उहाँको योगदान लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्यः

आफ्नो समुदायका कुनै समाजसेवी वा समुदायको विकासमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिसँग भेट्नुहोस । उहाँसँग निम्न प्रश्न सोधी जानकारी लिनुहोस् ।

(क) तपाईंले समाजमा कुन कुन कार्य गर्नुभयो ?

(ख) तपाईंले गरेका कामबाट समाजले के के फाइदा प्राप्त गरेका छन् ?

(ग) समाजको सेवा गर्ने कार्यमा लाग्न तपाईंले कसरी प्रेरणा पाउनुभयो ?

(घ) तपाईंले समाजमा विकासको लागि भविष्यमा कुन कुन काम गर्ने योजना छ ?

पाठ २० मायाको परिवार

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

मायाको घर सिद्धलेक गाउपालिकामा पर्छ । उनी कक्षा ४ मा पढ्छिन् । उनको घरमा बुवा, आमा, हजुरबा, हजुरआमा, दाजुभाइ र दिदिबहिनी हुनुहुन्छ । मायाको परिवारका सबै सदस्यहरू मायालु, सहयोगी र मिलेर बस्ने गर्छन् । उनीहरूको परिवारलाई गाँउका मानिसहरूले असल परिवारको रूपमा चिन्छन् । माया आफ्ना परिवारका सबै सदस्यहरूलाई माया र सम्मान गर्छिन् । उनी आफ्नो काम आफै गर्छिन । माया आफु मात्र होइन उनको सबै परिवारका सदस्यहरू आ आफ्नो काम आफै गर्छन् । आमा बुबाले भनेका कुराहरू मान्छन् र पढाईमा ध्यान दिन्छन् । घरका सबै सदस्यले एकअर्कालाई सहयोग गर्छन् ।

मायाको परिवारमा झगडा कम र खुशि धैरै हुन्छ । सबैले मिलेर खान्छन्, खेल्छन् र रमाइलो गर्छन् । बिरामी पर्दा सबैले स्याहार गर्छन् । यसले परिवारलाई अझ बलियो बनाउछ । हामीले पनि आफ्नो परिवारलाई असल बनाउनु पर्छ । माया, सम्मान र सहयोग गरेमा हाम्रो परिवार खुसी र सुखी रहन्छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्

(क) असल परिवार भनेको के हो ?

(ख) मायाको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(ग) असल परिवारका के कस्ता गुण हुन्छन् ?

(घ) हामीले आफ्नो परिवारलाई कसरी असल बनाउन सक्छौँ ?

परियोजना कार्यः

(क) तपाईको समुदायमा रहेको कुनै एक परिवारको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ २१ सन्तुलित भोजन

परिचय

सन्तुलित भोजन भन्नाले शरीरलाई चाहिने सबै पोषण तत्त्व भएको खाना हो । हामीले दैनिक दाल, भात, बलियो, स्वस्थ र सक्रिय बनाउँछ । पोसिला खानेकुराहरू हाम्रै गाउँ टोलमा उपलब्ध हुन्छन् । यस्ता खानेकुराहरू अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात, फलफूल, माछामासु, दूध, दही आदि हुन् । यी खानेकुराहरूमा पोषण तत्त्वहरू पाइन्छन् । त्यसैले यी खानेकुराहरू हामीले दैनिक रूपमा खाने गर्नुपर्छ । पोषणयुक्त खानाले नै हाम्रो शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि गर्ने, रक्षा गर्ने काम गर्छन् ।

सन्तुलन भोजनमा पाइने तत्त्वहरूः

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, फ्याट, भिटामिन, फाइवर, पानी

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस्

क) हामीले सधैँ सन्तुलिन खाना खानुपर्छ ।

ख) हामीले सधैँ सफा खानेकुरा खानुपर्छ ।

ग) सधैँ एकै प्रकारका खानेकुराहरू खानुपर्छ ।

घ) पोषणयुक्त खानाले नै हाम्रो शरीरलाई शक्ति दिदैन ।

ङ) फलफूल धोएर मात्र खानुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सन्तुलित भोजन भनेको के हो ?

