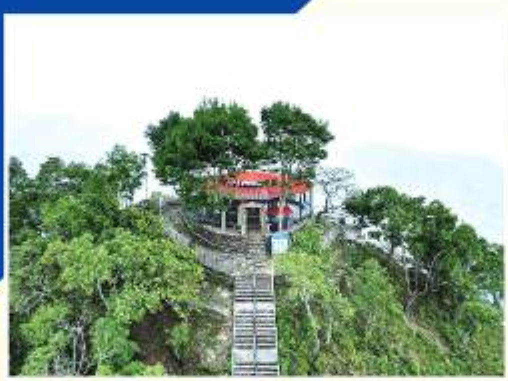
"उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक"

हाम्रो सिद्धलेक

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा ५



सिद्धलेक गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

वुङ्चुङ, 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 ५

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 पनेनी	प्रकाश अर्याल	महेश कुमार श्रेष्ठ	चेतनाथ पौड्याल
नारायण प्रसाद सिलवाल	सिताराम न्यौपाने	सुजिता श्रेष्ठ	याम बहादुर मगर
टिकादत्त पाण्डे	सञ्जिब 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 मगर	केशव बहादुर रेग्मी
अमृत कुमार गुरुङ	हेम बहादुर थापा	नबिन गिरी	हरि बहादुर सिलवाल
दर्शन तिमिल्सेना	दिपक श्रेष्ठ	शरण रेग्मी	तारा देवी थापा
धुर्ब प्रसाद सिलवाल	रामजी प्रसाद सिलवाल	उपेन्द्र गिरी	

प्रकाशक

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

प्रकाशक	:	सिद्धलेक गाउँपालिका
		वुङचुङ, धादिङ
कक्षा	:	पाँच (५)
प्रतिलिपि अधिकार	:	प्रकाशकमा
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
बुङचुङ, 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 ४
पाठ ३ : स्थानीय बोटविरूवा ६
पाठ ४ : स्थानीय चराहरू ८
पाठ ५ : जलस्रोत १०
पाठ ६ : फोहोर व्यवस्थापन १२
पाठ ७ : प्राकृतिक प्रकोप १४
पाठ ८ : धादिङका धार्मिक स्थलहरू, हाम्रा गौरव ३०
पाठ ९ : धादिङ जिल्लाको मुख्य प्राकृतिक सम्पदाहरू ३२
पाठ १० : हाम्रो जाति हाम्रो संस्कार ३४
पाठ ११ : स्थानीय बाजा गाजा ४२
पाठ १२ : स्थानीय पेशा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यमशीलता ४६
पाठ १३ : स्थानीय उद्योग, व्यापार, कृषि आदि व्यवसायको सम्भाव्यता ४९
पाठ १४ : स्थानीय व्यापार, पेसा र व्यवसायको बजार व्यवस्थापनको महत्त्व व्यवसायको सम्मान ५२
पाठ १५ : सामाजिक मूल्य मान्यता र असल संस्कार ५५
पाठ १६ : असल संस्कार ५७
पाठ १७ : सन्तुलित भोजन ५९
पाठ १८ : योग ६१
पाठ १९ : स्थानीय खेलहरू ६३
पाठ २० : हरित विद्यालय ६५

पाठ १ गाउँपालिकाको परिचय

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू सिद्धलेक गाउँपालिका सविकका नलाङ, सलाङ र कुम्पुर गाविसहरू समेटी बनेको कुरा हामीलाई अवगत नै छ । हामी यस पाठ अन्तर्गत हाम्रो गाउँपालिका भित्र रहेका वनजङगल र तिनका प्रकारहरू बारे छलफल गर्नेछौ ।

वनजङ्गल

पढौँ र बुझौँ ।

हाम्रो गाउँपालिका क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका वनजङ्गल पाइन्छन् । वनजङ्गल भन्नाले रुख, बिरुवा, घाँस आदिले ढाकिएको क्षेत्रलाई बुझिन्छ ।

वनजङ्गल मुख्यतः निम्न प्रकारका हुन्छन् ।

१. निजी वन
२. सामुदायिक वन
३. कबुलियती वन
४. धार्मिक वन

निजी वन

निजी वन भन्नाले कुनै व्यक्ति, परिवार वा संस्थाको स्वामित्वमा रहेको वनलाई बुझिन्छ ।

मुख्य विशेषताहरूः

- व्यक्तिको निजी जग्गामा हुन्छ ।
- मालिकले आफै संरक्षण र व्यवस्थापन गर्छ ।
- काठ, दाउरा, घाँस आदि प्रयोग गर्न स्वतन्त्र हुन्छ ।

- अरुले प्रयोग गर्न अनुमति लिनुपर्छ ।

उदाहरणः घर नजिकै लगाइएको सल्ला, सिसौ, फलफूलका बिरुवा आदि भएको वन ।

सामुदायिक वन

सामुदायिक वन भन्नाले स्थानीय समुदाय (समूह) मिलेर संरक्षण र उपयोग गर्ने वनलाई बुझिन्छ ।

मुख्य विशेषताहरूः

- समुदायको संयुक्त स्वामित्व हुन्छ ।
- वन उपभोक्ता समूहले सञ्चालन गर्छ ।
- नियम बनाएर सबैले उपयोग गर्छन् ।
- वन संरक्षणमा सबैको सहभागिता हुन्छ ।

उदाहरणः गाउँमा रहेको "सामुदायिक वन उपभोक्ता समुहद्धारा व्यवस्थापन गरिएको वनः नलाङ ठूलो सामुदायिक वन, बेनीपाखो सामुदायिक वन सलाङ, वागमारा सामुदायिक वन कुम्पुर आदि ।

कबुलियती वन

कबुलियती वन भनेको सरकारले स्थानीय समुदाय, समूह वा व्यक्तिलाई निश्चित सर्तहरूमा प्रयोग र व्यवस्थापन गर्न कबुल (सम्झौता) गराएर दिएको वन क्षेत्र हो ।

मुख्य विशेषताहरूः

- सरकार र उपभोत्ता/समूहबीच सम्झौता (कबुलनामा) हुन्छ ।
- वनको संरक्षण, व्यवस्थापन र उपयोग समूह वा व्यक्तिले गर्छन् ।
- निश्चित समयसम्म मात्र उपयोग गर्न पाइन्छ ।
- वन संरक्षण गर्दै त्यसबाट आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ ।

उदाहरणः डण्डीडाँडा जारभञ्ज्याङ कबुलियती वन (सिद्धलेक गाउँपालिका वडा नम्बर ५)

धार्मिक वन

धार्मिक वन भनेको कुनै धर्म, संस्कार वा धार्मिक विश्वाससँग सम्बन्धित भई मन्दिर, गुम्बा, मठ आदि वरिपरि संरक्षण गरिएको वन क्षेत्र हो ।

मुख्य विशेषताहरूः

- मन्दिर, गुम्बा, मठ जस्ता धार्मिक स्थलसँग जोडिएको हुन्छ ।
- धार्मिक आस्था र परम्पराले संरक्षण गरिएको हुन्छ ।
- वन फँडानी वा दुरूपयोग गर्न नपाइने नियम हुन्छ ।
- शान्त वातावरण र जैविक विविधता जोगाउन मद्दत गर्छ ।

उदाहरणः सिद्धबाबा मन्दिर परिसरको धार्मिक वन, बागबच्छला मन्दिर परिसरको ठुलो वन

क्रियाकलाप

निजी वन र सामुदायिक वनलाई स्वामित्व, व्यवस्थापन, उपयोग, र संरक्षणको आधारमा तुलना गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) वनजङ्गल भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) वनजङ्गल कति प्रकारका हुन्छन् र ति के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

(ग) निजी वन भनेको के हो ?

(घ) सामुदायिक वन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(२) तपाइँको समुदायमा भएका सामुदायिक वनहरूको नाम अभिभावकहरूसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

पाठ २ गाउँपालिकाको भौगोलिक र राजनैतिक विभाजन

खेतीयोग्य भूमि र भू–सतह

खेतीयोग्य भूमि भन्नाले बाली लगाउन मिल्ने जमिनलाई बुझाउँछ । यस्तो जमिनमा धान, मकै, गहुँ आदि उब्जाइन्छ । सिद्धलेक गाउँपालिकामा भौगोलिक बनावट अनुसार गोलभेडा, काउली, सुन्तला, कफी आदि उत्पादन हुन्छन् ।

खेतीयोग्य जमिनका विशेषताहरूः

- माटो उर्वर हुन्छः माटोमा पोषक तत्त्व प्रशस्त हुन्छन्, जसले बाली राम्रोसँग उम्रन मद्दत गर्छ ।
- पानीको पर्याप्त व्यवस्था हुन्छः सिँचाई गर्न सजिलो हुन्छ वा पानीको स्रोत नजिक हुन्छ ।
- समथर वा हल्का ढल्केको हुन्छः जमिन धेरै उकालो, ओरालो हुँदैन जसले गर्दा खेती गर्न सजिलो हुन्छ । हावापानी अनुकुल हुन्छः बाली उब्जाउन आवश्यक तापक्रम र वर्षा मिल्दोजुल्दो हुन्छ ।
- माटो नरम र राम्रो बनावटको हुन्छः जराहरू सजिलै फैलन सक्छ ।

भू–सतहका प्रकारहरू

भू–सतह भन्नाले पृथ्वीको माथिल्लो भाग (जमिनको वनावट) लाई बुझिन्छ । यसको मूख्य प्रकारहरू यसप्रकार छन्ः

- समथर भू–सतहःसमथर भू–सतह भनेको सम्म वा सिधा जमिन हो । यस्तो जमिनमा उचाई वा ओरालो कम हुन्छ । यहाँ खेती गर्न, घर बनाउन, सडक निर्माण गर्न सजिलो हुन्छ ।
- ढल्केको भू–सतहःढल्केको भू–सतह भनेको जमिन अलि उकालो वा ओरालो भएको अवस्था हो । यस्तो जग्गामा खेती गर्दा भू–क्षय हुने, माटो कटान हुने तथा पहिरो जाने जोखिम हुन्छ ।
- उचाई भएको भू–सतहःउचाई भएको भू–सतह भनेको धेरै अग्लो जमिन हो । यहाँ चिसो मौसम हुन्छ र जसको कारण खेती कम हुन्छ । यस किसिमको भू–सतहमा वनजङ्गल र घाँस बढी हुन्छ ।

राजनैतिक विभाजन :-

कुनै पनि क्षेत्रको शासन सञ्चालन, प्रशासनिक सहजता र सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले भू-भागलाई विभिन्न एकाइहरूमा बाँड्ने क्रियालाई राजनैतिक विभाजन भनिन्छ । जस्तैः- सिद्धलेक गाउँपालिका साविकको नलाङ, सलाङ र कुम्पुर गा.वि.स लाइ समायोजन गरी ७ वटा वडामा विभाजन गरिएको छ ।

क्रियाकलाप

तपाइँको समुदायमा भ्रमण गरी समथर भू–सतह, ढल्केको भू–सतह र उचाई भएको भू–सतहमध्ये कुन कुन भू–सतह रहेको छ, पहिचान गरी ती भू–सतहको संक्षिप्त वर्णन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्ः**

(क) खेतीयोग्य भूमि भन्नाले के बुझिन्छ? खेतीयोग्य भूमिका विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) सिद्धलेक गाउँपालिकामा उत्पादन हुने कुनै ५ वटा अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) भू–सतह भन्नाले के बुझिन्छ?

(घ) भू–सतह कति प्रकारको हुन्छ? लेख्नुहोस् ।

(ङ) खेती गर्नका लागि कुन प्रकारको भू–सतह उपयुक्त हुन्छ?

(च) राजनैतिक विभाजन भनेको के हो ?

