हाम्रो थासाङ : हाम्रो गौरव

कक्षा ४

(स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित पाठ्यपुस्तक)

प्रकाशक

थासाङ गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

कोवाङ, मुस्ताङ

प्रकाशकः थासाङ गाउँपालिका, कोवाङ, मुस्ताङ

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

लेखन, सम्पादन तथा डिजाइन् : अनन्तराज आचार्य
मंगलसिंह पुन
रत्नमान गौचन

प्रारम्भिक मस्यौदा लेखनः
गोविन्द प्रसाद श्रेष्ठ, गिरीसिंह शेरचन,
कृष्ण प्रसाद सुवेदी, अवन तुलाचन
निरोज गौचन, शारदा गौचन,
विष्णु थकाली, गोविन्द दर्जी
उदय नेपाली, राम परियार
स्मृति शेरचन (राई)

प्राविधिक सहयोगः धर्मराम खनाल

मुद्रणः धौलागिरी अफसेट प्रेस, बागलुङ

थासाङ गाउँपालिका

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ४

विद्यार्थीको नाम:	
विद्यालयको नाम:	
विद्यालयको ठेगाना:	
अभिभावकको नाम:	
अभिभावकको फोन नं.:	
विषय शिक्षकको नाम:	

प्रकाशकीय

नेपालको संविधान, राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को मर्म, भावना र नीतिगत व्यवस्था अनुसार स्थानीय स्तरको जीवनोपयोगी ज्ञान, सीप र प्रविधि समावेश गरी स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी आधारभूत तहका विद्यालयहरुमा लागु गर्ने व्यवस्था छ। यसै व्यवस्था बमोजिम २०७९ मा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी विद्यालयहरूमा सिकाइ क्रियाकलापहरु सञ्चानल हुँदै आएकोमा विद्यार्थीहरुको हातहातमा पाठ्य सामाग्री नहुँदा सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी बनाउन नसकिएको भन्ने गुनासोलाई हृदयङ्गम गरी थासाङमा लामो समयसम्म शिक्षण पेशामा रही अध्यापन गर्नु भएका, थासाङको मौलिक विशेषताको ज्ञान भएका अनुभवी शिक्षक तथा प्रधानाध्यापकहरुको विज्ञतालाई उपयोग गरी शैक्षिक सत्र २०८२ देखि लागू गर्ने गरी कक्षा १-५ को पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो।

पाठ्यपुस्तकमा थासाङको पहिचान खुल्ने गरी यस क्षेत्रको भाषा, धर्म, संस्कृति, वातावरण, आर्थिक क्रियाकलाप, स्थानीय प्रविधिसँगै प्राकृतिक सम्पदा र विविधता जस्ता विषयहरु समेट्ने प्रयास गरिएको छ। तथापि प्रारम्भिक अभ्यास भएकोले कयौं विषयहरू छुटेका हुन सक्छन्। समावेश भएका विषयहरूमा कयौं त्रुटि हुन सक्छन्। तिनलाई समायानुकूल संशोधन र परिमार्जन गरी अझै परिष्कृत रुपमा प्रकाशन गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं। अर्को संस्करणका लागि उचित सुझाव र सहयोगको अभिलाषा राख्दै यस पाठ्यपुस्तकबाट आधुनिक ज्ञान विज्ञानको दक्षता सँगै स्थानीय विषयवस्तुको ज्ञान भएका दक्ष नागरिक तयार हुने अपेक्षा गरेका छौं।

अन्तमा पुस्तक लेखन तथा सम्पादनमा अहोरात्र खट्नुभएका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरुलाई हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन चाहान्छौं।

<u>प्रकाशक:</u>
थासाङ गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कोबाङ, मुस्ताङ।

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्ने प्रकृया जटिल प्रकृया हो। पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा समावेश गर्ने विषय समकालीन समाजको आवश्यकता र विद्यार्थीको रूची र उमेरमा केन्द्रित हुनुपर्छ। संस्कार, संस्कृति र भाषा जीवनका महत्वपूर्ण पक्ष हुन्। सीप र प्रविधि आजको आवश्यकता हो। त्यसैले जन्मदेखि मृत्यपर्यन्त काम लाग्ने जीवनोपयोगी ज्ञान, सीप र प्रविधिलाई पाठ्य सामग्रीमा कुनै न कुनै रुपमा स्थापित गराउनु चुनौतिपूर्ण कार्य हो। तथापि स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्देश गरे बमोजिमका विषयवस्तुहरु समेट्ने प्रयास गरेका छौं।

पाठ्यपुस्तक स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित भएको हुँदा थासाङ गाउँपालिकाको परिवेश र सेरोफेरो नछुटोस् भनेर हेक्का राखिएको छ। तथापि हाम्रो विज्ञताले नभेटेका, नदेखिएका र अनुभव नगरिएका कैयौं विषयहरु छुटेका हुन सक्छन्। छुटेका विषयहरु रहेछन् भने शिक्षक मित्रहरुले यसै पाठ्यपुस्तकको अंग मानि सिकाइ क्रियाकलाप गराउनुहुने छ भन्ने अपेक्षा गरेका छौं। पाठ्यपुस्तक तयार गर्न प्रारम्भिक मस्यौदा लेखन तथा सामग्री संकलन गर्न क्रियाशील रहनुभएका शिक्षक मित्रहरू साधुवादका पात्र हुनुहुन्छ।

अन्तमा पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादनको भूमिका दिएर थप सिक्ने सिकाउने अवसर दिनुभएकोमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री प्रदीप गौचन, उपाध्यक्ष श्री सोमल हिराचन, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री बिकाश परियार, पाँच ओटै वडाका वडा अध्यक्ष र कार्यपालिकाका सम्पूर्ण सदस्य लगायत लेखा अधिकृत शकुन्तला अधिकारी, शिक्षा शाखाका प्रमुख श्री धर्मराज खनाल र आ.ले.प. अधिकृत श्री सुरेन्द्र पौडेल प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं।

लेखन तथा सम्पादन मण्डल

अनन्तराज आचार्य

मंगल सिंह पुन

रत्नमान गौचन

बिषय-सूची

क्र.सं.	एकाई	शिर्षक	पेज नं.
१	१	हाम्रो गाउँपालिका र जिल्ला	१
२		क्रियाकलापहरु	४
३		सिर्जनात्मक कार्य	६
४		पाठ २: वडाका प्रमुख जातजातिहरु	७
५		क्रियाकलापहरु	१०
६		सिर्जनात्मक कार्य	१२
७		पाठ ३ : जनसंख्या	१३
८		क्रियाकलापहरु	१४
९		सिर्जनात्मक कार्य	१५
१०	२	हाम्रो वातावरण/पाठ १ थासाङको हावापानी	१६
११		क्रियाकलापहरु	१८
१२		सिर्जनात्मक कार्य	२०
१३		पाठ २ : वनस्पतिहरु	२१
१४		क्रियाकलापहरु	२३
१५		सिर्जनात्मक कार्य	२४
१६		पाठ ३ : प्राकृति स्रोत	२५
१७		क्रियाकलापहरु	२६
१८		सिर्जनात्मक कार्य	२७
१९	३	हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति/ पाठ १ हाम्रा चाडपर्वहरु	२८
२०		क्रियाकलापहरु	३३
२१		सिर्जनात्मक कार्य	३४
२२		पाठ २ : हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति	३५
२३		क्रियाकलाप/सिर्जनात्मक	३८
२४		पाठ ३ : थासाङका मानिसहरुको रहनसहन	३९
२५		क्रियाकलाप	४०
२६	४	हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	४२
२७		पाठ १ : मेरो वडाको मानिसको काम	४३
२८		क्रियाकलपाहरु	४६
२९		सिर्जनात्मक कार्य	४७

क्र.सं.	एकाई	शिर्षक	पेज नं.
३०		पाठ २ : पर्यटकीय स्थल	४८
३१		क्रियाकलापहरु	५१
३२		सिर्जनात्मक कार्य	५२
३३		पाठ ३ : पर्यटन उद्योगको रुपमा होटल	५३
३४		पाठ ४ : होटल तथा लजहरु	५४
३५		क्रियाकलापहरु	५५
३६		सिर्जनात्मक कार्य	५७
३७	५	स्थानीय प्रविधि	५८
३८		क्रियाकलपाहरु	६३
३९		सिर्जनात्मक कार्य	६५
४०	६	साहित्य, संगीत र सामाजिक व्यक्तित्वहरु पाठ १ : बुद्धिरत्न शेयरचन (स्याउ बा)	६६
४१		क्रियाकलाप	७०
४२		पाठ ३ : बाजहरुको परिचय	७१
४३		क्रियाकलाप	७३
४४	७	स्थानीय खेल, स्वास्थ्य र पोषण	७४
४५		पाठ १ : हाम्रा स्थानीय खेलहरु	७५
४६		क्रियाकलापहरु	८०
४७		सिर्जनात्मक कार्य	८१
४८		पाठ २ : सरसफाईको आवश्यकता र महत्व	८२
४९		क्रियाकलाप	८४
५०		सिर्जनात्मक कार्य	८४
५१		पाठ ३ : पोषणयुक्त खानेकुराको आवश्यकता र महत्व	८५
५२		सिर्जनात्मक कार्य	८८
५३	८	विपद् व्यवस्थापन पाठ १ : प्राकृतिक प्रकोपको परिचय	८९
५४		क्रियकलापहरु	९०
५५		सिर्जनात्मक कार्य	९१
५६		पाठ २ : विपद् व्यवस्थापन	९२
५७		सिर्जनात्मक कार्य	९६

एकाइ-१

हाम्रो गाउँपालिका र जिल्ला

पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

मुस्ताङ जिल्ला नेपालको गण्डकी प्रदेशको उत्तरमा पर्ने जिल्ला हो। हिमालपारिको जिल्लाको नामबाट चिनिने यो जिल्ला धौलागिरी र निलगिरी दुई अग्ला हिमशिखरको बीचमा अवस्थित छ। मुस्ताङ जिल्लाको दक्षिण दिशामा अवस्थित एक ऐतिहासिक पृष्ठभूमिले सु-सज्जित मुस्ताङ जिल्लामा रहेको सुन्दर गाउँपालिकाको नाम थासाङ गाउँपालिका हो। थासाङ गाउँपालिका धौलागिरी र निलगिरी दुई अग्ला हिमशिखरको बीचमा अवस्थित, हिन्दू तथा बौद्ध धर्मावलम्बीहरुको पावनभूमि, पवित्र कालीगण्डकी प्रवाहित हुने प्रकृतिको अनुपम दृश्य भएको पर्यटकका लागि मनमोहक एवम् सुन्दर गाउँपालिका हो।

वि.सं २०७३ सालमा सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयले ७४४ स्थानीय तह लागू गर्दा मुस्ताङ जिल्लामा साविकका टुकुचे, कोवाङ, लेते र कुञ्जो गाउँ विकास समितिहरूलाई

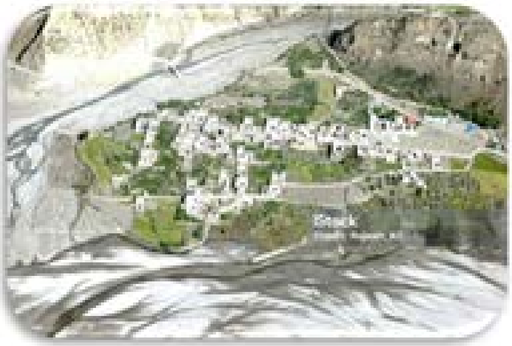
समेटेर थासाङ गाउँपालिका घोषणा गरिएको हो। थासाङ गाउँपालिकाको क्षेत्रफल २८९ वर्गकिलोमिटर रहेको छ। यो गाउँपालिका ५ वडाहरूमा विभाजन गरिएको छ। २०७८ सालको जनगणना अनुसार यस गाउँपालिकको कूल जनसंख्या २८५६ रहेको छ। यस गाउँपालिकाको सिमाना पूर्वमा घरपझोङ गाउँपालिका र म्याग्दी जिल्ला, पश्चिममा म्याग्दी जिल्ला, उत्तरमा बाह्रगुङ मुक्तिक्षेत्र र घरपझोङ गाउँपालिका र दक्षिणमा म्याग्दी जिल्लासम्म छ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार गाउँपालिका र नगरपालिकामा वडा समिति गठन हुन्छ। गाउँपालिकाको वडा समितिमा १ जना वडा अध्यक्ष र ४ जना सदस्य गरी ५जना हुन्छन्। स्थानीय तहको निर्वाचनमा प्रत्येक वडाबाट वडा अध्यक्ष १, महिला सदस्य २ र खुलाबाट २ जना सदस्य निर्वाचित हुन्छन्। २ जना महिलामध्ये एक जना दलित समुदायकै हुनुपर्छ।

थासाङ गाउँपालिकाको १ नं वडा थासाङ गाउँपालिका टुकुचेमा पुरुष ३०७ र महिला ३३० गरी कुल जनसङ्ख्या ६३७ रहेका छन्। यस वडामा ११९ घरधुरी रहेका छन्। थासाङ गाउँपालिकाको माथिल्लो

भेगमा रहेको वडा हो टुकुचे। यस वडालाई थासाङ अर्थात थाक सातसयको अन्तिम वडा पनि भन्ने गरिन्छ। यस वडामा विविध जातजातिका मानिसहरु रहने गरेका छन्। क्युपर गुम्बा, मार्चे लेक, टोगा मितेरी म्युजियम आदि यस वडामा रहेका पर्यटकीय स्थलहरु हुन्।

मुस्ताङ जिल्लाको दक्षिणी भेगमा अवस्थित थासाङ गाउँपालिकाको वडा नं १ टुकुचे एक ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र प्राकृतिक महत्त्व बोकेको स्थान हो। टुकुचे-कोबाङ क्षेत्र थकाली जातिहरुको उद्गम स्थल मानिन्छ, यहाँ उनीहरुको समृद्ध संस्कृति र परम्पराहरु अझै समेत जीवित छन्। यस वडामा थकालीका साथै मगर, तामाङ, ब्राम्हण, क्षेत्री, दलित, तामाङ, शेर्पा आदि जातजातीहरुको साझा बासस्थान रहेको छ। यो वडा धौलागिरी र निलगिरी हिमालको बीचमा अवस्थित छ, यसले प्राकृतिक सुन्दरताको एक अनुपम उदाहरण दिएको छ। यहाँका मानिसहरु बौद्ध र हिन्दु धर्म मान्ने गर्छन्, जसले



यस क्षेत्रलाई धार्मिक सहिष्णुता र एकताको प्रतिक समेत बनाएको छ।

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

प्रवाहित, दृश्य, साँस्कृतिक, उद्गम, सहिष्णुता, ब्राम्हण, समृद्ध

(२) तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस्।

मनमोहक	
उद्गम	
समृद्ध	
म्युजियम	

(३) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) मुस्ताङ जिल्ला नेपालको गण्डकी प्रदेशको सबैभन्दा .... पर्ने जिल्ला हो।

(ख) थासाङ गाउँपालिकालाई ....वडामा विभाजन गरिएको छ।

(ग) गाउँपालिका/नगरपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र .... जना सदस्य रहेको वडा समिति हुन्छ।

(घ) १ नं. वडामा रहेको जम्मा घरधुरी .... रहेको छ।

(४) जोडा मिलाउनुहोस्।

वडा समिति सदस्य संख्या	२ जना
महिला जनसंख्या	३०७ जना
पुरुष जनसंख्या	५ जना
वडा समितिमा महिला सदस्य संख्या	३३० जना

(५) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

(क) थासाङ गाउँपालिकाको क्षेत्र फल २८९ वर्ग कि.मी. छ। ☐

(ख) वडा नं-१ टुकुचे थाक सातसय भित्र नपर्ने वडा हो। ☐

(ग) थासाङ गाउँपालिका थकाली जातिहरुको उद्गम स्थल हो। ☐

(घ) जन्मदर्ता गर्न विद्यालयमा जानुपर्छ। ☐

(६) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

कीटनाशक	
सीप	
सिफारिस	
स्वास्थ्य	

(७) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) वि.सं. २०७८ सालको जनगणना अनुसार थासाङ गाउँपालिकाको जनसंख्या कति छ? लेख्नुहोस्।

(ख) तपाईंको वडाको जनसंख्या कति रहेको छ? लेख्नुहोस्।

(ग) स्थानीय साशन सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार वडा समितिमा कति जना सदस्य रहने व्यवस्था छ? लेख्नुहोस्।

(घ) थासाङ गाउँपालिका भित्र धार्मिक सहिष्णुता छ भन्ने आधार के हो? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाई बसोबास गरिरहेको वडाको गठन प्रक्रिया र वडा समितिका पदाधिकारीहरुको नामावली तयार गर्नुहोस्।

पाठ-२ वडाका प्रमुख जातजातिहरु

तलको कुराकानी पढौं र बुझौं :

समीक्षा र उनका साथी विद्यालय जाँदै थिए। बाटामा समीक्षाको *मामा प्रविणसँग भेट भयो। उहाँहरु बीच भएको कुराकानी यस प्रकार छ :*

मामाः मामाः भान्जी नमस्कार आरामै हुनुहुन्छ ?

समिक्षाः मामा नमस्कार आरामै छु ।

मामाः समीक्षा, तिमीलाई थाहा छ, हाम्रो वडामा कति फरक-फरक जातजातिका मानिसहरू बस्छन्?

समीक्षाः हो मामा, मैले सुनेको, यहाँ थकाली, मगर, शेर्पा, गुरुङ, तामाङ, दलित, ब्राम्हण, क्षेत्री अनि अरू जातजाति पनि छन्।

मामाः स्यावास्! समीक्षा। हाम्रो वडामा थकालीहरू धेरै छन्। थकालीहरू परापूर्वकाल देखि नुन र ऊनको व्यापार गर्दथे। अचेल होटल व्यवसाय र कृषि कार्य पनि गर्छन्।

समीक्षाः ओहो! अनि मगर र शेर्पाहरूचाहिँ के काम गर्छन्, नि मामा?

मामाः मगरहरू विशेष गरेर सेना तथा प्रहरीमा भर्ति हुने गरेता पनि यहाँ खेती, पशुपालन र ठेक्कापट्टाको काम गर्छन्। उनीहरूको आफ्नै संस्कृति छ। शेर्पाहरूचाहिँ हिमाल चढ्न माहिर हुन्छन्। उनीहरू धेरैजसो हिमालको बाटोमा सामान बोक्ने काम गरेता पनि यहाँ भने व्यापार र कृषि कर्म नै गर्छन्।

समीक्षाः गुरुङ र तामाङहरूको पनि त यहाँ बसोबास गर्छन्, नि होइन?

मामाः हो, गुरुङ र तामाङहरु पनि खेती, व्यापfर र पशुपालनमा रमाउँछन्। गुरुङहरूको घाटु नाच एकदमै रमाइलो हुन्छ। उनीहरू पनि बौद्ध धर्म मान्छन् र यहाँका गोम्पा वा गुम्बाहरुमा प्रार्थना गर्न जान्छन्।

समीक्षाः अनि मामा, दलित, ब्राम्हण, क्षेत्रीहरूको मुख्य पेशा के हो?

मामाः राम्रो प्रश्न, समीक्षा। दलितहरू यहाँ पहिलेदेखि नै बसेर भाडाकुँडा बनाउने, कपडा सिलाउने, जुत्ता बनाउने आदि जस्ता काममा संलग्न रहेपनि आजभोलि उनीहरु विभिन्न पेशा र व्यवसायमा आवद्ध रहेको पाइन्छ। ब्राम्हण र क्षेत्रीहरू हिन्दू धर्मअनुसार

पूजा-पाठ गर्छन्, साथै कृषि र सरकारी सेवामा पनि कार्यरत रहेको पाइन्छ । प्राचिन समयमा जातिगत पेशा व्यवसायमा मात्रै आवद्ध रहेता पनि परम्परागत पेशाबाट जीविकोपार्जन गर्न कठिन भएको हुँदा वर्तमान समयमा जुनसुकै जातजाति जुनसुकै पेशा व्यवसायमा संलग्न हुने गरेको पाइन्छ।

समीक्षाः ओहो! मामा, हाम्रो वडामा त सबै जातजातिका मानिसहरू सँगै बस्दा रैछन्। उनीहरूको खाना पनि फरक-फरक हुन्छ होला होइन मामा?

मामाः पक्कै पनि, थकालीहरू ढिंडो, मासु र तरकारी खान्छन्। मगर र गुरुङहरू मासु र कोदोको रोटी तथा ढिंडो मन पराउँछन्। शेर्पाहरू

चिया र आलु बढी मन पराउँछन्। ब्राम्हण र क्षेत्रीहरू दाल-भातमा रमाउँछन्।

समीक्षाः मलाई त सबैको खाना खान मन लाग्यो, मामा। यहाँ सबै मिलेर बस्छन्, कति रमाइलो, हगि मामा !

मामाः हो नि, समीक्षा। हाम्रो वडामा सबैको आफ्नै संस्कृति छ, तर हामी एक अर्कालाई माया र सम्मान गर्छौं। यो नै हाम्रो गाउँको सुन्दरता हो।

समीक्षाः मलाई गर्व लाग्यो, माम ! म स्कूलमा गएर साथीहरूलाई यो कुरा सुनाउँछु।

मामाः ल ल, सुनाउनु, अनि तिमीले पनि सबैसँग मिलेर बस्ने बानी सिक्नु है।

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

ब्राम्हण, ठेक्कापट्टा, व्यवसाय, आवद्ध

(२) तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस्।

संस्कृति	
परापूर्व	
ठेक्कापट्टा	
सम्मान	

(३) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) थकालीहरु परापूर्वकाल देखि ....को व्यापार गर्दथे।

(ख) शेर्पा जातिहरु .... गर्न महिर हुन्छन्।

(ग) दलितहरुले पहिले देखि नै .... काम गर्दथे।

(घ) मन्दिरमा पूजापाठ गर्ने व्यक्तिलाई .... भनिन्छ।

(४) जोडा मिलाउनुहोस्।

थकाली	हिमाल आरोहण
ब्राम्हण	होटल व्यवसाय
शेर्पा	सेना प्रहरीमा भर्ती
मगर	कृषि तथा सरकारी सेवा

(५) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

आवद्ध	
प्राचिन	
वर्तमान	
गर्व	

(६) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) थकालीहरुको मुख्य पेशा के हो? लेख्नुहोस्।

(क) समीक्षा र मामाको बीचमा के विषयमा छलफल भएको छ? लेख्नुहोस्।

(क) गाउँको सुन्दरताको राज के हो?

(क) मानिसहरुले परम्परागत पेशा भन्दा अन्य पेशामा आकर्षित हुनुको कारणहरु लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको वडामा भएका जातजाति तथा तीनका पेशाहरुको सूची बनाउनुहोस्।

जातजाति	पेशा
ब्राम्हण	पूजापाठ, सरकारी सेवामा कार्यरत

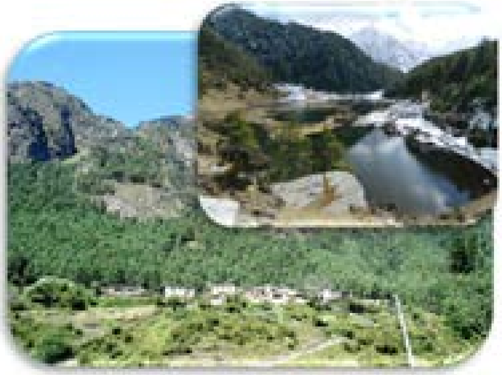
पाठ-३ जनसंख्या

तलको समाचार पढ्नुहोस् :

धौलागिरी राष्ट्रिय दैनिक

कुञ्जोः थासाङ गाउँपालिकाको सुन्दर र ऐतिहासिक गाउँ

सन्तोष शेरचन, फाल्गुन १६, २०८१



मुस्ताङ जिल्लाको थासाङ गाउँपालिकाको वडा नं. ५ मा पर्ने कुञ्जो र ताग्लुङ गाउँ प्राकृतिक सुन्दरता र सांस्कृतिक सम्पदाले भरिएको एक रमणीय ठाउँ हो। यो गाउँ थासाङको मध्य भागमा अवस्थित छ र यसलाई थाक सातसय भित्र पर्ने वडा पनि भनिन्छ। यहाँको जनसङ्ख्या ५१३ रहेको छ, जसमा पुरुष २५७ र महिला २५६ छन्। यो गाउँमा थकाली, मगर, छन्त्याल र दलित जातजातिका मानिसहरू सौहार्दपूर्ण रूपमा बसोबास गर्छन्। कुञ्जोले आफ्नो ऐतिहासिक महत्त्व, सांस्कृतिक विविधता र

पर्यटकीय स्थलहरूका कारण सबैको मन जित्ने गरेको छ। वरपरका हिमाल तथा जंगलले यो ठाउँको सुन्दरता बढाएको छ। कुञ्जोको सेरोफेरोमा रहेका नुप्साङ खर्क, टिटी ताल, म्हैसम्प्ह्रा जस्ता सम्पदाहरुको कारण यहाँ आउने पर्यटकहरूले शान्त वातावरणमा ध्यान गर्न र प्राकृतिक दृश्यको आनन्द लिन सक्छन्।

क्रियाकलापहरु:

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

मैसम्प्ह्रा, दृश्य, नुप्साङ, सौहार्दपूर्ण

(२) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

रमणीय	
पर्यटक	
सेरोफेरो	
विविधता	

(३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) माथिको समाचार कुन पत्रिकामा प्रकाशित समाचार हो?

(ख) माथिको समाचार कुन विषयवस्तुमा केन्द्रित छ?

(ग) माथिको समाचारमा वडाको जनसंख्या कति वताइएको छ?

(घ) वडा नं ५ कुञ्जोमा बसोबास गर्ने जातजातिहरुको नाम लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

माथिको समाचार पढी सन्तोष शेरचनले जस्तै तपाईँले पनि आफ्नो वडाको बारेमा एउटा समाचार तयार पार्नुहोस्।

एकाइ-१

हाम्रो वातावरण

पाठ-१

थासाङको हावापानी

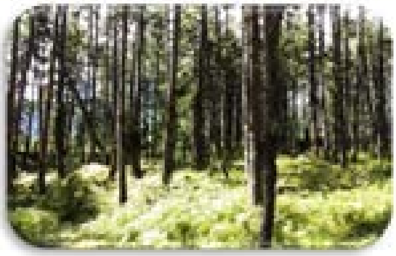
पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

थासाङ गाउँपालिका वडा नं-३ लेते, हिमालको काखमा अवस्थित एक रमणीय गाउँ हो। प्रकृतिको सुन्दरता र चिसो वातावरणले हरेक आगन्तुकको मन लोभ्याउँछ। घना जंगल, नजिकैबाट देखिने हिमाल, २५३० मिटरको उचाइ आदिले गर्दा यहाँको वातावरण प्रायः चिसो रहन्छ, जसले यो ठाउँलाई शीतलताको पर्याय बनाएको छ। लेतेको तापक्रम मौसमअनुसार फरक-फरक हुन्छ, तर सामान्यतया यहाँको औसत तापक्रम ५ देखि १५ डिग्री सेल्सियसको बीचमा रहने गर्छ। जाडोयाममा तापक्रम शून्य डिग्रीभन्दा तल झरेर हिउँले सेताम्मे हुने गर्छ भने गर्मीमा पनि चिसो हावाले शीतलता प्रदान गर्छ। वर्षायाममा लेते गाउँ अत्याधिक पानी पर्ने र बादलको घुम्टो ओढेर बसेझैं देखिन्छ। वातावरणीय प्रभाव तथा बलौटे

माटो र ढुङ्ग्यानका कारण खेतिपाती नगन्य मात्रामा हुने भएकोले यहाँका मानिसहरुले होटल व्यवसायलाई प्राथमिकता दिएको पाइन्छ।

लेतेमा प्रशस्त मात्रामा होटल व्यवसाय सञ्चालित छन्, जुन यहाँको चिसो वातावरण र प्राकृतिक आकर्षणको कारण फस्टाएको देखिन्छ। पर्यटकहरू, विशेषगरी हिमालको पदयात्रा गर्न आउनेहरूका लागि लेते एक महत्त्वपूर्ण विश्रामस्थल हो। यहाँबाट धौलागिरी, निलगिरी, अन्नपूर्ण, टुकुचे पिक (मानापाथी) हिमाल देखिने भएकोले चिसो मौसममा पनि पर्यटकहरुका लागि यो ठाउँ आकर्षणको केन्द्र बन्न पुगेको छ। आगोको तापमा बसेर तातो चिया वा स्थानीय खानाको स्वाद लिँदा पर्यटकहरूले यहाँको चिसो वातावरणलाई अझ नजिकबाट अनुभव गर्न पाउँछन्। यहाँको तापक्रम र चिसो हावाले होटल व्यवसायीलाई पनि वातावरणमैत्री संरचना निर्माण गर्न प्रेरित गरेको छ, जस्तै सौर्य ऊर्जाको प्रयोग र जैविक इन्धनको उपयोग।

यो चिसो वातावरणले यहाँको पारिस्थितिक सन्तुलनलाई पनि प्रभाव पार्छ। चिसोका कारण यहाँका बोटबिरुवा र जीवजन्तुहरू पनि अनुकूलन भएका छन्। जलवायु



परिवर्तनको प्रभावले तापक्रममा क्रमिक वृद्धि र हिउँ पग्लने समस्याले यहाँको चिसो वातावरणमा चुनौती थपिएको छ। तसर्थ, लेतेको यो अनुपम चिसो वातावरण र होटल व्यवसायको दिगोपनका लागि स्थानीय समुदाय र व्यवसायीहरूले वातावरण संरक्षणमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ। लेतेको चिसो हावा, हिमालको काख

र आतिथ्यताको न्यानोपनले यो ठाउँलाई प्रकृति र मानव जीवनको सुन्दर संयोजन बनाएको छ।

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

अवस्थित, तापक्रम, आतिथ्यता, वृद्धि

(२) तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस्।

स्वाद	
वातावरणमैत्री	
सन्तुलन	
अनुपम	

(३) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) लेतेको तापक्रम .... डिग्री सेल्सियसको बीचमा रहन्छ।

(ख) मुस्ताङको सबैभन्दा बढी पानी पर्ने ठाउँ .... हो।

(ग) लेतेका मानिसहरुले ...... लाई प्राथमिकता दिएको पाइन्छ।

(घ) लेतेबाट ....हिमालहरु देख्न सकिन्छ।

(४) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

जलवायु	
तापक्रम	
जैविक	
आकर्षण	

(५) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) लेतेको वातावरण प्रायः चिसो हुनको कारण के हो? लेख्नुहोस्।

(ख) लेतेका मानिसहरुले होटल व्यवसायलाई प्राथमिकता दिनुको मुख्य कारण के हो? लेख्नुहोस्।

(ग) सौर्य ऊर्जा र जैविक ईन्धनको प्रयोग कस्तो अवस्थामा गरिन्छ? लेख्नुहोस्।

(घ) लेतेमा कृषि उपजहरु उत्पादन कम हुनुको कारणहरु लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाई बसोबास गरिरहेको वडाको हावापानी तथा तापक्रमको बारेमा वर्णन गर्दै साथीलाई चिठी लेख्नुहोस्।

पाठ-२ वनस्पतिहरु

तलको चिठी पढौं र बुझौं :

प्रिय साथी सुमना मिति: २०८२/०१/०३
धेरै माया थासाङ- २ ,मुस्ताङ

साथी म यहाँ आराम छु। त्यहाँ तिमी पनि सञ्चै छौ होला भन्ने कामना गर्दछु। हाम्रो खबर आदानप्रदान नभएको पनि केही समय भएछ, हिजो तिम्रो चिठी पाएँ, खुशी लाग्यो। साथी, तिमीले चिठीमा हाम्रो थासाङ गाउँपालिका भित्र रहेको नदि ,ताल , हिमाल र वनजङ्गलको बारेमा जान्न चाहिरहेका रहेछौ। थोरै भएपनि यो चिठीबाट केही जानकारी पाउने छौ।

साथी म मुस्ताङ जिल्लाको थासाङ गाउँपालिका अन्तर्गत वडा नं-२ कोबाङमा बस्छु। यो ठाउँ मुस्ताङ जिल्लाको दक्षिण भू-भागमा अवस्थित सुन्दर गाउँ हो। यो गाउँ धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्यटन र प्राकृतिक पर्यटनका दृष्टिले अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ। यस गाउँको प्राकृतिक पर्यटकीय क्षेत्रको रुपमा सेकोङ ताल ,प्हुतर्छो ताल छन् भने आँखा अगाडि नै अन्नपुर्ण ,धौलागिरी, टुक्चे पिक (मानापाथी) र निलगिरी हिमालका मोहित पार्ने दृश्य हेर्न पाइन्छ। त्यस्तै धार्मिक तथा सांस्कृति पर्यटनका दृष्टिले गुरुसाङ्बो, नरिङ्योव र गुम्बाहरु आकर्षणका केन्द्र बनेका छन्। अनि अर्को कुरा के भन्दा तिमी तनहुँ बस्ने भएकाले त्यहाँ पतझर रुखबिरुवा मात्र देखेकी छौ होला। यहाँ कोणधारी रुखबिरुवा धुपी, सल्ला, गोब्रेसल्ला (क्हेकर), ठिङ्गेसल्ला (किसिन), गुँरास, ओखर, पाङ्ग्रो, चुत्रो, जङ्गली आरु, घुँयालो, वैंश (चिम्या), चिमाल, उतिस, भोजपत्र, निगालो, छ्रिकुसिन, लौठसल्ला (झ्ह्योम्मरसिन) आदि जस्ता रुखबिरुवा वनजङगलमा प्रशस्त देख्न तथा अध्ययन गर्न पाईन्छ। यहाँ प्राय काठमाण्डौ तथा

रामपुरका वनविज्ञानका विद्यार्थीहरु वनस्पतिहरुको बारेमा अध्ययन गर्न आउने गर्दछन्। तिमी पनि आउँदो शैक्षिक सत्रको शुरुवातमा शैक्षिक भ्रमणका लागि हाम्रै स्थानीय तहमा आउने छौं भन्ने आशासहित अहिलेलाई विदा।

तिमीलाई धेरै माया गर्ने साथी
दीपिका

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

झ्ह्योम्मरसिन, चिम्या, क्हेकर, पाङ्ग्रो

(२) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

भोजपत्र	
पतझर	
दृश्य	
कोणधारी	

(३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) माथिको चिठी कसले कसलाई के विषयमा लेखिएको छ? लेख्नुहोस्।

(ख) कोबाङ गाउँ भित्र पाइने वनस्पतिहरुको नाम लेख्नुहोस्।

(ग) यस वडा भित्र रहेका धार्मिक पर्यटकीय स्थलहरुको बारेमा लेख्नुहोस्।

(घ) काठमाण्डौं तथा रामपुरका विद्यार्थीहरु यहाँ किन आउँछन्? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको वडामा भएका प्राकृतिक, धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्यटकीय क्षेत्रहरुको सूची बनाउनुहोस्।

पाठ-३

प्राकृतिक स्रोत

तलको कथा पढ्नुहोस् :

नरबहादुर दाइको कथा

नरबहादुर दाइको गाउँमा अन्न पिस्ने मिलको सुविधा नभएकाले घण्टौं लगाएर भएपनि उनी अन्न पिस्न सदरमुकाम जाने गर्थे। उनले बाटोमा खेर गइरहेको पानीलाई उपयोग गरी विभिन्न फाइदाहरु लिन सकिने सोच बनाए। अन्न पिस्नलाई सधैं सदरमुकाम जाने झञ्झटबाट दिक्क भएका नरबहादुर दाइले गाउँलेहरुको सहयोग लिई आफ्नो बारी नजिकै बगेर गइरहेको काली खोलाको पानीलाई सदुपयोग गरी पानी घट्ट निर्माण गरे। आफ्नै गाउँमा सञ्चालित पानी घट्टको सुविधा लिन पाएकोमा गाउँलेहरु दङ्ग परे भने अर्कोतर्फ फेको (ज्याला) वापत गाउँलेहरुबाट उठाएको रकमले नरबहादुर दाइलाई आर्थिक सुधारमा ठुलै सहयोग पुग्यो। पानी घट्टबाट निस्केर गएको पानीलाई उनले आफनो करेसाबारीमा समेत सिंचाई गरी मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी खेती गरेर राम्रै

आम्दानी गरे। घर नजिकैको जङगलबाट उनले घाँसदाउरा गरी पशुपालन पनि गरेका थिए। गाईवस्तु बिरामी परेमा जङ्गली जडीबुटी खुवाउँथे। घरमा सौर्य शक्तिद्वारा उत्पादित सोलार बत्ती पनि बालेका थिए। नरबहादुर दाइले आफ्ना गाउँलेरुलाई जीविकोपार्जन सरल बनाउनका लागि प्राकृतिक स्रोतको महत्व बुझाएका थिए।

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

दिक्क, प्राकृतिक, स्रोत, जीविकोपार्जन

(२) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

सञ्चालित	
सदुपयोग	
सौर्य शक्ति	
पानी घट्ट	

(३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) नरबहादुर दाइलाई कुन कुराले दिक्क बनाएको थियो?

ख) नरबहादुर दाइका गाउँलेहरु दङ्ग पर्नुको कारण के हो?

ग) प्राकृतिक स्रोतलाई नरबहादुर दाइले कसरी सदुपयोग गरे?

घ) नरबहादुर दाइको आर्थिक समृद्धि हुनुको कारण के हो?

सिर्जनात्मक कार्य

माथिको कथा पढी तपाईंको वडामा पाइने प्राकृतिक स्रोतहरुलाई समेटी एउटा छोटो कथा लेख्नुहोस्।

हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति

पाठ : १ हाम्रा चाडपर्वहरू

हिमालय माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ४ मा २१ जना विद्यार्थीहरु छन्। सबै विद्यार्थी अनुशासित, लगनशील, शिष्ट र जिज्ञासु स्वभावका छन्। गुरुआमाले सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउन र सिर्जनात्मक कार्य गर्न सहज होस् भनेर सात सात जनाको समूह बनाउनु भएको छ। तिनीहरू मध्येबाट समूह नेता पनि चयन भएका छन्। गएको शुक्रवार गुरु आमाले थासाङमा मनाइने चाडपर्व र जात्राहरुमा आफूले देखेका, सुनेका र समुदायबाट जानकारी प्राप्त भएका विषयहरु कक्षामा प्रस्तुत गर्नु पर्छ भनी जिम्मेवारी दिनु भएको थियो। आज आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको विषय यसरी प्रस्तुत गरेका छन् ।

समूह 'क' अविनाश गौचन : गुरुआमा ! हाम्रो थासाङमा विभिन्न जातजाति र थर भएका थकाली, मगर, तामाङ, विश्वकर्मा, नेपाली, छन्त्याल र शेर्पाहरुको बसोवास रहेछ। नगण्य मात्रामा क्षेत्री, बाहुन र नेवारहरु पनि

बस्दा रहेछन्। यिनीहरूले फरक फरक किसिमले चाडपर्व मान्दा रहेछन्। क्षेत्री, बाहुन तथा विश्वकर्मा र नेपाली थर भएका मानिसहरूले दशैं, तिहार, होली, माघे संक्रान्ति, रामनवमी र चैत्राष्टमी जस्ता पर्वहरु धुमधामसँग मान्दा रहेछन्। थकाली, शेर्पा, मगर र छन्त्यालहरूले सोनाम ल्होसार, ग्याल्पो ल्होसार र तोरन्ल भव्य रूपमा मान्ने गरेको पायौं।

गुरुआमाः- स्यावास ! समूह (क) का अविनाश र उनका साथीहरुलाई धन्यवाद दिनु पर्दछ। सबैले ताली बजाऔं। हो, समूह 'क' ले भने जस्तै हाम्रो थासाङमा विभिन्न जातजातिका मानिसहरूको बसोवास छ। तिनीहरूका भाषा, धर्म, संस्कृति, चाडपर्व पनि फरक फरक छन्। तिनीहरू एउटै समुदायमा बस्ने भएकोले एकले अर्काको धर्म वा संस्कृतिलाई सम्मान गर्दछन्। सबैका चाडपर्वमा सहभागी भएर एकता, सद्भाव, र सहिष्णुताको राम्रो नमुना प्रस्तुत गरेका छन्। यसले हाम्रो मौलिक संस्कृतिको जगेर्ना गर्न मद्दत पुगेको छ।

समूह 'ख' मनिष परियार :- गुरुआमा ! समूह 'क' का साथीहरुले हाम्रो समुदायमा विभिन्न जातजाति र तिनीहरूका चाडपर्वका बारेमा आफ्ना अनुभवहरू प्रस्तुत गर्नु भयो। हाम्रो समूहले थासाङमा खासगरी थकाली समुदायले मान्दै आएका चाडपर्व र जात्राहरुको टिपोट गरी ल्याएका छौं। थासाङमा थकालीका चार थरका चारचनमा शेरचन, गौचन,

तुलाचन, भट्टचनले तोरन्ल, स्योपेनलव, स्होईस्होई, ल्हफेव, ल्हछ्योव, फालो, ताग्लुङको भदौ मेला जस्ता जात्राहरू मान्ने गरेको पाइयो। यी पर्व र जात्राहरु धेरै जसो कोवाङमा सबै जम्मा भई मान्दा रहेछन्। तोरन्ल्ह र ल्हछ्योव बाहेक अरु जात्राको रूपमा मनाइदो रहेछ। यसका अतिरिक्त टुकुचेमा त्हेक्याप र

ताग्लुङको म्हैसम्फ्हा र कुञ्जोको सप्केमा थो हानी स्यहोमे (झाँकी) देखाउने भदौरे जात्रा पनि त्यत्तिकै प्रसिद्ध रहेछ।

गुरुआमाः- स्यावास ! ताली बजाऔं। समूह 'ख' ले प्रस्तुत गरेको प्रस्तुती जस्तै थासाङमा बस्ने चारचन थकालीहरूको आफ्नो छुट्टै मौलिक संस्कृति छ। यी जात्रापर्वहरूको आन्तरिक व्यवस्थापन पनि थकाली समुदायले गर्दछ। थकाली समुदायको पर्व र व्यवस्थापन भए

पनि यी जात्रापर्वमा अरु जातिका मानिसहरूको पनि उल्लेख्य उपस्थिति रहन्छ। यसले समुदायका मानिसहरूलाई घुलमिल गराउन र सामाजिक सद्भाव कायम राख्न मद्दत पुऱ्याएको छ।

समूह 'ग' करिष्मा तुलाचनः- गुरुआमा ! हाम्रो समूह थकाली समुदायले आयोजना गर्ने स्होईस्होई पर्वको जानकारी लिन पाँडेको घरमा पुगेका थियौं। पाँडेको भनाइ अनुसार स्होईस्होई पर्व थकालीहरुको सबैभन्दा ठूलो पर्व ल्हफेव आउँदैछ भन्ने सूचना दिने पर्व हो भन्नु भयो। पाँडेका अनुसार प्रत्येक ल्हफेव आउनु भन्दा तीन वर्ष अघि अथवा हरेक ल्हफेव पर्व मनाएको नौ वर्ष पछि स्होईस्होई पर्व मानिदो रहेछ। सात दिनसम्म चल्ने पर्वलाई फरक फरक कर्म गर्ने गरी तोकिएको रहेछ। पहिलो

दिन चार चन थकालीका पाँडे र कुमारहरु तोकिएको पोशाकमा हतियार सहित भेला भई म्हर्साङ्क्युमा बास बस्न जाने, दोस्रो दिन पूजा अर्चना गरी हस्तलिखित ग्रन्थ वाचन गर्ने र खन्ती फर्किने, तेस्रो दिनमा उवा र नुन पाँडेलाई दिने र पाँडेले उवा बाटोमा छर्किने नून चाटेर प्रसाद स्वरुप वितरण गर्ने अनौठो र रमाइलो प्रचलन पनि थाहा पायौं। पाँडे र कुमार लार्जुङ स्थित पुङ्युङ उ (ओडार) मा बसी ऱ्हव वाचन गर्नुपर्ने र स्होईस्होई पर्वमा

चौरीको पाठो (सेम्प) लाई मार्फा गाउँको लेकमा ल्हफेव नआउँदासम्म जीवित देवताको रूपमा छाड्ने प्रचलन रहेछ। सेम्पको सुरक्षा गर्ने जिम्मेवारी मार्फा गाउँका क्हुम्लिच्याङ्ग फोवेको हुँदोरहेछ। ल्हफेवको अवसरमा उनीहरुले सो चौरी(याक,नाँक)लाई मारेर त्यसको टाउको भट्टचनलाई बुझाउनु पर्ने रहेछ र त्यही चौरी(याक,नाँक)को टाउको नै भट्टचनको देवताको रुपमा मान्नुपर्ने रहेछ।

गुरु आमाः- समूह 'ग' लाई सबैले धन्यबाद भनौं। भाइबहिनीहरू ! हाम्रो देश सँस्कृतिको खानी हो। हरेक जातिका अनौठा र रमाइला सँस्कृति छन्। हिमाल देखि तराईसम्म बस्ने नेपालीहरुका भिन्न भिन्न सँस्कृति र सँस्कार भएकाले नेपाललाई सँस्कृतिको संग्रहालय पनि भनिन्छ। यहाँको रहनसहन, चाडपर्व र सँस्कारयुक्त जीवनशैली हेर्न विदेशीहरू समेत आउने गर्छन्। उनीहरू लाखौं खर्च गरेर नेपाली सँस्कृति बुझ्न, हेर्न र अनुभव गर्न नेपाल आउँछन्। त्यसैले सँस्कृति हाम्रो सम्पदा हो। मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न, मेलमिलाप र निकटता कायम गर्न समेत यसले टेवा दिने भएको हुँदा हामी सबै मिलेर हाम्रो संस्कृतिलाई बचाउनु पर्दछ।

क्रियाकलापहरु :

(१) जोडा मिलाउनु होस

(क) सहज	हातले लेखेको
(ख) हस्तलिखित	सजिलो
(ग) वाचन	जिउँदो
(घ) सम्पदा	पढेर सुनाउने काम
(ङ) जीवित	सम्पत्ति

(२) तलका शब्दहरू उच्चारण गर्नुहोस्

प्रचलन, सँस्कारयुक्त, स्होईस्होई, ल्हफेव, न्हव वाचन

(३) अर्थ लेख्नुहोस :

शिष्ट, सेम्प, ओखर, सद्भाव, प्रचलन

(४) खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) नेपाल संस्कृतिको .... हो।

(ख) स्होईस्होई पर्व .... दिनसम्म मनाइन्छ।

(ग) नेपाली जीवनशैली हेर्न .... समेत आउँछन्।

(घ) चाडपर्वहरूले एकता र .... बढाउन मद्दत गरेको हुन्छ।

(५) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) थकाली समुदायका मुख्य चाडपर्वहरु कुन कुन हुन् ?

(ख) स्होईस्होई पर्व कसरी मनाइन्छ ? बुँदागत रुपमा लेख्नुहोस् ।

(ग) नेपाललाई किन सँस्कृतिको संग्रहालय भनिएको हो ?

(घ) विदेशीहरू नेपालमा किन आउँछन् ?

(ङ) हामी चाडपर्व किन मनाउँछौं ?

सिर्जनात्मक कार्य :

तपाईले देख्नु भएको र सुनेको कुनै जात्रा वा पर्व मनाउने तरिका र महत्व लेख्नुहोस् ।

पाठ : २ हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति

शिक्षकले दिनु भएको गृहकार्य

स्थानीय विषय सिकाउने शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई थकाली भाषाका स्वर वर्णबाट बनेका शब्दहरु, गणना र थकाली कविता वा गीत खोजेर ल्याउन गृहकार्य दिनु भएको थियो। रुमिलाले आफ्ना बाबाको मद्दतबाट तयार गरेको गृहकार्य यस्तो थियो, हेरौं।

स्वरवर्णबाट बनेका शब्दहरु :

अ =	अङ्गु	दियो
आ =	आले	भाइ / पैसा
इ =	इन्दुङ	गाइ, बाख्राको घाँटीमा लगाउने घण्टी
उ =	उरी	ओढार
ए =	एसी	फर्केर
ओ =	ओम्दोक्यु	कालीगण्डकी

गणना

४०	प्लहीच्च्यु	५०	ङ्हच्च्यु
४१	प्लहीच्च्यु से ट्ही	५१	ङ्हच्च्यु से ट्ही
४२	प्लहीच्च्यु से ङ्ही	५२	ङ्हच्च्यु से ङ्ही
४३	प्लहीच्च्यु से सोम	५३	ङ्हच्च्यु से सोम
४४	प्लहीच्च्यु से प्लही	५४	ङ्हच्च्यु से प्लही
४५	प्लहीच्च्यु से ङ्हा	५५	ङ्हच्च्यु से ङ्हा
४६	प्लहीच्च्यु से ट्हु	५६	ङ्हच्च्यु से ट्हु
४७	प्लहीच्च्यु से ङीस	५७	ङ्हच्च्यु से ङीस
४८	प्लहीच्च्यु से प्हे	५८	ङ्हच्च्यु से प्हे
४९	प्लहीच्च्यु से कु	५९	ङ्हच्च्यु से कु
		६०	ट्हुक्च्यु

तोरन्ल्ह क्होई (तारा पूजा गर्ने गीत) :

च्य्होङ्जी तोरन्ल	(आउनुभयो फागुपुर्णिमा)
कोर्सी कोर्सी च्य्होङ्जी तोरन्ल	(घुम्दै घुम्दै आउनुभयो फागुपुर्णिमा)
लिम्ब लिम्ब चल याङ्	(मिठो मिठो खान पाइन्छ)
कोन सम्ब त्होल याङ्	(कपडा नयाँ लाउन पाइन्छ)
च्य्होङ्जी तोरन्ल	(आउनुभयो फागुपुर्णिमा)
कोर्सी कोर्सी च्य्होङ्जी तोरन्ल	(घुम्दै घुम्दै आउनुभयो फागुपुर्णिमा)
आव आच्यो चे मेसर क्याङ्	(बाबा दाइहरुले तारा खेल्छन्)
ङी खिमीरी ह्यल म्याङ्	(हामी खिमीमा जानुपर्छ)

क्रियाकलापहरुः

(१) थकाली भाषाको स्वर वर्णबाट बनेका ५ ओटा शब्द लेख्नुहोस् ।

(२) थकाली भाषामा दिइएको गणना आफ्नो कापीमा सार्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्य :

तपाईंलाई थकाली भाषा कस्तो लाग्यो ? आफ्नो अनुभव चार वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

पाठ ३

थासाङका मानिसहरूको रहनसहन

धेरै थरि संस्कृति र चाडपर्व हाम्रा
थाकखोलाका थकालीका पहिरन राम्रा ।
न्होकोन चोलो आङ्गी झाँगी हम्वेल र कन्ठी
हातका औंला कति राम्रा लगाएर औंठी ।।

होटल र ठेक्का पट्टा मुख्य पेशा ठानी
धन दौलत कमाउँछन् पर्यटक तानी ।
उवा फापर जौ र मकै आलु फलाउने
रायो साग, धनियाँले वारी सजाउने ।।

नेपाली र विश्वकर्मा गर्वुजा र पूर्जा
छिमेकी हुन् दाजुभाइ, एकताका ऊर्जा ।
शेर्पा, छन्त्याल चर्मकार अरु अन्य जाति
मिलेर नै बसेका छन् आत्मीयता गाँसी ।।

निगालाको टुसा, च्याउ वनकै सागपात
अर्गानिक खाना राम्रो ढिंडो दालभात ।
औषधिमा जडिबुटी पशु बाख्रा याक
तागतिला खानेकुरा पुग्छ दुवै छाक ।।

धर्म कर्म भाषा आफ्ना पेशा पनि आफ्ना
समाजको काम पर्दा सबै हुन्छन् साथमा ।
सबै जातको फूलवारी थासाङ कति राम्रो
एकतामा आत्मीयता थपिएको हाम्रो ।।

क्रियाकलाप

(१) जोडा मिलाउनुहोस् :

पर्यटक	साग
ऊर्जा	ताजा
पहिरन	घुम्न आउने मानिस
अर्गानिक	लुगा
रायो	तागत

(२) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) थासाङमा कुन कुन जातिका मानिसहरू बस्दछन् ?

(ख) थासाङलाई किन सबै जातिको फूलवारी भनिएको हो ?

(ग) कस्तो खानेकुरालाई अर्गानिक खाना भनिन्छ ?

(घ) थासाङका मानिसले अपनाएको पेशा व्यवसाय लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य :

(१) तपाईंको घर परिवारमा लगाउने भेषभूषा र तपाईंको समुदायका मानिसले लगाउने भेषभूषाको सूची तयार गर्नुहोस्।

(२) माथिको कविताको आधारमा थासाङका मानिसहरूको रहनसहन बारे लेख्नुहोस् ।

(३) तपाईले पनि आफ्नो गाउँघरको परिवेश समेटी एउटा कविता तयार गर्नुहोस्।

एकाइ - ४

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

तलको चित्र हेरौं र छलफल गरौं:

होटेल

बाख्रा पालन

चौरी(याक,नाँक)पालन

कृषि

पाठ - १ मेरो वडाको मानिसको काम

नरस्हाङ्मो भट्टचन मुस्ताङ जिल्लाको थासाङ गाउँपालिकामा बस्छिन् । मुस्ताङ जिल्लालाई हिमालपारीको जिल्ला भनेर पनि चिनिन्छ ।

कालीगण्डकी नदीको उदमस्थल पनि मुस्ताङ जिल्लामा पर्दछ ।
थासाङ गाउँपालिका मुस्ताङ जिल्लाको दक्षिण भेगमा पर्दछ । यसले म्याग्दी जिल्लाको सिमाना पनि छोएको छ ।

यस गाउँपालिकालाई ५ ओटा वडामा विभाजन गरिएको । नरस्हाङ्मोले आफ्नो गा.पा. भित्रका प्रत्येक वडाका मानिसहरुले केके काम गर्छन् भनेर तालिकामा यसरी देखाइन्:

क्र.सं.	वडा र स्थान	प्रमुख आर्थिक क्रियाकलाप
१	वडा नं. १ टुकुचे	होटल, अन्नखेती (मकै, जौ, फापर, उवा) तरकारी खेती, फलफूल खेती (स्याउ, खुर्पानी) जडिबुटि सङ्कलन र बेचविखन,चौरी(याक,नाँक)पालन, गाजर खेती, ब्रान्डी उद्योग (डिस्टीलरी), स्याउ सुकुटी उत्पादन
२	वडा नं. २ कोवाङ, सौरु, सिर्कुङ, खन्ती, लार्जुङ,नाकुङ,भुर्जुङ कोट,नाउरीकोट	होटल, चौरी(याक,नाकँ)पालन, ओखर खेती, जडिबुटि सङ्कलन र बेचविखन अन्नखेती (मकै, जौ, फापर)
३	वडा नं. ३ धम्पु,कालोपानी, लेते, क्हैकु छाक्ताङ, कोखेठाँटी	होटल, व्यापार, बाख्रा पालन, भैंसी पालन, कालिज पालन, खेतिपाती (जौ, मकै, फापर), तरकारी खेती (आलु, बन्दा, साग, गोलभेडा)
४	वडा नं. ४ घाँसा, झिप्रा देउराली, पैरोथाप्ला	होटल, अन्न खेती (मकै, जौ, फापर, भट्ट, लट्टे) तरकारी, पशुपालन, बंगुर पालन, किवी खेती, डोको बुन्ने
५	वडा नं. ५ टिटी, ताग्लुङ, छयो	अन्नखेती (जौ, मकै, फापर), तरकारी खेती, बाख्रापालन, डोको बुन्ने

यसरी ठाउँ, हावापानी, आवश्यकता आदिका आधारमा विभिन्न ठाउँका मानिसले विभिन्न काम गर्दछन्। कुनै पनि काम र पेसा सानो वा ठूलो हुँदैन। सबै काम र काम गर्ने मानिसको हामीले सम्मान गर्नुपर्दछ। आफूले पनि त्यस्ता काममा सक्दो सहयोग गर्नुपर्दछ। काम गर्नाले शारीर स्वस्थ हुन्छ, परिश्रमी र मिहनेती बनी स्वाभलम्वी बन्न सिकाउँछ। आर्थिक आम्दानी हुन्छ। व्यक्तिको आर्थिक विकास हुँदा देशको अर्थतन्त्रमा टेवा पुग्छ।

क्रियाकलापहरू:

(१) जोडा मिलाउनुहोस्।

(क) डोको बुन्ने	टुकुचे
(ख) हिमालपारी	झिप्रा देउराली
(ग) थासाङ गाउँपालिका	वडा नं. २
(घ) ओखर खेती	मुस्ताङ जिल्ला
(ङ) ब्राण्डी उद्योग	दक्षिणी भेग

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) थासाङ गाउँपालिकालाई ....ओटा वडामा विभाजन गरिएको छ।

(ख) कुनै पनि काम र पेशा .... हुँदैन।

(ग) काम गर्नाले .... हुन्छ।

(घ) थासाङ गाउँपालिकाको वडा नं. ४ मा .... गाउँहरु पर्छन् ।

(ङ) थासाङ गाउँपालिकाले .... जिल्लाको सिमाना छोएको छ।

(३) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

नरस्हाङ्मो, क्हैगु, स्वावलम्वी, डिस्टीलरी, किवी

(४) तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

जडिबुटी, स्वावलम्वी, डिस्टीलरी, किवी, सम्मान

(५) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

उद्गमस्थल, चौरी(याक,नाँक)पालन, परिश्रमी, खुर्पानी, होटेल

(६) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) वडा नं. ४ मा बसोवास गर्ने मानिसहरुले प्रमुख पेशा तथा कामहरु के के हुन्?

(ख) मुस्ताङ जिल्लालाई किन हिमालपारिको जिल्ला भनिएको हो?

(ग) वडा नं. २ मा पर्ने गाउँहरुको नाम लेख्नुहोस्।

(घ) सबै काम र काम गर्ने मानिसहरुलाई किन सम्मान गर्नुपर्छ?

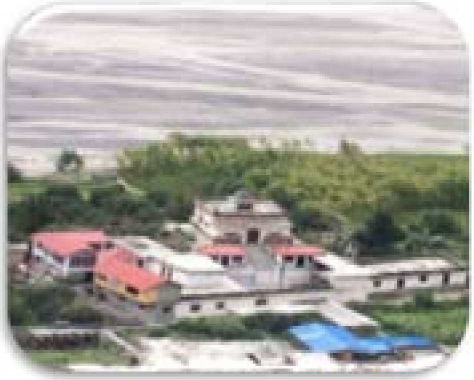
(ङ) काम गर्नाले के के फाइदा हुन्छ?

सिर्जनात्मक कार्य

(१) तपाईंको वडाका मानिसहरुले कुन-कुन पेशा वा कामहरु गर्छन्? लेख्नुहोस्।

पाठ २ पर्यटकीय स्थल

टीटी ताल


क्युपर गुम्बा

(लक्ष्मी मिस कक्षा ४ को स्थानीय पाठ्यक्रम र विभिन्न तस्वीरहरु लिएर कक्षामा प्रवेश गर्नुहुन्छ र आज पढाउने विषयवस्तुको बारेमा जानकारी गराउदै तस्वीरहरु देखाउनुहुन्छ। यतिकैमा एक जना विद्यार्थीले प्रश्न गर्छन् र कुराकानी सुरु हुन्छ।)

गोपालः मिस ! यो पर्यटकीय स्थल भनेको के हो नि !

लक्ष्मी : स्याबास ! एकदमै राम्रो प्रश्न सोध्यौं, तिमीले। ल सुन, पर्यटकीय स्थल भनेको पर्यटकहरुले घुमफिर गर्ने ठाउँ हो। उनीहरुले घुमफिर गरेर आनन्द, मनोरञ्जन प्राप्त गर्छन्, साथै विभिन्न अध्ययन

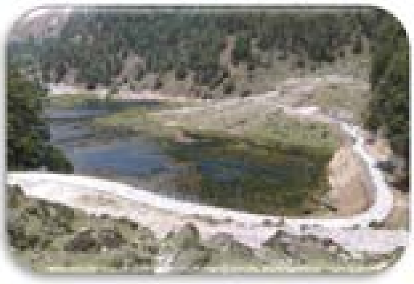
अनुसन्धान पनि गर्छन्। त्यस्तो ठाउँहरुलाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ। बुझ्यौं ? बाबु।

गोपालः (खुसी हुँदै) अँ, बुझें, मिस्।

शिवः अनि मिस, घुमफिर गर्ने मानिसलाई पर्यटक भनिन्छ नि, होइन र?

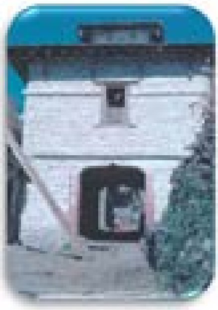
लक्ष्मी : अरे ! तिमीहरु त धेरै जान्ने भइसकेका रहेछौ। धन्यवाद ! हो ठिक भन्यौं शिव तिमीले, ल अब मलाई भन है त ! थासाङ गाउँपालिका भित्र भएका पर्यटकीय स्थलहरु कुन-कुन हुन्?

शिवः (टाउँको कन्याउँदै) मिस, म थासाङ गाउँपालिकाको वडा नं ५ मा बस्छु। यहाँ पर्यटकीय स्थलको रुपमा टिटी ताल रहेको छ। यहाँ आन्तरिक र बाह्य पर्यटकहरु घुम्न आउँछन्।

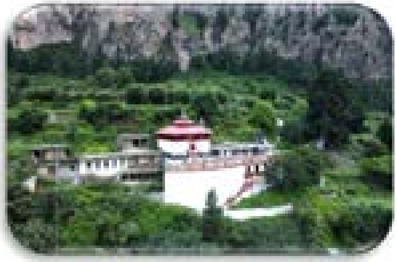


लक्ष्मी : (धन्यवाद दिँदै) अनि अरु के-के छन् त?

सिरीना : मिस् म वडा नं. १ मा बस्छु। यहाँ पर्यटकीय स्थलको रुपमा क्युपर गुम्बा, रानी गुम्बा, मकल गुम्बा, म्युजियम आदि रहेका छन्।



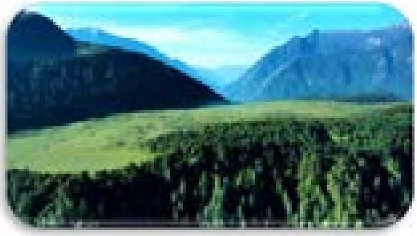
दिपाः मिस्, मेरो घर घाँसा हो। यो चार नम्बर वडामा पर्छ। यो वडा मुस्ताङ जिल्लाको प्रवेश द्वारको रुपमा प्रसिद्ध छ। ककनी गुम्बा र झरनाले (नाकेधारा) यस गाउँको सुन्दरता बढाएको छ।



लिलाः मिस म वडा नं २ लार्जुङमा बस्छु यहाँ नर्साङ गुम्बा, क्हुर्साङ्वे गुफा, सेकोङ ताल, फ्हुतछ्यों ताल, आदि पर्यटकीय स्थलहरु रहेका छन्।

लक्ष्मी : स्याबास ! अनि वडा नं. ३ मा केकस्ता पर्यटकीय स्थलहरु छन् त?

प्रकृती : मिस्, म वडा नं ३ कालोपानीमा बस्छु। भ्यू पोइन्ट, छुल्ठीम गुम्बा अनि थकाली संग्राहलय र कालीबराह यस वडाका महत्वपूर्ण ठाउँहरु हुन्। यहाँ धौलागिरी प्राविधिक शिक्षालय पनि रहेको छ।



हरि : मिस्, म वडा नं. ५ मा बस्छु। यहाँ टीटि ताल, नुप्साङ खर्क, म्हैसम्प्हा आदि पर्यटकीय स्थलहरु छन्।

लक्ष्मी : ल धन्यवाद। अब थासाङ गाउँपालिका भित्र रहेका पर्यटकीय स्थलहरु बारे बुझ्यौं नि है? सबै विद्यार्थी : (एकै स्वरमा) बुझ्यौं मिस।

सरोज : मिस, पर्यटकीय स्थलको के महत्त्व छ नि?

लक्ष्मी : राम्रो प्रश्नका लागि धन्यवाद, सरोज। पर्यटकीय स्थल हेर्न, मनोरञ्जन लिन पर्यटकहरु आउँछन्। रोजगार प्राप्त हुन्छ। होटल व्यवसायहरु फस्टाउँछन्। आफ्नो गाउँठाउको विश्वभर पहिचान र महत्त्व बढ्छ। आर्थिक आम्दानी हुन्छ। त्यसैले हामीले पर्यटकीय स्थलहरुको संरक्षण गर्नुपर्दछ। सरसफाई गर्नुपर्दछ। ल आज लाई यति नै है।

सबै विद्यार्थी : (एकै स्वरमा) "हस्" भन्छन्।

क्रियाकलापहरू:

(१) जोडा मिलाउनुहोस्।

(क) वडा नं. २	क्युपर गुम्बा
(ख) वडा नं. ३	टिटी ताल
(ग) वडा नं. १	सेकोङ ताल
(घ) वडा नं. ४	थकाली साँस्कृतिक संग्रहालय
(ङ) वडा नं. ५	ककनी गुम्बा

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) वडा नं. २ मा .... गुफा छ ।

(ख) वडा नं. ३ .... गुम्बा छ ।

(ग) झिप्रा देउराली वडा नं. .... मा पर्दछ।

(घ) वडा नं. ५ मा .... खर्क छ ।

(ङ) पर्यटन स्थललाई .... गर्नुपर्दछ।

(३) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

पर्यटक, म्युजियम, संग्रहालय, क्हुर्साङ्वे, फ्हुतर्छो, म्हैसम्फ्हा

(४) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

भ्युपोइन्ट, मनोरञ्जन, संग्रहालय, पर्यटक, पहिचान

(५) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) पर्यटक भनेको के हो ?

(ख) पर्यटन स्थल भनेको के हो? पर्यटन स्थलको महत्व के के छन्? लेख्नुहोस्।

(ग) मानिसहरु किन अन्य ठाउँमा घुम्न जान्छन् ?

(घ) पर्यटकीय स्थलको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

सिर्जनात्मक कार्य

(१) तपाईंको वडामा भएका पर्यटकीय स्थलहरुको सूची बनाउनुहोस्।

पाठ ३

पर्यटन उद्योगको रुपमा होटल

तलको चिठी पढौं र बुझौं:

पाठ-४

होटल तथा लजहरु

मिति : २०८२/०१/०३

प्रिय मित्र मनोज,

मिठो सम्झना।

तिम्रो पत्र हिजो पाएँ। तिमीले मेरो गाउँमा भएका होटल, लज, रेष्टुरेन्टहरुको बारेमा चासो राखेर पत्र पठाएका रहेछौ। मैले यस पत्र मार्फत बताउन गइरहेको छु। यी सबै कुरा पर्यटन उद्योगसँग सम्बन्धित भएको हुँदा पर्यटन उद्योगको बारेमा पनि बुझ्न जरुरी छ। पर्यटकहरुलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न सेवासुविधा उपलब्ध गराइएको व्यवसायलाई पर्यटन उद्योग भनिन्छ। होटल, लज, रेस्टुरेन्ट, रिसोर्ट, ट्राभल एजेन्सी, प्याराग्लाइडिङ, र्‍याफ्टिङ, पथप्रदर्शक (गाइड) आदि पर्यटन उद्योगका उदाहरणहरु हुन्। मेरो वडा नं. १ मा भएका होटल, लजहरुको विवरण निम्नानुसार छन्:

क) याक होटल	ख) शेर्पा गेष्ट हाउस
ग) हिमाली लज	घ) टुकुचे गेष्ट हाउस
ङ) लक्ष्मी लज	च) सुनिल गेष्ट हाउस
छ) घोइब्रा रेस्टुरेन्ट	

यी होटलहरुमा पर्यटकहरुलाई खाना, बस्नको राम्रो सुविधा रहेको छ। पार्किङ, क्याम्पिङ आदिको व्यवस्था रहेको छ। पर्यटकहरुको

इच्छाअनुसार खानेकुराहरुको अर्डर गर्न पाइन्छ। जस्तै मोमो, चाउमिन, पिजा, आदि। पर्यटकहरुका लागि बस्न र खानाका लागि अग्रीम बुकिङ गर्न मिल्ने व्यवस्था पनि रहेको हुन्छ। स्थानीय स्तरमा बन्ने खानेकुराहरु ढिँडो, सुकुटी (याक नाँक, भेडा, बाख्राको) पनि उपलब्ध हुन्छ। हामीले होटल, लजहरुको सधै सफासुग्घर गरेर राख्नुपर्छ। जसले गर्दा पर्यटकहरुको आकर्षण बढ्छ।

अन्त्यमा, थप केही जिज्ञासा छ भने पत्र पठाउन नबिर्सनु। अहिलेलाई बिदा ल।

उही तिम्रो साथी
विजय थकाली
टुकुचे, मुस्ताङ

क्रियाकलापहरू:

(१) जोडा मिलाउनुहोस्।

(क) होटेल	आकाशमा उड्ने
(ख) ऱ्याफ्टिङ	आवासको लागि मात्र सुविधा भएको
(ग) ट्राभल एजेन्सी	खाना र आवासको सुविधा भएको
(घ) प्याराग्लाइडिङ	नदीमा तैरीएर मनोरञ्जन लिने
(ङ) लज	घुम्नका लागि व्यवस्था गर्ने

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) पर्यटकहरुका लागि बस्न र खानाका लागि पहिले नै .... गर्न मिल्ने व्यवस्था हुन्छ।

(ख) स्थानीय स्तरमा बन्ने खानेकुराहरु .... हुन्।

(ग) हाम्रो होटेल, लजहरु .... भएमा पर्यटकहरुको आकर्षण बढ्छ ।

(घ) नदीमा तैरीएर मनोरञ्जन लिने कार्यलाई .... भनिन्छ।

(३) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

रेष्टुरेन्ट, रिसोर्ट, प्यारागलाइडिङ, ऱ्याफ्टिङ, पार्किङ,

(४) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

होटेल, ऱ्याफ्टिङ, ढिँडो, अग्रीम बुकिङ, सुकुटी

(५) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) पर्यटन उद्योग भनेको के हो ?

(ख) तपाइको वडामा भएका होटल तथा लजहरुको नाम लेख्नुहोस्।

(ग) पार्किङ केलाई भनिन्छ? लेख्नुहोस् ।

(घ) हाम्रा होटेल, लजहरुमा पर्यटकहरुको आकर्षण बढाउन के के गर्नुपर्दछ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

(१) तपाईँको वडामा भएका होटलहरु मध्ये कुनै एक होटलमा गई होटेलको मालिकलाई सोधी उक्त होटलको सेवासुविधा बारे टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाई-५

स्थानीय प्रविधि

परिचय

स्थानीय प्रविधि भनेको कुनै पनि समुदायले आफ्नो स्थानीय स्रोत र साधनको उपयोग गरी विकास गरेको प्रविधि हो। यसमा स्थानीय ज्ञान, सीप र अनुभवको प्रयोग गरिन्छ। यस्ता प्रविधिको प्रयोगले स्थानीय जनताको जीवनस्तर सुधार गर्न, रोजगारी सिर्जना गर्न र वातावरण सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्दछ। यसले दैनिक घरायसी क्रियाकलापलाई अझ सरल, छिटो र प्रभावकारी बनाएर आफ्नो आवश्यकता पूर्ति हुन्छ। हाम्रो गाउँघरमा प्रयोग हुने यस्ता प्रविधिहरुमा अन्न पिस्न ढिकी र जाँतो, खेत जोत्न हलो, जौ कुट्न क्हेसी आदि स्थानीय प्रविधिका उदाहरणहरु हुन्।

हाम्रो वडामा प्रयोग हुने केही स्थानीय प्रविधिहरु :

(१) सिङ्गुर (काठको दाँते) :

सिङ्गुर विशुद्ध काठबाट बनेको हाम्रो गाउँघरमा प्रयोग हुने कृषि औजार हो। यसको टाउकोमा दाँतहरु जडान गरेको हुन्छ। यसको टाउको खासगरी घुयाँलो, चिचीको काठबाट बनाइन्छ भने बिंड र दाँत बलियो र कडा खालको रुख च्हर्सिनको काठबाट बनाइन्छ। यसको मद्दतबाट वनजंगलको सल्लाको सुकेको पात (सन) कोर्न, धुपीको पात पतिङगरहरु जम्मा गर्न, मल फिंजाउन आदिमा प्रयोग हुन्छ।

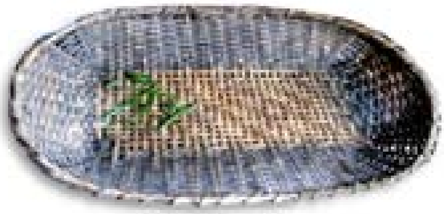
(२) न्हाम्दा (जाँतो) :

दाल, मकै, फापर, नुन आदि पिस्न प्रयोग गरिने दुई चेप्टो गोलो ढुङ्गाबाट बनाइएको हातले चलाईने पुरानो साधन हो। यो औजार कडा चेप्टो ढुंगा कुँदेर तयार पारिन्छ। यसको आकार पानी घट्टभन्दा सानो हुन्छ। जाँतोको माथिल्लो चेप्टो गोलो

ढुङ्गाको एक छेउमा हातले समातेर घुमाउने काठको हतली हुन्छ। तल्लो चेप्टो गोलो ढुङ्गाको बीचमा फलामको मोटो किल्ला (मानी) ठोकिएको हुन्छ। यसैमा अडिएर माथिल्लो चेप्टो गोलो ढुङ्गा घुमाउने गरिन्छ। जाँतोमा पिसेको पिठो स्वादिष्ट र स्वस्थकर समेत हुन्छ। अचेल मिलको प्रयोग हुन थालेपछि यसको प्रयोग हराउँदै गएको छ।

(३) क्है (चाल्नो) :

खेतबारीको अन्नहरु जस्तै जौ, उवा, फापर आदि कुटी सकेपछि अन्न र भुस छुटयाउनको लागि चाल्न क्हैको प्रयोग हुन्छ। यो आकारमा अलि लाम्चो र बीचमा अन्नहरु प्वालबाट तल खस्न सक्ने गरी मसिना प्वालहरु राखिएको हुन्छ। यो निगालोको चोयाबाट बनाइन्छ।



(४) फुर्तुङ (टोकरी) :

यो एक प्रकारको डालो, सर्ता जस्तै टोकरी हो। डालो र सर्ताको पिंध सानो, माथि बिट ठूलो र फिँजारीएको हुन्छ भने यसको माथिको बिट र पिंध समान आकारको गोलो हुन्छ। यो खुर्सानी, लसुन राख्न प्रयोग गरिन्छ। खुर्सानी, लसुन ओसिलो, ढुसी

नपरोस् भन्नाका लागि यसलाई चुल्हो माथि झुन्डयाइन्छ।

(५) सर्ता (टोकरी) :

यो एक प्रकारको डालो जस्तै टोकरी हो। यो निगालोको चोयाबाट बनेको हुन्छ। डालोको पिँध सानो, माथिको बिट ठूलो तर कम फिँजारीएको हुन्छ भने सर्ताको माथिको बिट धेरै फिँजारीएको हुन्छ र पिँध सानो आकारको गोलो हुन्छ। सानो आकारको सर्ता भुटेको मकै राखेर खान प्रयोग गरिन्छ भने ठूलो आकारको सर्ता तरकारी, अन्नहरु राख्न, मल र खेतबाट निकालेको आलु ओसार्न आदि कामको लागि प्रयोग गरिन्छ।

(६) ल्हम्फ्या (लामो कुचो) :

यो एक प्रकारको लामो कुचो हो। हाम्रो स्थानीय नाम घुँरे भन्ने निगालो बाट बनाइन्छ। अम्रिसो कुचो प्रयोग गर्दा निहुरीनु पर्दछ भने यसको प्रयोग गर्दा निहुरिनु पर्दैन। एक हातले माथि टुप्पातिर अर्को हातले बीचतिर समातेर बढार्ने काम गरिन्छ। यसलाई आँगन, बाटो आदि बढार्ने कामको लागि प्रयोग गरिन्छ।

(७) ढिकी (ढ्हकी) :

गाउँ घरका अधिकांश कृषकहरुले धान, चामल, गहुँ, जौ, उवा, कोदो फल्न, साग, मरमसला आदि कुटेर मसिनो बनाउन ढिकीको प्रयोग गरिन्छ। यो ल्हाङ (ओखल) को विकसित रुप हो। यो साधन पुरै काठबाट बनेको हुन्छ। ढिकी बनाउन सीपवाला कर्मीको आवश्यकता पर्दछ। यसले अन्न फल्ने, पिठो बनाउने, मसिनो पार्ने कामलाई छिटो, छरितो र सुविधाजनक तरिकाले सम्पन्न गर्दछ। ५ देखि ६ फिट लामो ठुलो काठमा अगाडि एक फिट जति छोडी प्वाल पारेर त्यसमा काठको मूसल हालिन्छ। जसमा फलामको दाँत जडान गरिएको हुन्छ भने त्यसको ठिक तल पर्ने गरी ढुंगाको ओखल राखिन्छ। यो मानिसद्वारा ढिकीको एक छेउमा खुट्टाले बल लगाई सञ्चालन गरिन्छ अथवा मानिसले खुट्टाले टेकेर उचालेर छोड्ने गरिन्छ।

(८) रैंटा (चर्खा) :

गाउँघरमा ऊनबाट धागो कात्न बनाइएको काठको घरेलु उपकरण चर्खा हो। धागोलाई फेरी थप बलियो गरी बाट्न चर्खाको नै प्रयोग गरिन्छ। चर्खाबाट कातेका ऊनका धागोवाट विभिन्न प्रकारका घरेलु सामानहरु फेर्पा, गलैचा, कम्बल, राडीपाखी, गलवन्दी, टोपी, बख्खु, मोजा, पञ्जा, थैलो (त्होया), घुम, काम्लो आदि तयार गर्न सकिन्छ। चर्खा बनाउन विशेष दक्ष व्यक्तिको आवस्यकता पर्दछ। चर्खालाई थकाली भाषामा रैंटा भनिन्छ।

क्रियाकलापहरू:

(१) जोडा मिलाउनुहोस्।

(क) सिङ्गुर	पिठो पिस्ने
(ख) न्हाम्दा	खुर्सानी र लसुन
(ग) क्है	मुसल
(घ) फुर्तुङ	घुयाँलो र चिची
(ङ) सर्ता	चर्खा
(च) ल्हम्फ्या	चाल्नो
(छ) ढिकी	घुँरे
(ज) रैंटा	भुटेको मकै

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) स्थानीय प्रविधिमा स्थानीय .... र .... प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) जाँतो कडा चेप्टो ढुङ्गा .... तयार पारिन्छ ।

(ग) क्हे .... को .... बाट बन्दछ ।

(घ) फुर्तुङलाई .... माथि झुण्ड्यान्छ ।

(ङ) सर्ताको माथिल्लो बिट .... र पिंध .... हुन्छ।

(च) ल्हम्फ्या प्रयोग गर्दा .... पर्दैन ।

(छ) ढिकी .... को विकसित रुप हो ।

(ज) ढिकीको एक छेउमा .... उचालेर .... गरिन्छ।

(झ) थकाली भाषामा चर्खालाई .... भनिन्छ।

(३) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

विशुद्ध, च्हर्सीन, र्‍हाम्दा, स्वादिष्ट, ल्हम्फ्या, अम्रिसो

(४) तलका शब्दहरु वाक्यमा प्रयोग लेख्नुहोस्।

प्रविधि, ल्हम्फ्या, उवा, चुल्हो, मुसल, ल्हाङ

(४) तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

घुयाँलो, हतली, फेर्पा, बख्खु, घुम, काम्लो

(५) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) स्थानीय प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) स्थानीय प्रविधिको प्रयोगको फाइदाहरु लेख्नुहोस्।

(ग) स्थानीय प्रविधिको प्रयोगले घरायसी कामलाई कस्तो बनाउँछ? लेख्नुहोस्।

(घ) सिङ्गुरको कुन कुन भाग कुन कुन रुखको काठबाट बनाइन्छ र यो प्रविधि के कामका लागि प्रयोग हुन्छ? लेख्नुहोस्।

(ङ) आजकल जाँतोको प्रयोग किन हराउँदै गएको छ? लेख्नुहोस्।

(च) ल्हम्फ्या केबाट बनाइन्छ? यो के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ? लेख्नुहोस्।

(छ) ढिकी के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ? यो केबाट बनाइन्छ? लेख्नुहोस्।

(ज) चर्खामा कातेका ऊनका धागोबाट कुन-कुन घरेलु सामानहरु तयार गर्न सकिन्छ? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

(१) तपाईंको गाउँघरमा प्रयोग भएका कुनै ५ वटा प्रमुख स्थानीय प्रविधिहरुको नाम र काम लेख्नुहोस्।

एकाई-६

साहित्य, संगीत र सामाजिक व्यक्तित्वहरु

पाठ १ : बुद्धिरत्न शेरचन (स्याउ बा)

मुस्ताङ जिल्लामा "स्याउ बा" का नामले परिचित व्यक्तिको नाम हो बुध्दिरत्न शेरचन। स्व. पूर्णबहादुर शेरचन र लालकुमारी शेरचनका छोरा शेरचनको जन्म वि.सं. १९९६ साल चैत्र १८ गते थासाङ २ कोवाङमा भएको थियो। उहाँ विलक्षण प्रतिभाका धनी हुनुहुन्थ्यो। उहाँले कृषि तथा वागवानी विषय लिइ स्नातक गरी वाग्वानी फर्म, कृषि तथा फलफूल विज्ञको रुपमा केही वर्ष सरकारी जागिर पनि खानु भएको थियो। शेरचनले नै सबैभन्दा पहिला मुस्ताङ जिल्लामा स्याउ र दाते ओखरको विरुवा रोप्न प्रोत्साहित गर्नुभएको थियो। त्यसैले उहाँ "स्याउ बा" का नामले परिचित हुनुहुन्थ्यो।

मुस्ताङ फलफुल खेतिका लागि प्रचुर सम्भावना भएको जिल्ला भएको हुँदा सबै किसानहरुलाई फलफूल तथा जडिबुटीमा आत्मनिर्भर हुन शिक्षा दिनुहुन्थ्यो। स्याउ बहुउपयोगी फल हो। स्याउबाट सुकुटी, जाम, ब्रान्डी आदि बनाएर प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ भनेर सम्झाउनुहुन्थ्यो। शेरचन पैदल हिंड्न रुचाउनुहुन्थ्यो। सके सम्म परोपकार गर्नुपर्छ भन्ने उहाँको उद्देश्य थियो। परोपकारी कामको सिलसिलामा उहाँले विद्यालयहरुमा शैक्षिक सामाग्री तथा आफ्नो गाउँको विद्यालयलाई जग्गा दान पनि गर्नुभएको थियो। शेरचन हक्की स्वभावका हुनुहुन्थ्यो। मनमा लागेका कुरा भन्न हिचकिचाउनु हुन्नथ्यो। आजीवन कृषि कर्ममा समर्पित शेरचन किसानहरुलाई कृषि कर्ममा लाग्न हौसला र प्रेरणा दिंदै गर्दा एक्कासी विरामी भई उपचार गर्ने क्रममा २०७८ साल जेठ २७ गते यस संसारबाट बिदा हुनुभयो। भौतिक रुपमा उहाँ आज जीवित नभए पनि आफ्ना राम्रा कर्मले गर्दा शेरचन अमर हुनुहुन्छ।

(१) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) "स्याउ बा" बुद्धिरत्न शेरचनले अध्ययन गरेको बिषय के हो?

(ख) बुद्धिरत्न शेरचनलाई किन "स्याउ बा" भनिएको हो?
(ग) "स्याउ बा" बुध्दिरत्न शेरचनको जन्म कहाँ भएको थियो?
(घ) किसानहरुलाई प्रोत्साहन गर्न स्याउ बा बुध्दिरत्न शेरचनले के के गर्नुभयो?
(ङ) स्व. बुद्धिरत्न शेरचन मरेर पनि अमर हुनुहुन्छ, किन भनिएको हो?

(२) जोडा मिलाउनुहोस् ।

स्नातक	जीवनभर
विज्ञ	वी.ए. सरहको उपाधि
प्रतिभा	कुनै पनि काम विशेष योग्यताका साथ गर्न सक्ने
आत्मनिर्भर	ज्ञाता
आजीवन	कहिल्यै नमर्ने
अमर	स्वावलम्वी

(३) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

(क) स्याउ बहुउपयोगी फल हो।
(ख) मुस्ताङमा केरा र सुन्तला खेती पनि गरिन्छ।
(ग) समाजसेवीहरु मरेर पनि अमर हुन्छन्।
(घ) किसानलाई हौसला र प्रेरणा दिन प्रशस्त धन खर्च गर्नुपर्छ।

(ङ) स्व. बुद्धिरत्न शेरचन मुस्ताङमा स्याउ र ओखरको विरुवा भित्र्याउने व्यक्ति हुन्।

(४) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(१) मुस्ताङमा .... स्याउ फल्छन्। (लटरम्म, लहलह)

(२) दाँते ओखरमा .... को गुदी हुन्छ। (मस्तिस्क आकार, मृगौला आकार)

(३) स्याउबाट........बनाइ विक्री गरिन्छ। (सुकुटी र जाम, गुन्द्रुक र पिठो)

(४) समाजसेवा गर्नेलाई............भनिन्छ। (समाजसेवी, दीर्घसेवी)

(५) छात्रछात्राहरुलाई प्रोत्साहन गर्ने रकम लाई ....भनिन्छ। (छात्रवृत्ति, आवासवृत्ति)

सिर्जनात्मक क्रियाकलाप

(१) तपाईंको गाउँमा पनि "स्याउ बा" जस्तै काम गर्ने व्यक्ति हुनसक्छन्, तिनीहरु मध्ये कुनै एकजनाले गरेका कामको सूची बनाउनुहोस्।

(२) स्याउबाट के कस्ता परिकार बनाई विक्री गर्न सकिन्छ ? सूची बनाई शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

(३) तपाईंको गाउँमा कुनकुन पेशा गर्ने मानिस छन्? तिनीहरुले कसरी आम्दानी गर्दछन्? लेख्नुहोस्।

पाठ (२) गीत (क्होई) गाऔं :

\- श्यामप्रसाद शेरचन

क्हते क्ह्योव क्हते छुव
ङह्या ए ल्हुम्बु थासाङ
क्हते क्ह्योव म्हेन्दो सर्ची
स्याउ प्हर् ए न्हासाङ्

न्होङो योन त्हीङी फ्याची
ङ्ह्याए मुली क्हाङ्री
सलल ओम्दो क्युमी
ङ्ह्याए ह्युल ए हाङ्री

माथिको गीतमा थासाङको सौन्दर्य चित्रण गरिएको छ।

य ह्योम् पीन्ख्या ह्युमु
प्हेर् खव क्हाङ्री
क्ह्यु प्ह्राङ्, प्री प्ह्राङ् य री स्ह्युमु
मुली क्हाङ् ए ताङ्री

क्रियाकलाप

शिक्षक, आफ्नो अभिभावक वा थकाली भाषाका अनुभवी व्यक्तिको सहयोग लिई माथिको गीत गाउनुहोस्।

पाठ ३ बाजाहरुको परिचय :

(१) ढ्याङ्ग्रो :

यो बाजा झाँक्री र लामाहरुले बजाउने मुख्य बाजा हो। यो बाजा ग्रहशान्ति गर्दा वा काजकिरीया (म्हाङ्ग्राजी, च्ह्याङ्पर्चि) मा झाँक्री र लामाद्वारा बजाइन्छ।

(२) दमाहा :

यो बाजा मेला, जात्रा, बिहेवारी, छेवर, खिमी ह्म्देन गर्दा, च्हो खाँदा, कुल देवता पूजा गर्दा, र भदौ मेला तथा फालो मेलामा बजाइन्छ।

(३) ट्याम्को :

यो बाजा दमाहासँगै बजाइन्छ। यो दमाहा जस्तै तर सानो आकारको हुन्छ। यो बाजा पनि मेला, जात्रा, बिहेवारी, छेवर, खिमी ऱ्हम्देन गर्दा, च्हो खाँदा, कुल देवता पूजा गर्दा, भदौ मेला, फालो मेलामा दमाहासँगै बजाइन्छ।

(४) झ्याली :

यो बाजालाई ऱ्हल्मो पनि भनिन्छ। भजन किर्तन गर्दा, जात्रा निकाल्दा, लामाद्वारा गरिने पूजाआजा र मृत्यु सँस्कारमा बजाइन्छ।

(५) मादल :

यो बाजा नेपालमा अति नै प्रचलित मौलिक बाजा हो। यो बाजा हाम्रो गाउँघरमा हुने साँस्कृतिक कार्यक्रममा बजाइन्छ।

(५) शङ्ख :

यो बाजा नेपालमा अति नै प्रचलित बाजा हो। यो खासगरी हिन्दू धर्म अनुसार गरिने पूजाआजा तथा मृत्यु संस्कारमा बजाइन्छ भने मुस्ताङमा मृत्यु संस्कारमा मात्र बजाउने प्रचलन रहेको छ।

(७) ट्हम्केन :

यो बाजा थकाली जातिको मौलिक बाजा हो। मेला पर्वहरुमा बजाइने यो बाजा लोप हुँदै गएको छ।

क्रियाकलाप :

(१) उत्तर लेखौं :

(क) ढ्याङ्ग्रो कसले र कहिले बजाइन्छ ?

(ख) दमाहासँगै बजाइने बाजाको नाम के हो ?

(ग) झ्याली कहिले बजाइन्छ ?

(घ) मलामी कसलाई भनिन्छ ?

(ङ) शङ्ख कहिले बजाइन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन

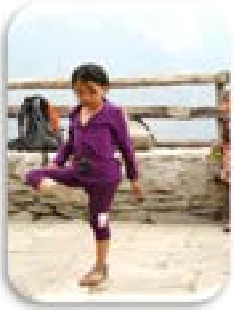
(१) शिक्षकले सम्भव भए माथिका बाजा विशेष गरी मादल, बाँसुरी, मुरली, झ्याली कक्षामा ल्याई बजाउने।

(२) प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक्लाएक्लै बाजा बजाउन लगाउने।

(३) कसैको बिहे वा ब्रतवन्ध वा काजकिरीया भएको अवसर पारी त्यहाँ विद्यार्थीलाई लगेर दमाहा, टयाम्को ढ्याङ्ग्रो बजाएको अवलोकन गराउने।

एकाई-७

स्थानीय खेल, स्वास्थ्य र पोषण



पाठ-१

हाम्रा स्थानीय खेलहरु

स्थानीय खेल भनेको कुनै खास क्षेत्र, समुदाय वा संस्कृतिमा पुस्तौं देखि प्रचलनमा रहेका परम्परागत खेलहरू हुन्, जुन त्यहाँको भौगोलिक अवस्था, जीवनशैली, र सांस्कृतिक मूल्यमान्यतासँग जोडिएका हुन्छन्। यी खेलहरू प्रायः सरल नियम र स्थानीय रूपमा उपलब्ध साधनहरू जस्तै ढुङ्गा, काठ, बाँस वा कपडाको प्रयोग गरेर बनाइन्छ। स्थानीय खेलहरूले मनोरञ्जन प्रदान गर्नुका साथै शारीरिक र मानसिक विकास, सामुदायिक एकता र सांस्कृतिक पहिचानलाई पनि बढावा दिन्छन्। यिनको उत्पत्ति प्रायः ऐतिहासिक आवश्यकता, परम्परा वा उत्सवहरूसँग सम्बन्धित हुन्छ, र तिनले समुदायको इतिहास र जीवनशैलीको झलक दिन्छन्।

स्थानीय खेलहरूको परिचय दिँदा यो भन्न सकिन्छ कि यी खेलहरू विश्वव्यापी रूपमा मान्यता प्राप्त आधुनिक खेलहरूभन्दा फरक हुन्छन्, किनभने यिनीहरू कुनै औपचारिक नियमावली वा व्यावसायिक संरचनामा आधारित हुँदैनन्। उदाहरणका लागि, नेपालको मुस्ताङ

जिल्लाको थकाली समुदायमा तारो हान्ने र नाकाभोटे जस्ता खेलहरू प्रचलित छन्, जुन त्यहाँको पहाडी जीवन र परम्परासँग गाँसिएका छन्। यस्ता खेलहरूले समुदायका सदस्यहरूलाई एकजुट बनाउँछन् र विशेष अवसरहरूमा रमाइलो वातावरण सिर्जना गर्छन्।

यी खेलहरूको महत्त्व केवल मनोरञ्जनमा सीमित छैन; यिनले सांस्कृतिक धरोहरको संरक्षण र पुस्तान्तरणमा पनि योगदान पुऱ्याउँछन्। आधुनिकताको प्रभावले गर्दा धेरै स्थानीय खेलहरू लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन्, तर ग्रामीण क्षेत्र र परम्पराप्रति सचेत समुदायहरूमा यिनको संरक्षण र अभ्यास अझै जारी छ। स्थानीय खेलहरूले समुदायको पहिचान, इतिहास र जीवनशैलीलाई जीवन्त राख्नुका साथै भावी पुस्तालाई उनीहरूको जरा र संस्कृतिसँग जोड्ने सेतुको काम गर्छन्।

१. तारा खेलको परिचयः

तारा खेल थकाली जातीहरुले खेलिने विशेष खेल हो, तर अहिले आएर अन्य जातिहरुले पनि खेल्छन्। तारा खेल फागुपूर्णिमा चाडपर्वमा १८ दिन खेलिन्छ। फागुपूर्णिमा थकालीहरुको महान् चाड हो। पूर्णिमाको दिन गाउँको भ्रदभलादमी र खेलाडीहरु मिलेर तारा खेल्ने मैदानमा त्हसः (तारा) को टुप्पोमा सानो धुपी राखेर, खाता लगाएर, बाजा बजाएर, केल्साङ (स्वागत) गरेर तारा गाड्छन्। तारा खेलमा खेलाडीहरुलाई तीन समूहमा बाँडेर खेल सञ्चालन गरिन्छ। समूहको टोलीनेतालाई त्हापन भनिन्छ। तारामा मेसर लागेको गन्ने कार्यलाई ल्हः हाल्ने भनिन्छ। यस खेलमा कम्तिमा २ इन्च जतिको फलामको रिङ्ग बीचमा गाडिएको हुन्छ जसलाई खोल भनिन्छ। त्यो रिङ्ग भित्र लागेको

मेसर (तिर) को छुट्टै पैसा पाउँछ। तारा खेल खेल्दाको अवधिभर छोडेर जान पाईदैन। तारा खेल्ने समय सकेपछि सबै भ्रदभलादमी खेलाडीहरु जम्मा भएर थकाली गीत छेत्पोफुल्जी गाएर बाजा बजाएर तारा उखालेर निश्चित ठाउँमा लगेर राख्छन्।

२. नाकाभोटेः

यो मुस्ताङ जिल्लामा खेलिने एक स्थानीय खेल हो। यो खेल बढीमा ७/८ जना भएर खेलिन्छ। कपडा विछ्याएर सबै गोलकार रुपमा बस्छन्। यो खेल खेल्न कौडी, मकैको दाना, बोडी आदि प्रयोग गरिन्छ। कति रुपैयाको बाजी राख्ने भनेर सुरुमै तोकिन्छ। यो खेल खेलाउनेले केही मकैको दाना हातमा लिएर मुठी पार्छन्। अरुले अन्दाज गरेर त्यो मुठी भित्र कति दाना छन्, अनुमान लगाई प्रदर्शन गर्ने र कसैको पनि अनुमान नमिलेमा खेलाउने व्यक्तिले

बाजी जित्छ। यदि अनुमान मिलेमा मिलेको व्यक्तिमा हात सर्छ र उसले पुनः खेल सञ्चालन गर्छ।

३. पाराः

पारा खेल तिव्वतीयन खेल भए पनि थकाली समुदायमा प्रचलित एक परम्परागत स्थानीय खेल हो। यो खेल परम्परामार्फत् पुस्तादेखि पुस्तासम्म हस्तान्तरण हुँदै आएको मानिन्छ। "पारा" खेल्दा स्योप्पर (काठको बटुको) भित्र दुई ओटा छ्योलो (गोटी) राखेर मज्जाले हल्लाएर जोडसँग स्योप्सेनमा हान्दा दुवै गोटीमा १/१ आएमा त्यसलाई पारा भनिन्छ। यो खेल तीन जना व्यक्तिहरुको बीचमा खेलिन्छ। यो खेल विशेष गरी चाडपर्व, सामुदायिक भेला वा उत्सवका अवसरमा खेलिने गरेको पाईन्छ। पारा खेलका साधनहरू जस्तै स्योप्सेन, छ्योलो, स्योप्पर, फरक-फरक सिक्का पैसा, कौडा आदिको प्रयोग हुन्छ। यो शारीरिक, गणितीय संभाव्यता तथा मानसिक कौशलमा आधारित खेल हो।

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

त्हसः, केल्साङ, स्योप्पर, स्यप्तेन

(२) तलका शब्दको वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

छेत्पोपुल्जी	
खोल	
हस्तान्तरण	
अनुमान	

(३) जोडा मिलाउनुहोस्।

त्हसः	पारा खेल्दा प्रयोग हुने काठको भाँडो
ल्हः	काठको फलेक
स्यप्पर	पारा खेलमा प्रयोग हुने छालाको साधन
स्योप्तेन	तारा खेलमा तिर लागेको गन्ने काम

(४) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) स्थानीय खेल भनेको के हो?

(ख) स्थानीय खेलहरु लोप हुँदै जानुको मुख्य कारण के हो?

(ग) तारा खेलको नियमहरुको सूची बनाउनुहोस्।

(घ) पारा कस्तो खेल हो?

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको समुदायमा खेलिने स्थानीय खेलहरुको सूची बनाउनुहोस्।

पाठ-२

सरसफाईको आवश्यकता र महत्त्व

(विद्यालयमा स्थानीय विषयको पिरियडमा विषय शिक्षक र विद्यार्थीहरु बीच भएको कुराकानी)

शिक्षकः नमस्ते विद्यार्थीहरू! आज हामी सरसफाइको बारेमा कुरा गर्छौं। कसैलाई थाहा छ, सरसफाइ भनेको के हो?

विद्यार्थी (राम): नमस्ते सर! सरसफाइ भनेको हाम्रो वरपर र आफूलाई सफा राख्नु हो, होइन र?

शिक्षकः रामले भनेको ठीक छ। सरसफाइ भनेको हाम्रो शरीर, घर, स्कूल र वरपरको ठाउँलाई सफा र व्यवस्थित राख्नु हो। तर यो किन जरुरी छ त? कसैलाई थाहा छ?

विद्यार्थी (सीता): सर, सफा राख्दा हामी बिरामी हुँदैनौं, होइन र?

शिक्षकः हो सीता, एकदम ठीक, व्यक्तिगत जीवनमा सरसफाइको धेरै आवश्यकता छ। जस्तै, हात धुँदा हाम्रो हातमा भएको फोहोर र किटाणुहरू हट्छन्। सरसफाई गर्नाले हामी बिरामी पर्नबाट बच्छौं। अरू कसैलाई केही थाहा छ?

विद्यार्थी (हरि): सर, दाँत माझ्दा हाम्रो मुख सफा हुन्छ र दाँत बिग्रिँदैन।

शिक्षकः राम्रो कुरा हरि! दाँत माझ्नु, नुहाउनु, सफा लुगा लगाउनु यी सबै सरसफाइका हिस्सा हुन्। यसले हामीलाई स्वस्थ मात्र राख्दैन, हामी सुन्दर पनि देखिन्छौं। अनि सरसफाइको अरू फाइदा के-के छन् नि?

विद्यार्थी (माया): सर, घर सफा राख्दा हामीलाई बस्न र पढ्न पनि सहज हुन्छ।

शिक्षक: एकदम सही माया! सफा ठाउँमा बस्दा हाम्रो मन पनि शान्त हुन्छ र पढाइमा ध्यान दिन सजिलो हुन्छ। साथै, सरसफाइले हामीलाई अनुशासित पनि बनाउँछ। यदि हामीले फोहोर फाल्ने र वरपर सफा नराखे हो भने के हुन्छ त?

विद्यार्थी (राम): सर, फोहोर बढ्छ र झिँगा, लामखुट्टे आउँछन्। अनि हामीलाई झाडापखाला, ज्वरो, आँउ जस्ता सरुवा रोगहरु लाग्न सक्छ।

शिक्षक: ठीक छ राम। त्यसैले सरसफाइ हाम्रो जीवनको महत्त्वपूर्ण कुरा हो। हामीले हरेक दिन आफूलाई सफा राख्ने, फोहोरलाई व्यवस्थित गर्ने र वरपर पनि सफा राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ। अब भन्नुहोस् त, तपाईंहरूले आजदेखि के-के गर्ने बाचा गर्नुहुन्छ?

विद्यार्थी (सीता): सर, म हरेक दिन नुहाउँछु र हात धुन्छु।

विद्यार्थी (हरि): म फोहोरलाई डस्टबिनमा मात्र हाल्छु।

शिक्षक: राम्रो कुरा विद्यार्थीहरू। यस्तै साना-साना बानीले हाम्रो जीवन स्वस्थ र खुशी बनाउँछ। ल अब सबैले घरमा गएर यो कुरा परिवारलाई पनि सुनाउनु है।

विद्यार्थीहरु: एकै स्वरमा हुन्छ सर भन्छन्।

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

व्यक्तिगत, किटाणु, माझ्नु, झाडापखाला

(२) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

स्वस्थ	
व्यवस्थित	
डस्टबिन	
अनुसाशित	

(३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) सरसफाइ भनेको के हो?

(ख) दाँत माझ्दा हुने फाइदाहरु लेख्नुहोस्।

(ग) झाडापखाला लाग्नुको कारण के हो?

(घ) व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाइ आवश्यकता पर्नुको कारण के हो?

सिर्जनात्मक कार्य

व्यक्तिगत सरसफाइ र वातावरणीय सरसफाइका लागि आवश्यक पर्ने साधनहरुको सूची बानाउनुहोस्।

पाठ-३

पोषण युक्त खानेकुराको आवश्यकता र महत्त्व

पढौं र बुझौं:

पोषण भनेको शरीरलाई आवश्यक पर्ने ऊर्जा, वृद्धि, विकास, तथा स्वास्थ्य सुधारका लागि आवश्यक पर्ने पोषक तत्त्वहरूको उपयुक्त आपूर्ति हो। हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र क्रियाशील राख्नका लागि विभिन्न प्रकारका पोषक तत्त्वहरू जस्तै कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, बोसो, भिटामिन, खनिज पदार्थ, फाइबर, र पानी आवश्यक हुन्छन्। यी पोषक तत्त्वहरू सही मात्रामा प्राप्त गर्न सन्तुलित आहारको ठूलो भूमिका हुन्छ। सही पोषणले रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउने, शारीरिक तथा मानसिक विकासलाई सहज बनाउने, र दीर्घकालीन स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छ। यदि शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषणको कमी भयो भने कुपोषण, कमजोरी, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा गिरावट, तथा अन्य विभिन्न

स्वास्थ्य समस्या देखा पर्न सक्छन्। त्यसैले स्वस्थ जीवनयापनका लागि पोषणयुक्त खानपान र जीवनशैली अति आवश्यक मानिन्छ।

यो जीवनको आधारभूत आवश्यकता मध्ये एक हो, जसले शरीरको ऊर्जा आपूर्ति, कोशिका मर्मत, र रोग प्रतिरोधक क्षमता बलियो बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। पोषणमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन, खनिज र पानीजस्ता तत्वहरू समावेश हुन्छन्, जुन हाम्रो खानपानबाट प्राप्त हुन्छन्। सन्तुलित पोषणले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई सकारात्मक प्रभाव पार्छ भने अपर्याप्त वा असन्तुलित पोषणले कुपोषण, मोटोपना, र विभिन्न रोगहरू जस्तै मधुमेह र उच्च रक्तचाप निम्त्याउन सक्छ। खाद्य स्रोतहरू

जस्तै फलफूल, तरकारी, अन्न, दुग्धजन्य पदार्थ र माछामासुले पोषणको आवश्यकता पूरा गर्न मद्दत गर्छन्। त्यसैले, स्वस्थ जीवनशैलीका लागि पोषणको महत्त्वलाई बुझेर सही खानपानको बानी अपनाउनु अत्यन्त जरुरी छ।

- प्रोटिनयुक्त खाना – मासु, अण्डा, दाल, सोयाबिन आदिले मांसपेशी बलियो बनाउँछ।
- कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना – चामल, रोटी, आलु, मकै आदिले शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ।
- फाइबरयुक्त खाना – हरियो सागसब्जी, फलफूल, ओट्स आदिले पाचन सुधार गर्छ।
- स्वस्थ बोसो भएका खाना – बदाम, माछा, ओलिभ तेल आदिले मस्तिष्क र मुटुका लागि फाइदाजनक हुन्छ।
- भिटामिन र खनिजयुक्त खाना – फलफूल, दूधजन्य पदार्थ, गाजर, टमाटर आदिले प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछ।

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

फाइबर, प्रतिरक्षा, प्रणाली, रक्तचाप

(२) तलका शब्दको वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

मधुमेह	
ऊर्जा	
पोषण	
प्रतिरोधक	

(३) जोडा मिलाउनुहोस्।

कार्बोहाइड्रेडयुक्त खाना	हरियो सागसब्जी, फलफूल, ओट्
प्रोटिनयुक्त खाना	फलफूल, दूधजन्य पदार्थ, गाजर, टमाटर
भिटामिनयुक्त खाना	मासु, अण्डा, दाल, सोयाबिन
फाइबरयुक्त खाना	चामल, रोटी, आलु, मकै

(४) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) पोषणयुक्त खाना भनेको के हो?

(ख) कुपोषण हुनुको मुख्य कारण के-के हुन्? लेख्नुहोस्।

(ग) रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन कस्तो खानाको आवश्यकता पर्छ?

(घ) मानिसको मस्तिष्क र मुटुको विकासका लागि कस्तो खानाको आवश्यकता पर्छ?

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको घरमा पाईने खानालाई प्रोटिन, भिटामिन, कार्बोहाडइड्रेड र फाइबर समूहमा छुट्याई तालिकामा देखाउनुहोस्।

एकाई-८ विपद् व्यवस्थापन

पाठ-१ प्राकृतिक प्रकोपको परिचय

प्राकृतिक प्रकोप एक प्रकारको प्राकृतिक घटना हो जसले मानिसको सामाजिक-आर्थिक पक्षलाई क्षति पुऱ्याउँदछ। यद्यपि यो एक सामान्य प्राकृतिक घटनाको रूपमा भएतापनि धेरैजसो अवस्थामा यो मानव गतिविधिहरूको प्रभावको कारणले हुन्छ। सामान्यतया प्राकृतिक प्रकोप प्राकृतिक नियमको अपवाद हो। प्राकृतिक प्रकोपको विपत्ति पछि समाज वा समुदायमा अत्यधिक हानिकारक प्रभाव छाड्ने

गर्दछ। बाढी, पहिरो, खडेरी, भूकम्प, आँधीबेहरी चट्याङ, ज्वालामुखी गतिविधि, डढेलो जस्ता प्राकृतिक घटनाहरू यसका केही उदाहरणहरू हुन्। प्राकृतिक प्रकोपले जनधनको क्षति

गर्न सक्ने भएकाले यसले आर्थिक गतिविधिलाई समेत क्षति पुऱ्याउने गर्दछ। यस्तो प्रकोप, प्राकृतिक वा मानव निर्मित खतराको परिणामले हुनसक्छ जसले कमजोर

समुदायलाई बढी प्रभाव पार्ने गर्दछ। यी घटनाहरू प्रायः मानवीय नियन्त्रण बाहिर हुन्छन् र यिनको प्रभाव गम्भीर हुन सक्छ। यस्ता घटनाहरुबाट आत्तिनु हुँदैन। यसको समुचित व्यवस्थापन गर्नु बुद्धिमत्तापूर्ण काम हुन्छ। प्राकृतिक प्रकोप भएको समयमा हामी सुरक्षित स्थानमा गएर बस्ने, प्रकोपमा परेकाहरुलाई उद्दार गर्ने, नजिकैको प्रहरी तथा समुदायका मानिसहरुलाई सूचना दिने र आफु पनि बच्ने र अरुलाई पनि बचाउने जुक्ति लगाउनु पर्छ।

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

प्राकृतिक, अत्याधिक, नियन्त्रण, चटयाङ

(२) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

ज्वालामुखी	
गतिविधि	
प्रकोप	
नियन्त्रण	

(३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो?

(ख) प्राकृतिक प्रकोपले के कस्ता क्षति गर्न सक्छ?

(ग) मानव सिर्जित प्रकोप र प्राकृतिक प्रकोपको वारेमा के भिन्नता छ?

(घ) प्राकृतिक प्रकोप व्यवस्थापनका उपाहरु के-के हुन्? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंले देख्नुभएको वा सुन्नुभएको कुनै प्राकृतिक प्रकोप र त्यसको व्यवस्थापन कसरी गरिएको थियो लेख्नुहोस।

पाठ-२

विपद् व्यवस्थापन

बाढी, पहिरो तथा भूकम्प जस्ता विपत्तिलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ। यस्ता प्राकृतिक प्रकोपबाट सिर्जित जोखिमहरूहरुलाई विपद् भनिन्छ। नेपालमा बाढी, पहिरो, आगलागी, हावाहुरी, महामारी, शीतलहर, भूकम्प आदि प्रकोप प्रायः प्रत्येक वर्ष आउँछ र यसले ठूलो परिमाणको मानवीय, भौतिक एवं विभिन्न क्षति पुऱ्याएर जान्छ। यस्ता प्रकोपबाट वर्षेनी हजारौंलाई प्रभावित पार्दै घरबारविहीन बनाउँदै आएको छ। नेपालमा वर्षेनी हुने केही प्रमुख प्राकृतिक विपद र विपद व्यवस्थापनको बारेमा तल चर्चा गरिएको छ।

१. वन डढेलो:

वन डढेलो एक प्राकृतिक प्रकोप हो जसमा जंगल वा वन क्षेत्रमा अनियन्त्रित रूपमा आगो फैलिएर यसले विपद् निम्त्याउँछ। यो प्रकोप प्रायः गर्मी मौसममा सुक्खा घाँस, रूखका पातहरू, र हावाको

प्रभावले तीव्र रूपमा बढ्छ। वन डढेलोका कारणहरूमा प्राकृतिक घटनाहरू जस्तै आकाशबाट चटयाङ पर्नु वा मानवीय

लापरबाही जस्तै चुरोटको ठूटो फाल्नु, आगो बालेर बिर्सनु, राम्रो घाँसको लागि जानिजानी आगो लगाउनु आदि पर्छन्। यसले वन्यजन्तुको बासस्थान नष्ट गर्छ, हावामा धूवाँ फैलाएर वायु प्रदूषण बढाउँछ र मानव बस्तीहरूलाई समेत जोखिममा पार्छ। वन डढेलो नियन्त्रण गर्न हेलिकप्टरबाट पानी खन्याउने, जनचेतना फैलाउने, चुरोट खाएर जथाभावी नफाल्ने, नजिकैको प्रहरी चौकीमा सूचना दिने र स्थानीय समुदायको सहयोग लिने जस्ता उपायहरू अपनाउनु पर्छ।

२. हिमपहिरो:

हिमपहिरो एक प्राकृतिक प्रकोप हो जसमा हिमाल वा पहाडी क्षेत्रमा जम्मा भएको हिउँको ठूलो मात्रा अचानक तीव्र गतिमा तलतिर खस्छ। यो प्रायः हिउँको अस्थिर तह, तापक्रममा परिवर्तन, भूकम्प वा मानवीय गतिविधि जस्तै स्कीइङ (हिउँमा खेलिने खेल) वा विस्फोटका कारण सिर्जित हुन्छ। हिमपहिरोले मानव बस्ती, सडक, र पर्यटकीय क्षेत्रलाई नष्ट गर्न सक्छ, साथै

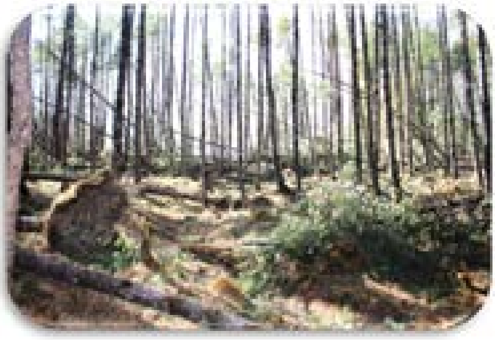
त्यस क्षेत्रमा रहेका मानिस र जीवजन्तुको ज्यान जोखिममा पार्छ। यो प्रकोप उच्च हिमाली क्षेत्रहरू जस्तै हिमालय, आल्प्स, वा रकी पर्वतहरूमा बढी देखिन्छ। हिमपहिरोबाट बच्न चेतावनी प्रणाली, विशेषज्ञको निगरानी, र सुरक्षित मार्गको प्रयोग प्रभावकारी हुन्छ। जलवायु परिवर्तनले हिउँ पग्लने र जम्ने प्रक्रियालाई प्रभावित गरेसँगै हिमपहिरोको जोखिम पनि बढ्दै गएको छ। थासाङ गाउँपालिका अन्तर्गत वडा

नं २ र ३ मा धौलागिरी हिमश्रृङ्खलामा प्राय हिउँ पहिरो जाने गर्दछ। हिउँ पहिरो जानुलाई थकाली भाषामा खटि जाने भनिन्छ।

३. उत्तरी हावाः

उत्तरी ध्रुव वा हिमाली क्षेत्रबाट उत्पन्न हुने चिसो र शक्तिशाली हावालाई उत्तरी हावा भनिन्छ। यो मौसमी परिवर्तन वा जलवायु प्रणालीको प्रभावले दक्षिणतिर बग्छ। नेपालजस्ता देशहरूमा जाडोयाममा हिमालबाट बग्ने यस्तो चिसो हावाले तापक्रम घटाउँछ र कहिलेकाहीँ शीतलहरको रूपमा प्राकृतिक प्रकोप निम्त्याउँछ। यो हावाले तराई क्षेत्रमा बाक्लो कुहिरो र चिसो

बढाएर जनजीवन प्रभावित गर्न सक्छ, जसले कृषि, स्वास्थ्य र यातायातमा असर गर्छ। उत्तरी हावाको तीव्रता बढ्दा हिमपहिरो वा बाढीजस्ता अन्य प्रकोपलाई पनि बढावा दिन सक्छ। जलवायु परिवर्तनका कारण यस्ता हावाहरूको ढाँचा र प्रभावमा अनियमितता देखिएको छ, जसले पूर्वानुमान र तयारीलाई चुनौतीपूर्ण बनाएको छ। मुस्ताङमा प्रायः कात्तिक देखि माघ फागुण सम्म उत्तरी हावा चल्छ। यसबाट बच्नको लागि घरभित्र बस्ने, आगो नबाल्ने, बिजुलीको पोलको छेउछाउ नजाने, ठूलै विपद् जाने स्थिति देखिएमा नजिकैको प्रहरीलाई सूचना दिने काम गर्नुपर्छ।



क्रियाकलापहरु:

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

विपद्, शितलहर, प्रहरी, हिमश्रृङ्खला, प्रक्रिया

(२) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

स्कीइङ ____________________

दक्षिण ____________________

निगरानी	
मानवीय	

(३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) विपद् भनेको के हो?

(ख) वन डढेलोको कारण र रोकथामका उपायहरु लेख्नुहोस्।

(ग) हिउँ पहिरो र अन्य पहिरोमा के फरक छ?

(घ) मुस्ताङमा उत्तरी हावा कुन समयमा चल्छ र त्यसले के-के क्षति गर्छ? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

विपद् व्यवस्थापनमा समुदायका मानिसहरुले कस्तो भूमिका खेल्नुपर्छ? लेख्नुहोस्।