(ख) सन्तुलित भोजनले के गर्छ ?

(ग) सन्तुलित भोजनमा के के पाइन्छ ? तालिका बनाउनुहोस् ।

(घ) हाम्रो शरीरलाई शक्ति दिन कस्ता खाना खानुपर्छ ?

(ङ) तपाईँले घरमा खाने खानेकुरामा के के पर्दछन् ?

पाठ २२ योग

परिचय

ध्यानका माध्यमबाट मन र शरीर जोड्ने प्रक्रिया नै योग हो । योगले शरीर र मनलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त एवम् फुर्तिलो बनाउँछ । नियमित योगको अभ्यासले ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ । मन शान्त गराउँछ र तनाव घटाउँछ ।

योग आसनहरूः ताडासन, वज्रासन, वृक्षासन, पद्मासन, सुखासन, आदि ।

योगका फाइदाहरूः

- शारीरिक स्फूर्ति र लचकता बढ्छ ।
- तनाव र चिन्ता कम हुन्छ ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुन्छ ।
- एकाग्रता र स्मरणशक्ति बढ्छ ।

अभ्यास

१. **तलका वाक्यहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।**

क) ध्यानका माध्यमबाट मन र शरीर जोड्ने प्रक्रिया नै योग हो ।

ख) योगको नियमित अभ्यासले मानसिक तनाव बढाउने काम गर्छ ।

ग) ताडासन र वृक्षासन योगका आसनहरू हुन् ।

घ) योगले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ ।

ङ) एकाग्रता र स्मरणशक्ति बढाउनु योगको एउटा फाइदा हो ।

२. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।**

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) नियमित योगले के के फाइदा हुन्छ ?

(ग) कुनै एक योग आसनको चित्र बनाउनुहोस् ।

(घ) योग आसनहरू के के हुन्छन् ?

क्रियाकलाप

कक्षा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पाठमा भएका योगासन गर्न लगाउने ।

पाठ २३ स्थानीय खेलहरू

परिचय

खेल शारीरिक गतिविधि हो जुन रमाईलो वा प्रतिस्पर्धाका लागि खेलिन्छ । हाम्रा घर र विद्यालयमा ठाउँअनुसार रमाईलोको लागि खेलिने खेलहरू स्थानीय खेल हुन् । स्थानीय खेलहरू ठाउँ अनुसार फरक फरक तरिकाले खेलिन्छ। हामी घर र विद्यालयमा साथीहरूसँग मिलेर स्थानीय खेल खेल्छौं । स्थानीय खेलप्रति हामी गौरव गर्छौं । केही स्थानीय खेलहरू जस्तैः रुमाल लुकाइ, गट्टा, डण्डीबियो, ढ्याक, बागचाल, कबड्डी, आदि ।

खेलहरूलाई पनि घरभित्र र घरबाहिर खेलिने गरी दुई किसिमले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । जस्तैः बागचाल, गट्टा, आदि खेल घरभित्र खेल्न सकिन्छ भने डण्डीबियो, ढ्याक, आदि घरबाहिर खेलिने खेल हुन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) खेल .... गतिविधि हो ।

(ख) खेल रमाईलो वा .... का लागि गरिन्छ।

(ग) घर र विद्यालयमा रमाईलोको लागि खेलिने खेललाई .... खेल भनिन्छ।

(घ) स्थानीय खेलहरू ठाउँ अनुसार .... तरिकाले खेलिन्छ।

(ङ) हामी .... र विद्यालयमा साथीहरूसँग मिलेर खेल्छौँ।

(च) स्थानीय खेलप्रति हामी .... गर्छौं।

२. सही वा गलत छुट्याउनुहोस् ।

(क) खेल केवल पढाइका लागि गरिन्छ ।

(ख) स्थानीय खेलहरू सबै ठाउँमा एउटै तरिकाले खेलिन्छ ।

(ग) हामी साथीहरूसँग मिलेर खेल्छौं ।

(घ) बागचाल घरभित्र खेलिने खेल हो ।

(ङ) डण्डीबियो घरभित्र खेलिन्छ ।

(च) स्थानीय खेलप्रति हामीलाई गर्व हुन्छ ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) स्थानीय खेल भनेको के हो ?