पाठ ३ स्थानीय बोटविरूवा

परिचय

तुलसी

काँडे भ्याकुर

स्थानीय क्षेत्रमा पाइने औषधि वनस्पतिहरू हाम्रो जीवनको लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हुन्। यस्ता वनस्पतिहरू गाउँघर तथा वरपर सजिलै पाइन्छन् र विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ जस्तै: तुलसी, अदुवा, बेसार, घिउकुमारी र निम जस्ता वनस्पतिहरू औषधिका लागि प्रख्यात छ। तुलसी रुघाखोकी र ज्वरोको लागि प्रयोग गरिन्छ भने अदुवा पेट दुख्ने कम गर्न र बान्ता रोक्न प्रयोग गरिन्छ। त्यसैगरी बेसारले घाउ निको पार्न मद्दत गर्दछ भने घिउकुमारीले छालासम्बन्धित समस्याहरू समाधान गर्छ। निमको पात र बोक्राले पनि छाला सम्बन्धी संक्रमण र रोग हटाउन मद्दत गर्दछ। यी सबै वनस्पतिहरू प्रकृतिमा पाइन्छ र सजिलै उपयोग गर्न सकिन्छ । यसरी वनजङ्गल र वनस्पतिहरूको संरक्षण गर्नाले हामी सबैको हित हुन्छ। त्यसैले वनस्पतिहरूको संरक्षण गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो।

क्रियाकलाप

१. **आफ्नो वरपर भएका औषधिजन्य वनस्पतिहरूको पहिचान गरी कक्षा कोठामा त्यसको उपयोगबारे छलफल गर्नुहोस्।**

२. **आफूले देखेको कुनै एउटा औषधि जन्य बिरुवाको नाम पहिचान गरी चित्र बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।**

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) ....ले रुघाखोकी निको पार्न मद्दत गर्दछ ।

(ख) बेसारले .... निको पार्न मद्दत गर्दछ।

(ग) छालाको समस्या हटाउन .... प्रयोग गरिन्छ।

(घ) निमले...........रोक्न मद्दत गर्दछ।

२. सही र गलत छुट्याउनुहोस् ।

(क) अदुवा पेट दुख्दा उपयोग हुन्छ । ( )

(ख) तुलसी छालाको रोग निको पार्न लगाइन्छ। ( )

(ग) घिउकुमारी छालाको लागि राम्रो हुन्छ। ( )

(घ) निम विषादी युक्त वनस्पति हो। ( )

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) स्थानीय जडिबुटी भनेको के हो ?

ख) तपाईको स्थानीयस्तरमा पाइने कुनै पाँचवटा जडिबुटीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) बेसारको कुनै दुईवटा प्रयोग लेख्नुहोस् ।

पाठ ४ स्थानीय चराहरू

परिचय

घना वनजंगल भित्र धेरै थरीका चराहरूको प्रत्यक्ष रूपमा अध्ययन एवम् अवलोकन गरी त्यसबाट प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष लाभ लिन सक्न मानवीय चलाखी पनको फाईदा हो । त्यसैअनुरूप हाम्रा स्थानीय क्षेत्रमा धेरै जङ्गलहरू पाइन्छ त्यहाँ पाइने चराहरू वातावरणलाई सुन्दर बनाउनको साथै प्राकृतिक सन्तुलन कायम राख्न पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। भगेरा, काग, परेवा, मैना जस्ता चराहरू हाम्रो घर वरिपरि सजिलै देख्न सकिन्छ । यी चराहरूले किरा खान्छन्, बिउ फैलाउँछन् र वातावरण सफा राख्न मद्दत गर्दछन् । त्यसैले चराहरूको पहिचान गरी त्यसको महत्त्व बुझ्न आवश्यक छ।

काँडे भ्याकुर

तित्रा

स्थानीय चराहरूको पहिचान

भगेरो सानो आकारको खैरो र सेतो रङको हुन्छ। तित्रा कालो, खैरो छिरबिरे रङको चतुरचरा हो। परेवा सेतो वा खरानी रङको शान्त स्वभावको शान्तिको प्रतीक हो । मैना खैरो कालो मिश्रित बोल्न सक्ने चरा हो। काँडे भ्याकुर नेपालमा मात्र पाइने चरा हो र यसलाई हाम्रो सिद्धलेकमा पनि पाउन सकिन्छ।

चराहरूको महत्त्वः

- वातावरण सन्तुलन कायम राख्दछ ।
- हानिकारक किरा नियन्त्रण गर्छ।
- वातावरण सफा राख्न मदत गर्दछ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको घर वरिपरि देखिने दुई तीनवटा चराहरूको अवलोकन गरी ती चराको नाम र ती कस्ता रङका हुन्छन् कापीमा लेख्नुहोस्।

२. शिक्षकले वरिपरि देखिने केही चराहरूको चित्र देखाई तिनीहरूको विशेषता भन्न लगाउने जस्तै कालो काग सानो भगेरो स्थानीय क्षेत्रमा पाइने चराको नाम लेखी चित्र कोर्नुहोस्।

३. चरा बचाउँ र वातावरण सुन्दर बनाउ भन्ने विषयमा पोस्टर तयार पार्नुहोस्।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) ....चरा कालो हुन्छ सानो आकारको चरा हो।

(ख) चराहरूले................................. खाएर वातावरण सफा राख्छन्।

(ग) चराहरूले..................................... फैलाउन मद्दत गर्छन्।

२. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) भँगेरो ठूलो चरा हो । ( )

(ख) काग चतुरे चरा हो। ( )

(ग) चराहरूले वातावरणमा कुनै भूमिका खेल्दैनन्। ( )

(घ) परेवा शान्त स्वभावको हुन्छ। ( )

३. छोटो उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) चराहरू किन महत्त्वपूर्ण छन् ?

(ख) भगेरो का दुईवटा विशेषता लेख्नुहोस्।

(ग) शान्तिको प्रतीक भनेर कुन चरालाई चिनिन्छ ।

परियोजना कार्य

आफूलाई मनपर्ने चराको चित्र बनाई रङ भरेर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ५ जलस्रोत

स्थानीय स्तरमा भएका जलस्रोतहरू जस्तै धारा, कुवा, मुहान आदि खोला हाम्रा दैनिक जीवनका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यी जलस्रोतहरूको संरक्षण र व्यवस्थापन गर्न स्थानीय समुदायको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। स्थानीय बासिन्दाहरूले सरसफाई गर्ने मुहान संरक्षण गर्ने, फोहोर नफाल्ने, वृक्षारोपण गर्ने जस्ता कामहरू गरेर जलस्रोतलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ। यसले पानीको गुणस्तर राम्रो राख्न मद्दत गर्दछ र दीर्घकालसम्म पानीको उपलब्धता सुनिश्चित गर्दछ। साथै सामूहिक प्रयासबाट बनेका संरचनाहरू जस्तै पानी ट्याङ्की पाइप लाइन आदि पनि दिगो रूपमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ त्यसैले स्थानीय प्रयासले जलस्रोतको संरक्षण व्यवस्थापन र विकासमा ठूलो योगदान पुग्दछ साथै सबैले यसमा सक्रिय सहभागिता जनाउनु आवश्यक हुन्छ। हाम्रो स्थानीय स्तरमा आदमखोला, थोपलखोला, त्रिशुली र बुढी गण्डकी जस्ता खोला तथा नदीहरू जलस्रोतका प्रमुख उदाहरणहरू हुन्।

क्रियाकलाप

तपाईंको घर नजिकै रहेको पानीको स्रोत अवलोकन गरी त्यसको अवस्थाबारे एउटा छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्। विद्यालयमा भएका पानीको ट्याङ्की वा अन्य स्रोतहरूमा शिक्षकको सरसफाई अभियान चलाउनुहोस्। जलस्रोत संरक्षण गर्ने र नगर्ने व्यक्तिहरू बीचको कुराकानी सहित अभिनय प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) हाम्रो क्षेत्रको प्रमुख जलस्रोत के के हुन् ?

(ख) सिद्धलेकलाई कुन कुन नदीले घेरेको छ ?

(ग) जलस्रोतको संरक्षण किन आवश्यक छ ? पानी बचाउने कुनै तीन उपाय लेख्नुहोस्।

२. भिन्नता छुट्याउनुहोस्।

(क) सफा धारा (ख) फोहोर धारा

३. स्थानीय जलस्रोत संरक्षणमा मेरो योगदान शीर्षकमा छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य:

स्थानीय बासिन्दा वा सरोकारवालासँग जलस्रोत संरक्षणबारे गरिएको कुराकानीलाई आधार बनाई छोटो संवाद तयार गर्नुहोस्।

पाठ ६ फोहोर व्यवस्थापन

परिचय

हाम्रो स्थानीय क्षेत्रमा दैनिक रूपमा घर, बजार र विद्यालयबाट धेरै फोहोर निस्कन्छन् यस्ता फोहोरलाई ठिकसँग व्यवस्थापन नगरेमा वातावरण प्रदूषित र स्वास्थ्यमा पनि समस्या आउँदछ। हामीले फोहोरलाई वर्गीकरण गरी व्यवस्थापन गर्न आवश्यक छ। सामान्यतया फोहोर दुई प्रकारको हुन्छ ।

१. **जैविक फोहोरः** खानेकुरा तरकारी फलफुलको बोक्रा आदि।

२. **अजैविक फोहोरः** प्लास्टिक वा विभिन्न धातुका टुक्राहरू र प्लास्टिक जन्य फोहरहरू ।

यसरी दुई प्रकारका फोहोरलाई हामीले छुट्टाछुट्टै डस्टबिनको प्रयोग गरेर कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरमा छुट्याउन सक्छौ। जसबाट कम्पोस्ट मल बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ भने अजैविक फोहोरहरूलाई पुनःप्रशोधन गरी प्रयोग योग्य बनाउन सकिन्छ। अथवा सुरक्षित स्थानमा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। यसरी हामीले फोहोर व्यवस्थापन गर्दा हाम्रो गाउँ र वातावरण स्वच्छ सफा हुनुका साथै रोगहरूको जोखिम घट्न गई वातावरण संरक्षणमा योगदान पुग्दछ।

अभ्यास

१. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) सड्ने फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ ।

(ख) प्लास्टिक सड्ने फोहोर हो।

(ग) फोहोर जता ततै फाल्नु राम्रो बानी हो।

(घ) फोहर छुट्याउँदा वातावरण सफा हुन्छ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) खाना बाँकी र तरकारीका बोक्रा........... फोहोर हुन्।

(ख) प्लास्टिक र धातुजन्य वस्तु ....फोहोर हुन्।

(ग) सड्ने फोहोरबाट.......... बनाउन सकिन्छ।

३. छोटो उत्तर दिनुहोस्।

(क) फोहर व्यवस्थापन गर्न किन आवश्यक छ ? सड्ने र नसड्ने फोहोरमा फरक छुट्याउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईको घर विद्यालय वा टोलमा फोहोर कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ गलत तरिकाले व्यवस्थापन भएको भए तपाई कस्तो सुझाव दिनुहुन्छ आफ्नो विचार लेख्नुहोस्।

पाठ ७ प्राकृतिक प्रकोप

परिचय

प्राकृतिक प्रकोप एक प्रकारको प्राकृतिक घटना हो । जसले मानिसको सामाजिक आर्थिक पक्षलाई क्षति पुऱ्याउँछ । यो एक सामान्य प्राकृतिक घटनाको रूपमा भएपनि धेरै जसो अवस्थामा मानव गतिविधिहरूको प्रभावको कारण प्राकृतिक सन्तुलन बिग्रदै गएको छ । प्राकृतिक प्रकोपले विपत्ति पछि समाज वा समुदायमा अत्याधिक हानिकारक प्रभाव छोड्ने गर्दछ । बाढी, डडेलो, ज्वालामुखी, चट्याङ, आँधीबेरी, चक्रवात, खडेरी, पहिरो आदि प्राकृतिक प्रकोपका 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 खस्ने, माटोको वहाव तलतिर झर्ने हुन्छन् । रुखबोटविरुवा अन्धाधुन्ध फडानी गर्दा पहिरो जाने गर्दछ । 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 यसको पहिरोको जोखिमलाइ पनि बढाउन सक्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

पहिरो, पानी, जमिन, ठाउँ

(क) पहाडबाट माटो र ढुङ्गा र खस्नुलाई................भनिन्छ ।

(ख) धेरै.............परेमा पहिरो जान सक्छ ।

(ग) रुख रोप्दा............बलियो हुन्छ ।

(घ) पहिरो आउँदा सुरक्षित.............बस्नुपर्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

पहिरो	पहिरोको कारण
धेरै वर्षा	माटो खस्नु
रुख रोप्नु	बच्ने उपाय
सुरक्षित ठाउँ	रोकथाम

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) पहिरो समथर ठाउँमा मात्र हुन्छ ।

(ख) धेरै वर्षा हुँदा पहिरो जान सक्छ ।

(ग) रुख काट्दा पहिरो जान सक्छ ।

(घ) पहिरो देख्दा सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्छ ।

४. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) पहिरो भनेको के हो ?

(ख) पहिरो किन जान्छ ?

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 जमिनको विस्थापन द्वारा प्रकट हुन जान्छ । भूकम्पको उद्गम स्थललाई भूकम्पीय केन्द्र विन्दु भनि सतहमा भूकम्पको विन्दुको सीधा रहने माथिल्लो विन्दुलाई उपकेन्द्र भनिन्छ । भूकम्पले मानव वा वन्यजन्तुमा सामान्य असर देखिएता पनि भूकम्पका कारण अग्ला भवनहरू भत्किने चर्कने, सुनामी, 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 ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

भूकम्प	बच्ने उपाय
टेबलमुनी बस्नु	जमिन हल्लिनु
धैरै कम्पन	जानुपर्ने स्थान
सुरक्षित ठाउँ	भुकम्पको स्केल

२. खाली ठाँउ भर्नुहोस् ।

(क) जमिन हल्लिनुलाई............भनिन्छ ।

(ख) भूकम्प आउँदा............ठाउँमा जानुपर्छ ।

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) भूकम्प आउँदा दौडनु राम्रो हो ।

(ख) भूकम्प आउँदा टेबलमुनि बस्न सकिन्छ ।

(ग) भूकम्प आउँदा शान्त रहनुपर्छ ।

बाढी

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

- 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 अरुद्ध हुन्छ ।

बाढीबाट बच्ने उपायहरू

- सुरक्षित र उचाइ भएको स्थानमा बसोबास गर्ने ।
- बाढी आउन सक्ने बेला सचेत रहने ।

- आवश्यक सामान (खाना, पानी, औषधी) तयारी राख्ने ।
- बाढीको समयमा नदी किनाराबाट टाढा रहने ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

बाढी	घर डुब्ने अवस्था
नदी	पानीको बहाव
वर्षा	पानीको श्रोत
डुबान	पानी पर्नु

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) धेरै वर्षा भए पछि..................आउन सक्छ ।

(ख) बाढी आउँदा घरहरू................हुन्छन् ।

(ग) नदीमा पानी बढ्दा..............हुन्छ ।

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) बाढी सुखद घटना हो ।

(ख) धेरै वर्षा हुँदा बाढी आउन सक्छ ।

(ग) बाढीले मानिस र जनावरलाई असर गर्दैन ।

४. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) बाढी भनेको के हो ?

(ख) बाढीबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

५. लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) बाढीका कारण र असरहरू लेख्नुहोस् ।

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 पम्प्लेट बनाई व्यक्ति अथवा मानिसहरू धेरै आवतजावत गर्ने ठाउँमा टाँस्न पनि सक्छन् ।

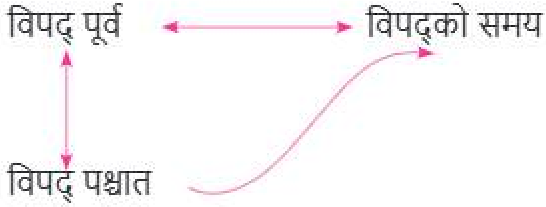
विद्यालयहरूले गाउँघरमा वाल क्लवबाट विभिन्न कार्यक्रमहरू राखेर पूर्व तयारी अपतकालीन र दीर्घकालीन योजना बारे छलफल गरी सबै जनतालाई सचेत गराउँन सक्छन् । आफूले देखेका जोखिम ठाउँको पहिचान गरी त्यसलाई स्थानान्तरण योजनामा राखी ठूलबडाको सहयोग लिएर त्यस जोखिम ठाउँमा वा वस्तुलाई त्यहाँबाट हटाउनु पर्छ । विद्यालयमा 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

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 ।

खोज तथा उद्धारमा संलग्न निकायहरूको विद्यमान जनशक्ति औजार उपकरण र अन्य स्रोत साधनको अभिलेखिकरण एवम् विश्लेशषण गर्ने र प्रतिकार्यका लागि थप कार्यहरूको विषयमा सिफारिस गर्ने । प्रतिकार्यका लागि खोज तथा उद्धार क्षमताको विकास सम्बन्धी कार्य गर्ने ।

विपद् प्रतिकार्यको पूर्व तयारीका लागि भावी प्रतिकार्य योजना तर्जुमा ।

- अन्य सहयोगी संस्था
- सेभ द चिड्रेन
- केयर इन्टरनेशल
- अक्सफाम

विपद्को समय

प्राकृतिक प्रकोप आईपर्दा मानिसहरूले नियन्त्रण गर्न सक्दैन । यद्यपी हामी तिनीहरूलाई रोक्न सक्दैनौ । यसै गरी जीवन र परिस्थितिका प्रणालीमा बाधा पुऱ्याउने 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 वाहवलाई ख्याल गर्नुपर्छ ।
- अबिरल वर्षा भइरहेको 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 तरि लाग्नु पर्छ । मानिसको जनधनको सुरक्षा हुनुपर्छ । उनीहरूलाई बचाई सकेपछि निष्पक्षरूपमा राहत वितरण गर्नुपर्छ । सुरक्षित स्थानमा ल्याई सकेपछि बचाउने उपाय खोज्ने हो ।

विपद्मा सहयोग गर्ने संस्थाहरूको नामावली

- नेपाल सरकार गृह मन्त्रालय
- नेपाली सेना

- सशस्त्र प्रहरी
- नेपाल पुलिस
- गैर सरकारी संस्थाहरू (NGOS)
- नेपाल रेडक्रस सोसाइटी
- नेपाल स्काउट संस्था

आगलागी

आगलागी भनेको आगो अनियन्त्रित रूपमा फैलिँदा हुने विनासकारी घटना हो, जसले धनजन र वातावरणमा ठुलो क्षति पुऱ्याउँछ ।

आगलागी किन हुन्छ ?

- विद्युत सर्ट हुँदा ।
- ग्याँस चुहावट वा विस्फोट हुँदा
- लापरवाही (धुम्रपान,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 उपाय

- 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 ।

सुरक्षित रहने उपाय

- प्राकृतिक विपद्ः भूकम्प, बाढी, आगलागी आदिबाट ।
- आपतकालिन झोला (खाना, पानी, औषधी, टर्च) तयार राख्ने ।
- रेडियो मोबाइलबाट सूचना सुन्ने ।
- परिवारसँग आपतकालीन योजना बनाउने ।
- सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्ने ।

आगलागीका कारणहरू

१. प्राकृतिक कारणहरू

- चट्याङ
- अत्याधिक गर्मी र सुख्खा समय
- ज्वालामुखी विस्फोट

२. मानवीय कारणहरू

- विजुली सर्ट भएर
- ग्याँस चुहावट
- जङ्गल फडानी र लापरवाही

आगलागीका प्रकारहरू

- वनडढेलोः जङ्गलमा लाग्ने आगो
- घरायसी आगलागीः घर वा भवनमा लाग्ने आगो

आगलागीका प्रभावहरू

१. **सकरात्मक प्रभाव**

- कहिलेकहीँ पुराना र सडेका वनस्पति हटाउन मद्दत गर्छ ।
- नयाँ विरुवा उम्रन सहयोग पुग्न सक्छ ।

२. **नकरात्मक प्रभाव**

- जनधनको ठूलो क्षति ।
- वनजङ्गल नष्ट हुनु ।
- वायु प्रदुषण बढ्नु ।
- मानिस र जनावरको मृत्यू ।

आगलागीबाट जोगिने उपायहरू

- बिजुलीका तार र उपकरण नियमित जाँच गर्नु ।
- ग्याँस सिलिन्डर सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्नु ।
- आगो बाल्दा सावधानी अपनाउनु ।
- जनचेतना बढाउनु।
- आगो निभाउने उपकरण राख्नु ।

आगलागी भएको बेला अपनउने सावधानी

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

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनु होस् ।

चट्याङ	घरमा लाग्ने आगो
घरायसी आगलागी	प्राकृतिक कारण
वनडढेलो	मानवीय कारण
विजुली तार सर्ट	जङ्गलमा लाग्ने आगो

२. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(लापरवही, अनियन्त्रित, दमकल, खुला)

(क) आगलागी ....रूपमा फैलिने आगो हो ।

(ख) ग्याँस चुहावटबाट आगलागी हुनु ....हो ।

(ग) आगो निभाउन प्रयोग गरिने उपकरणलाइ ....भनिन्छ ।

(घ) आगलागी हुँदा ....ठाउँमा जानुपर्छ ।

३. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) आगलागी केवल जङ्गलमा मात्र हुन्छ ।

(ख) विजुली सर्ट भएमा आगलागी हुन सक्छ ।

(ग) आगलागी हुँदा लिफ्ट प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

(घ) दमकलले आगो निभाउन मद्दत गर्छ ।

सहयोग

सहयोग भनेको अरुलाइ समस्या परेको बेला मद्दत गर्नु हो । हामीले साथी परिवार वा समाजका मानिसलाइ सहयोग गर्न सक्छौ । राम खेलिरहेको बेला उसको साथी ढले पछि रामले तुरुन्त उसलाई सुरक्षित ठाउँमा पुऱ्यायो । यसरी रामले सहयोग गर्यो । तपाँइहरू पनि रामले जसरी नै आफ्नो साथीलाई समस्या परेको बेला सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?

सहयोगको महत्त्व

- सहयोगले मानिसलाइ सुरक्षित राख्दछ ।
- सहयोगले मित्रता र विश्वास बढाउँछ ।
- विपद् र कठिन परिस्थितिमा जीवन बचाउन मद्दत गर्छ ।
- अरुलाइ सहयोग गर्दा आफूलाइ पनि खुसी मिल्छ ।

सहयोगको प्रकार

१. व्यक्तिगत सहयोग

- साथीलाइ चोट लागेमा सघाउनु ।
- साथीलाइ पढ्न सहयोग गर्नु ।
- साथीलाइ स्वास्थ्यमा समस्या आएमा सहयोग गर्नु ।
- कक्षा कार्य गर्दा साथीसँग पेन्सिल नभएमा आफूसँग भएमा दिएर सहयोग गर्नु।

२. सामाजिक सहयोग

- गाउँ, विद्यालय वा समुदायमा सरसफाइ काममा सहभागी भएर ।
- विपद् पछि बाँड्न वा सहयोग गर्न आउनेलाइ सहयोग गरेर ।

३. आपतकालीन सहयोग

सहयोग कसरी गर्ने ?

- आवश्यक परेकालाइ समयमै मद्दत गरेर ।
- साझा श्रोत -खाना, कपडा,पानी उपलब्ध गराउनु ।
- वृद्धा, वालवालिका, अपाङ्ग व्यक्तिलाइ विशेष ध्यान दिनु ।
- साना -साना काममा पनि सहयोग हुन सक्छ जस्तैः झ्याल बन्द गर्न, ढोका खोलेर ।

जनचेतना कसरी फैलाउने ?

- रेडियो, टेलिभिजन वा सामाजिक सञ्जालबाट सूचना दिनु ।

- विद्यालयमा सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु ।
- पोष्टर, पम्प्लेट प्रयोग गर्नु ।
- गाउँ -टोलमा सूचना दिनु ।
- सहि जानकारी मात्र फैलाउनु ।

विद्यार्थीको भूमिका

- आफै सुरक्षित रहनु ।
- शिक्षक र अभिभावकको निर्देशन पालना गर्नु ।
- साना सहयोग गर्नु जस्तैः सूचना दिनु ।

गतिविधिहरू

क. समूह छलफल : तिमीले कसरी सहयोग गर्न सक्छौ ?
ख. भूमिका अभिनय : उद्धार कार्य
ग. पोष्टर बनाउने : हामी सबै सुरक्षित रहौ

निष्कर्ष

क. सहयोगले जीवन बचाउन सक्छ ।
ख. जनचेतनाले जोखिम घटाउँछ ।
ग. सहि सूचना दिनु अवश्यक छ ।
घ. सबैले मिलेर काम गर्नुपर्छ ।

सहयोग र सचेतना सम्बन्धि संक्षेपमा

सहयोग : सहयोग भनेको अरुलाइ समस्या परेको बेलामा मद्दत गर्नु हो । उदाहरण : घाइतेलाइ अस्पताल पुऱ्याउनु, खाना पानी दिनु

सचेतना : सचेतना भनेको जोखिमबारे जानकारी दिनु र सावधानी अपनाउन प्रेरित गर्नु हो । उदाहरण : बाढी अउन सक्छ भनेर सूचना दिनु

फरक

सहयोग	सचेतना
समस्या भएको बेला गरिन्छ	समस्या हुनु भन्दा पहिले गरिन्छ
प्रत्यक्ष मद्दत गरिन्छ	जानकारी र चेतावनी दिइन्छ
उद्धार र राहत	सूचना र शिक्षा

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

भूकम्प	पानी धेरै भएर डुब्ने ।
बाढी	जमिन हल्लिने
आगलागी	खुल्ला मैदान
सुरक्षित	आगो निभाउन
दमकल	आगो फैलिने

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(खुला, उच्च, माथिल्लो, दमकल, टेबल, पानी, बालुवा)

(क) भूकम्प आउँदा हामी .... ठाउँमा जान्छौं ।

(ख) बाढी आउँदा .... ठाउँमा बस्नु पर्छ ।

(ग) आगलागी हुँदा ....लाइ खबर गर्नुपर्छ ।

(घ) आगो निभाउन ....प्रयोग गरिन्छ ।

(ङ) भूकम्प आउँदा ....तल बस्नु पर्छ ।

३. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) भूकम्प आउँदा दौडनु राम्रो हो ।

(ख) बाढीमा खेल्नु सुरक्षति हुन्छ ।

(ग) आगलागी हुँदा ठूलो मान्छेलाइ बोलाउनु पर्छ ।

(घ) भूकम्पमा खुला ठाउँमा जानु पर्छ ।

(ङ) आगो देख्दा लुक्नु पर्छ ।

(च) सहयोग कसैलाइ आवश्यक पर्दैन ।

४. एक शब्दमा उत्तर छानी लेख्नुहोस् ।

(दमकल, खुला ठाउँ, उच्च ठाउँ)

(क) आगो निभाउने गाडी .... ।

(ख) भूकम्प आउँदा जाने ठाउँ .... ।

(ग) बाढीमा सुरक्षित ठाउँ ....।

५. चित्र हेरेर भन्नुहोस् ।

(भूकम्प, बाढी, आगलागी)

(क) यो कुन प्रकोप हो ?

(ख) यसमा के भइरहेको छ ?

(ग) के गर्दा सुरक्षित हुन्छ ?

६. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भूकम्प आउँदा के हुन्छ ?

(ख) भूकम्प भनेको के हो ?

पाठ ८ धादिङका धार्मिक स्थलहरू, हाम्रा गौरव

परिचय

धादिङ जिल्ला प्राकृतिक सुन्दरताले मात्र होईन, ऐतिहासिक र धार्मिक दृष्टिकोणले पनि निकै धनी छ । यहाँका गाउँ–गाउँमा पुराना र महत्त्वपूर्ण मठ मन्दिरहरू रहेका छन् । यी स्थलहरूले हाम्रो सस्कार, संस्कृति र इतहिास बोकेका छन् ।

१. **त्रिपुरेश्वर महादेव मन्दिर (सल्यानकोट):**
धादिङको प्रसिद्ध धार्मिक स्थल मध्ये त्रिपुरेश्वर महादेव एक हो । यो मन्दिर साविकको सल्यानकोट गा.वि.स. (हाल त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिका) मा पर्दछ । यहाँ विशेष गरी दशैं र ठुला चाडपर्वहरूमा भक्तजनहरूको ठुलो घुँईचो लाग्दछ ।

२. **ज्वालामुखी माईः** ज्वालामुखी मन्दिर धादिङको अर्को महत्त्वपूर्ण शक्ति पिठ हो । यस मन्दिरको ऐतिहासिक महत्त्व रहेको छ र स्थानीय बासिन्दाहरूले यसलाई आफ्नो कूलदेवता वा रक्षक देवीको रूपमा पूजा गर्दछन् ।

३. **भैरवी मन्दिरः**निलकण्ठ नगरपालिका वडा नं ६ मा पर्ने यो मन्दिर धादिङ जिल्लाभित्रको प्रसिद्ध मन्दिर हो । यो सुनौला बजार भन्दा केही माथि थुम्कामा रहेको छ । मन्दिरमा वडा दशैंमा भक्तजनहरूको बिशेष घुँईचो लाग्ने गर्दछ ।प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण यो मन्दिर पर्यटकीय दृष्टिले पनि महत्त्वपूर्ण रहेको छ ।

४. **गुम्बा, मस्जिद र चर्चहरूः**धादिङमा हिन्दु मन्दिर मात्र होईन, बौद्ध धर्म मान्नेहरूका लागि सुन्दर गुम्बाहरू,मुस्लिम समुदायका लागि मस्जिदहरू र क्रिस्चियन समुदायका लागि चर्चहरू पनि रहेका छन् । यसले हाम्रो जिल्लामा रहेको धार्मिक सहिष्णुतालाई झल्काउँछ ।

५. **ढोला मण्डली मन्दिरः** धादिङ जिल्लाको ज्वालामुखी गाउँपालिकामा पर्ने ढोला मण्डली माईको मन्दिर एक शक्तिशाली देवीको रूपमा पुजिन्छ । यो मन्दिर बिशेष गरी मङ्गलबार लाग्ने मेलाको लागि परिचित छ । यहाँ धादिङ जिल्लाको मात्र नभई छिमेकी जिल्लाहरू गोरखा, लमजुङ, काठमाण्डौ र चितवन लगायत अन्य जिल्लाहरूबाट पनि भक्तजनहरू आउने गर्दछन् । मण्डली माईको दर्शन गरेमा मनले चिताएको पुग्ने जनबिश्वास छ ।

धार्मिक स्थलहरू हाम्रो सम्पत्ति हुन् । यिनको सरसफाई गर्ने र संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी हामी विद्यार्थीहरूको पनि हो ।

क्रियाकलापः

आफ्नो अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधेर धादिङ जिल्लामा रहेका अन्य कुनै २ ओटा धार्मिक स्थलहरूको नाम र ती कुन ठाउँमा पदर्छन् तालिका बनाई लेख्नुहोस् ।

अभ्यासः

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) त्रिपुरेश्वर महादेव मन्दिर ....गाउँपालिकामा पर्दछ ।

(ख) धादिङको एक प्रसिद्ध मङ्गलबार मात्र पूजा लाग्ने मन्दिर ....हो ।

(ग) हामीले हाम्रा धार्मिक स्थलहरूको ....गर्नुपर्छ ।

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) सल्यानकोटमा कुन प्रसिद्ध मन्दिर रहेको छ ?

(ख) धार्मिक स्थलहरूको संरक्षणमा विद्यार्थीहरूले के गर्न सक्छन् ?

(ग) तपाईको घर वा बिद्यालय नजिकै रहेको कुनै एक प्रसिद्ध धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) भैरवी मन्दिरमा विशेष गरी कहिले मेला लाग्छ ?

पाठ ९ धादिङ जिल्लाको मुख्य प्राकृतिक सम्पदाहरू

प्रकृतिले हामीलाई निःशुल्क रूपमा दिएको मानव जीवनको लागि उपयोगी हुने वस्तुहरूलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ । धादिङ जिल्ला प्राकृतिक स्रोत र साधनमा निकै धनी छ । यहाँका प्रमुख प्राकृतिक सम्पदाहरूलाई निम्न अनुसार उल्लेख गरिएको छ ।

जल सम्पदा (नदीनाला र झरनाहरू)

१. **त्रिशुली नदीः** धादिङ जिल्लाको दक्षिणी भुभाग भएर बहने यो नदी जिल्लाको प्रमुख नदी हो । यो जलयात्राको लागि प्रसिद्ध छ ।

२. **बुढीगण्डकी नदीः** यो नदी धादिङ र गोरखा जिल्लाको सिमाना भई बगेको छ । बुढीगण्डकी नदी सिचाईको लागि र जल विद्युत्को ठुलो सम्भवना रहेको छ ।

३. **आँखु खोला र थोपल खोलाः**यी साना नदी खोलाहरू सिँचाई र जलविद्युत्का लागि महत्त्वपूर्ण छन् ।

४. **गंगाजमुना झरनाः**यो गंगाजमुना गाउँपालिकामा रहेको प्रख्यात र सुन्दर झरना हो । जसको धार्मिक र पर्यटकीय महत्त्व पनि छ ।

बन सम्पदा र बन्यजन्तुः

धादिङ जिल्लामा विभिन्न प्रकारका बनहरू पाईन्छ । जहाँ साल, सल्ला, चिलाउने, कट्टुस र उतिसका रुखहरूसाथै अन्य विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवाहरू पाईन्छ । यहाँको जङ्गलमा चितुवा, बँदेल, मृग, बाघ जस्ता जंगली जनावरहरू र विभिन्न जातको चराचुरिङ्गीहरू पाईन्छन् ।

१. **खनिज सम्पदा**ः धादिङ जिल्लाको गणेश हिमाल क्षेत्रमा बहुमूल्य खनिज सम्पदाहरू रहेको छन् । यहाँ जस्ता, सिसा र रुवी पाईन्छ भने जिल्लाको विभिन्न ठाउँहरूमा स्लेट ढुङ्गाका खानीहरू पनि छन् ।

क्रियाकलापः

तपाईको घर वा विद्यालय नजिक रहेको कुनै एक प्राकृतिक सम्पदाको अवलोकन गरी त्यहाँ देखिएका कुराहरूको टिपोट गरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) धादिङ जिल्ला भएर बग्ने सवैभन्दा प्रमुख नदी ....हो ।

(ख) ....झरना धादिङ जिल्लाको एक सुन्दर पर्यटकीय स्थल हो ।

(ग) धादिङ जिल्लाको उत्तरी भेगमा ....हिमाल अवस्थित छ ।

२. सहि वा गलत छुट्याउनुहोस् ।

(क) बुढीगण्डकी नदीले धादिङ र काठमाण्डौको सिमाना छुट्याउँछ । (...........)

(ख) धादिङ जिल्लामा बहुमूल्य रुवी पाईन्छ । (.........)

(ग) त्रिशूली नदी जलयात्राका लागि प्रसिद्ध छन् ।(........)

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) धादिङ जिल्ला भएर बहने कुनै २ ओटा नदीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) धादिङ जिल्लामा पाईने कुनै २ ओटा बनस्पति र २ ओटा वन्यजन्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न हामीले के के गर्नुपर्छ ?

(घ) धादिङ जिल्लामा पाईने कुनै २ खनिज पदार्थको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ १० हाम्रो जाति हाम्रो संस्कार

परिचय

सिद्धलेक नेपालको एक बहुजाति, बहुभाषी, बहुधार्मिक एवम् बहुसांस्कृतिक विशेषता भएको पालिका हो । यो भाषा, संस्कृति, धर्म र जातिको दृष्टिले धनी छ । यहाँ विभिन्न भाषा, संस्कृति, धर्म र जातिका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ यी अनेकता र विविधता नै यहाँको अनौठो र उल्लेखनीय पक्ष हो । यी सबै पक्षहरूको आगामी पिँढीहरूका अस्तित्वका लागि संरक्षणको आवश्यकता छ । सिद्धलेकमा रहेका विभिन्न जात जातिमध्ये केही जात जातिको भाषा, भेषभुषा, जन्म, विवाह, मृत्यु संस्कार बारेमा निम्नानुसार चर्चा गरिएको छ ।

मगर समुदाय

मगर जाति नेपालको आदिवासी जनजाति हो । जुन सिद्धलेकको सबै वडामा फैलिएर रहेको छ । राना, थापा, पुन, आले जस्ता थरबाट मगरका अन्य थरहरू बन्न गएका हुन् । नेपालमा बोलिने तिनवटा मगर भाषाहरू मगर ढुट खामपाङ र काईके मध्ये यहाँ मात्तृभाषाको रूपमा मगरढुट भाषा बोल्छन्। मगर पुरुषहरूको पहिरनमा भोटो, कछाड, भांग्रा, शीरमा टोपी वा फेटा र महिलाहरूले मखमली चोली, छिट्को गुन्यु, टिकिस, पहेँलो पटुकी, गलामा पहेँलो पोते

साथैमा कण्ठमाला, शिरमा शिरफूल, कानमा माडवारी ढुंग्री नाकमा बुलाकी आदि लगाउने गर्छन्। मगर जातिमा बच्चा जन्मि सकेपछि ७ दिन सुत्केरो बार्ने चलन रहेकोछ। न्वारनका दिन मगर वापा राखेर चोखिने गरिन्छ। यसैगरी ५ वा ६ महिना पछि भातखुवाई गर्ने चलन रहेको छ भने मागी विवाह र भागि विवाह दुवै वैवाहिक चलन छ। मानिसको मृत्यु भएमा घाटमा जलाउने १३ दिनसम्म किरिया बसी १३औँ दिनमा शुद्धिकार्य गर्ने गर्छन् ।

गुरुङ समुदाय

नेपालको मुख्यतय गण्डकी प्रदेशमा बसोबास गर्ने गुरुङहरू सिद्धलेकको वडा नं २ अन्तर्गत पोखरीगाउँ र चितिगाउँमा बाक्लो बस्ति छ भने अन्य वडाहरूमा छिटपुट छरिएर रहेका छन्। तमु भाषा मातृ भाषाभए पनि यहाँका गुरुङ्गहरू नेपाली भाषा नै बोल्ने गर्छन्। तमु गुरुङ समुदाय को पुरुषहरू ले भेषभुषा भोटो,आस्कोट,कछाड सडै पाखी र निलो पटुकी भाङ्ग्रा,टोपी वा फेटा,गल्बन्दी र महिलाहरू ले मखमली चोली, छिट्को गुन्यु, टिकिस, निलो पटुकी, बुट्टे कर्मु, हरियो पोते, पिरुमाला मुगामाला शिरमा शिरफुल, सिरबन्दि, हबेल माला आदि लगाउने गर्छन् ।यी जातीमा बाल बालिकाको जन्म भएको सात दिनमा न्वारान गर्ने गरिन्छ। यस दिनमा चोख्याउने मात्र नभई स्वस्ति – शान्ति पूजा पनि गर्ने गरिन्छ। यी जातिमा न्वारन, पाश्नी, चुडाकर्म र गुन्युचोली पछि बिवाह संस्कार गरिन्छ। तमु जातिको विवाह गर्ने विधिहरूमा मगनी विवाह, प्रेम विवाह, जारी विवाह विवाहलाई उल्लेख गर्न सकिन्छ।गुरुङ्गहरूमा मृत्युपछिडाँडामा लगि मृत्यु भएकै केही समयमा अन्त्येष्टि क्रिया गरिन्छ । यसपछि वायुपूजा गरिन्छ । मृत्युको १३औँ दिन वा ४५ दिनमा अर्घुं गरिन्छ ।

तामाङ समुदाय

धादिङ्गको उत्तरी क्षेत्रमा बासोबास रहेको तामाङ जातिहरू सिद्धलेकको केही भुभागहरूमा छरिएर रहेका छन्। तामाङ भाषा मातृभाषा रहेको तामाङ जातिमा ठाउँ अनुसार फरक लुगा कपडाहरू

जस्तै कतै बक्खु र सुर्की,तोकाइ तथा पाङ्देन त कतै दौरा सुरवाल र चोली फारिया लगाउने गरेको पाईन्छ। तामाङ जातिमा जन्मसंस्कार अन्तर्गत न्वारन - लामाद्वारा जन्मेको ७ दिनदेखि १३ दिनभित्र अन्नप्रशान - जन्मेको ६ महिनादेखि ९ महिनाभित्र, छेवर - जन्मेको ३ वर्षदेखि ९ वर्षभित्रसम्म देखि लिएर विवाह हुनु अघिसम्म गरिने सबै संस्कारहरूलाई जन्मसंस्कार अन्तरगत समावेश गर्न सकिन्छ । तामाङहरूको विवाहपद्धतिलाई हेर्दा मागी, चोरी, प्रेम, जारी तथा विधुवा विवाह गर्ने गर्दछन् । यो समुदायमा मामाचेला, फुपुचेला विवाह गर्ने प्रचलन पाइन्छ । यो विवाह संस्कार सम्पन्न गर्न विभिन्न विधिकार्यहरू सम्पन्न गर्नु पर्दछ तामाङ जातिमा अन्य जातिमा जस्तै मृत्यु संस्कारलाई महत्त्वपूर्ण संस्कारको रूपमा लिएको पाइन्छ । यिनीहरू बौद्ध धर्मावलम्वी भएका हुनाले बौद्ध धर्म ग्रन्थ अनुसार लामाको विधिले मृत्यु संस्कार कार्य सम्पन्न गरिन्छ । तामाङ जातिको मृत्यु संस्कारमा शवयात्रा, दाह संस्कार, पंचशीलको पालना, जुठो फुकाउने तथा घेवागर्ने चलन छ।

नेवार समुदाय

परिचय नेपालको काठमाडौँ उपत्यकाका मूल निवासी नेवारहरू आफ्नो कला, कौशल र विशेष जीवन पद्धतिका लागि विश्वभर प्रख्यात छन्। नेवारी संस्कृतिमा मानवीय जीवनका हरेक चरणलाई उत्सव र विधिविधानका रूपमा मनाउने गरिन्छ। जन्मदेखि मृत्युसम्म गरिने 'सोह्र संस्कार' भन्दा पनि बढी मौलिक परम्पराहरू यस समुदायमा विद्यमान छन्, जसले गर्दा यो संस्कृति जीवन्त र विशिष्ट देखिन्छ।

जीवनका प्रमुख संस्कारहरू नेवार समुदायमा बालबालिकाको जन्मदेखि नै संस्कारहरू सुरु हुन्छन्। बच्चा जन्मेको छैठौँ दिनमा 'छैटी' र त्यसपछि 'पास्नी' (जंको) गरिन्छ। नेवार समुदायमा मात्र पाइने दुई विशेष संस्कारहरू 'इही' र 'बान्हा' हुन्।

- **इही (बेल विवाह)**: रजस्वला हुनुअघि बालिकाहरूको बेलसँग विवाह गरिन्छ, जसले उनीहरूको सौभाग्य सधैँ अटल रहने विश्वास दिलाउँछ।

➢ **बान्हा:** किशोरीहरूलाई सूर्यसँग विवाह गराइने यो संस्कारले उनीहरूको जीवनमा नयाँ चरणको सुरुवात गर्छ। यस्तै, वृद्धवृद्धाहरू निश्चित उमेर (७७, ८८, ९९ वर्ष) पुगेपछि गरिने 'बुढो जंको' ले ज्येष्ठ नागरिकप्रतिको उच्च सम्मानलाई दर्साउँछ।

मृत्यु संस्कार: एक पवित्र बिदाइ नेवार समुदायमा मृत्युलाई जीवनको अन्त्य मात्र नभई परलोकको यात्रा मानिन्छ। यस समुदायको मृत्यु संस्कार अन्य समुदायको तुलनामा निकै व्यवस्थित र सामूहिक हुन्छ:

१. **सी गुठीको भूमिका:** नेवार समाजमा 'सी गुठी' (मृत्यु गुठी) को ठूलो महत्त्व छ। परिवारमा कसैको मृत्यु हुँदा सबै व्यवस्थापन गर्ने र शव यात्रामा सहभागी हुने जिम्मेवारी गुठियारहरूको हुन्छ। यसले सामाजिक एकताको बलियो नमुना प्रस्तुत गर्छ।

२. **शव यात्रा र दाहसंस्कार:** मृतकलाई बाँसको कट्टेरोबाट बनेको विशेष खत (कोत) मा राखिन्छ। शव यात्राका क्रममा विशेष बाजा (काहाः) बजाइन्छ। खोलाको किनारमा रहेको 'घाट' मा लगेर धार्मिक विधिपूर्वक दाहसंस्कार गरिन्छ।

३. **अशौच र शुद्धि:** मृत्यु भएको दिनदेखि १० दिनसम्म परिवारका सदस्यहरूले नुन र मासु बार्ने गर्छन्। दशौँ दिनमा मृतकको नाममा पिण्ड दान गरिन्छ भने बाह्रौँ र तेह्रौँ दिनमा पूर्ण रूपमा चोखिने प्रक्रिया (शुद्धशान्ति) पूरा गरिन्छ।

४. **गाईजात्रा (सा पारु):** नेवार समुदायको मृत्यु संस्कारको सबैभन्दा विशिष्ट पक्ष गाईजात्रा हो। वर्षभरि मृत्यु भएका आफन्तको सम्झनामा गाई वा मानिसलाई गाईको रूपमा सिँगारेर नगर परिक्रमा गराइन्छ। यसले मृतकको आत्माले यमलोक जाने बाटोमा वैतरणी नदी सजिलै तर्न सक्छ भन्ने धार्मिक विश्वास रहिआएको छ।

क्रियाकलाप

तपाइको छिमेकमा भएका जातजाती र तीनका संस्कारहरूको सूची बनाइ कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) नेवार समुदायमा बालिकाहरूको बेलसँग विवाह गराइने संस्कारलाई के भनिन्छ?

(ख) मगर जातिले मनाउने सबैभन्दा ठूलो र साझा पर्व कुन हो?

(ग) तामाङ जातिमा बजाउने प्रसिद्ध बाजा कुन हो?

(घ) विश्वप्रसिद्ध 'घाँटु नाच' र 'रोधी' कुन समुदायसँग सम्बन्धित छ?

(ङ) यी चारै जातिले सामूहिक रूपमा मनाउने एउटा साझा प्रकृतिपरक पर्व कुन हो?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) 'इही' (बेल विवाह) र 'बाह्रा' (सूर्य दर्शन) संस्कारको धार्मिक र सामाजिक अर्थ के हो?

(ख) मगर संस्कृतिमा 'कौडा' र 'मारुनी' नाचको विशेष अवसर र यसको मौलिकता के हो?

(ग) तामाङ समुदायमा 'ल्होछार' (नयाँ वर्ष) मनाउने परम्परा र 'ल्हो' (वर्ग) गणना गर्ने विधिको व्याख्या गर्नुहोस्।

(घ) 'घाँटु नाच' र 'सोरठी' को कथावस्तु र यिनलाई प्रस्तुत गर्ने विशेष प्रक्रियाबारे चर्चा गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

आफ्नो घरमा हुने कुन कुन संस्कारमा साथीहरूलाई बोलाउने गर्नुभएको छ ? साथीहरूको घरमा हुने कुन कुन संस्कारमा तपाई जाने गर्नु भएको छ ? कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

नेपाल विविध संस्कृति, भाषा र परम्पराले भरिएको सुन्दर देश हो। यहाँका विभिन्न जातजाति, धर्म र समुदायहरूले आफ्ना–आफ्ना परम्परा र संस्कारलाई जोगाउँदै आएका छन्। यही विविधता नै हाम्रो पहिचान र गर्वको विषय हो । हाम्रो परम्परामा चाडपर्व, संस्कार, भेषभूषा, भाषा, कला र रहनसहन समावेश हुन्छन्। नेपाली समाजमा दशैं, तिहार, ल्होसार, तीज, छठ जस्ता चाडपर्वहरू निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छन्। दशैंमा देवी दुर्गा को पूजा गरिन्छ भने तिहारमा देवी

लक्ष्मी को आराधना गरिन्छ। ल्होसारले नयाँ वर्षको सुरुवातको संकेत गर्छ। यस्ता पर्वहरूले हाम्रो परम्परालाई जोगाइराखेका छन् । हाम्रो परम्परामा जन्मदेखि मृत्युसम्मका विभिन्न संस्कारहरू पनि पर्दछन्। नामकरण, ब्रतबन्ध, विवाह आदि संस्कारहरू विशेष विधि अनुसार सम्पन्न गरिन्छन्। यस्ता संस्कारहरूले समाजमा अनुशासन, सम्मान र सम्बन्धलाई मजबुत बनाउँछन् । भेषभूषा र खानपान पनि हाम्रो परम्पराको महत्त्वपूर्ण भाग हुन्। दौरा–सुरुवाल, गुन्यू–चोली, ढाका टोपी जस्ता पोशाकहरू हाम्रो पहिचान हुन्। साथै, दालभात, ढिँडो, सेलरोटी, गुन्द्रुक जस्ता परिकारहरू हाम्रो संस्कृतिको स्वाद हुन् । आजको आधुनिक समयमा केही परम्पराहरू हराउँदै जाने खतरा पनि छ। त्यसैले हामी सबैले आफ्ना परम्परालाई जोगाउन र नयाँ पुस्तालाई सिकाउन आवश्यक छ। परम्पराले मात्र हाम्रो इतिहास, पहिचान र संस्कृति जिवित राख्न सक्छ। अन्त्यमा, हाम्रो परम्परा हाम्रो पहिचान हो। यसलाई संरक्षण गर्नु प्रत्येक नेपालीको कर्तव्य हो।

छेवर

छेवर नेपाली हिन्दू संस्कृतिको एक महत्त्वपूर्ण संस्कार हो। यसलाई बालकको जीवनको पहिलो कपाल काट्ने संस्कारका रूपमा लिइन्छ। छेवरलाई मुण्डन संस्कार 'पनि भनिन्छ। यो संस्कार विशेष गरी बालकको शारीरिक, मानसिक र धार्मिक शुद्धिका लागि गरिन्छ भन्ने विश्वास छ । छेवर सामान्यतया बालकको सानो उमेरमै गरिन्छ, प्रायः १ देखि ३ वर्षको बीचमा। यस संस्कारमा बालकको कपाल पूर्ण रूपमा काटिन्छ र पूजाआजा गरिन्छ। परिवारका सदस्यहरू, आफन्त र इष्टमित्रहरूलाई निमन्त्रणा गरिन्छ र सबैले मिलेर उत्सवका रूपमा मनाउँछन् । छेवरको दिनमा ब्राह्मण वा पुजारीद्वारा वैदिक मन्त्र उच्चारण गरी पूजा गरिन्छ। बालकलाई नयाँ कपडा लगाइन्छ र शुभ आशीर्वाद दिइन्छ । कतिपयले यो संस्कार मन्दिरमा गएर पनि गर्ने गर्छन्। यस संस्कारले बालकलाई शुद्ध र पवित्र बनाउने विश्वास गरिन्छ । छेवर केवल धार्मिक संस्कार मात्र नभई सामाजिक दृष्टिले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसले परिवार र आफन्तबीच सम्बन्धलाई अझ मजबुत बनाउँछ। साथै, हाम्रो संस्कृतिको निरन्तरता कायम राख्न पनि यस्ता संस्कारहरूले ठूलो भूमिका

खेल्छन् । अन्त्यमा, छेवर हाम्रो परम्परा र संस्कारको महत्त्वपूर्ण अंश हो। यसलाई जोगाउनु र नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गर्नु हाम्रो दायित्व हो।

पास्नी

पास्नी नेपाली हिन्दू समाजको एक महत्त्वपूर्ण संस्कार हो। यसलाई "भात खुवाउने" संस्कार पनि भनिन्छ। यो संस्कारमा शिशुलाई पहिलो पटक अन्न (भात) खुवाइन्छ। पास्नीलाई बालकको जीवनको नयाँ चरणको सुरुवातको रूपमा लिइन्छ । पास्नी सामान्यतया बच्चा जन्मिएको केही महिनापछि गरिन्छ। प्रायः छोराको लागि ६ महिनामा र छोरीको लागि ५ महिनामा यो संस्कार गर्ने चलन छ। यस दिन बच्चालाई नयाँ लुगा लगाइन्छ, गहना लगाइन्छ र सुन्दर रूपमा सजाइन्छ । पास्नीको अवसरमा घरमा विशेष पूजा गरिन्छ। पुजारीद्वारा मन्त्र उच्चारण गरी शुभ कार्य सुरु गरिन्छ। त्यसपछि बच्चालाई पहिलो पटक भात, खीर वा अन्य परिकार खुवाइन्छ। बच्चालाई आशीर्वाद दिँदै आफन्तहरूले उपहार पनि दिने गर्छन् । यस संस्कारमा परिवारका सदस्यहरू, आफन्त र साथीभाइहरू भेला भएर खुशी साटासाट गर्छन् । विभिन्न मिठा परिकारहरू बनाइन्छन् र सबैले मिलेर खान्छन्। यसले पारिवारिक सम्बन्धलाई अझ बलियो बनाउँछ ।

पास्नी केवल धार्मिक संस्कार मात्र नभई सामाजिक दृष्टिले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसले बच्चाको विकासको नयाँ चरणको संकेत गर्छ र परिवारमा खुशी तथा उत्साह ल्याउँछ । अन्त्यमा, पास्नी हाम्रो परम्परा र संस्कृतिको एक महत्त्वपूर्ण अंश हो। यसलाई संरक्षण गर्नु र नयाँ पुस्तालाई सिकाउनु हाम्रो कर्तव्य हो।

मातातिर्थ

मातातीर्थ नेपाली समाजमा आमाको सम्मानमा मनाइने महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल र पर्वसँग सम्बन्धित छ। मातातीर्थ काठमाडौं उपत्यकाको पश्चिमतिर अवस्थित एक पवित्र तीर्थस्थल हो, जहाँ आमाप्रति श्रद्धा प्रकट गर्न मानिसहरू जाने गर्छन् । मातातीर्थ विशेष गरी मातातीर्थ औँसी का दिन मनाइन्छ। यस दिनलाई आमाको मुख हेर्ने दिन पनि भनिन्छ। जसको आमा जीवित छन्, उनीहरूले आमालाई मिठा परिकार खुवाएर, उपहार दिएर र सम्मान गरेर खुशी पार्छन्। जसको

आमा बितिसकेकी छन्, उनीहरू मातातीर्थमा गई स्नान गरेर, पूजा गरी आमाको सम्झना गर्छन् ।

मातातीर्थको ऐतिहासिक र धार्मिक महत्त्व पनि रहेको छ। जनविश्वास अनुसार यस तीर्थस्थलमा स्नान गर्दा र पूजा गर्दा आमाको आत्माले शान्ति पाउँछ। त्यसैले देशका विभिन्न ठाउँबाट मानिसहरू यहाँ पुग्ने गर्छन्।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू?

(क) छेवर भनेके के हो ?

(ख) पास्नी किन गरिन्छ ?

(ग) मातातीर्थ किन प्रसिद्ध छ ?

(घ) मातातीर्थ औँसीमा के गरिन्छ ?

(ङ) छेवरको मुख्य उद्देश्य के हो ?

२. लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू

(क) छेवर संस्कारको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) पास्नी संस्कार कसरी गरिन्छ ? विस्तारमा लेख्नुहोस् ।

(ग) मातातीर्थको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(घ) छेवर, पास्नी र मातातीर्थबीचका भिन्नता लेख्नुहोस् ।

३. ठिक वा बेठिक

(क) छेवरमा कपाल काटिन्छ।

(ख) पास्नीमा विवाह गरिन्छ।

(ग) मातातीर्थ आमाप्रतिको सम्मानसँग सम्बन्धित छ।

(घ) मातातीर्थ नेपाल बाहिर छ।

पाठ ११ स्थानीय बाजा गाजा

परिचय

पञ्चेबाजा नेपाली परम्परागत लोक बाजा समुह हो । विशेषगरि विवाह, ब्रतबन्ध पुजा, पाठ तथा अन्य शुभ अवसरहरूमा बजाइने बाजा हो । पञ्च शव्दको अर्थ पाँच हो, जसले पाँच प्रकारका बाजाहरूको समुहलाई जनाउँछ । यस बाजाले स्थानीय संस्कृतिमा खुशी, उत्सव र पम्पराको प्रतिनिधित्व गर्दछ । पञ्यबाजामा सामान्यताथा पाँच प्रमुख बाजाहरू प्रयोगमा हुनछन् । तिनिहरू यसप्रकार छन् नरसिंहा, दमाहा, ट्याम्को, झ्याली, कर्नाल ।

यी सबै बाजाहर मिलाएर एकै तालमा र लयमा बज्दा निकै आकर्षक ध्वनी उत्पन्न हुन्छ । पन्चेबाजाको इतिहास प्राचिन कालदेखी नै रहेको पाइन्छ । पहिले यो राजदरवार, युद्ध घोषणा तथा महत्त्वपूर्ण धार्मिक कार्यहरूमा प्रयोग हुन्थ्यो । समयसँगै यो गाउँ घर विवाह र अन्य संस्कारमा प्रयोग हुन थाल्यो र अहिले स्थानीय मनको समुदायको अभिन्न अंग बनेको छ । पञ्चेबाजा समूहमा विभिन्न बाजा बजाउने कलाकार हरू हुन्छन् । प्रत्येक बाजाको आफ्नै भूमिका हुन्छ कसैले ताल दिन्छ । धुन निकाल्छ सबै बाजाहरू मिलेर बज्दा एक प्रकारको उत्साहपूर्ण र जोसिलो वातावरण सिर्जना हुन्छ । यसको आवाज टाढासम्म सुनिन्छ र मानिसलाई आकर्षित गर्छ । पञ्चेबाजा स्थानीय समाजमा खुसि र शुभकार्यको प्रतिक मानिन्छ । विवाहमा दुलाहा-दुलहीलाई स्वागत गर्दा वा जन्ति लैजादा यसको विशेष प्रयोग हुन्छ । यसले स्थानीय परम्परा, संस्कृति पहिचानलाई जोगाइराख्न महत्त्वपूर्ण योगदान दिएको छ ।

आजभोलि आधुनिक संगितको प्रभाव वढे पनि पञ्चेबाजाको महत्त्व अझै कायम छ ग्रामिण क्षेत्रमा मात्र नभइ शहरमा पनि यसको प्रयोग भैरहेको छ । स्थानीय स्तरमा पञ्चेबाजा सिकाउने तालिम

पनि सञ्चालन भइरहेको छ । जसले यस परम्परालाई जगेर्ना गर्न मद्दत पुऱ्याएको छ । पञ्चेबाजा स्थानीय संस्कृतिको महत्त्वपूर्ण धरोहर हो । यसले हाम्रो परम्परा, सस्कृति र सामाजिक एकतालाई बलियो बनाएको छ, जसले गर्दा यसलाई संरक्षण र प्रचार प्रसार गर्न आवश्यक छ ।

स्थानीय नाच

रत्यौली

रत्यौली नाच स्थानीय समुदायमा विशेष गरी विवाहको अवसरमा प्रस्तुत गरिने एक लोकप्रिय लोकनाच हो । यो नाच प्राय: महिलाहरूले रातिको समयमा गीत गाउँदै नाच्दै रमाइलो वातावरणमा प्रस्तुत गर्दछन । रत्यौली शब्दनै "राती गरिने" भन्ने अर्थसँग सम्बन्धित छ । त्यसैले यो नाच प्रायः विवाहको रातमा बेहुलाको घरमा गरिन्छ । रत्यौली नाच परम्परागत रूपमा विवाहमा दुलाह पक्ष जन्ति लिएर गएको वेला दुलहा पक्षका महिलाहरू घरमा बस्दै रमाइलो गर्न र समय बिताउन यो नाच सुरू गरेका हुन् । यसले महिलाहरूलाई स्वतन्त्र रूपमा खुशी व्यक्त गर्ने अवसर प्रदान गरेको हुन्छ ।

रत्यौली नाच विशेषत रमाइलो, हास्यपूर्ण र कहिलेकाही ब्याङग्यात्मक शैली हो । महिलाहरूले समुहमा बसेर वा घेरामा उभिएर गित गाउँछन्, र तालमा नाच्दछन् । यस समयको गितहरू प्राय विवाह, प्रेम, सम्बन्ध, र सामाजिक विषयमा आधारित हुन्छन् । यसै गित को तालमा ताली, हातको चाल र सामान्य बाजाहरूको प्रयोग गरी नाचिन्छ । रत्यौली नाचले स्थानीय समुदायका महिलाहलाई विवाह रमाइलो र सम्झन लायक बनाउँछ। साथै यसले समुदायविचको सम्बन्ध बलियो बनाउछ ।

आजभोलि आधुनिक संगित र डिजे संगितको प्रभाव वढदै गएको भए पनि रत्यौली नाच गाउँघरमा रमाइलो संग नाचिन्छ । रत्यौली नाच विवाहको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो जसले मनोरञ्जन र सांस्कृतिक पहिचानलाई एकैसाथ जोड्ने काम गर्दछ ।

देउसी भैलो

देउसी भैलो नाच स्थानीय महत्त्वपूर्ण संस्कृति र परम्परा हो । जुन विशेषगरी तिहार पर्वको अवसरमा नाचिन्छ । यो नाच, गित स्थानीय समुदायमा प्राचिनकाल देखी चलिआएको छ र आज पनि उत्तिकै लोकप्रिय छ । देउसी भैलोले नेपाली संस्कृति एकता र सामाजीक सम्बन्धलाई मजबुत बनाउने काम गर्छ ।

देउसी र भैलो दुई छुट्टाछुट्टै तर सम्बन्धित परम्परा हुन् । देउसी प्राय पुरुषहरूले खेल्ने नाच गित हो । यो प्राय लक्ष्मी पुजाको दिन भन्दा पछि गाउने चलन रहेको छ । त्यस्तै भैलो महिला हरूले गोवर्धन पुजाको दिन गाउने गर्दछन् । यस समयमा गाउँ र शहर दुबै ठाउँमा राति विशेष रमाइलो बातावरण हुन्छ । देउसी भैलो नाच्नको लागी युवायुवती समूह बनाएर मादल झ्याली जस्ता बाजाहरू सहित घरघरमा जान्छन् । घरको आगनमा गित गाएर नाच्छन् । घर धनिलाइ शुभकामना दिन्छन् । धन सुख समृद्धिको शुभकामना गाउने गर्दछन । घर धनिले पैसा अन्न फलफुल वा मिठाइ दिएर सम्मान गर्दछन् ।

देउसी गित

यसै घरको देउसिरे
मालिकलाई देउसिरे
सुख शान्ति देउसिरे
धन सम्पति देउसिरे
बढि रहोस् देउसिरे
बढि रहोस् देउसिरे

देउसि भैलि नाचले स्थानीय समुदाय विचमा एकता मेलमिलाप कायम गर्न सहयोग गर्दै यो परम्परालाई नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गर्न सहयोग गर्दछ । यसरी उठाइएको रकमलाई सामाजिक कार्यमा प्रयोग गर्ने प्रचलन पनि रहेकाले यो स्थानीय समुदायको अमूल्य सांस्कृतिक परम्परा हो ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) पञ्चेबाजा कुन कुन कार्यहरूमा बजाइन्छ ?

(ख) रत्यौली र देउसी भैलो नाचमा बजाइने बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ?

(ग) तपाईको समुदायमा गाइने एउटा रत्यौली गित लेख्नुहोस् ?

(घ) पञ्चेबाजा समुहको चित्र बनाउनुहोस् ?

(ङ) कक्षाकोठामा देउसी भैलो गित समुहमा पालैपालो गाँउदै नाच्दै देखाउनुहोस् ?

पाठ १२ स्थानीय पेशा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यमशीलता

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
- वर्षभरि 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 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**

- 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. **अन्न सुकाउने भकारी वा मान्द्राको चित्र बनाउनुहोस् ।**

२. **तपाईको घरमा अन्न कसरी राखिन्छ?" छलफल गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस्:**

(क) अन्नलाई ________ मा सुकाइन्छ।

(ख) चामल ________ मा राखिन्छ।

(ग) फलफूल ________ ठाउँमा राखिन्छ।

२. **सही/गलत लेख्नुहोस्ः**

(क) अन्न भिजेको ठाउँमा राख्नुपर्छ। ( )

(ख) सुकाउने विधि राम्रो हुन्छ। ( )

३. **छोटो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) सञ्चय किन आवश्यक छ?

(ख) दुई वटा सञ्चय विधि लेख्नुहोस्।

पाठ १३ स्थानीय उद्योग, व्यापार, कृषि आदि व्यवसायको सम्भाव्यता

परिचय:

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।

जस्तै: गाउँमा धेरै खेत छ भने → कृषि व्यवसाय सफल हुन सक्छ ।

स्थानीय व्यवसायका प्रकार

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. **तपाईंको गाउँमा कुन व्यवसाय राम्रो चल्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।**
२. **तपाइलाई मनपर्ने व्यवसायको चित्र बनाउनुहोस् ।**
३. **कुन व्यवसाय किन राम्रो चल्छ ? समुह बनाएर छलफल गर्नुहोस् ।**
४. **व्यवसायी र ग्राहक बनेर अभिनय गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) सम्भाव्यता भनेको ________ जाँच गर्ने प्रक्रिया हो।

(ख) कृषि व्यवसायका लागि ________ आवश्यक हुन्छ।

२. सही/गलत लेख्नुहोस्:

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

(ख) सीप आवश्यक हुन्छ। ( )

३. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सम्भाव्यता के हो?

(ख) दुई वटा आधार लेख्नुहोस्।

४. सोचौँ:

(क) तपाईं आफ्नो गाउँमा कुन व्यवसाय सुरु गर्नुहुन्छ र किन?"

पाठ १४ 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 ।

स्थानीय व्यापार, पेशा र व्यवसाय

१. **कृषि व्यवसाय**
   - तरकारी, अन्न, फलफूल खेती
   - पशुपालन गाई, बाख्रा, कुखुरा

२. **स्थानीय उद्योग**
   - डोको/डालो बुन्ने
   - टपरी/दुना बनाउने
   - माटोका भाँडा बनाउने

३. **व्यापार**
   - किराना पसल, फलफूल पसल
   - कपडा पसल

४. **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. **तपाईलाई मनपर्ने व्यवसाय वा पसलको चित्र बनाउनुहोस् जसमा ग्राहक, उत्पादन र बेच्ने तरिका समेत देखाउनुहोस् ।**

२. **समुहमा विभाजन भई व्यवसायी, ग्राहक भएर अभिनय गर्नुहोस् साथै बजार व्यवस्थापन कसरी हुन्छ देखाउनुहोस् ।**

३. **तपाईको गाउँमा कुन व्यवसाय सफल छ र ग्राहकलाई खुशी बनाउन व्यवसायीले के गर्नुपर्छ? छलफल गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।**

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

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

२. सही/गलत लेख्नुहोस् ।

(क) व्यवसाय गर्दा ग्राहकलाई ठग्न सकिन्छ। ( )

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

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

३. छोटो उत्तर:

(क) बजार व्यवस्थापन किन महत्त्वपूर्ण छ?

(ख) व्यवसायको सम्मान किन आवश्यक छ?

(ग) तपाईंको गाउँमा कुन व्यवसाय सबैभन्दा फस्टाएको छ?

पाठ १५ सामाजिक मूल्य मान्यता र असल संस्कार

स्थानीय सेवामुलक संघ संस्थाको परिचय

सिद्धलेक गा.पा. वडा नं. ६ मा अवस्थित साना किसान सहकारी संथाको स्थापना वि.स. २०५० सालमा भएको हो । साविकको कुम्पुर गा.वि.स वडा नं. ३ मा स्थापना भएको यो सहकारी संस्था आजसम्म पनि सेवामा निरन्तर लागिरहेको छ । सानाकिसान सहकारी संस्था ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने साना किसानहरूको आर्थिक तथा सामाजिक विकासको लागि स्थापना गरिएको एक महत्त्वपूर्ण सेवमुलक संस्था हो यस्तो संस्था प्राय कुम्पुर साना किसान कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडको कार्यालय भवन गाँउ सामुदयका किसानहरू मिलेर संचालन गर्छन् ।

जीवनस्तर उकास्नु, उनीहरूलाई आर्थिकरूपमा सक्षम बनाउन र आत्मनिर्भर बनाउनु हो । यस संस्थाले किसानहरूलाई सुलभ ब्याजदरमा ऋण उपलब्ध गराउने,बचत गर्ने बानी बसाल्ने, कृषि सम्वन्धि तालिम दिने, मल बिउ उपलब्ध गराउने तथा उत्पादन बढाउन सहयोग गर्ने जस्ता कामहरू गर्छ । यस संस्था मार्फत किसानहरूले आफ्नो उत्पादन वृद्धि गर्न, नयाँ प्रविधि सिक्न र बजारसम्म पहुँच बढाउन सहयोग पाउँछन् । साथै महिला सशक्तिकरण र सामुहिक सहकार्यको भावना बिकास गर्न पनि यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसरी, सानाकिसान सहकारी संस्था ग्रामीण विकासको एक बलियो आधार मानिन्छ ।

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सानाकिसान सहकारी संस्थाको स्थापना कहिले भएको हो ?

(ख) सानाकिसान सहकारी कस्तो संस्था हो ?

(ग) सानाकिसान सहकारी संस्थाको मुख्य उदेश्य के हो ?

(घ) सानाकिसान सहकारी संस्थाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

२. खाली ठाँउ भर्नुहोस् ।

(क) सानाकिसान सहकारी संस्था ....क्षेत्रका किसानहरू मिलेर संचालन गर्छ ।

(ख) यस संस्थाले किसानलाई सुलभ .... उपलब्ध गराउँछ ।

(ग) सहकारी संस्थाले .... गर्ने बानी बसाल्न मद्दत गर्छ ।

(घ) सहकारी संस्था ग्रामीण विकासको एक .... मानिन्छ ।

परियोजना कार्य

१. तपाईको समुदायमा रहेको एक सहकारी संस्थाले खेलेको भुमिका लेख्नुहोस् ।

पाठ १६ असल संस्कार

परिचय

रिती कक्षा ५ मा पढ्छिन् । उनी कक्षामा अन्य बिद्यार्थी भन्दा धेरै फरक छिन् । उनको परिवारमा आमा, बुवा, भाई, हजुरबुवा, हजुरआमा, काकाकाकी हुनुहुन्छ । उनको परिवारलाई समाजमा सभ्य परिवारको रूपमा चिनिन्छ । सभ्य परिवार भनेको राम्रो आचरण, अनुशासन र नैतिक मूल्य अपनाउने परिवार हो । रितिको परिवारमा प्रेम, सम्मान र सहयोगको भावना प्रष्ट रूपमा उनीहरूको व्यवहारले बुझाउँछ । उनको हजुरबा देखि परिवारका सबै सदस्यहरू समाज र अरुको भलाईका लागि ज्यानको बाजी लगाउँछन् । समाजमा रहेर एकअर्का सँग शिष्ट व्यवहार गर्छन् । ठुलालाई आदार र सानालाई माया गर्छन् । उनीहरू सत्य बोल्ने, नियम पालना गर्ने, सफा सुग्घर रहने र अरुको अधिकारको सम्मान गर्ने गर्छन् ।

रितीको परिवारले बालबालिकालाई राम्रो शिक्षा, संस्कार र अनुशासन दिएका छन् । फलस्वरूप, रिती पनि आफ्नो जिम्मेवारी आफै पुरा गर्छिन् । सभ्य परिवार समाजको आधार हो, किनकी यस्ता परिवारहरूले नै सभ्य समाज निर्माण गर्न सहयोग गर्छन् । सभ्य परिवारले समाजमा शान्ति, सद्भाव र विकास कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भुमिका खेल्छ ।

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सभ्य परिवार भनेको के हो ?

(ख) सभ्य परिवारका मुख्य विशेषताहरू के के हुन् ?

(ग) सभ्य परिवारले समाजमा कस्तो प्रभाव पार्दछ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

क. असल संस्कार भनेको के हो ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

ख. तपाईको परिवार सभ्य बनाउन के के गर्नु हुन्छ, लेख्नुहोस् ।

ग. तपाईले आफ्नो परिवारमा के कस्ता असल संस्कारहरू सिक्नु भएको छ ?

घ. सभ्य परिवारको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

पाठ १७ सन्तुलित भोजन

सन्तुलित भोजन भनेको यस्तो खाना हो जसले हाम्रो शरीरलाई आवश्यक सबै पोषक तत्त्वहरू उचित मात्रामा उपलब्ध गराउँछ । स्वस्थ जीवनका लागि सन्तुलित भोजन अत्यन्त आवश्यक हुन्छ किनकि यसले शरीरलाई बलियो, स्वस्थ र सक्रिय बनाउँछ । यसले शरीरलाई ऊर्जा दिनुका साथै रोगबाट बच्न मद्दत गर्छ ।

पोषक तत्त्व भनेको हाम्रो शरीरलाई ऊर्जा दिने, वृद्धि विकास गराउने र स्वस्थ राख्ने तत्त्वहरू हुन् । हामीले खाने खानाबाट यी तत्त्वहरू पाइन्छन् ।

कार्बोहाइड्रेटः कार्बोहाइड्रेट शरीरको मुख्य ऊर्जाको स्रोत हो, जसले शरीर चलाउन शक्ति प्रदान गर्छ । उदाहरणः रोटी, आलु, मकै, आदि ।

प्रोटिनः प्रोटिनले शरीर वृद्धि गर्नुका साथै मांसपेशी बलियो बनाउँछ । उदाहरणः दाल, अण्डा, दूध, मासु, आदि ।

बोसो (फ्याट): यसले ऊर्जा प्रदान गर्नुको साथै शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ । उदाहरणः घिउ, तेल, बटर, बदाम, आदि ।

भिटामिनः यसले रोगबाट बच्न र शरीर स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । आँखाको दृष्टि राम्रो बनाउनुको साथै छाला र शरीर स्वस्थ राख्छ । उदाहरणः सागसब्जी, फलफुल, दूध, आदि ।

फाइबरः यसले शरीरमा रहेको पाचन प्रणालीलाई राम्रो बनाउँछ । उदाहरणः मुला, गाँजर, फलफुल, तरुल, आदि ।

पानीः यसले शरीरलाई हाइड्रेट राखी पसिना र पिसाबबाट फोहोर निकाल्न मद्दत गर्छ । साथै शरीरलाई चिसो र ताजा राख्ने काम गर्दछ ।

जङ्कफुड/पत्रुखाना

चित्रमा देखाइएको खानेकुराहरू चिप्स, पाउरोटी, कुरकुरे जङ्कफुड हुन् । त्यसैगरी मिठाइ, बिस्कुट, चाउचाउ, चाउमिन, पानीपुरी, आइसक्रिम, नमकिन, आलुचिप्स, केक, आदिजस्ता खानेकुराहरू पनि जङ्कफुड नै हुन् । जङ्कफुडहरू मैदाजन्य वस्तुमा विभिन्न रसायन प्रयोग गरी बनाइएका हुन्छन् । यस्ता खानेकुराले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्छ । जङ्कफुडमा रेसादार तत्त्वको कमी हुन्छ । जङ्कफुडहरू खानमा स्वादिला भएतापनि यस्ता खानेकुराले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ । यसले हाम्रो स्मरण शक्तिलाई पनि कमजोर बनाउँछ । हृष्टपुष्ट र तन्दुरुस्त रहनका लागि घरमै बनेका स्वस्थकर खानेकुराहरू खानुपर्छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) सन्तुलित भोजन भनेको के हो ?

(ख) स्वस्थ जीवनका लागि सन्तुलित भोजन अत्यन्त आवश्यक हुन्छ ?

(ग) सन्तुलित भोजनमा के के पाइन्छ ? तालिका बनाउनुहोस् ।प्रोटिन भनेको के हो ?

(घ) पानीलाई किन पोषक तत्त्व भनेको हो ?

(ङ) पत्रुखाना भनेको के हो ? उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(च) जङ्कफुडले स्वास्थ्यमा पार्ने कुनै ३ ओटा असरहरू लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. **स्वस्थ्य जीवनशैलीका लागि आवश्यक पर्ने खानेकुराहरूको रङ्गीन चित्र बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

पाठ १८ योग

परिचय

योगले शरीर र मनलाई स्वस्थ, सन्तुलित र स्थिर बनाउन मद्दत गर्छ । यो शारीरिक व्यायाम मात्र नभएर एक आध्यात्मिक अनुशासन पनि हो । योग एक कला पनि हो विज्ञान पनि हो किनकि यसले शरीर र दिमागलाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्दछ । योगले फ्रि रेडिकल कम गरी शरीरमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ, मानसिक तनाव कम गर्छ र शारीरिक सक्रियता कायम राख्छ ।

प्रमूख योगासनहरू

योगासनले शरीरलाई लचिलो बनाउन र रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ । केही मुख्य योगासनहरूः

१. **सूर्य नमस्कारः** यो आसन १२ वटा आसनहरूको समूह हो, जसले सम्पूर्ण शरीरको व्यायाम गराउँछ र तौल नियन्त्रणमा मद्दत पनि गर्छ ।

२. **त्रिकोणासनः** यो आसनले शरीरको सन्तुलन बढाउने काम गर्दछ र कम्मरको दुखाइ पनि कम गर्ने काम गर्दछ ।

३. **वक्रासनः** वक्रासनले मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउन र पाचन प्रक्रिया सुधार्न मद्दत गर्दछ ।

४. **मण्डूकासनः** यो आसनले मधुमेह नियन्त्रण गर्न र पेटको समस्याका लागि उपयोगी मानिन्छ । यसलाई भ्यागुतासन पनि भनिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) नियमित योगले के गर्दछ ?

(ग) योगका दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

(घ) योग आसनहरू के के हुन्छन् ?

(ङ) मण्डूकासनलाई किन भ्यागुतासन भनिन्छ ?

क्रियाकलाप

कक्षा शिक्षकले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई कुनै एउटा योगासन सिकाउने ।

पाठ १९ स्थानीय खेलहरू

परिचय

खेल शारिरीक गतिविधि हो जुन रमाईलो वा प्रतिस्पर्धाका लागि गरिन्छ । 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 ।

केहि स्थानीय खेलहरूः

डण्डी बियोः यो खेल दुईवटा काठको टुक्रा (लामोलाई डण्डी र छोटोलाई बियो) प्रयोग गरेर खेलिने खेल हो । बियोलाई डण्डीले हानेर टाढा पुऱ्याउने र बिपक्षीले समात्नुअघि अङ्क बटुल्ने खेल हो । यो परम्परागत रूपमा निकै लोकप्रिय खेल हो ।

बागचालः यो एक बोर्ड गेम हो, जसमा ४ वटा बाघ र २० वटा बाख्राका गोटीहरू प्रयोग हुन्छन् । बाघले बाख्रा मार्ने र बाख्राले बाघलाई घेर्ने लक्ष्यमा आधारित खेल हो । यसलाई नेपालको रणनीतिक खेल पनि भनिन्छ ।

चुङ्गीः चुङ्गी भनेको रबर ब्यान्डहरूलाई बाँधेर बनाइएको सानो गोलो वस्तु जसलाई खुट्टा वा शरीरको कुनै भागले जमिनमा खस्न नदिई उफार्ने खेल हो । यो खेल विशेष गरी बच्चाहरूमा धेरै नै लोकप्रिय छ ।

गुच्चाः सिसाका ससाना गोलीहरू प्रयोग गरेर खेलिने यो खेलमा निशाना लगाएर अरुको गुच्चा जित्ने लक्ष्य हुन्छ ।

लक्कु ढलाईः यो नेपालको एक लोकप्रिय परम्परागत खेल हो, जसमा ७ वटा समतल ढुङ्गा र एउटा बलको प्रयोग गरिन्छ । दुई समूहबीच खेलिने यस खेलमा एउटा समूहले लक्कु लडाउने र फेरी आफुले लडाएको लक्कु उठाउन जाने सोहीक्रममा अर्को समूहले लक्कु लडाउने समूहलाई बलले हानेर आउट गर्न प्रयास गर्ने ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) स्थानीय खेल भनेको के हो ?

(ख) स्थानीय खेलहरूमा के के पर्छन् ? उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) घरभित्र र घरबाहिर खेलिने खेलहरूको तालिका बनाउनुहोस् ।

(घ) डण्डी बियो कसरी खेलिन्छ ?

(ङ) आफ्नो घरगाउँमा खेलिने कुनै नयाँ खेलको बारेमा एक अनुछेदमा लेख्नुहोस् ।

(च) लक्कु ढलाई कसेरी खेलिन्छ ?

क्रियाकलाप

कक्षा शिक्षकले आफ्ना विद्यार्थीलाई माथि उल्लेख गरिएका खेलहरू खेलाउने ।

पाठ २० हरित विद्यालय

विषय प्रवेश

हाम्रो वरिपरि सफा र हरियाली वातावरण किन आवश्यक छ?

परिचय

हरित विद्यालय के हो ?

प्रकृतिसँग जोडिएर सिक्ने र सिकाउने वातावरणमैत्री विद्यालय नै हरित विद्यालय हो। यसले विद्यालय परिसरलाई वृक्षारोपण, फोहोर व्यवस्थापन र उर्जा बचत मार्फत विद्यालय वातावरणलाई मैत्रिपूर्ण बनाउँछ ।

हरित विद्यालयका विशेषता

- धेरै रुख र बोटबिरुवा हुने
- फोहोर व्यवस्थापन राम्रो हुने
- पानीको उचित प्रयोग हुने
- ऊर्जा बचत गर्ने अभ्यास हुने
- पुनःप्रयोग र पुनर्चक्रण गर्ने

वातावरण संरक्षणका उपाय

(क) वृक्षारोपण

- रुख रोप्ने र संरक्षण गर्ने
- हरियाली बढाउने

(ख) फोहोर व्यवस्थापन

- फोहोर अलग-अलग गर्ने(जैविक/अजैविक)
- डस्टविन प्रयोग गर्ने

(ग) पानी संरक्षण

- पानी खेर नफाल्ने
- प्लास्टिक पोखरी निर्माण गर्ने

(घ) ऊर्जा बचत

- बत्ती,पंखा आवश्यक पर्दा मात्र प्रयोग गर्ने

(ङ) पुनःप्रयोग

- पुराना सामाग्री पुनःप्रयोग गर्ने

कक्षागत गतिविधि

- विद्यालयमा सफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने
- "एक विद्यार्थी-एक बिरुवा" अभियान सञ्चालन गर्ने
- उत्कृष्ट समूहलाई पुरस्कृत गर्ने
- वातावरण सम्बन्धी पोस्टर बनाउने
- वातावरण संरक्षण सम्बन्धी र्‍याली गर्ने

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् ।

(क) हरित विद्यालय भनेको के हो ?

(ख) वातावरण संरक्षण किन आवश्क छ ?

(ग) फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

(घ) पानी बचाउने कुनै दुई वटा उपाय लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घर वा विद्यालय वरिपरी एक वटा बिरूवा रोप्नुहोस् र त्यसलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ, तालिका बनाउनुहोस् ।

राष्ट्रिय गान

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

प्रकृतिका कोटी-कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरुका 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, साततले 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