(ख) स्थानीय खेल कति किसिममा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ? ती के के हुन्, उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

(ग) घरभित्र र घरबाहिर खेलिने खेलहरूको तालिका बनाउनुहोस् ।

(घ) तपाईंहरूले आफ्नो गाउँघरमा खेल्ने गरेको खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

कक्षा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई कुनै खेल खेल्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २४ कक्षागत बाल बगैँचाको निर्माण

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ

विषय प्रवेश

- तपाईले कहिल्यै फूल,फलफूल वा तरकारी रोप्नुभएको छ?
- विद्यालय वरिपरि हरियाली किन आवश्यक होला?

परिचय

बाल बगैँचा के हो?

विद्यालयभित्र विद्यार्थीहरूले सिकाइका लागि तयार पारिएको सानो बगैँचा बाल बगैँचा हो। यसमा फूल, फलफूल, तरकारी आदि रोपिन्छन्।बिरुवा रोप्दा सुरुमा स्थानको छनोट गर्नुपर्छ । बिरुवालाई खाना बनाउन सूर्यको प्रकाश अनिवार्य हुन्छ । घाम नलाग्ने ओसिलो र सेपिलो ठाउँमा सबै बिरुवा राम्रा हुदैनन् । त्यसै गरी बढी ढुङ्गा भएको र सिचाइ हुनसक्ने ठाउँमा पनि सबै खालका बिरुवालाई रोप्नु हुदैन् । बिरुवा राम्रो हुन मलिलो माटो,सधै घाम लाग्ने र आवश्यकताअनुसार सिचाइ गर्नसकिने ठाउँको छनोट गर्नुपर्दछ ।

बाल बगैँचाको महत्त्व

- वातावरण सफा र हरियाली बनाउँछ
- विद्यालय सुन्दर देखिन्छ
- व्यवहारिक सिकाइ हुन्छ
- पोषणयुक्त तरकारी र फलफूल उत्पादन गर्न सकिन्छ
- सहकार्य र जिम्मेवारी विकास हुन्छ

बगैँचा निर्माण गर्ने चरणहरू

क) स्थान छनोट

- घाम लाग्ने खुला ठाउँ रोज्ने
- पानी जम्ने ठाउँ हुनुहुदैन
- खेलमैदान भन्दा अलग ठाउँ हुनुपर्छ

ख) माटो तयारी

- झारपात हटाउने
- माटो खन्ने र मल मिसाउने

ग) बिउ वा बिरुवा छनोट

- मौसम र उपलब्ध ठाउँ अनुसार बोटबिरुवा छनोट (फूल, तरकारी, फलफूल)

घ) रोपाइँ

- लाइन बनाएर बिउ छर्ने (स्थान र बिरुवाको जात अनुसार)
- बिरुवा सावधानीपूर्वक रोप्ने

ङ) सिँचाइ

- नियमित पानी हाल्ने

क्रियाकलाप

- समूह बनाएर प्रत्येक समूहलाई भाग दिने
- "मेरो बगैँचा" परियोजना सुरु गर्ने
- वृक्षारोपण गर्ने
- उत्कृष्ट समूहलाई पुरस्कृत गर्ने

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूका जवाफ दिनुहोस् ।**

(क) बाल बगैँचा भनेको के हो ?

(ख) बगैँचा बनाउन किन घाम लाग्ने ठाउँ चाहिन्छ ?

(ग) माटो कसरी तयार गरिन्छ ?

(घ) तपाईलाई मन पर्ने पाँचओटा बोटबिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य(Project Work)

तपाईको समुदायमा पाइने फूल फुल्ने बिरुवा बाल बगैचामा रोप्नुहोस्।

पाठ २५ कक्षागत बाल बगैँचाको संरक्षण

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ

विषय प्रवेश

यदि हामीले रोपेको बिरुवामा पानी हालेनौँ भने के हुन्छ?

परिचय

बगैँचाको संरक्षण

बोटबिरुवालाई जोगाउने, हेरचाह गर्ने र स्वस्थ राख्ने कार्यलाई संरक्षण भनिन्छ। बिरुवालाई खाना बनाउन पानी आवश्यक पर्ने हुँदा सुख्खा समयमा कुलो पाइप वा हजारीबाट पानी हाल्नु पर्छ । साथै बिरुवा भित्र रहेका अनावश्यक झारपातले बिरुवालाई चाहिने मल पानीको नोक्सानी गर्ने हुदा त्यस्ता झारपातहरूलाई गोडमेल गरी उखेल्नु पर्दछ । बिरुवाको संरक्षण गर्न समय समयमा किराहरूलाई नष्ट गर्नुपर्छ ।

संरक्षणको महत्त्व

- बिरुवा राम्रोसँग बढ्न मद्दत गर्छ
- उत्पादन बढ्छ
- वातावरण सन्तुलन कायम राख्छ
- विद्यालय सफा र आकर्षक देखिन्छ

संरक्षण गर्ने तरिकाहरू

(क) सिँचाइः नियमित पानी हाल्ने (बिरुवालाई ताजा र निरोगी बनाउन)

(ख) झारपात नियन्त्रणः अनावश्यक बोट हटाउने (मुख्य बिरुवालाई पोषण मिल्ने)

(ग) किरा तथा रोग नियन्त्रणः जैविक विषादी (गाईको गहुँत) प्रयोग (बिरुवा सुरक्षित राख्ने)

(घ) सुरक्षाः बार लगाउने (जनावर वा मानिसबाट जोगाउने)

(ङ) मलको प्रयोगः समय-समयमा कम्पोस्ट वा गोबर मल प्रयोग गर्ने (बिरुवालाई तन्दुरुस्त राख्न)

क्रियाकलाप

- **बगैँचा हेरचाह तालिका बनाउने**
- **प्रत्येक विद्यार्थीलाई जिम्मेवारी दिने**
- **हरेक हप्ता बगैँचाको प्रगति अवलोकन गर्ने**

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्।

(क) बगैँचाको संरक्षण भन्नाले के बुझिन्छ?

(ख) बोटबिरुवालाई पानी किन आवश्यक पर्छ ?

(ग) बोटबिरुवा भित्र भएका झारपात किन हटाउनु पर्छ?

(घ) बोटबिरुवालाई किराबाट बचाउने कुनै तीन उपाय लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य (Project Work)

"मेरो बगैँचा" शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

राष्ट्रिय गान

सयौं थूँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची-महाकाली ।

प्रकृतिका कोटी-कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल ।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।

रचनाकार : व्याकुल माईला

संगीतकार : अम्बर गुरुङ

सिद्धलेक गान

सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
पुर्खादेखि पुजिएको सिद्धभूमि सिद्धलेक
नलाङ, सलाङ, कुम्पुर हुँदै उभिएको सिद्धलेक
त्रिशूली र गण्डकीलाई साक्षी राखी दाँया बायाँ
संस्कृति र प्रकृतिले सजिएको सिद्धलेक
सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
पृथ्वीको गर्व नाप्ने संसारकै गह्रौ चट्टान
थोपल, बुङचुङ, पाटी पौवा, सातताले र बेनी दोभान
नागपोखरी, बूढो सिमल, लेकै डाँडा, ढेवालेक
काँडे भ्याकुर, ढुकुर, तित्रा, वनस्पति फुल्छन् अनेक
टारै, टार टार माथि शिरको भूमि सिद्धलेक

सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
कालु पाण्डे मार्ग हुँदै कालु पाण्डे हिंड्ने जस्तो
सिद्धबाबा गुफाभित्र तपस्यामा छन् कि जस्तो
पशुपालन, कृषि, शिक्षा, पर्यटनको उर्वर माटो
प्रविधि र भौतिक विकास विकासको मूलबाटो
सबै जाति संस्कृतिको साझा भूमि सिद्धलेक
सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बुङचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल