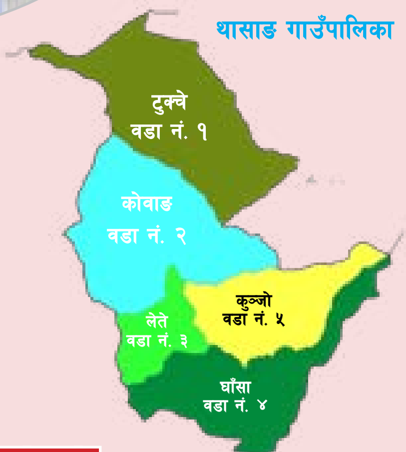
हाम्रो थासाङ : हाम्रो गौरव

कक्षा ५

(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 ५

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।

प्रकाशकः
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।

<u>लेखन तथा सम्पादन मण्डल</u>

अनन्तराज आचार्य

मंगल सिंह पुन

रत्नमान गौचन

बिषय-सूची

क्र.सं.	एकाई	शिर्षक	पेज नं.
१	१	हाम्रो गाउँपालिका र जिल्ला	१
२		पाठ १ : वडा समितिको गठन	२
३		क्रियाकलाप	४
४		पाठ २ : वडा अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार	५
५		क्रियाकलापहरु	७
६		पाठ ३ : गाउँपालिका भित्रका सेवा प्रदायक संस्थाहरु	८
७		क्रियाकलापहरु	११
८		सिर्जनात्मक कार्य	१२
९	२	हाम्रो वरपरको वातावरण	१३
१०		पाठ १ : थासाङको प्राकृतिक स्वरुप	१४
११		क्रियाकलाप	१५
१२	३	हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति पाठ १ : थकाली जतिका संस्कारहरु	१६
१३		क्रियाकलापहरु	२२
१४		सिर्जनात्मक कार्य	२३
१५		पाठ २ : भाषाको अभ्यास	२३
१६		पाठ ३ : महान चाड तोरन्ल्ह	३०
१७		क्रियाकलापहरु	३३
१८		सिर्जनात्मक कार्य	३४
१९	४	हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	३५
२०		पाठ १ : पशुपालन व्यवसाय	३६
२१		क्रियाकलापहरु	३८
२२		सिर्जनात्मक कार्य	३९
२३		पाठ २ : तरकारी र फलफूल	४०
२४		क्रियाकलापहरु	४४
२५		सिर्जनात्मक कार्य	४५
२६		पाठ ३ : मुस्ताङमा उत्पादित जडिबुटी	४६
२७		क्रियाकलापहरु	५०
२८		सिर्जनात्मक कार्य	५१
२९		पाठ ४ खाद्यन्नबाली	५२

क्र.सं.	एकाई	शिर्षक	पेज नं.
३०		क्रियाकलापहरु	५२
३१		सिर्जनात्मक कार्य	५३
३२		पाठ ५ : पर्यटकीय स्थलको महत्व	५४
३३		क्रियाकलपाहरुः	५५
३४		सिर्जनात्मक कार्य	५६
३५		पाठ ६ : होटल व्यवसाय	५७
३६		क्रियाकलापहरु	५८
३७		सिर्जनात्मक कार्य	५८
३८	५	स्थानीय प्रविधि	५९
३९		क्रियाकलापहरु	६६
४०		सिर्जनात्मक कार्य	६८
४१		पाठ १ : साहित्य, संगीत र सामाजिक व्यक्तित्वहरु	६९
४२		क्रियाकलापहरु	७०
४३		सिर्जनात्मक कार्य	७९
४४	७	स्थानीय खेल, स्वास्थ्य र पोषण	८०
४५		पाठ १ : सरसफाईको आवश्यकता र महत्व	८१
४६		क्रियाकलापहरु	८४
४७		सिर्जनात्मक कार्य	८४
४८		पाठ २ : पोषणयुक्त खोनकुराको आवश्यकता र महत्व	८५
४९		क्रियाकलापहरु	९०
५०		सिर्जनात्मक कार्य	९१
५१	८	विपद् व्यवस्थापन	९२
५२		पाठ १ : प्राकृतिक प्रकोपको परिचय	९३
५३		क्रियाकलापहरु	९४
५४		सिर्जनात्मक कार्य	९४
५५		पाठ २ : केही प्राकृतिक प्रकोपहरु	९५
५६		क्रियाकलापहरु	९७
५७		सिर्जनात्मक कार्य	९७
५८		पाठ ३ : प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्न उपायहरु	९८
५९		क्रियाकलापहरु	९९
६०		सिर्जनात्मक कार्य	९९

एकाइ-

हाम्रो गाउँपालिका र जिल्ला

पाठ-१ वडा समितिको गठन

पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

नेपालको संविधान २०७२ अनुसार गाउँपालिका र नगरपालिकामा वडा समिति गठन हुन्छ। गाउँपालिकाको वडा समितिमा १ जना वडा अध्यक्ष र ४ जना सदस्य हुन्छन्। गाउँपालिका/नगरपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा १ जना वडा अध्यक्ष र ४ जना सदस्य रहेको वडा समिति हुन्छ। नेपालको स्थानीय

सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ बमोजिम वडा समितिको गठन प्रक्रिया निम्नानुसार हुन्छः

१. वडा समिति गठनको आधार

नेपालको संविधानअनुसार प्रत्येक गाउँपालिका वा नगरपालिकाका वडालाई स्थानीय सरकार अन्तर्गतका आधारभूत प्रशासनिक इकाइका रूपमा परिभाषित गरिएको छ।

२. वडा समितिको संरचना

वडा समिति निम्न सदस्यहरूबाट गठन हुन्छः

(क) वडा अध्यक्ष- स्थानीय तहको निर्वाचनबाट सो वडाका मतदाताले प्रत्यक्ष रूपमा निर्वाचित गर्ने।

(ख) सदस्यहरू- सोही वडाका मतदाताहरूबाट निर्वाचित अन्य ४ जना सदस्य, जसमाः

- कम्तीमा एक जना महिला सदस्य अनिवार्य हुनुपर्ने।
- एक जना दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट प्रतिनिधित्व हुने सदस्य हुनुपर्ने।

३. गठन प्रक्रिया

(क) निर्वाचन आयोगले तोकेको मितिमा स्थानीय तहको निर्वाचन हुन्छ।

(ख) सोही निर्वाचनमा मतदाताहरूले आफ्नो वडाको लागि १ जना वडा अध्यक्ष र ४ जना वडा सदस्य निर्वाचित गर्छन्।

(ग) निर्वाचनपछि विजयी उम्मेदवारहरूको औपचारिक प्रमाणिकरण गरिन्छ।

(घ) प्रमाणित भएका उम्मेदवारहरूले पदको सपथ लिन्छन्।

(ङ) वडा समितिले औपचारिक रूपमा कार्यभार सम्हालेर आफ्नो कार्य सुरु गर्छ।

४. वडा समितिको भूमिका

वडा समितिको अध्यक्षता वडा अध्यक्षले गर्छन्। वडा समितिले स्थानीय तहको विकास, सेवा प्रवाह, कानुनी व्यवस्थापन, तथा बजेट विनियोजनका कार्यहरू गर्छ। साथै, नागरिकका समस्याहरू सम्बोधन गर्दै समृद्ध वडा निर्माणमा योगदान दिन्छ।

क्रियाकलापहरु:

तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

समृद्ध, कार्यभार, सम्बोधन, प्रमाणिकरण

खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) प्रत्येक वडामा .... वडा अध्यक्ष रहने व्यवस्था छ।

(ख) वडा समितिमा .... सदस्यहरु हुन्छन्।

(ग) वडा समितिमा .... महिला र .... दलित सदस्य हुन्छन्।

(घ) वडा समितिको मतदान सम्बन्धित वडाका .... गर्छन्।

तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

सपथ, विनियोजन, मतदाता, निर्वाचित

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) वडा समितिको गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस्।

(ख) वडा समितिको अध्यक्षता कसले गर्छ?

(ग) वडा समितिको चयन गर्ने सर्वाधिकार कसमा निहित छ?

(घ) वडा समितिको भूमिकाको सूची तयार पार्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईं बसोबास गर्ने नजिकैको वडा कार्यालयमा गई वडा समितिका नाम तथा उहाँहरुको भूमिकाको बारेमा सोधेर लेख्नुहोस्।

पाठ-

वडा अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार

तलको कुराकानी पढौं र बुझौं :

एक दिन कक्षा ५ मा पढ्ने विद्यार्थी र वडा अध्यक्षको बाटोमा भेट हुन्छ। स्थानीय विषयमा वडा अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकारका विषयमा पढ्नुपर्ने भएकाले विद्यार्थीलाई ढुङ्गा खोज्दा देउता मिलेजस्तो हुन्छ। यस संवादमा वडा अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकारको विषयलाई समेटिएको छ।

विद्यार्थी: नमस्ते ! वडा अध्यक्षज्यू, म कक्षा ५ मा पढ्छु। मलाई तपाईंको कामबारे जान्न मन छ। तपाईंले के-के गर्नुहुन्छ?

वडा अध्यक्ष: नमस्ते, नानी! मलाई तिमीलाई भेटेर खुसी लाग्यो। म वडा अध्यक्षको रूपमा वडाको विकास र यहाँ बस्ने मानिसहरूको हितका लागि काम गर्छु। मेरो मुख्य काम भनेको वडालाई सफा, सुन्दर र व्यवस्थित बनाउनु हो। जस्तै, बाटो बनाउने, पानीको व्यवस्था गर्ने, स्कूल र स्वास्थ्य चौकीको सुधार गर्ने।

विद्यार्थी: अचम्म लाग्यो! तपाईंले धेरै काम गर्नुहुन्छ, तर तपाईंले यी सबै काम कसरी गर्नुहुन्छ? के तपाईंलाई कसैले सहयोग गर्छ?

वडा अध्यक्ष: अँ, म एक्लै यी सबै काम गर्न सक्दिन। मेरो साथमा वडा सदस्यहरू, स्थानीय सरकार, र अन्य संस्थाहरू छन्, जसले

मलाई सहयोग गर्छन्। हामी सबै मिलेर वडाको विकासका लागि काम गर्छौं।

विद्यार्थीः ओहो! अनि तपाईंको कर्तव्यचाहिँ के हो?

वडा अध्यक्षः मेरो कर्तव्य भनेको वडाका सबै मानिसको समस्या सुन्ने र समाधान गर्ने हो। म यहाँको नेतृत्व गर्छु, सबैसँग मिलेर योजना बनाउँछु। जस्तै, वडामा खानेपानीको व्यवस्था गर्नु, वा स्कूलमा निःशुल्क तथा बालमैत्री शिक्षाको व्यवस्था गर्नु मेरो कर्तव्य हो। साथै, सरकारले दिएको नियम पालना गर्नु र वडाको बजेट ठीक ठाउँमा प्रयोग गर्नु पनि मेरो जिम्मेवारी हो।

विद्यार्थीः तपाईंसँग कस्ता अधिकार छन् त?

वडा अध्यक्षः मसँग वडाको लागि निर्णय लिने अधिकार छ। जस्तै, कुन ठाउँमा बत्ती राख्ने, कुन बाटो मर्मत गर्ने, त्यो मैले वडा समितिसँग सल्लाह गरेर निर्णय गर्न सक्छु। म यहाँको नागरिकको सिफारिस पत्र बनाउने, विवाह, जन्म, मृत्युको दर्ता गर्ने अधिकार पनि राख्छु। तर यो अधिकार मैले नियमअनुसार मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

विद्यार्थीः वाह! तपाईंको काम त धेरै महत्वपूर्ण रहेछ। म ठूलो भएर पनि वडा अध्यक्ष बन्न सक्छु?

वडा अध्यक्षः पक्कै पनि, नानी! तिमीले राम्रोसँग पढ्यौ, इमानदार भयौ र जनताको सेवा गर्न मन लाग्यो भने तिमी पनि वडा अध्यक्ष बन्न सक्छौ। यो काममा मेहनत र जिम्मेवारी चाहिन्छ। तिमीलाई शुभकामना छ।

विद्यार्थीः धन्यवाद ! वडा अध्यक्षज्यू, मलाई धेरै कुरा थाहा भयो। अब म साथीहरूलाई पनि भन्छु।

वडा अध्यक्षः राम्रो कुरा, नानी। तिमीले अरूलाई पनि सिकाउनु ठूलो कुरा हो। जाऊ, पढाइमा ध्यान देऊ।

विद्यार्थीः हवस्! वडा अध्यक्ष ज्यू, म अहिले विद्यालय जान्छु।

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

बालमैत्री, निःशुल्क, सिफारिस, नेतृत्व

(२) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

ईमान्दार, बजेट, योजना, जिम्मेवारी

(३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) वडा अध्यक्ष र विद्यार्थीको बीचमा के विषयमा कुराकानी भएको छ? लेख्नुहोस्।

(ख) वडा अध्यक्षको कर्तव्य के-के हुन्? लेख्नुहोस्।

(ग) विवाह दर्ता तथा सिफारिस कसले गर्छ? लेख्नुहोस्।

(घ) वडा अध्यक्षले विद्यार्थीलाई के भनेर प्रोत्साहन गर्नुभयो?

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंले आफ्नो विद्यालयको समस्याहरु पहिचान गरी वडामा पेश गर्ने सूची तयार पार्नुहोस्।

पाठ-३ गाउँपालिका भित्रका सेवा प्रदायक संस्थाहरु

तलको वक्तृता पढ्नुहोस् :

आज शुक्रबारको दिन हो। प्रत्येक शुक्रबार विद्यालयमा सह-क्रियाकलापको आयोजना गरिन्छ। आज अन्तरसदनात्मक वक्तृता प्रतियोगिता सञ्चालन हुँदैछ। वक्तृताको शीर्षक "थासाङ गाउँपालिकाका सेवा प्रदायक संस्थाहरूको परिचय र भूमिका" रहेको छ।

धन्यवाद ! कार्यक्रम सञ्चालक ज्यू, कार्यक्रमका अध्यक्ष ज्यू, आमन्त्रित अतिथि, निर्णायक मण्डल, गुरुगुरुआमाहरु, साथीहरू तथा उपस्थित सम्पूर्ण महानुभावहरू! आज म यहाँ थासाङ गाउँपालिका भित्र रहेका सेवा प्रदायक संस्थाहरूको जानकारी दिने विषयमा बोल्न पाउँदा निकै गर्व महसुस गरिरहेकी छु। वक्तृताको शीर्षक छ' "थासाङ गाउँपालिकाका सेवा प्रदायक संस्थाहरूको परिचय र भूमिका"।

थासाङ गाउँपालिका, मुस्ताङ जिल्लामा अवस्थित एउटा सुन्दर र समृद्धिको सम्भावना बोकेको स्थानीय तह हो। यो क्षेत्र साविकका टुकुचे, कोबाङ, लेते र कुञ्जो गाउँ विकास समितिहरू समेटेर बनेको छ। २८९ वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको यो गाउँपालिकामा ५ वटा वडाहरू छन् र यहाँको जनसंख्या २,८५६ रहेको छ। यहाँको भौगोलिक विविधता र सांस्कृतिक धरोहरले मात्र होइन, यहाँ रहेका सेवा प्रदायक

संस्थाहरूले पनि थासाङलाई विशिष्ट बनाएका छन्। आज म ती संस्थाहरूको बारेमा संक्षिप्त जानकारी प्रस्तुत गर्नेछु।

सबैभन्दा पहिला कुरा गरौं स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरूको। थासाङ गाउँपालिकामा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच सुनिश्चित गर्न मेडिकल अधिकृत र स्वास्थ्यकर्मीहरुको दरबन्दी रहेको प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र लेतेमा रहेको छ, भने सबै वडाहरुमा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न स्वास्थ्य चौकीहरु सञ्चालनमा छन्। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा स्वास्थ्य चौकीहरुमा सामान्य उपचार देखि प्रसुति सेवा समेत उपलब्ध छन्। यी संस्थाहरूले गाउँलेहरूलाई समयमै स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध गराएर जीवन रक्षा गर्न मद्दत गरेका छन्।

दोस्रो, शैक्षिक संस्थाहरू, थासाङ गाउँपालिकामा शिक्षा क्षेत्रलाई सुदृढ बनाउन विभिन्न विद्यालयहरू सञ्चालित छन्। थासाङ अन्तर्गत १२ ओटा सामुदायिक विद्यालय र एउटा धार्मिक गुम्बा विद्यालय सञ्चालनमा रहेको छ। यहाँका विद्यार्थीहरुलाई प्राविधिक तथा व्यवसायिक शिक्षा दिने उद्देश्यले CTEVT बाट सम्बन्धन प्राप्त धौलागिरी प्राविधिक शिक्षालय समेत सञ्चालन रहेको छ। यी विद्यालयहरु गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्न तत्पर रहेका छन्।

तेस्रो, कृषि तथा पशुपालन सम्बन्धी सेवा प्रदायक संस्थाहरू, थासाङ गाउँपालिका कृषि र पशुपालनमा आधारित अर्थतन्त्र भएको क्षेत्र हो। यहाँका कृषक, कृषि फर्म र सहकारीहरूलाई सहयोग गर्न गाउँपालिकाले विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेको छ। जस्तै, कृषि विकास शाखाले बिउविजन वितरण, तालिम र प्राविधिक सहयोग प्रदान गर्छ। यी संस्थाहरूले स्थानीय उत्पादन वृद्धि र आत्मनिर्भरता अभिवृद्धिमा सहयोग पुऱ्याइरहेका छन्।

चौथो, सामाजिक सेवा र प्रशासनिक संस्थाहरू, थासाङ गाउँपालिकाको कार्यालय आफैंमा एउटा प्रमुख सेवा प्रदायक संस्था हो। यस पालिका अन्तर्गत ५ ओटा वडा कार्यालयहरु रहेका छन्। यी वडाबाट नागरिकता सिफारिस, व्यक्तिगत घटना दर्ता, कर संकलन, स्वास्थ्य विमा अभिकर्ताहरूको अभिमुखीकरण जस्ता सेवाहरू प्रदान गरिन्छ। गाउँपालिका अन्तर्गत गठित न्यायिक समितिले तालिम दिएर सामाजिक विवाद समाधानमा पनि सहयोग गरेको छ।

अन्तमा, पर्यटन र पूर्वाधार सम्बन्धी संस्थाहरू, थासाङ गाउँपालिका पर्यटकीय सम्भावना बोकेको क्षेत्र हो। यहाँका होटल, लज र स्थानीय व्यवसायीहरूले पर्यटकहरूलाई सेवा दिन्छन्। गाउँपालिकाले सडक, पुल र अन्य पूर्वाधार निर्माणमा पनि जोड दिएको छ।

आदरणीय श्रोताहरू, थासाङ गाउँपालिकाका यी सेवा प्रदायक संस्थाहरू हाम्रो जीवनको आधार हुन्। स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि, प्रशासन र पर्यटन क्षेत्रमा यिनीहरूले पुऱ्याएको योगदानले हाम्रो गाउँपालिकालाई समृद्धिको बाटोमा डोऱ्याइरहेको छ। पालिका अन्तरगतका सेवा प्रदायक संस्थाहरुको अनुगमन तथा नियमन कार्यपालिकाबाट हुने गर्दछ। पालिकामा चुनौती र अवसर दुवै छन्, भौगोलिक कठिनाइ, सीमित स्रोत र जनशक्ति अभाव। यी समस्याहरू समाधान गर्न हामी सबैको सहकार्य आवश्यक छ।

अन्त्यमा, म भन्न चाहन्छु, यी संस्थाहरू हाम्रा लागि मात्र होइन, हाम्रा भावी पुस्ताका लागि पनि अमूल्य सम्पत्ति हुन्। हामीले यिनको संरक्षण र सुदृढीकरणमा जोड दिनुपर्छ, भन्दै मेरा भनाइहरु यहीं बिट मार्न चाहान्छु। धन्यवाद!

क्रियाकलापहरु:

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

वक्तृता, पर्यटकीय, आत्मनिर्भरता, अभिवृद्धि

(२) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

अभिमुखीकरण, पूर्वाधार, योगदान, सम्भावना

(३) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) वक्तृता कुन विषयमा केन्द्रित छ? लेख्नुहोस्।

(ख) पालिका अन्तर्गतका सेवा प्रदायक संस्थाहरुको अनुगमन तथा नियमन कसले गर्छ? लेख्नुहोस्।

(ग) पालिका अन्तर्गतका सेवा प्रदायक संस्थाहरुको सूची तयार पार्नुहोस्।

(घ) पालिका अन्तर्गतका सेवा प्रदायक संस्थाहरुको संरक्षण र सुदृढीकरण किन आवश्यक छ? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको वडामा रहेका सेवा प्रदायक संस्था तथा तिनीहरुले प्रदान गर्ने सेवाको सूची तयार पार्नुहोस्।

एकाइ-२

हाम्रो वरपरको वातारण

पाठ-१

थासाङको प्राकृतिक स्वरुप

पाठ पढौं र बुझौं

मेरो नाम निर्मला हो। म थासाङ गाउँपालिका वडा नं. ५, कुन्जोमा बस्दछु। यो मुस्ताङ जिल्लामा पर्दछ। जैविक विविधताले भरिपूर्ण यो गाउँपालिका समुन्द्री सतहबाट २००० मिटर उचाई देखि ५००० मिटर सम्म फैलिएको छ। हिमालपारिको जिल्लामा अवस्थित यस गाउँपालिकाको वडा नं ३ लेतेमा वर्षायाममा अत्याधिक पानी परेता पनि समग्र गाउँपालिकाको औसत बर्षा २०० मि.लि. र माथिल्लो भागमा हिमपात हुन्छ। यस गाउँपालिकाबाट अन्नपूर्ण, धौलागिरी, निलगिरी, मानापाथी (टुकुचे पिक) जस्ता हिमालहरु देखिन्छ। म बस्ने स्थानीय तह वडा नं. ५ हो। यो वडा अन्नको भण्डारको रुपमा प्रसिद्ध छ।

यस गाउँपालिका भित्र विभिन्न प्रकारका चट्टान मिलेर बनेको बलौटे माटो पाइने हुँदा यहाँ मकै, जौ, उवा जस्ता अन्न र आलु, साग, बन्दा काउली, सलगम, मूला र दाँते ओखर, किवी, स्याउ जस्ता फलफूल र टावै, फर्तिमो, रातो च्याउ, काउली च्याउ, तिलना (तिल्नो) च्याउ, न्हुगुली च्याउ,

प्लेम (चिप्ले) च्याउ, पाङ्न्हो साग, जिब्रे साग, खोले साग, लसुने साग, चुल्ठे अमिलो, प्हलू चिया आदिका लागि यहाँको वातावरण उपयुक्त छ। यसै गरी उच्च हिमाली भेगमा यार्सागुम्बा, पाँचऔंले, कुटुकी, जटामसी, निरमसी जस्ता बहुमूल्य जडिबुटीहरुका लागि पनि यहाँको वातावरण उपयुक्त मानिन्छ।

क्रियाकलाप :

तलका शब्दहरु शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस्।

न्हुगुली, पाङ्न्हो, प्हलू, यार्सागुम्बा

तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

जडिबुटी, बहुमूल्य, चट्टान, भण्डार

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

(क) थासाङ गाउँपालिका कति उचाइ सम्म फैलिएको छ?

(ख) थासाङ गाउँपालिका भित्र औषत कति वर्षा हुन्छ?

(ग) थासाङ गाउँपालिकको अन्नको भण्डार भनेर कुन वडालाई चिनिन्छ?

(घ) यस पालिकाको जंगलमा पाइने च्याउको प्रजातिहरुको नाम लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य

तपाईंको वडामा उत्पादन हुने अन्नबाली, तरकारी, फलफूल र जडिबुटीहरुको सूची बनाउनुहोस्।

एकाई ३ हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति

पाठ १ थकाली जातिका संस्कारहरु

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! कुनै पनि जातिको मौलिक संस्कृति, परम्परा, धर्म र भाषा त्यस जातिको पहिचान हो । नेपालका १४२ जातजाति मध्ये र ६१ जनजाति मध्ये थकाली एक जाति हो। नेपालको कूल जनसंख्यालाई हेर्दा थकालीहरू कम जनसंख्या भएको जाति भए पनि आफ्नो परम्परा धर्म र संस्कृति संरक्षण गर्न प्रतिबद्ध छ । परापूर्वकाल देखि यस जातिका कतिपय सँस्कारहरु अलिखित रूपमा रहे पनि वर्तमान समयमा विभिन्न पुस्तकहरूमा लिपिवद्ध गरिएको छ ।

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! नेपालमा बस्ने विभिन्न जातजातिको भाषा, धर्म र परम्परा भए जस्तै थकालीहरुको पनि आफ्नै मौलिक प्रकारको संस्कृति, सँस्कार र परम्परा रहेको छ । थकालीहरूको साङ्तेव, कन्खाव, छ्योवर, खिमीच्हुव, चौरासी पुजा र च्य्हाङ्पर्जी गरी ६ प्रकारका सँस्कारहरू रहेका छन् ।

साङ्तेव (न्वारन) :

शिशु जन्मेको साल, महिना, गते बार र पलाका आधारमा ल्हो (वर्ग) पहिचान गरी नाम राख्ने प्रचलन छ । यही नाम र ल्होका आधारमा शिशुको भाग्य विचार गरिन्छ । शिशु जन्मेको ३, ५, ७, ९ वा ११ औं दिनमा आमा र शिशुलाई धुपवत्ती बाली पवित्र जल छर्केर न्वारन गरिन्छ। साङ्तेव गर्नका लागि ट्होम, ट्हुङ्व वा लामा र उनीहरू उपलब्ध नभएमा ज्वाईबाट गराउने प्रचलन पनि छ। साङतेव नगर्दासम्म दाजुभाइ, मूल माइती र ज्वाई चेलीलाई सुतक लाग्ने भएकाले उनीहरुलाई पुरोहितले मन्त्रोच्चारण गरी जल छर्के पछि मात्र शुद्ध हुन्छन् भन्ने विश्वास गरिन्छ । यो दिन नवजात शिशु र आमालाई नयाँ वस्त्र लगाउन दिने प्रचलन छ ।

कन्खाव (अन्न प्राशन) :

यो संस्कारलाई भात खुवाइ सँस्कार पनि भनिन्छ । यो सँस्कार शिशु जन्मेको ५ वा ६ महिना पुगेपछि गरिन्छ। ट्होम वा लामाले पञ्चतत्व भगवानको पूजा गरी शुभ साइत हेरी न्याउरी चराको चुच्चो वा जलेसीले छोएर सुरुमा ट्होम वा लामाले खुवाए पछि फुपू र अन्य परिवारजनले खाना खुवाउने प्रचलन छ । कन्खाव सँस्कार गर्दा फुपूको बढी भूमिका हुन्छ। फुपूले शिशुलाई नुहाइ दिने र नयाँ वस्त्र पहिराई दिने काम गर्दछन् ।

छ्योवर (चुडाकर्म) :

थकाली जातिको महत्वपूर्ण संस्कार मध्ये छ्योवर महत्वपूर्ण संस्कार हो। यो सँस्कार गरेपछि मात्र स्योपेन लवमा सहभागी हुन पाइने भएकोले यो सँस्कारलाई महत्वपूर्ण मानिएको हो। यो सँस्कारको अवसरमा छ्योवर गरेका बालकका बाबुआमालाई माइतीको तर्फबाट आफ्नो गच्छे अनुसार दान दक्षिणा र घर परिवार परिपक्व होस् भनी आशीर्वाद दिने प्रचलन छ। यो संस्कार बालक जन्मेको बिजोर वर्ष ५, ७, ९ वा ११ औं वर्षमा मामाबाट केश मुण्डन गर्ने र फुपू वा दिदीले चरेशको थाल थाप्ने चलन छ। केश मुण्डन गरेपछि नुवाई धुवाई गरी स्वजातीय पोशाक लगाई मामाको काँधमा राखी पुन्टी बाजा बजाउँदै गृह प्रवेश गर्ने परम्परा छ। घरको मूल द्वारमा दिदीबहिनी र फुपूहरुले केल्साङ गर्दछन्। यो संस्कार पनि ट्होम वा लामाबाट गराउन सकिन्छ। कार्यक्रमको अन्तमा छ्योवर गर्ने आमन्त्रित व्यक्तिहरुले टीका खादा लगाई आशीर्वाद दिने गर्दछन्। आमन्त्रित व्यक्तिहरुलाई छ्योवर गर्ने घरको तर्फबाट खाना खुवाउने प्रचलन पनि छ।

न्होकोन चोलो (गुन्यु चोली) :

थकाली जातिको प्रचलित सँस्कार मध्ये न्होकोन चोलो पनि महत्वपूर्ण संस्कार मानिन्छ। यो संस्कारमा छोरीको उमेर ७, ९, ११ वा १३ वर्षमा पुगेपछि न्होकोन चोलो लगाई आशीर्वाद दिने प्रचलन छ। छ्योवरमा जस्तै न्होकोन चोलो सँस्कार गर्दा पुरोहितबाट साइत हेराई कन्यालाई नुवाइधुवाइ

गरी न्होकोन चोलो पहिऱ्याइ दिने गरिन्छ। आमन्त्रितले आशीर्वाद दिने र खाना खुवाउने प्रक्रिया छ्योवरको जस्तै हुन्छ।

खिमीच्हुव (गोत्र परिवर्तन/विवाह पक्का गर्ने विधि) :

थकाली जातिको विवाह संस्कारमा चार चरण पूरा गर्नु पर्दछ। ती मध्ये खिमीच्हुव महत्वपूर्ण संस्कार हो। थकाली समुदायमा मागी विवाह, भागी विवाह वा छोपी विवाह मध्ये जुनसुकै विवाह गरे पनि खिमीच्हुव अनिवार्य गर्नुपर्ने हुन्छ। खिमीच्हुव गरेपछि मात्र विवाहले सामाजिक मान्यता पाउँछ। खिमीच्हुव गर्दा गाउने गीतलाई प्ह्रफ्याजी भनिन्छ। खिमीच्छुव भनेको दुलहीको गोत्र दुलाहाको गोत्रमा सारी सम्बन्ध पक्का गर्ने विधि हो। खिमीच्हुव गरेपछि युवक र युवती श्रीमान श्रीमतीको

रुपमा बस्न पाउने र परिवारकै सदस्यको रूपमा जुठो सुतक बार्नुपर्ने हुन्छ।

दोस्रो चरणमा विवाहको आयोजना गरिन्छ। यो प्रक्रिया अन्य जातिको जस्तै हुने गर्दछ। यद्यपि २००७ साल अघि विवाहका दिन युवकले युवतीको सिउँदोमा ३ बुँद तेल हाली हत्केलाले ३ पटक माथितिर

छेप्ने वा सार्ने चलन थियो। ट्होम वा लामाद्वारा बनाइएका प्हो छेम्व कन्तुलाई दुवै हात क्रस गरेर दायाँ हातबाट दुलही र बायाँ हातले दुलाहालाई खुवाउने परम्परा थियो। अन्तमा दुवै वरवधुलाई एउटै खास्टो ओढाइ ३ पटक शिर ठोक्काइ विवाह सम्पन्न भएको घोषणा गरिन्थ्यो।

विवाहको तेस्रो चरणमा क्हरसजी गरिन्छ। दुलही पक्षका नसनातासँग परिचय गर्ने माध्यमको रूपमा क्हरसजी गर्ने प्रचलन छ।

चौरासी पूजा :

चौरासी पूजा थकाली समुदाय भित्रका ८१ देखि ८४ वर्ष पुगेका, महिला वा पुरुषको चौरासी गर्ने प्रचलन छ। चौरासी पूजाका लागि धर्मगुरुले शुभसाइत निकाली बुद्ध धर्मको विधि अनुसार पूजाआजा गर्दछन् र चौरासी वर्ष पूजा गरेका महिला वा पुरुषबाट आर्शीवाद लिन यो संस्कार गरिन्छ।

म्हाङ्‌ऱ्हाव (मृत्य संस्कार):

थकाली जातिमा मृत्यु संस्कारका विभिन्न परम्परागत विधिहरु छन्। मृत्यु संस्कार ट्होम वा लामा विधिबाट गर्ने प्रचलन छ। यो सँस्कारमा थकाली समुदायका मानिसहरू जुनसुकै ठाउँमा मृत्यु भएपनि मृतकको अस्तु थासाङ अन्तर्गतको खिमिघरमा अनिवार्य राख्ने प्रचलन छ। मानिस जन्मेर मात्र होइन मृत्यु पश्चात पनि आफ्नो मूल थलो बिर्सन नहुने मान्यता थकालीहरुमा रहेको पाइन्छ। यस जातिमा मृत्यु संस्कारका अनेक चरणहरू छन्। च्हीन्जा, स्यहाक्सुम, पल्हङ्‌य्होव, च्यहच्हुव र अस्तु विसर्जनको कार्य गर्दै म्हातुङ, कहोइला, म्रेकोन, प्हुल्व वितरण गरी किरिया कर्म सम्पन्न गरिन्छ। यस जातिको अन्तिम संस्कार सम्पन्न गर्न गराउन ज्वाईंको विशेष भूमिका हुने गर्दछ।

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! संस्कार भनेको चरित्र निर्माणको आधार हो। यसले शरीर, मन र बुद्धिलाई पवित्र बनाउँछ। पारिवारिक सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउँछ। टाढिएका सम्बन्धहरूलाई नजिक ल्याउने काम पनि संस्कारले नै गर्दछ। तसर्थ आफ्नो संस्कारलाई कहिल्यै छोड्नु हुँदैन।

क्रियाकलापहरू

जोडा मिलाउनुहोस् :

अलिखित	उपहार
साइत	बेहुली
अस्तु	शुभ समय
दुलही	नलेखिएको
कोसेली	हाडको टुक्रा

तलका शब्द उच्चारण गर्नुहोस् :

ट्होम, म्हेन्दो, स्हीप, म्हाङ्ग्हाव, स्य्हाक्सुम

वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

सँस्कार, म्हातुङ, कन्दु, कोसेली, ट्होम

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) छ्योवर गरेपछि मात्र.......... सहभागी हुन पाइन्छ।

(ख) .... गरेपछि मात्र विवाहले सामाजिक मान्यता पाउँछ।

(ग) खिमीघरमा मृतकको.......... राखिन्छ ।

(घ) गोत्र परिवर्तन गर्ने कार्यलाई.......... भनिन्छ ।

(ङ) किरिया कर्म पश्चात छोरीज्वाईलाई .... दिइन्छ ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस :

(क) संस्कार र सँस्कृति मानिसका लागि किन महत्वपूर्ण हुन्छन्?

(ख) विवाह पश्चात क्हरसजी किन गरिन्छ?

(ग) थकाली समुदायमा धेरै पहिले कसरी विवाह हुन्थ्यो ?

(घ) थकाली जातिका सँस्कारहरुको सूची तयार गर्नुहोस्।

(ङ) कुमार केटा वा कन्याकेटीहरुको कति वर्षमा छ्योवर वा न्होकोनचोलो गरिन्छ?

(च) थकाली जातीको मृत्यु सँस्कारमा म्हाङ्हाजी गर्दा कुन कुन कर्म गरी सम्पन्न गरिन्छ?

सिर्जनात्मक अभ्यास

तपाईँलाई आफ्नो घरमा वा टोलमा भएको कुनै सँस्कार बारे के जानकारी छ ? लेख्नुहोस् ।

पाठः २

भाषाको अभ्यास

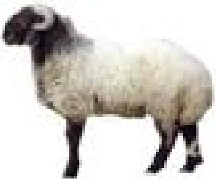
पढौं, बुझौं र क्रियाकलाप गरौं :

गुरुआमाले कक्षालाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुभयो। समूहले गर्ने कार्य वा विषय पनि तोक्नु भयो। समूह 'क' लाई थकाली भाषामा महिनाको नाम, गणना, व्यञ्जन वर्णको बनोट, ल्हो, र बारको नाम तयार गरी प्रस्तुत गर्नुपर्ने थियो। समूह 'क' ले आफ्नो कक्षामा गरेको प्रस्तुती हेरौं।

महिना		बार	
बैशाख	पिल	आइतवार	आइतभ्हर
जेठ	प्रेल	सोमवार	सोमभ्हर
असार	केसल	मंगलवार	मंगलभ्हर
श्रावण	ट्होटल/खिल	बुधवार	बुधभ्हर
भाद्र	फाल	बिहीवार	बिहीभ्हर
असोज	त्हसैल	शुक्रवार	शुक्रभ्हर
कार्तिक	ङ्हेटोल/च्ह्यल	शनिवार	संसभ्हर
मंसीर	तप्ल		
पौष	प्हुम्ल		
माघ	स्हिस्युल/आगन्ल		
फागुन	तोरन्ल		
चैत्र	कुपिल		

ल्हो

थकाली भाषा	नेपाली भाषा	चित्र
प्हिप्लो	मुसा वर्ष	
ल्हाङ्लो	गाई वर्ष	
ताल्हो	बाघ वर्ष	
हेल्हो	खरायो वर्ष	
मुरिव	गरुड वर्ष	
सरिव	सर्प वर्ष	

तल्हो	घोडा वर्ष	
ल्हुल्हो	भेडा वर्ष	
प्रल्हो	बाँदर वर्ष	
च्यहल्हो	चरा वर्ष	
खिल्हो	कुकुर वर्ष	
फाल्हो	बँदेल वर्ष	

गणना

६०	ट्हुक्च्यु	७०	ङिच्च्यु
६१	ट्हुक्च्यु से ट्ही	७१	ङिच्च्यु से ट्ही
६२	ट्हुक्च्यु से ङ्ही	७२	ङिच्च्यु से ङ्ही
६३	ट्हुक्च्यु से सोम	७३	ङिच्च्यु से सोम
६४	ट्हुक्च्यु से प्ल्ही	७४	ङिच्च्यु से प्ल्ही
६५	ट्हुक्च्यु से ङ्हा	७५	ङिच्च्यु से ङ्हा
६६	ट्हुक्च्यु से ट्हु	७६	ङिच्च्यु से ट्हु
६७	ट्हुक्च्यु से ङीस	७७	ङिच्च्यु से ङीस
६८	ट्हुक्च्यु से प्हे	७८	ङिच्च्यु से प्हे
६९	ट्हुक्च्यु से कु	७९	ङिच्च्यु से कु
८०	प्हेच्च्यु	९०	कुइच्यु
८१	प्हेच्च्यु से ट्ही	९१	कुइच्यु से ट्ही
८२	प्हेच्च्यु से ङ्ही	९२	कुइच्यु से ङ्ही
८३	प्हेच्च्यु से सोम	९३	कुइच्यु से सोम
८४	प्हेच्च्यु से प्ल्ही	९४	कुइच्यु से प्ल्ही
८५	प्हेच्च्यु से ङ्हा	९५	कुइच्यु से ङ्हा
८६	प्हेच्च्यु से ट्हु	९६	कुइच्यु से ट्हु
८७	प्हेच्च्यु से ङीस	९७	कुइच्यु से ङीस

८८	प्हेच्च्यु से प्हे	९८	कुइच्यु से प्हे
८९	प्हेच्च्यु से कु	९९	कुइच्यु से कु
१०००	क्हाङ थोव ट्ही /हजर	१००	प्ह

वर्ण बनोट

क	क्ह	म	म्ह
ङ	ङ्ह	य	य्ह
च	च्ह	र	र्‍ह
ट	ट्ह	ल	ल्ह
न	न्ह	व	व्ह
त	त्ह	स	स्ह
प	प्ह		

सिर्जनात्मक अभ्यास :

(१) समूह 'क' ले लेखेर ल्याएको विषयलाई पुर्नलेखन गर्नुहोस् ।

(२) स्थानीय गायक वा शिक्षकको सहयोग लिई तोरन्ल गीत गाउनुहोस् ।

खे ते आवय क्ह्या क्ह्या कोन्च ते च्हचे छ्युसी
मोम ते आमय क्ह्या क्ह्या च्हमे ते चाङ चे छ्युसी
च्य्होङ्जी तोरन्ल
म्हिडिन म्युर्व चे मे सोम्रा क्याङ्व
ङुमिन ङ्य्हामो चे कै सोम्रा क्याङ्व
च्य्होङजी तोरन्ल

(भावार्थ : बाजेबराजु र बाबाको मार्ग निर्देशन नाती र छोराहरुले समाउने, बजै र आमाको मार्ग निर्देशन छोरी र बुहारीहरुले समाउने
आउनुभयो तोरन्ल
भद्रभलादमीहरुले तारा ३ दिन खेल्ने
भद्रमहिलाहरुले गट्टा (कै) ३ दिन खेल्ने
आउनुभयो तोरन्ल)

पाठः ३

महान् चाड तोरन्ल्ह

तोरन्ल्ह थकालीहरूको महान चाडको रुपमा राष्ट्रिय स्तरमा घोषित भएको पर्व हो। प्रत्येक वर्ष फागु पूर्णिमाको दिनलाई बीचमा पारेर तीन दिनसम्म धुमधाम सँग मनाइन्छ। यो पर्वमा त्हस स्थापना गरी तारा (धनुषवाण) खेलिन्छ भने महिलाहरू पन, कै, नाकाभोटे खेल खेली मनोरञ्जन गर्दछन्। यो चाडमा आफ्ना

पितृहरूको स्मरण गर्दै पूजाआजा गरिन्छ। नवविवाहित छोरीले दिवंगत माइतीहरूलाई चेलीको तर्फबाट भनी क्हर (कोसेली) लिई आउने हुँदा चेली र माइती बीचको सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउँछ। यो चाडमा प्रदेश गएका घरका सदस्यहरू चाड मनाउन घर आउँछन्। छोरी ज्वाईलाई पितृहरूको प्रसादको रूपमा

खाना खुवाउने प्रचलन पनि छ। यस अवसरमा तोरन्ल्ह आउनुभन्दा १०/१५ दिन अघि देखि घर आँगन, भाँडावर्तन सफा गर्ने, रंग रोगन

लगाई घरलाई चिटिक्क पार्ने र पितृहरूलाई अर्पण गर्ने परिकार जुटाउने कार्यमा संलग्न हुन्छन्। खानेकुरा प्रबन्धका लागि माछा, मासु आदिको व्यवस्थापन पनि यसै अवधिमा गरिन्छ। यी कार्य गर्दा चाड हाम्रो नजिकै आएको छ भन्ने सङ्केत मिल्दछ ।

तोरन्ल्ह छैव चुप्ली अर्थात चतुर्दशी तिथिमा कुखुरा बास्नु भन्दा अगाडि रात्रिको २/३ बजे भित्र घरका मूलव्यक्तिले स्नान गरी पवित्र भई स्वजातीय लुगा लगाई नाङ्लोमा रहेका परिकार सालको पातमा राखी घर तर्फका र माइती पक्षका दिवंगत पितृहरूको स्मरण गर्दै "खे मोम् सोलो" भन्दै अर्पण गर्दछन्। अन्य सहयोगी पितृहरूलाई छुट्टै पातमा परिकारहरू अर्पण गर्ने परम्परा पनि छ । यो क्रम ३ रात सम्म चल्दछ । पितृहरूलाई अर्पण गरिसकेपछि उक्त परिकारहरु प्रसादको रुपमा बाँडी खाने चलन छ ।

तोरन्ल्हको अवसरमा मुखियाले राम्रो साइत हेरी फागु पूर्णिमाको २/३ दिन अघि २ जना क्हुन्दल (कटुवाल), १ जना कुमार

केटा, बाजा बजाउने २ जना अनिवार्य रूपमा र ४/५ जना अन्य सहयोगीका साथ १ बोतल रक्सी, १ जोर ध्वजा लगेर जङ्गल जान्छन् र विशेषगरी सकेसम्म आँखा नभएको सुरिलो सल्लाको रुख ढाल्न कुमारबाट ३ पटक रुखमा बन्चरो प्रहार गर्न लगाउँछन्। कुमारले प्रहार गरेको रुखलाई अन्य सहयोगीहरूले त्हस थे (तारा) तयार गर्दछन् । तयार भएको त्हस थे लाई तारा थाप्ने

ठाउँ ह्युल्त्हीममा (समाज घर) ल्याई पुऱ्याउँदा खादा, फूलको माला, चिमे, धुपीका डालीहरू समाती घ्युको हेयर लगाई तोरन्लको गीत "च्यहोङ्जी तोरन्ल" गाउँदै प्रकृति पूजा गरेर तारा (त्हस) स्थापना गर्दछन्।

फागुपुर्णिमालाई बीचमा पारी तोरन्लमा ३ दिनसम्म पितृहरूको स्मरणमा बिना बाजी वा छेत्पोफुल्जी गीत गाउँदै तारा खेल्छन्। यस बीचमा तारामा सर

लाग्ने वा खोल हाल्ने खेलाडीलाई उपस्थित सबैले आशिक, स्यावासी दिइन्छ । छेत्पोफुल्जी गीत गाईसकेपछि रोटी, तरकारी, चिया वा रक्सी खान्छन् र पुरुषहरु प्रतियोगितात्मक तारा खेल

खेल्छन्। यसरी नै फागुपूर्णिमाको दिन देखि औंसी पछिको ३ दिनसम्म पुरुषहरु तारा (धनुषवाण) र महिलाहरु कै (गट्टा), कौडीको तात्तातो, कोच्ये, नाकाभोटे खेल खेली मनोरञ्जन लिन्छन्। यसै तोरन्ल चाड अवधिभर आफ्नै गोत्रका चेलीज्वाई भान्जा भान्जीहरुलाई निम्ता गरी मिठामिठा खानेकुराहरु पनि खुवाउँछन्। यस्ता चाडहरुले समाजमा एकता, सद्भाव र आत्मीयता बढाउन मद्धत गरेका हुन्छन् ।

क्रियाकलाप :

जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) तोरन्ल्ह	बलियो
(ख) अर्पण	ताराको फलेक
(ग) क्हर	फागुपर्व
(घ) प्रगाढ	समर्पण
(ङ) थे	कोसेली
(च) क्हुन्दल	कटुवाल

तलका शब्दहरु उच्चारण गर्नुहोस् :

त्हस थे, तोरन्ल, प्रगाढ, छेत्पोफुल्जी, ह्युलत्हिम्

अर्थ लेख्नुहोस् :

हेयर, कन्चट, कुमार, ह्युलत्हिम्, पन

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) थकालीहरुको महान चाड .... हो ।

(ख) घ्युको हेयर .... लगाइन्छ ।

(ग) छत्पोफुल्जीमा तारामा सर लाग्ने र खोल हाल्ने खेलाडीलाई .... दिइन्छ ।

(घ) पन महिलाहरुले खेल्ने .... हो ।

(ङ) तोरन्लमा .... हरुको स्मरण गरिन्छ ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तोरन्ल कस्तो पर्व हो ?

(ख) चाडपर्व मान्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(ग) त्हस थे स्थापना गर्न के के गरिन्छ ?

(घ) चाडपर्व आएको सङ्केत कसरी थाहा पाइन्छ ?

(ङ) तोरन्ल चाडमा कसरी पितृ पूजा गरिन्छ ?

सिर्जनात्मक कार्य :

तपाईका समुदायमा मनाइने चाडपर्वका राम्रा अभ्यासहरु टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ - ४ हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ १ पशुपालन व्यवसाय

लुलु गाई

व्यवसाय भन्नाले आय आर्जन गर्नको लागि मानिसद्वारा गरिने आर्थिक क्रियाकलाप हो। हामीले हाम्रो समाजमा ससाना पसलहरु देखि लिएर ठुल्ठुला कल कारखानाहरु सञ्चालनमा आएको देख्न सक्छौं। मानिसहरुले आफ्नो जीविकोपार्जन गर्नको निमित्त कुनै न कुनै आर्थिक क्रियाकलापहरुमा संलग्न रहेको पाउछौं।

हाम्रो वडा भित्रका मानिसहरुले विभिन्न व्यवसाय गरेर जीवन चलाउँदै आएको देखिन्छ। पशुपालन व्यवसाय भनेको विभिन्न पशुहरु जस्तै गाई, भैसी बाख्रा, गोरु, बंगुर आदि पालेर जीविकोपार्जन गर्नु तथा आयआर्जन गर्नु हो।

ती मध्ये थासाङ गा.पा. वडा नं. १ टुकुचेमा गाई पालन व्यवसाय पनि प्रमुख आर्थिक क्रियाकलापका रुपमा अगाडी बढेको देखिन्छ। मुस्ताङ जिल्लाको इतिहासमा हेर्ने हो भने सबैको घरमा लुलु गाई पालिन्थ्यो । लुलु गाई नेपालको मुस्ताङ र मनाङ जिल्लामा मात्र पाइन्छ। लुलु जातको गाई

नेपालमा पाईने जुरो नभएको स्थानीय जातको गाई हो। यो सुख्खा,

चिसो हावापानीमा हुर्कन सक्ने क्षमता भएको, छोटो कद, छोटा खुट्टा, लामो पुच्छर र बाक्लो रौं भएको जनावर हो। यो जातको गाई समुद्रसतहबाट २५९० देखि ४००० मीटर सम्मको उचाईमा पाल्न सकिन्छ। लुलु गाई सबै भन्दा सानो गाई हो। यसले अधिकतम २ लिटर सम्म दूध दिन्छ। लुलु गाईको तौल करिब १२५ केजी देखि १५० केजी सम्मको हुन्छ। वर्तमान समयमा जर्सी गाई पालनलाई महत्त्व दिएका कारण लुलु गाई लोपोन्मुख जनावरमा पर्दछ। दूध दिने जनावरहरुमा जर्सी गाई प्रति मानिसहरु आकर्षित हुनुमा धेरै कारणहरु छन्। जर्सी गाईबाट प्रशस्त दुध उत्पादन गर्न सकिन्छ। धेरै मल प्राप्त हुन्छ। धेरै आम्दानी कमाउन सकिन्छ। पशुपालन व्यवसाय प्रत्यक्ष रुपमा कृषिसँग जोडिएको हुन्छ। विना मलको बाली उत्पादन गर्न

सकिदैन। त्यसैले पशुहरुबाट प्राप्त हुने गोबर, गहुँतलाई प्राङ्गरीक मलको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। जसले गर्दा अन्नबाली, तरकारीहरु राम्रो सँग फस्टाउँछन्। उत्पादन भएका बालीनालीबाट प्राप्त हुने घाँस पशुहरुलाई खानाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। पशु र कृषि कर्म एक अर्काका परिपूरक हुन्। अर्गानिक खानेकुराहरु प्राप्त गर्न र स्वास्थ्यका दृष्टिले फाइदाजनक हुन्छ ।

क्रियाकलापहरूः

जोडा मिलाउनुहोस्।

(क) व्यवसाय	सबभन्दा सानो र जुरो नभएको
(ख) लुलु गाई	धेरै दुध दिने
(ग) अर्गानिक खाना	परिपूरक
(घ) जर्सी गाई	आयआर्जन
(ङ) पशु र कृषि	स्वस्थकर, फाइदाजनक

खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) .... ले अन्नबाली, तरकारीहरु राम्रोसँग फस्टाउँछ ।

(ख) लुलु गाईको तौल करीब .... देखि .... जति हुन्छ।

(ग) लुलु गाई .... र .... जिल्लामा मात्र पाइन्छ।

(घ) लुलु गाईले अधिकतम ....लिटर सम्म दुध दिन्छ।

(ङ) लुलु गाई समुद्री सतहबाट .... देखि .... मिटरसम्मको उचाइमा पाल्न सकिन्छ।

तलका शब्दहरुको शुद्धउच्चारण गर्नुहोस्।

जीविकोपार्जन, क्रियाकलाप, प्राङ्गारिक, अर्गानिक, विषादी, स्वास्थ्य

तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

कद, गहुँत, प्राङ्गारिक, विषादी, जुरो

तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

जुरो, विषादी, प्राङ्गारिक, गहुँत, कद

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) व्यवसाय भनेको के हो ?

(ख) लुलु गाईको परिचय दिनुहोस्।

(ग) तपाईंको वडाभित्र बसोबास गर्ने मानिसहरु कुन कुन पेशा गर्छन? लेख्नुहोस्।

(घ) तपाईंको वडाभित्रका मानिसहरुले कुन कुन पशुहरु पाल्छन्?

(ङ) वर्तमान समयमा मानिसहरु जर्सीगाई प्रति आकर्षित हुनुको कारण के के हुन्?

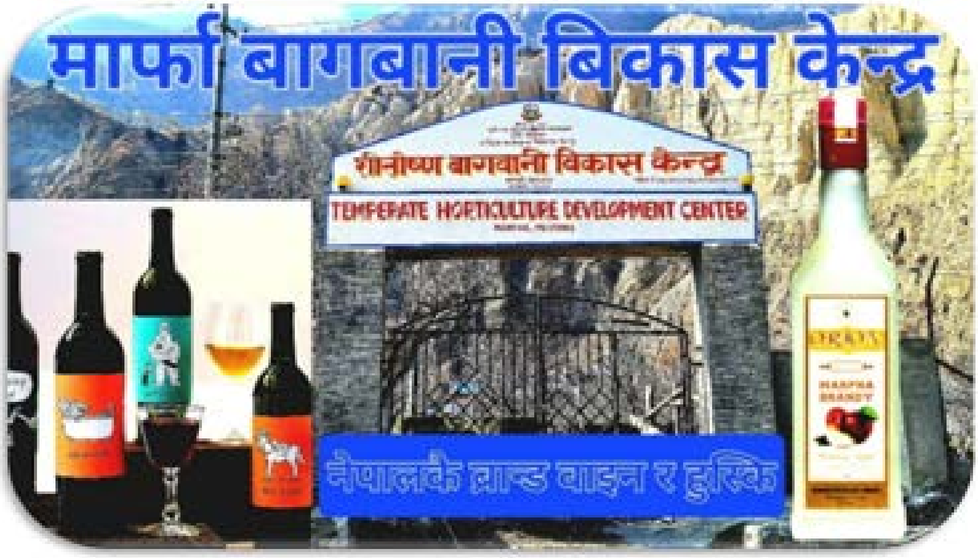
(च) हामीले सकेसम्म प्राङ्गारिक मल किन प्रयोग गर्नुपर्छ?

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको समुदायमा हुने लुलु गाई लोप हुँदै जानुका कारणहरु खोजी गरी संरक्षण गर्न केके गर्न सकिन्छ? लेख्नुहोस्।

पाठ २ तरकारी र फलफूल

(आफ्नो ठाउँमा उत्पादन हुने तरकारी र फलफूलको बारेमा बुझ्नका लागि गएका विद्यार्थीहरु कृषि फर्म भित्र पस्छन्। त्यहाँ उनीहरुको भेट पासाङ शेर्पासँग हुन्छ।)



विष्णु गुरुमा : नमस्कार पासाङ शेर्पा जी। आराम हुनुहुन्छ? हामी त आयौ नि।

पासाङ शेर्पा : नमस्कार। आरामै छु हजुर। खुसी लाग्यो, ल है, यताउता मिलेर बसौं। किसानको घरमा बस्ने ठाउँ साँघुरो, काम गर्ने ठाउँ फराकिलो हुन्छ क्यारे। स्याउ खाऊँ है त, म टिपेर ल्याउँछु।

विष्णु गुरुमा : अहिले पर्दैन। पहिला घुमौ न।

पासाङ शेर्पा : जाने त ? लौ हिँड्नुहोस् त उसो भए।

विद्यार्थीहरु : जाऔं, जाऔं।

विष्णु गुरुमा : अँ साँच्चै, कति वर्ष भयो पासाङ शेर्पा जी तपाईले कृषि कार्य गर्नुभएको?

पासाङ शेर्पा : भयो नि बाह्र पन्ध्र वर्ष जति।

आङ्गेल्मु : अनि तपाईको बारीमा केकस्ता फलफूलहरु उत्पादन गर्नु भएको छ नि ?

पासाङ शेर्पा : (बोटहरु देखाउँदै) ऊ त्यो स्याऊको बोट हो, अलि परको खुर्पानी, त्यसै गरी नास्पति, आलुबखडा, चिली, कुकुली (आरु), ओखर जस्ता फलफूलहरु उत्पादन गर्छु।

दिपक : तपाईले कृषिलाई नै महत्त्व दिनुको कारण चाहिँ के हो नि ?

पासाङ शेर्पा : हेर्नुस्, व्यक्तिलाई कृषक बन्ने कि नबन्ने भनी छुट होला तर मानव जातिलाई कृषि गर्ने कि नगर्ने भनी छान्ने छुट छैन। कृषि कार्य मानव जातिको अस्तित्वसँग जोडिएको आधारभूत काम पो हो त। त्यसैले मैले पनि यो कार्यलाई महत्त्व दिइएको हो नि।

शीला : राम्रो सोच हजुरको। आहाँ ! कति राम्रो बन्दा, साग, गोलभेडा कति मिठो होला है ?

पासाङ शेर्पा : अँ ! धेरै मिठो छ। सबैले किन्न यहीं आउँछन्।

रिकिस : कसरी यति राम्रो तरकारी, फलफूलहरु उत्पादन हुन्छ त ?

पासाङ शेर्पा : प्राङ्गारिक मललाई बढि जोड दिएको छु नि।

रिकिस : प्राङ्गरीक मल कसरी तयार पार्नुहुन्छ त ?

पासाङ शेर्पा : प्राङ्गारिक मल बारीको खाली जमिनमा उपयुक्त नापको खाडल बनाईसकेपछि राख्नका लागि तयार पारेका वस्तुहरुलाई तह तह पारी खाडलमा राख्ने, प्रत्येक तह धेरै बाक्लो नबनाई करिब ६ देखि १० इन्चसम्म बनाउनु पर्दछ। त्यसपछि माथिबाट माटोले ढाकिनुपर्छ।

दिपक: ए, यस्तो पो रहेछ।

आङ्गेल्मु: अनि तपाईले औषधी कसरी बनाउनुहुन्छ त ?

पासाङ शेर्पा: औषधी पनि सजिलै बनाउन सकिन्छ। सामान्यत: गाईवस्तुले नखाने खालका दशबाह्र थरी रुखका पातहरुको रस गहुँतसँग मिसाएर बोटबिरुवामा छर्ने हो भने अधिकांश रोगको नियन्त्रण हुन्छ। त्यसमा खुर्सानी, निम, लसुन, बेसार, बोझो जस्ता जडीबुटीहरुका पातका रसहरु हुन्।

आङ्गेल्मु: ए, त्यसो भए तपाइँले रासायनिक मल र औषधीको प्रयोग फिटिक्कै गर्नुभएको छैन त ?

पासाङ शेर्पा: छैन, त्यसैले मेरो बारीमा भएको उत्पादन मानव स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छैन।

दिपक: त्यसो भए, रासायनिक मल र विषादीको प्रयोग गरेर खेती गर्नु हुदैन त?

पासाङ शेर्पा: मैले प्रयोग गर्नुहुँदैन भनेको छैन। प्रयोग नगरीकन पनि यसरी नै गजबसँग उत्पादन गर्न सकिन्छ भने किन प्रयोग गर्नुपर्‍यो र ? यदि प्रयोग नै गर्नुपर्ने अवस्था भए कृषिविद्को सल्लाहमा

माटो, हावा, पानी नबिग्रने गरी गर्नुपर्‍यो। मानव स्वास्थ्यलाई विचार गरेर गर्नुपर्‍यो। जमिनलाई उर्वर बनाउन गर्नुपर्‍यो। खासमा कृषिक्षेत्रमा जथाभावी रुपमा रासायनिक मल र विषादीको प्रयोग गर्नाले हामीले खाद्यपदार्थसँग बिष खाइराखेका हुन्छौ, त्यति मात्र होइन, यसको अत्यधिक प्रयोगले पानीको स्रोत र हावा समेत विषाक्त बनाएका छौं। विभिन्न रोगहरु निस्केका छन्। त्यसैले धेरै विचार पुर्‍याउनुपर्ने हुन्छ।

विष्णु गुरुमाः ठिक कुरा हो पासाङ शेर्पा जी। खासमा त्यो खानेकुरा नै होइन, खानेकुरा जस्तो देखिने विषालु वस्तु हो।

पासाङ शेर्पाः हेर्नुस् विष्णुजी, कृषि कर्मलाई सम्मानित कर्मका रुपमा स्थापित गर्नुपर्ने छ, तर के गर्नु ? नेपालको करिब दुई तिहाइ जनसङ्ख्या कृषि क्षेत्रमा आश्रित छन् तैपनि आजका प्रायः विद्यार्थीले आफूलाई भोलिको किसान भन्ने सोचेको छैन। कृषिकै अध्ययन र अनुसन्धानमा लागेका कृषि वैज्ञानिकहरु, नीति निर्माताहरु, जिम्मेवार पदाधिकारीहरु वा कृषि अभियन्ताहरुले पनि आफ्ना सन्तानलाई किसान बनाउन खोजेका छैनन्। यो मनोविज्ञानलाई नबदलेसम्म हामी कसरी समृद्ध बन्न सक्छौ र ?

विष्णु गुरुमा : तपाईको कुरा मननीय छ पासाङ शेर्पा जी। तपाइलाई धेरै धेरै धन्यवाद! ल, विद्यार्थीहरु अब हामी जाने तरखर गर्नुपर्छ है।

पासाङ शेर्पा : पख्नोस् पख्नोस् फलफूल खाएर जानुहोला। म टिपि हाल्छु। (सबै जनाले फलफूल हातमा लिएर विदा हुन्छन्।)

क्रियाकलापहरूः

जोडा मिलाउनुहोस्।

(क) खाडल	पातहरुको रस र गहुँतको मिश्रण
(ख) कृषि	जमिन खनी पारिएको खाल्डो
(ग) किसानको घर	रासायनिक मलको प्रयोग
(घ) प्राङ्गारिक विषादी	मानव जातिको अस्तित्व
(ङ) कृषिविद्को सल्लाह	बस्ने घर सानो, काम गर्ने ठाउँ फराकिलो

खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) नेपालको करीब .... जनसंख्या कृषि क्षेत्रमा आश्रित छन्।

(ख) रासायनिक मल र विषादीको अत्यधिक प्रयोगले .... विषाक्त बनाएका छौं।

(ग) कृषि कार्य मानव जातिको अस्तित्वसँग जोडिएको .... हो।

(घ) खुर्सानी, निम, लसुन, बेसार, बोझोका पातको रस .... सँग मिसाएर विषादी बनाउन सकिन्छ।

(ङ) प्राङ्गारिक मलका लागि बारीको खाली जमिनमा .... बनाउनुपर्दछ।

(३) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

तरखर, अभियन्ता, बोझो, आधारभूत, प्राङ्गारिक, कुकुली

(५) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) तपाईंको वडाभित्र उत्पादन हुने फलफूल र तरकारीहरुको सूची बनाउनुहोस्।

(ख) प्राङ्गारिक मल भनेको के हो ? यो कसरी बनाइन्छ ?

(ग) रासायनिक मल भन्दा प्राङ्गारिक मलको प्रयोगमा किन जोड दिनु पर्दछ।

(घ) पासाङ शेर्पाले आफ्नो कृषि फर्ममा कुन-कुन फलफूल उत्पादन गरेका छन्?

(ङ) प्राङ्गारिक विषादी कसरी बनाउन सकिन्छ?

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको समुदायमा तरकारी र फलफूल खेतीमा के कस्ता औषधीहरु र विषादीहरु प्रयोग गरेका छन् ? सोधपुछ गरी टिपोट गर्नुहोस्।

पाठ ३ मुस्ताङमा उत्पादित जडिबुटी

औषधी वा रोग निदान गर्न सक्ने गुण भएका वनस्पतिहरु नै जडिबुटी हुन्। नेपालमा सयौं प्रजातिका जडिबुटी पाइन्छन् ती मध्येमा केही जडिबुटीको पहिचान भएको छ। मुस्ताङ जिल्लामा पाइने जडिबुटीहरुको बारेमा तल चर्चा गरेका छौं :

(१) यार्सागुम्बा :

यो हिमाली भेगमा पाइने एक बहुमूल्य जडिबुटी हो । यो समुन्द्र सतहबाट करिब ३००० मिटर देखी ६००० मीटरको उचाईमा पाइन्छ। यार्सागुम्बा एक प्रकारको झुसिलकिराको टाउकोबाट ढुसी उम्रिएर बन्दछ। यसको जमिन माथिको ढुसी खैरो रंगको र जमीन मुनिको भाग पहेलो रङ्गको हुन्छ।

फाइदाहरु :

(क) गर्भवती महिलाका लागि यार्सागुम्बा बढी फाइदाजनक छ। यसको सेवनले पेटभित्रको बच्चालाई आवश्यक पोषण तत्व प्राप्त हुन्छ। यद्यपि एक दिनमा नौ ग्रामभन्दा बढी यार्सागुम्बा खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिदैन।

(ख) क्यान्सर, ट्युमर, मिर्गौलाका बिरामीले यार्सागुम्बा नियमित सेवन गरेमा फाइदा गर्छ।

(ग) रक्तकोषिकाको विकास गर्न सघाउ पुर्‍याउँछ।

(घ) मस्तिष्क सम्बन्धी, डिप्रेसनजस्ता समस्या कम गर्छ।

(२) पाँचऔंलेः

उच्च पहाडी भेगमा पाइने एक प्रकारको वनौषधी हो। यो करीब ३०-९० से.मि. सम्म अग्लो, एउटामात्र डाँठ हुने गानायुक्त वनस्पति हो। यसको गाना हातको पन्जा जस्तो आकारको पाँचवटा भागमा बाँडिएको हुन्छ। त्यसैले यसको नाम पाँचऔंले रहेको छ। यसका पातहरु पाँच देखि सातवटा सम्म हुन्छन्। डाँठको दायाँ बाँया एक एक वटा हुँदै फूलको डाँठसम्म ठुलो देखि सानो हुँदै मिलेका हुन्छन्। यसमा जेठ असारमा फूलहरु लाग्दछन्। यो विरुवा नेपालको पश्चिम र मध्ये भागमा करिब २८०० - ४००० मिटर सम्मको उचाईमा पाइन्छ।

फाइदाहरु :

(क) यसको गानो अत्यन्तै पोषणयुक्त हुन्छ। मधुमेह, आउँ परेको, खोकी, ज्वरो, पिसाब सम्बन्धी समस्या, क्षयरोग, नसा सम्बन्धी रोगमा यसको सेवन राम्रो हुन्छ ।

(ख) जरा पिसेर काटेको र पोलेको ठाउँमा लेप बनाई लगाइन्छ।

(ग) छालालाई मुलायम बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

(३) जटामसी :

लाम्चा पात हुने, पातका बीचमा सेता धर्सा हुने, नीला रङ्गका फूल र बोटका फेदमा खैरा झुसे भुत्ला हुने, हिमालयमा पाइने र औषधीका निम्ति उपयुक्त एक सुगन्धी बुटीलाई जटामसी भनिन्छ। यो बाह्रै महिना पाइने र धेरै वर्षसम्म बाँच्ने वनस्पति हो। जमिन भित्रको मूल काण्ड वा जरालाई राता वा खैरा जटाजस्ता झुस (मसिना जरा) ले ढाकेको हुन्छ, यसैले यसलाई जटामसी नाम दिइएको हो। जमिनमाथिको काण्डबाट पात पलाउने र फूल फुल्ने गर्दछ। यसको अण्डाकार, लाम्चा पात ६ से.मि. सम्म लामा हुन्छन्। फूलहरु गुलाबी, प्याजी वा सेतो रङ्गमा फुल्ने गर्दछन्। जटामसी नेपालको मध्य तथा सुदुर पश्चिम क्षेत्रको

३०००-४५०० मिटर उचाईमा र खासगरी हिमाली भेगमा पर्ने मुस्ताङ, गोरखा, मुगु र दार्चुला सम्म पाइने गर्दछ।

फाइदाहरु :

(क) यसको प्रयोगले खानामा रुचि हुन्छ र अनि अनिन्द्रा हट्छ ।

(ख) यो रक्तचापका रोगीहरुको लागि उपयोगी हुन्छ। छारेरोगका रोगीहरुलाई पनि यसको प्रयोगले फाइदा पुग्छ ।

(ग) यसको लेप बनाएर अनुहार, कपालमा लगाई मनतातो पानीले सफा गर्नाले कपाल र मुहार सुन्दर र आकर्षक बनाउँछ ।

(४) बोझो :

यो सहजैसँग उम्रिने, कुनै स्याहार नचाहिने वनस्पति हो। गमलामा वा सानो टुक्रा जमिनमा पनि बोझो उमार्न र हुर्काउन सकिन्छ। बोझो नेपालका हिमाली भेकका नदी, खोलानालातिर अक्सर समुद्री सतहभन्दा २,५५० मिटर उचाइसम्म दलदल परेका ठाउँमा पाइन्छ। यो विरुवा जमीनमुनि रहेको काण्डबाट पलाएर आउँछ। पात ५ देखि ४० से.मी. लामो र १ देखि ३ से. मी. चौडा भै टुप्पो तीखो भएको हुन्छ। बोझोको खेती यसको काण्डबाट ओसिलो जमीनमा गरिन्छ। यसको जरा बढ्दै जान्छ र यही जरा औषधिको रुपमा उपयोग हुन्छ। मुस्ताङ् जिल्लाको लेते, कोबाङ, टुकुचे, छयोमा पाइन्छ।

बोझोको प्रयोग : घाँटीको समस्याको लागि निकै लाभदायक हुन्छ। जोर्निहरुको समस्या समाधानमा मदत पुग्छ। मानसिक तनावलाई समेत कम गराउँछ। स्मरण शक्ति बढाउन पनि सहयोग पुग्छ। रक्तचाप भएकोलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

क्रियाकलापहरू:

जोडा मिलाउनुहोस्।

(क) यार्सागुम्बा	गाना हुने वनस्पति
(ख) पाँचऔंले	ओसिलो दलदले जमिनमा उम्रने
(ग) जटामसी	झुसिलकिराको टाउकोको ढुसी
(घ) बोझो	सुगन्धी बुटी

खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) यार्सागुम्वा समुन्द्र सतह .... देखि .... उचाइमा पाइन्छ।

(ख) एउटा मात्र डाँठ हुने गानायुक्त वनस्पति .... हो।

(ग) छालालाई मुलायम बनाउन .... को प्रयोग गरिन्छ।

(घ) पाँचऔंले जडिबुटीको गाना .... जस्तो आकारको हुन्छ ।

(ङ) जमिन भित्र काण्ड वा जरालाई राता, खैरा जटा जस्ता झुसले ढाकेको जडिबुटी .... हो।

तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

यार्सागुम्वा, क्यान्सर, सुगन्धी, रक्तकोषिका, मिर्गौला, मस्तिष्क

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) यार्सागुम्बाको परिचय सहित यसका फाइदाहरु लेख्नुहोस्।

(ख) पाँचऔलेका फाइदाहरु बुँदागत रुपमा लेख्नुहोस्।

(ग) मुस्ताङ जिल्लाको थासाङ गा.पा अन्तर्गत बोझो जडिबुटी कहाँ कहाँ पाइन्छ ? लेख्नुहोस्।

(घ) पाँचऔंले कस्तो खालको जडिबुटी हो ? परिचय दिनुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको वडा भित्र पाइने जडिबुटीहरुको नाम सङ्कलन गरी तिनीहरुको प्रयोग र फाइदाबारे स्थानीय व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी लेख्नुहोस्।

पाठ ४

खाद्यान्नबाली

हिमाली भेगमा पर्ने मुस्ताङ जिल्लालाई पाँचवटा गाउँपालिकामा विभाजन गरिएको छ। ती मध्ये थासाङ गाउँपालिका एक हो। थासाङ गाउँपालिकालाई टुकुचे, कोबाङ, लेते, कुञ्जो, घाँसा गरी ५ वडामा विभाजन गरिएको पाइन्छ। यहाँका मानिसहरु विभिन्न खेतीपाती गरेर जीविकोपार्जन गर्दै आएका छन्। मुख्य रुपमा दैनिक खानाको लागि प्रयोग गरिने खेतीबाट उत्पन्न अन्नलाई खाद्यान्न भनिन्छ। जस्तै : मकै, गहुँ, धान, कोदो, फापर, जौ आदि। तर मुस्ताङ जिल्लाको मौसम, हावापानी, माटो साथै भौगोलिक भूबनोटले गर्दा यहाँ सबै किसिमको खाद्यान्नबाली उत्पादन हुँदैन। मुख्यगरी मुस्ताङमा मकै, जौ, फापर, उवा, आदि अन्नबालीहरु मात्र उत्पादन हुन्छ ।

क्रियाकलापहरूः

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) खाद्यान्नबाली भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) तपाईको गाउँमा उत्पादन हुने अन्नबालीहरुको सूची बनाउनुहोस्।

(ग) मुस्ताङ जिल्लामा धान किन उत्पादन गर्न सकिदैन ?

सिर्जनात्मक कार्य

गाउँमा उत्पादन हुने अन्नबालीहरु र तिनीहरुको प्रयोगबाट बन्ने खानेकुरा वा परिकारहरु अनुभवी व्यक्तिसँग सोधी तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ ५

पर्यटकीय स्थलको महत्त्व

भिन्न भिन्न उद्देश्य लिई मानिसहरु एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा एक देशबाट अर्को देशमा आवतजावत तथा घुमफिर गर्ने गर्दछन्। पर्यटकहरु घुम्न आउने ठाउँलाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ। पर्यटकहरु मनोरञ्जन, अवलोकन, अध्ययन अनुसन्धान तथा धार्मिक उद्देश्य पूरा गर्नको लागि स्वदेश तथा विदेशबाट आउने गर्छन्। देशको कुनै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा घुमफिर गर्ने मानिसहरुलाई आन्तरिक पर्यटक भनिन्छ।एक देशबाट अर्को देशमा घुमफिर गर्ने मानिसहरुलाई वाह्य पर्यटक भनिन्छ।

नेपाल भू धरातलीय स्वरुप, मनोरम प्राकृतिक सुन्दरता, प्राकृतिक सम्पदा, जलवायु तथा हावापानीमा रहेको विविधता, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको प्रशस्त ठाउँहरु भएकाले पनि नेपालमा धेरै पर्यटकीय स्थलहरु रहेका छन्। प्रत्येक वर्ष यी हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरुको भ्रमण गर्ने क्रममा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरुको संख्यामा वृद्धि भैरहेको छ ।

हाम्रो पर्यटकीय स्थलहरुमा पर्यटकहरुको संख्या बढाउन तथा उनीहरुको बसाईलाई लामो बनाउन सकेमा पर्यटकीय क्षेत्रमा मानिसहरुको जीवनमा सकरात्मक प्रभाव पर्दछ । यसबाट पर्यटकीय स्थलको प्रचारप्रसार हुने, रोजगारीको अवसर प्राप्त भई स्थानीय जनताहरुको आम्दानीमा वृद्धि हुने, स्थानीय स्रोत साधन र सीपको सदुपयोग हुने, स्थानीय परम्परागत धर्म, संस्कृति र कलाको संरक्षण तथा संरक्षण हुने र समग्रमा देशकै आर्थिक समुन्नतिमा टेवा पुग्छ। त्यसैले हाम्रो वरपर रहेका पर्यटकीय स्थलहरुको संरक्षण, संवर्द्धन तथा प्रचारप्रसार गर्ने र पर्यटकहरुलाई विभिन्न सेवा सुविधा उपलब्ध गराउने काममा हामी सबै मिलेर काम गनुपर्ने देखिन्छ ।

क्रियाकलापहरूः

जोडा मिलाउनुहोस्।

(क) पर्यटक	घुम्न लायकको ठाउँ
(ख) पर्यटकीय स्थल	देशभित्रै घुम्ने कार्य
(ग) आन्तरिक पर्यटन	अन्य देशमा घुम्ने कार्य
(घ) बाह्य पर्यटन	रोजगारी र आम्दानीमा वृद्धि
(ङ) पर्यटन उद्योग	घुमफिर गर्ने व्यक्ति

तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

पर्यटकीय स्थल, अनुसन्धान, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, सम्वर्द्धन, सम्पदा

तलका शब्दहरु वाक्यमा प्रयोग लेख्नुहोस्।

मनोरम, घुमफिर, सम्पदा, मनोरञ्जन, संरक्षण

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) पर्यटकको परिभाषा दिनुहोस्।

(ख) पर्यटकको प्रकार लेख्नुहोस्।

(ग) पर्यटनबाट हुने कुनै ३ वटा फाइदाहरु लेख्नुहोस्।

(घ) पर्यटकीय स्थलको महत्त्वहरु बुँदागत रुपमा लेख्नुहोस्।

(ङ) पर्यटकहरु विशेष गरी कुन उद्देश्य लिएर घुमफिर गर्ने गर्दछन्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईको समुदायमा रहेका स्थानीय पर्यटकीय स्थलहरुमा घुम्न आउने पर्यटकहरुबाट तपाईको समुदायमा केके फाइदा भएको छ? स्थानीय जानकार व्यक्तिलाई सोधी लेख्नुहोस्।

पाठ ६ होटल व्यवसाय

आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरुलाई छोटो अवधिको लागि शुल्क लिएर खाना र आवासको सेवा उपलब्ध गराई आयआर्जन गर्ने उद्देश्यले सञ्चालन गरेको व्यवसायलाई होटल व्यवसाय भनिन्छ । होटेलले प्रदान गर्ने खानाका अतिरिक्त आवासको लागि राम्रो प्रवन्ध गरेको हुन्छ। ठूला तथा उच्च मूल्यका होटेलहरूले अतिरिक्त सुविधाहरू प्रदान गर्नका लागि पौडी पोखरी, व्यापार केन्द्र, बाल उद्यान, खेल मैदान, व्यायामशाला आदिको प्रवन्ध गरेका हुन्छन्।

होटल व्यवसायीले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु निम्नानुसार छन्:

(क) होटेल जहिले पनि सफासुघर गरेर राख्नु पर्दछ।

(ख) होटेलमा उपलब्ध हुने सेवा सुविधाहरुको दर सहित मेनुको व्यवस्था गर्नुपर्दछ।

(ग) होटेल दर्ता गरेर नियमभित्र रही सञ्चालन गर्नुपर्दछ।

(घ) होटलमा आउने पर्यटकहरुलाई मिठो बोली सहित स्वागत गर्नुपर्दछ।

(ङ) पर्यटकहरुलाई खुसी पार्ने हिसाबले राम्रो व्यवहार गनुपर्दछ।

क्रियाकलापहरू:

तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

गन्तव्य, ओछ्यान, पर्यटकीय, व्यायामशाला

तलका शब्दहरु वाक्यमा प्रयोग लेख्नुहोस्।

अतिथि, भोजनालय, अनुपम, आस्था, पैदलयात्रा

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) होटल व्यवसाय भनेको केहो?

(ख) होटल व्यवसाय सञ्चालकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु लेख्नुहोस्।

(ग) होटेलमा के के सुविधाहरु हुन्छन्? लेख्नुहोस्।

(घ) ठूलो तथा उच्चका होटेलहरुमा खाना र आवासको सुविधाको अतिरिक्त अन्य सुविधाहरु के के हुन्छन्? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको गाउँमा होटल व्यवसाय सञ्चालन गरेका व्यक्तिहरुको नाम र होटलको नाम लेखी कुनै दुई होटलमा के कस्ता सुविधाहरु रहेका छन्। सोधपुछ गरी लेख्नुहोस्।

एकाई-५

स्थानीय प्रविधि

परिचय

स्थानीय प्रविधि भनेको हाम्रै गाउँघरमा पाइने स्थानीय स्रोत र साधन प्रयोग गरी हाम्रा कामहरुलाई सजिलो बनाउन, काम छिटो गर्न विकास गरेको प्रविधि हो। यसमा स्थानीय ज्ञान, सिप र अनुभवको प्रयोग गरिन्छ। यस्ता प्रविधिको प्रयोगले स्थानीय जनताको जीवनस्तर सुधार गर्न, रोजगारी सिर्जना गर्न र वातावरण जोगाउन सहयोग गर्दछ। यसले हाम्रो दैनिक गर्नुपर्ने कामहरुलाई अझ सरल, छिटो र प्रभावकारी बनाउँछ।

हाम्रो गाउँघरमा प्रयोग हुने यस्ता प्रविधिहरुमा अन्न पिस्न ढिकी, जाँतो र ल्हाङ, खेत जोत्न हलो, जौ कुट्न क्हेसी, सन कोर्न सिङ्गुर आदि स्थानीय प्रविधिका उदाहरणहरु हुन्।

स्थानीय प्रविधिको महत्व

(१) रोजगारी सिर्जनाः

स्थानीय प्रविधिको प्रयोगले स्थानीय स्तरमा रोजगारी सिर्जना गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

(२) वातावरणीय सन्तुलनः

यसमा स्थानीय स्रोतहरुको प्रयोग गरिने भएकाले वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न मद्दत गर्छ।

(३) आर्थिक विकासः

स्थानीय प्रविधिको प्रयोगले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउँछ र आर्थिक विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ।

(४) सांस्कृतिक संरक्षणः

स्थानीय प्रविधिले स्थानीय संस्कार र परम्परालाई जोगाउन मद्दत पुऱ्याउँछ।

स्थानीय प्रविधिहरु

(१) पानीघट्ट (स्युता) :

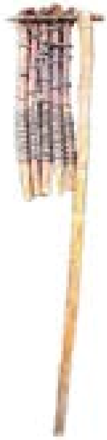
पानीघट्ट अन्नलाई पिठो बनाउने अथवा अन्न पिस्ने परम्परागत प्रविधि हो। खासगरी पानीघट्ट खोला तथा नदी किनारमा बनाइने गरिन्छ।पानी घट्ट अति कडा ढुँगालाई खोपेर चेप्टो, गोलो र ठिक बीचमा प्वाल बनाइन्छ।यो यन्त्र पानीको शक्तिले

निरन्तर चलिरहन्छ। खोपेर कुलेसो जस्तो बनाइएको ठाडो काठबाट जोडले बगेको पानी खनिँदा काठको सानो मुढोमा मिलाएर अड्याइएका पोहरा (भुना) मा पर्दा जोडले मानीका साथमा जोडिएको फालीसँगै बाटुलो ढुङ्गो फनफनी घुम्न थाल्छ। फनफन घुमिरहेको घट्टमाथि टाङ्टाङ्टुङ्टुङ् गर्दै उफ्रिने काठको चराको जस्तो उफ्राइको बलले काठको कोठामा राखिएको अन्न विस्तारै खस्दै जान्छ। फनफनी घुमिरहेको घट्टको बीच

भागमा रहेको मानी (प्वाल) बाट पसेको अन्न पिसिएर घट्टको वरिपरि घेरो लाग्न थाल्दछ। घट्ट सञ्चालकले मकै, कोदो, गहुँ, फापर पिस्न आउनेहरूबाट अन्न पिसे वापत फेको (ज्याला) उठाउने गर्छ। अहिले पनि ग्रामीण भेगका कुनै कुनै ठाउँमा पानी घट्ट नै चलनचल्तिमा छ। स्वास्थ्यको हिसावले घट्टमा

पिसेको पीठो स्वस्थकर , पोषणयुक्त र स्वादिष्ट हुन्छ। अचेल गाउँगाउँमा बिजुलीबाट चल्ने मिल पुगेपछि पानीघट्ट, ढिकी र जाँतोको प्रयोग घट्दै गएको पाइन्छ। नयाँ प्रविधिको विकाससँगै मौलिक तथा परम्परागत प्रविधि हराउँदै गएकोप्रति बूढापाका दुःखेसो पोख्छन् ।

(२) क्हेसी :



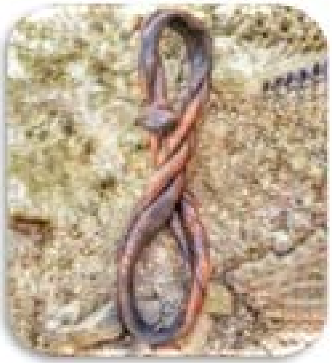
यो औजार जौ, गहुँ, उवाको बालालाई चुटेर दाना झार्न प्रयोग गरिन्छ। यो अन्दाजी ६ फुट लम्वाईको मोटो निगालाको अलिकति घुमेको जरातिरको भागमा प्वाल पारी बिँड बनाइन्छ र अर्को अन्दाजी ३ फुट जतिको च्हर्सिनको ५ वा ६ वटा लौरोलाई सँगै राखेर चेप्टो हुने गरी गाई वा भैंसीको भिजाएको छालाको डोरीले बाँधिन्छ। यसरी मोटो, लामो निगाला र छालाले बाँधेको चेप्टो भागलाई फनफनी घुम्ने गरी जोडिन्छ। क्हेसी बनाउन निकै दक्ष व्यक्तिको खाँचो पर्दछ। यो पुरानो शैलीको औजार भएपनि यसले छिटो, छरितो र सुबिधायुक्त ढंगले जौ, गहुँ, औवा चुट्न निकै मद्दत पुऱ्याउँछ।

(३) म्हे :

यो औजार सुकाएको बिस्कुनलाई एक ठाँउमा जम्मा पार्न वा कहिलेकाँही फिंजाउन प्रयोग गरिन्छ। अन्दाजी ३ वा ४ फुट लामो फलेकको चौडाइ तिरको एउटा किनाराको बीच भागमा बिँड हाली फलेकको दुवै किनाराको छेउमा प्वाल पारिन्छ र डोरी राखिन्छ। एक जनाले यसको बिँड समात्ने अर्को मान्छेले डोरीमा समाती तान्ने गरिन्छ।

(४) हलो र जुवा (क्होर कुम):

खनजोत गर्न प्रयोग हुने प्रविधिहरु मध्ये हलो जमीन जोत्न प्रयोग गरिने एक प्रमुख कृषि औजार हो। यो काठबाट बनाइन्छ। हलो जोत्नको लागि गोरूको प्रयोग गरिन्छ। हलोको टुप्पामा फाली रहेको हुन्छ। कृषिमा प्रयोग हुने औजारहरुमा हलो प्राचिन औजार हो। हलोमा भएको फालिले जमिनका माथिल्लो सतहमा रहेको माटोलाई खनेर पल्टाउँछ। यसबाट माटो भित्र रहेको नयाँ पोषक तत्व माथि आउने गर्छ र पातपतिङ्गर एवं बालीका डाँठ आदि जमीनभित्र दबिन्छ र कुहिएर मलको रुपमा परिवर्तन हुन्छ। जमिन जोत्नाले जमीनमा हावाको प्रवेश पनि हुन्छ। हलो जोत्ने व्यक्तिलाई हली भनिन्छ। हलो ठाउँ अनुसार फरक फरक हुन्छ ।



दुई गोरु वा राँगालाई सही दिशामा हिँडाउनको लागि बनाइएको काठको औजारलाई जुवा भनिन्छ। यो गोरु वा राँगाको काँधमा राखेर बाँधिन्छ। जुवामा प्वाल पारेर गुरूलाई अडाउनको निमित्त काठका चारवटा पाताहरू लगाइएका हुन्छन् जसलाई सोइला पनि भनिन्छ। सोइलामा जोतारो (डोरी) को प्रयोग गरेर गोरुलाई नारिन्छ। गोरु बाँध्न प्रयोग हुने डोरीलाई जोतारो भनिन्छ ।जुवाको बीच भागमा

छालाबाट बनेको हल्लुँडमा (नारो) हलोको डाँडोको टुप्पो अड्काइ खेतबारी जोत्ने गरिन्छ। जोत्दा फालीले खनेको ठाउँलाई सियो भनिन्छ । हलोको पछाडिपट्टि अनौमा एक हातले समाती अर्को हातले लठ्ठी लिएर गोरु या राँगालाई धपाउँदै खेत जोतिन्छ।

(५) ठेकी, मदानी (त्हर्व ल्होव परु) :

ग्रामीण भूभागमा बसोवास गर्ने मानिसहरुले आफुले पालेका गाई, भैसी, भेडाबाख्रा, चौरी, झोपा, लुलु गाई आदिको दुधलाई ठेकीमा दही जमाइ घ्यूको लागि मदानीको प्रयोग गरी मोही पारिन्छ। मोही खाना र खाजासँग खाइन्छ। नौनी घ्यू पगालेर घ्यू बनाइन्छ। घ्यू चोखिन (भुटुन) र शरीर मालिस गर्न समेत प्रयोग गर्ने गरिन्छ। दही मथ्नको लागि विशेष प्रकारको काठलाई कुदेर ठेका बनाइन्छ। ठेकामा राखिएको दुध, दही, मही, पानी र अन्य वस्तुहरु स्वास्थ्यलाई हित गर्ने हुन्छ।

(६) थाक्पा (सिन्ता) :

थाक्पा (सिन्ता) चौरीको रौ (चिपई) वा भेडाबाख्राको रौलाई बाटेर डोरी बनाइन्छ। डोरीको एउटा टुप्पामा मुन्द्रा (खोर) जडान गरिएको हुन्छ। खोर लेखमा पाईने धुपीको

डाँठबाट तयार पारिन्छ। थाक्पा सनको भारी, दाउरा, घाँस, जनावर तथा अन्य वस्तुहरु बाँध्न प्रयोग गरिन्छ।

(७) कोमा (कुटो) :

कृषकले करेसावारी वा खेतबारीको झारपात गोड्नका लागि प्रयोग हुने कोदालो र कोदाली भन्दा परम्परागत सानो आकारको सामग्रीलाई कोमा (कुटो) भनिन्छ। कोदालो र कोदाली दुवै हातले प्रयोग गरिन्छ भने कोमा भने एकै हातले प्रयोग गर्न सकिन्छ। बढी मात्रामा करेसाबारी र फूलबारीमा तरकारी तथा फूल रोप्न र गोडमेल गर्न, बेर्ना सार्न यसको प्रयोग गरिन्छ। काठ र फलामबाट यसको निर्माण गरिएको हुन्छ। फलामको सानो पाता वा डण्डीको एक भागमा गोलो आकारको प्वाल हुन्छ। उक्त प्वालमा काठको डण्डी छिराइन्छ। काठको डण्डीलाई बिँड भनिन्छ। यसको बिँड पनि सानै हुन्छ।

(८) आरन

आरन भनेको धातुजन्य वस्तुको उद्योग हो। आरनमा कच्चा धातु गालेर पगालेर निश्चित स्वरुपको भाँडावर्तन या हात हतियार बनाईन्छन्। हाम्रो समाजको सबैभन्दा पुरानो उद्योग आरन नै हुनुपर्छ। आरनको काम गर्न त्यति सजिलो छैन। जसको लागि उच्च शारीरिक बलको आवश्यकता पर्दछ। फलाम पिटेर आँसी, कुटो,

कोदालो, फाली, बन्चरो, कर्द, चुलेसी, ओदान, कोरेसो, झाङा, ताई, कब्जा, झिर, घिलिङ जस्ता दैनिक जीवनका औजारहरू बनाउने ठाउँ आरन हो। आरनमा सनासो, घन, खलाँती, कोइला जस्ता सामग्रीहरुको आवश्यकता पर्दछ।

क्रियाकलापहरू:

जोडा मिलाउनुहोस्।

(क) पानीघट्ट	बिस्कुन
(ख) ठेकी मदानी	फाली
(ग) क्हेसी	चिपङ
(घ) म्हे	पिठो
(ङ) हलो (क्होर कुम)	खलाँती
(च) थाक्पा	मोही, घीउ
(छ) कोमा	उवा, जौको बाला
(ज) आरन	गोडमेल

खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) आरन भनेको .... वस्तुको उद्योग हो ।

(ख) हलीले .... मा समाती अर्को हातले .... लिएर धपाउँदै खेत जोत्छन् ।

(ग) थाक्पाको एक टुप्पामा .... जडान गरेको हुन्छ ।

(घ) दुई गोरुलाई सँगै हिडाउन बनाइएको औजार .... हो।
(ङ) कुलेसोबाट जोडले झरेको पानीले .... लाई घुमाउँदछ।
(च) पानीघट्टलाई थकाली भाषामा .... भनिन्छ।
(छ) कोदालो र कोदाली .... प्रयोग गरिन्छ भने कोमा .... प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ ।
(ज) ठेकीमा .... बनाइ .... को प्रयोग गरि .... पारिन्छ ।
(झ) म्हेलाई एक जनाले यसको .... समात्ने अर्को मान्छेले .... मा समाती तान्ने गरिन्छ ।
(ञ) क्हेसी बनाउन भैंसी वा गाइको छाला, ... र .... चाहिन्छ ।

तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

खलाँती, भाँडावर्तन, थाक्पा, स्वादिष्ट, च्हर्सिन, जोताउरो

तलका शब्दहरु वाक्यमा प्रयोग लेख्नुहोस्।

कुलेसो, बिस्कुन, सोइला, झारपात, बेर्ना, परम्परागत

तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

घिलिङ, खलाँती, जोताउरो, फाली, नारे, झाङ

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) स्थानीय प्रविधि भनेको केहो? स्थानीय प्रविधिको कुनै ३ महत्व लेख्नुहोस्।
(ख) कोमा के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ? लेख्नुहोस् ।
(ग) आरनमा के के सामानहरु बनाइन्छ?
(घ) थाक्पा के कामका लागि प्रयोग हुन्छ? लेख्नुहोस्।
(ङ) थकाली भाषामा मोही र ठेकीलाई के के भनिन्छ? लेख्नुहोस्।

(च) हलो के कामका लागि प्रयोग हुन्छ ?हलो जोत्ने व्यक्तिलाई के भनिन्छ? लेख्नुहोस्।

(छ) जुवाको दुवै छेउमा रहेको २/२ काठको डण्डीलाई के भनिन्छ? लेख्नुहोस्।

(ज) म्हे के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ?

(झ) क्हेसी के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ?

(ञ) फेको केलाई भनिन्छ?

(ट) हाम्रा गाउँघरमा पानीघट्टको प्रयोग किन हराउँदै गएको छ ?

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईको गाउँघरमा प्रयोग भएका कुनै १० वटा प्रमुख स्थानीय प्रविधिहरुको नाम लेख्नुहोस्।

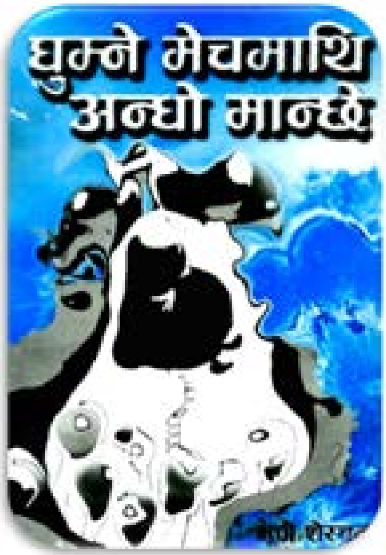
पाठ १ साहित्य, संगीत र सामाजिक व्यक्तित्वहरु

भूपि शेरचन

नेपाली साहित्यमा भूपि शेरचनको नामले परिचित ब्यक्तिको न्वारानको नाम भुपेन्द्रमान शेरचन हो। उहाँको जन्म वि.सं १९९२ साल पौष १२ गते मुस्ताङ जिल्लाको थाक टुकुचे भन्ने गाउँमा भएको थियो। सुब्बा हितमान शेरचन र पदमकुमारी शेरचनका छोरा भूपि विलक्षण प्रतिभाका हुनुहुन्थ्यो। उहाँले १२ वर्षको उमेरमा बनारस गई पढ्नु भएको थियो। त्यहाँ उहाँले बी.ए. सम्मको शिक्षा प्राप्त गर्नुभएको थियो। उहाँले प्रशस्त गीत र कविताहरु लेख्नुभएको छ।

महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको मुनामदन, माधवप्रसाद घिमिरेको गौरीले जति चर्चा पायो त्यति नै चर्चा भूपिले लेखेको 'घुम्ने मेचमाथि अन्धो मान्छे' भन्ने

कविताले पाएको छ। यसै कृतिका लागि उहाँलाई साझा पुरस्कार पनि प्रदान गरिएको थियो। भूपि कवि हुनुहुन्थ्यो। कविता लेख्नेलाई कवि भनिन्छ। उहाँको 'नयाँ झ्याउरे' भन्ने गीति कविता पनि प्रकाशित छ। भूपि गीतकार पनि हुनुहुन्थ्यो। उहाँले लेखेको 'हे नेपाली शीर उचाली संसारमा लम्कन्छ, जुनकिरी झैं ज्योति बाली अन्धकारमा चम्कन्छ' भन्ने राष्ट्रिय गीत पनि प्रसिद्ध छ । भूपि नाटककार पनि हुनुहुन्थ्यो। उहाँले 'परिवर्तन' भन्ने नाटक पनि लेख्नुभएको थियो। यसरी नेपाली साहित्यमा गीत, कविता तथा नाटक रचना गरेको हुनाले उहाँलाई साहित्यकार भनिन्छ। भूपिका नाटक, गीत तथा कविताले देशलाई माया गर्न प्रेरणा दिन्छन् भने खराब कुरा त्याग्न सिकाउँछन्। यसरी नेपाली साहित्यका माध्यमबाट देशलाई योगदान पुऱ्याएको हुँदा उहाँ सदा अमर हुनुहुन्छ। उहाँको देहावसान २०४६ जेठ १ गते भएको थियो ।



क्रियाकलाप

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(१) भूपिको न्वारनको नाम के हो ?

(२) भूपिको जन्म कहाँ भएको थियो ?

(३) भूपिले लेखेका कृतिहरु कुन कुन हुन् ?

(४) कुन कविता संग्रह लेखेर भूपिले साझा पुरस्कार पाउनुभएको थियो?

(५) गौरी र मुनामदन कृतिका रचनाकारको नाम लेख्नुहोस्।

जोडा मिलाउनुहोस् :

अमर	महत्वपूर्ण कार्य
कवि	पखेटा
पङ्ख	नाम राख्ने दिन
ज्योति	कविता लेख्ने मानिस
योगदान	प्रकाश/उज्यालो
न्वारन	कहिल्यै नमर्ने

ठीक बेठीक छुट्ट्याउनुहोस् ।

(१) नाटक लेख्नेलाई नाटककार भनिन्छ।

(२) भूपिले बी.ए. सम्मको अध्ययन काठमाडौंमा गर्नुभएको थियो।

(३) भूपिको 'परिवर्तन' भन्ने कविता पनि प्रकाशित छ।

(४) भूपिले 'नयाँ झ्याउरे' भन्ने गीति कविता पनि लेख्नुभएको थियो।

(५) गीत लेख्नेलाई गीतकार भनिन्छ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(१) घुम्ने मेचमाथि अन्धो मान्छे .... हो ।

(२) यो नेपाली शिर उचाली भन्ने गीत .... हो।

(३) थाक टुकुचे .... जिल्लामा पर्दछ।

(४) भूपिले .... कृतिका लागि साझा पुरस्कार पाउनुभएको थियो।

(५) गौरी कृतिका रचनाकार .... हुनुहुन्छ।

परियोजना कार्य

(१) तपाईंको गाउँ वा विद्यालयमा कविता, कथा, गीत, निबन्ध लेखेर पुरस्कृत भएका व्यक्तिको भूपि शेरचनको जस्तै जीवनी तयार गर्नुहोस्।

(२) तपाईंका गाउँमा समाजसेवीका नामले परिचित व्यक्ति को छोटो जीवनी लेख्नुहोस्।

(३) तपाई पनि एउटा कविता लेखेर शिक्षकलाई सुनाउनुहोस्।

बालगीत गाऔं :

(कोलाए क्होइ : ङ्ह्या ए ल्हुम्बु थासाङ)

क्हते क्ह्योव क्हते छुव	कति राम्रो कति रमाइलो
ङ्ह्या ए ल्हुम्बु थासाङ्	हाम्रो क्षेत्र थासाङ् (थाकखोला)
क्हते क्ह्योव म्हेन्दो सर्ची	कति राम्रो फूल फुल्यो
स्याउ प्हर् ए न्हासाङ	स्याउवारी भित्र
न्होङो योन त्हीङी फ्याजी	बिहान सबेरै घाम लाग्यो
ङ्ह्या ए मुली क्हाङ्री	हाम्रो धौलागिरी हिमालमा
सलल ओम्दो क्युमी	सलल बग्यो कालीगण्डकी
ङ्ह्या ए ह्युल ए अ्हाङ्री	हाम्रो गाँउको नजिक
य ह्योम पीन्ख्या ह्यमु	लेक सबै हरियोपरियो भैजान्छ
प्हेर् खव क्हाङ्री	बर्खा लाग्ने समयमा
क्ह्यु प्हाङ प्री प्हाङ यरी स्ह्युमु	भेडीगोठ, चौरीगोठ लेकमा हुन्छ
मुली क्हाङ् ए ताङ्री	धौलागिरी हिमालको काखमा

क्रियाकलापहरु

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हाम्रो थासाङ क्षेत्र कस्तो छ ?

(ख) भेडीगोठ, चौरीगोठ कहाँ हुन्छ ?

(ग) लेक कहिले कस्तो हुन्छ ?

(घ) राम्रो फूल कहाँ फुल्यो ?

(ङ) बिहान सबेरै कहाँ घाम लाग्यो ?

(च) कालीगण्डकी नदी कहाँ बग्छ ?

शब्दको अर्थको जोडा मिलाउनुहोस् :

म्हेन्दो	कालीगण्डकी
ओम्दो क्यु	थाकखोला
मुलीक्हाङ्	भेडा
थासाङ	हरियो
क्ह्यु	चौरी
प्री	फूल
पीन	धौलागिरी हिमाल

परियोजना कार्य

तपाईंको वडामा गाइने स्थानीय प्रचलित गीत अभिभावकसँग सोधी लेख्नुहोस्।

बाजाहरुको परिचय :

(१) ढ्याङ्ग्रो :

गोलाकार काठमा प्वाल पारेर दुवैपट्टी छालाले मोरेर समाउनका लागि त्यो काठमा बिंड लगाएर ढ्याङ्ग्रो बनाइन्छ । ढ्याङ्ग्रो बजाउँदा बेतका गजो प्रयोग गरिन्छ । यो बाजा झाँक्री र लामाहरुले बजाउने मुख्य बाजा हो । तर झाँक्री र लामाले बजाउने ढ्याङ्ग्रो अलि फरक हुन्छ । यो बाजा ग्रहशान्ति गर्दा वा काजकिरीया (म्हाङ्राजी, च्ह्याङ्पर्चि) मा झाँक्री र लामाद्वारा बजाइन्छ । ढ्याङ्ग्रो नेपाली समाजमा कुनै मान्छे बिमारी भएमा बिमार निको पार्न पनि धामी, झाँक्रिद्वारा प्रयोग गरिन्छ ।

(२) दमाहाः

दमाहा नेपाली बाजा हो। यो पिंधतिर सानो र मुखतिर ठूलो हुँदै आएको, अंग्रेजी अक्षर 'भी' जस्तै आकारको हुन्छ। यो घाँटीमा भिरेर बजाइन्छ। यसका आवाज गुइँ.....गुइँ...सुनिन्छ। तामाको भाँडोलाई छालाले मोहोरिएको, गजोले हानेर बजाइने एक बाजा हो। नेपालका विशेष गरी दमाई जातिले बजाउँछन्। हाल अन्य जातिहरुले पनि बजाउने गरेको पाइन्छ । यो बाजा मेला, जात्रा, बिहावारी, छेवर, खिमी र्हम्जेन पुजा गर्दा, च्हो खाँदा, कुल देवता पुजा गर्दा, भदौ मेला, फालो मेलामा बजाइन्छ ।

(३) ट्याम्को :

ट्याम्को दमाहा आकारको जस्तै तर सानो खालको हुन्छ । यो बाजा दमाहासँगै बजाइन्छ । यसको आकार एकापट्टी साँघुरिदै गएको र अर्कीतिर ठुलो मुखमा छालाले मोरेर बनाएको हुन्छ । यसमा फलामे ताप्के आकारमा बाख्राको छालाले मोरेर तान कसेको हुन्छ । ट्याम्को स–साना दुई गजाको सहयोगले बजाइने हाते बाजा हो । यो बाजा पनि मेला, जात्रा, बिहावारी, छेवर, खिमी र्हम्जेन पुजा गर्दा, च्हो खाँदा, कुल देवता पुजा गर्दा, भदौ मेला, फालो मेलामा दमाहासँगै बजाइन्छ ।

(४) झ्याली :

झ्याम्टा काँस धातुबाट बनेको एक प्रकारको बाजा हो । यसमा काँसका दुइवटा थाल जस्तै देखिने गोलाकार आकृति हुन्छन् । यिनलाइ एक आपसमा जुधाएर ताल दिने गरिन्छ । दुइ वटा थाल वा प्लेटलाइ एउटा दह्रो डोरीले जोडिएको हुन्छ । यो बाजालाई ह«ल्मो, झ्याम्टा पनि भनिन्छ । भजन किर्तन गर्दा, जात्रा निकाल्दा, लामाद्वारा गरिने पुजाआजा र मृत्यु सँस्कारमा बजाइन्छ ।

(५) मादल :

यो बाजा नेपालमा अति नै प्रचलित, आफ्नै मौलिक बाजा हो। मादल नेपालको एक प्रसिद्ध ताल बाजा हो।

नेपाली समाजको सबै सांस्कृतिक कार्यहरूमा यसको प्रयोग हुन्छ। यो बाजा मगर जातिको बाजा मानिन्छ। सबैभन्दा पहिले मादल बजाउने मगर समुदाय हो। काठमा ढुङ्ग्रो पारेर दुवैपट्टी छालाले मोरेर खरी लगाइएको हुन्छ। यसको एकापट्टी केही सानो, अर्कापट्टी अलिक ठूलो पारेर बनाइएको हुन्छ। यसलाई दुई हातले कुटेर बजाउनु पर्छ। मादल कम्मरमा भिरेर बजाइन्छ। यो बाजा हाम्रो गाउँघरमा हुने साँस्कृतिक कार्यक्रम, लोक दोहोरी कार्यक्रम, लोकगीत गाउँदा, नाच्दा बजाइन्छ ।

(६) शङ्ख :

यो बाजा विशेषगरी धार्मिक कार्यमा प्रयोगमा ल्याइन्छ । शङ्ख समुद्रमा पाइने जलचरले बनाएको खबटा हो। यो शंखे किराको खबटाबाट बनाइने एक प्रकारको वाद्ययन्त्र हो । यसलाई फुकेर बजाइन्छ । त्यसैले यसलाई एक बाजाका रूपमा पनि लिइन्छ । हाम्रो गाँउघरमा कुनै मान्छेको निधन भएमा त्यो मरेको लाशलाई चितामा जलाउन लैजाँदा सबभन्दा अगाडि

हिंड्ने मान्छेले शङ्ख समातेर बजाउँछ । अन्य कतिपय जातिले पनि मुर्दालाई घाटमा लैजाँदा शंख बजाउने चलन छ ।

७) ट्हम्केन :

यो बाजा थकाली जातिले बजाइने बाजा हो । आजकल थकाली जातिमा यो बाजा लोप भइसकेको छ । यस्तै प्रकारको बाजा तामाङ जातिले पनि बजाउँछन् । यसलाई तामाङ जातिले टुङ्ना भनिन्छ । यो बाजा काठबाट बनेको हातले बजाउने तार भएको लोकबाजा हो । यो नेपालको हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने शेर्पा र तामाङ जातिमा बढी लोकप्रिय छ । यो बाजा झण्डै डेढदेखि दुई हातसम्म लामो हुन्छ । ट्हम्केनमा चार वटा तार जडिएका हुन्छन् । यो बाजा काँधमा भिरेर दाहिने हातले नख्खी र देब्रे हातले तार थिचेर बजाइन्छ।

क्रियाकलाप

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेखौं :

(क) ढ्याङ्ग्रो कसले र कहिले बजाइन्छ ?

(ख) दमाहासँगै बजाइने बाजाको नाम के हो ?

(ग) झ्याली कहिले बजाइन्छ ?

(घ) मलामी कसलाई भनिन्छ ?

(ङ) हाम्रो गाँउघरमा शङ्ख कहिले बजाइन्छ ?

(च) मादल कुन जातिको बाजा हो ?

(छ) शङ्ख केबाट बन्दछ ?

(ज) थकाली जातिले बजाइने बाजाको नाम के हो ?

(झ) तामाङ, शेर्पा जातिले बजाउने बाजालाई के भनिन्छ ?

खाली ठाउँ भरौं :

(क) ढ्याङ्ग्रो .... ले बजाउँछ ।

(ख) ट्याम्को .... सँगै बजाइन्छ ।

(ग) झ्याली प्रयोग गर्दा दुई वटा थाल वा प्लेट .... ताल निकालिन्छ ।

(घ) मादल नेपालको अति नै ...., ..., ... बाजा हो ।

(ङ) ट्हम्केन बनाउने काठ प्राय .... बाट बनाइन्छ।

जोडा मिलाऔं :

(क) ढ्याङ्ग्रो	खरी
(ख) मादल	खवटा
(ग) दमाहा	काँस
(घ) ट्याम्को	झाँक्री र लामा
(ङ) शङ्ख	दमाई
(च) झ्याली	तामाङ, शेर्पा
(छ) ट्हम्केन	फलामे ताप्के आकार
(ज) टुङ्ना	चार वटा तार

ठीक र बेठीक चिन्ह लगाऔं :

(क) ढ्याङ्ग्रो हातले कुटेर बजाइन्छ।

(ख) दमाहा काँस भन्ने धातुबाट बनाइन्छ।

(ग) मादल काठको ढुङ्ग्रोमा छालाले मोरेर बनाइन्छ।

(घ) ट्याम्को एउटा गजाले बजाइन्छ।

(ङ) झ्याली दुई वटा थाल जस्तो एक आपसमा जुधाएर बजाइन्छ।

(च) शङ्ख कछुवाको खवटाबाट बनाइन्छ।

परियोजना कार्य

स्थानीय गीत संगीतमा प्रयोग हुने बाजाहरुको सूची तयार गर्नुहोस्।

एकाई-७

स्थानीय खेल, स्वास्थ्य र पोषण

पाठ-१ सरसफाईको आवश्यकता र महत्त्व

भाइबहिनीहरु अघिल्ला पाठहरुमा तपाईंहरुले स्थानीय खेलको बारेमा पढिसक्नु भएको छ। खेलकूद र स्वास्थ्य एक अर्काका पुरक हुन्। खेलकूदले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत पर्‍याउँछ। तर निरोगी हुन सरसफाईमा पनि त्यत्तिकै ध्यान दिनु पर्दछ। सरसफाई भनेको वातावरणलाई सफा, स्वच्छ र सुव्यवस्थित राख्ने प्रक्रिया हो। यसले केवल शारीरिक स्वच्छतामा मात्र केन्द्रित नभई मानसिक, सामाजिक र वातावरणीय स्वास्थ्यलाई पनि सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। सरसफाईका विभिन्न पक्षहरू छन्, जसमा व्यक्तिगत सरसफाई, घरेलु सरसफाई, सार्वजनिक सरसफाई आदि रहेका छन्। व्यक्तिगत सरसफाईमा व्यक्तिले आफ्नो शरीर, लुगा र वासस्थानलाई सफा राख्नु पर्दछ, भने घरेलु सरसफाईमा परिवारले आफ्नो घर र वरपरको क्षेत्रलाई स्वच्छ राख्नुपर्दछ। सार्वजनिक सरसफाईमा सडक, पार्क, बजार,

र अन्य सार्वजनिक स्थानहरूको सरसफाई पर्दछ। यस्तो सरसफाई स्थानीय क्लब, महिला समूह, वडा समिति समुदाय वा सरकारद्वारा गरिन्छ। कलकारखाना र उद्योगहरूको उत्पादन प्रक्रियाबाट निस्कने फोहोरलाई नियन्त्रण गरी वातावरणीय प्रदूषण फैलिन नदिन गरिने सरसफाईलाई औद्योगिक सरसफाई भनिन्छ। यस्तो सरसफाईमा उद्योगका मालिक र श्रमिकहरुको समान दायित्व हुन्च। यस्ता सरसफाईहरुले संक्रामक रोगहरू फैलिनबाट रोक्न, वातावरणलाई

स्वच्छ राख्न, र समुदायको जीवनस्तर उकास्न टेवा पुऱ्याउँछ। त्यसैले, सरसफाई केवल व्यक्तिगत कर्तव्य मात्र नभई सम्पूर्ण समाजको साझा दायित्व हो। मानिस स्वस्थ हुन आहार र विहारमा पनि त्यत्तिकै ध्यान दिनुपर्दछ। रोग लागि हालेमा मानिसको व्यवहार, नशाको स्थिति आदि हेरेर उपचार गर्ने आम्जीहरुको परामर्श लिइ रोग निदान गर्न सकिन्छ। त्यस्तै आयुर्वेदिक औषधीका ज्ञाता कविराजको परामर्शमा जडिबुटी सेवन गरेर वा स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत डाक्टरहरुको परामर्शमा उपचार गरी निरोगी हुन सकिन्छ।

सरसफाईको महत्व बुँदागत रूपमा:

I. स्वास्थ्य संरक्षण – सरसफाईले विभिन्न रोगहरूको संक्रमण रोक्छ र स्वस्थ जीवनशैलीलाई प्रोत्साहन गर्छ।

II. पर्यावरणीय सन्तुलन – सफा वातावरणले प्रदूषण घटाउँछ र प्राकृतिक स्रोतहरूको दीर्घकालीन संरक्षण गर्छ।

III. सौन्दर्य अभिवृद्धि – सफा घर, टोल, र समाज सुन्दर देखिन्छ, जसले सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्छ।

IV. मानसिक शान्ति – सफा वातावरणमा बस्दा मनोवैज्ञानिक रूपमा शान्ति र सन्तुष्टि अनुभव हुन्छ।

V. सामाजिक उत्तरदायित्व – सफाइले सभ्य समाजको निर्माण गर्छ र सामाजिक सद्भाव कायम राख्न मदत गर्छ।

VI. आर्थिक लाभ – सफा ठाउँमा पर्यटन, व्यापार, र लगानी आकर्षित हुने सम्भावना बढ्छ।

VII. रोग र कीटाणु नियन्त्रण – सरसफाइले भाइरस, ब्याक्टेरिया, फोहोरजन्य किरा-माकुराको वृद्धि रोक्न मदत गर्छ।

VIII. दैनिक जीवन सहज बनाउँछ – व्यवस्थित र सफा ठाउँमा काम गर्न, अध्ययन गर्न, तथा दैनन्दिन कार्य गर्न सजिलो हुन्छ।

IX. पानी र हावाको शुद्धता – सरसफाइले प्रदूषण नियन्त्रण गर्दै सफा खानेपानी र स्वच्छ हावाको सुनिश्चितता गर्दछ।

X. सकारात्मक सामाजिक छवि – सफा व्यक्ति र समुदायलाई समाजले बढी सम्मान गर्छ र राम्रो उदाहरणको रूपमा लिन्छ।

क्रियाकलापहरुः

१. तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

सकारात्मक, पर्यावरणीय, सौन्दर्य, उत्तरदायित्व

२. तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

संक्रमण, जीवनस्तर, श्रमिक, नियन्त्रण

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) व्यक्तिगत सरसफाई भनेको के हो? लेख्नुहोस्।

ख) सार्वजनिक सरसफाईमा क-कसको भूमिक हुन्छ? लेख्नुहोस्।

ग) रोग लागी हालेमा को-कसको परामर्श लिइ उपचार गर्न सकिन्छ? लेख्नुहोस्।

घ) सरसफाईको कुनै ५ ओटा महत्व लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको वडामा हुने सार्वजिनिक सरसफाई कार्यक्रममा को-कसको सहभागिता हुने गरेको छ?

पाठ-२

पोषण युक्त खानेकुराको आवश्यकता र महत्त्व

पढौं र बुझौंः

पोषणयुक्त खानेकुरा भनेको त्यस्तो खाना हो जसले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न, वृद्धि-विकास गर्न, ऊर्जा प्रदान गर्न र रोगहरूबाट बचाउन आवश्यक पोषक तत्वहरू उपलब्ध गराउँछ। यस्ता खानेकुरामा प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो (फ्याट), भिटामिन, खनिज पदार्थ (मिनरल्स) र पानी जस्ता तत्वहरू सन्तुलित मात्रामा पाइन्छन्।

पोषणयुक्त खानाले शरीरको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छ र दैनिक क्रियाकलापका लागि आवश्यक शक्ति प्रदान गर्छ।

पोषणयुक्त खानेकुराको विस्तृत परिचयः

पोषण विज्ञानअनुसार, मानव शरीरले विभिन्न कार्यहरू गर्नका लागि ६ मुख्य पोषक तत्वहरूको आवश्यकता पर्छ। यी तत्वहरू र तिनको महत्व निम्नानुसार छन्:

१. कार्बोहाइड्रेटः

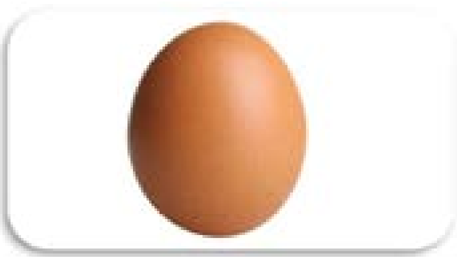
मानव स्वास्थ्यमा दैनिक आवश्यक पर्ने कार्बोहाइड्रेटको क्यालोरी व्यक्तिको उमेर, लिङ्ग, शारीरिक गतिविधि, वजन, र समग्र स्वास्थ्य अवस्थामा निर्भर हुन्छ। सामान्यतया, विश्व स्वास्थ्य संगठन

(WHO) र अन्य पोषण विशेषज्ञहरूका अनुसार, एक औसत वयस्क व्यक्तिको कुल दैनिक क्यालोरी आवश्यकताको ४५-६५% कार्बोहाइड्रेटबाट प्राप्त हुनुपर्छ।

उदाहरणका लागि, यदि एक व्यक्तिलाई दैनिक २००० क्यालोरी आवश्यक छ भने, कार्बोहाइड्रेटबाट ९०० देखि १३०० क्यालोरी

(लगभग २२५ देखि ३२५ ग्राम) प्राप्त गर्नुपर्छ, किनकि १ ग्राम कार्बोहाइड्रेटले ४ क्यालोरी ऊर्जा दिन्छ। शारीरिक रूपमा सक्रिय व्यक्तिहरू (जस्तै, खेलाडीहरू) लाई यो भन्दा बढी कार्बोहाइड्रेट आवश्यक पर्न सक्छ, भने कम सक्रिय व्यक्तिहरूलाई कम।

२. प्रोटिनः



प्रोटिन हाम्रो शरीरलाई नभइ नहुने तत्व हो। प्रोटिनको क्यालोरी पनि व्यक्तिको उमेर, लिङ्ग, शारीरिक गतिविधि, वजन, र स्वास्थ्य अवस्थामा निर्भर हुन्छ। सामान्यतया, पोषण विशेषज्ञहरूका अनुसार, एक औसत वयस्क व्यक्तिको कुल दैनिक क्यालोरी आवश्यकताको १०-३५% प्रोटिनबाट प्राप्त हुनुपर्छ।

अमेरिकाको Institute of Medicine ले सिफारिस गरेको Dietary Reference Intake (DRI) अनुसार, एक औसत वयस्कलाई प्रति किलोग्राम शरीरको तौल ०.८ ग्राम प्रोटिन आवश्यक हुन्छ। उदाहरणका लागि, यदि कुनै व्यक्तिको तौल ७० किलोग्राम छ भने, उसलाई दैनिक ५६ ग्राम प्रोटिन चाहिन्छ। १ ग्राम प्रोटिनले ४ क्यालोरी ऊर्जा दिन्छ, त्यसैले ५६ ग्राम प्रोटिनले २२४ क्यालोरी प्रदान गर्छ।

शारीरिक रूपमा सक्रिय व्यक्तिहरू (जस्तै, व्यायाम गर्ने वा खेलाडी) लाई यो भन्दा बढी, प्रति किलोग्राम १.२ देखि २.० ग्राम प्रोटिन (अर्थात् ८४-१४० ग्राम, वा ३३६-५६० क्यालोरी) आवश्यक पर्न सक्छ। गर्भवती महिला, वृद्धवृद्धा, वा मांसपेशी बढाउन चाहने व्यक्तिहरूको आवश्यकता पनि फरक हुन सक्छ। प्रोटिनको राम्रो स्रोतमा मासु, माछा, अण्डा, दूध, दाल, गेडागुडी र नट्स पर्छन्। व्यक्तिगत आवश्यकता अनुसार यो मात्रा निर्धारण गर्न पोषणविद्सँग परामर्श लिनु उपयुक्त हुन्छ।

३. चिल्लो (फ्याट):

सामान्यतया, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) र पोषण विशेषज्ञहरूका अनुसार, एक औसत वयस्क व्यक्तिको

कुल दैनिक क्यालोरी आवश्यकताको २०-३५% फ्याटबाट प्राप्त हुनुपर्छ।

उदाहरणका लागि, यदि कुनै व्यक्तिलाई दैनिक २००० क्यालोरी आवश्यक छ भने, फ्याटबाट ४०० देखि ७०० क्यालोरी प्राप्त गर्नुपर्छ। १ ग्राम फ्याटले ९ क्यालोरी ऊर्जा दिन्छ, त्यसैले यो ४४ देखि ७८ ग्राम फ्याट बराबर हुन्छ। शारीरिक रूपमा सक्रिय व्यक्तिहरू वा विशेष स्वास्थ्य आवश्यकता भएकाहरूलाई यो भन्दा फरक मात्रा पनि चाहिन सक्छ।

४. भिटामिनः

हाम्रो शरीरलाई चाहिने पोषक तत्त्वहरु मध्ये भिटामिन महत्वपूर्ण तत्त्व हो। सामान्यतः एक वयस्क पुरुषलाई प्रतिदिन करिब २५०० क्यालोरी, र महिलालाई २००० क्यालोरी आवश्यक हुन्छ। यसका साथै, शरीरलाई आवश्यक पर्ने भिटामिनहरू जस्तै भिटामिन A, B, C, D, E, र K सन्तुलित आहारबाट प्राप्त गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि, भिटामिन C रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउन, भिटामिन D हड्डीको मजबूतीका लागि, र भिटामिन B समूह उर्जाका लागि आवश्यक हुन्छ। यी आवश्यक पोषक तत्वहरू फलफूल, सागसब्जी, गेडागुडी, दुग्धजन्य पदार्थ, मासु, र अन्नजन्य खानेकुराबाट प्राप्त गर्न

सकिन्छ। स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्न सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, र प्रशस्त पानी पिउनु महत्वपूर्ण छ।

५. खनिज पदार्थ (मिनरल्स):

एउटा स्वस्थ व्यक्तिले दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने क्यालोरी र खनिजहरूको मात्रा उमेर, लिंग, शारीरिक गतिविधि, र जीवनशैली अनुसार फरक पर्न सक्छ। साधारणतया, एक वयस्क पुरुषलाई दैनिक २,५०० क्यालोरी र महिलालाई २,००० क्यालोरी आवश्यक पर्छ। यसका साथै, शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि विभिन्न प्रकारका खनिजहरू आवश्यक हुन्छन्, जसमा क्याल्सियम, आइरन, म्याग्नेसियम, पोटासियम, जिंक, फस्फोरस, र सोडियम मुख्य हुन्। क्याल्सियम हड्डी मजबुत बनाउन, आइरन रगतमा हीमोग्लोबिन बनाउन, पोटासियम रक्तचाप नियन्त्रण गर्न, र जिंक प्रतिरक्षा प्रणाली सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यी खनिजहरू ताजा फलफूल, हरियो सागसब्जी, गेडागुडी, दुग्धजन्य पदार्थ, मासु, माछा, र अन्नबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। सन्तुलित आहारको सेवन गरेमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने क्यालोरी र खनिज प्राप्त गर्न सकिन्छ, जसले समग्र स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउँछ।

६. पानीः

एउटा स्वस्थ मानिसलाई दैनिक आवश्यक पर्ने पानीको मात्रा उमेर, लिंग, शारीरिक गतिविधि, हावापानी, र व्यक्तिगत स्वास्थ्य अवस्थामाथि निर्भर गर्दछ। साधारणतया, वयस्क पुरुषलाई करिब ३.७ लिटर (१५.५ कप) र महिलालाई करिब २.७ लिटर (११.५ कप) पानी आवश्यक पर्ने हुन्छ, जसमा खानाबाट प्राप्त हुने तरल पदार्थहरू पनि समावेश छन्। शरीरलाई हाइड्रेट राख्न र मेटाबोलिजमलाई सही रूपमा सञ्चालन गर्न पर्याप्त पानी आवश्यक हुन्छ। अत्यधिक पसिना आउने अवस्था, व्यायाम, वा गर्मी मौसममा पानीको आवश्यकता अझ बढ्न सक्छ। पानीको नियमित सेवनले पाचन प्रणाली सुधार गर्न, छालालाई स्वस्थ राख्न, विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न, र समग्र स्वास्थ्यलाई कायम राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

क्रियाकलापहरुः

१. तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

क्यालोरी, हाईड्रेड, मेटाबोलिजम, कार्बोहाइड्रेट

२. तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस्।

म्याग्नेसियम, क्यालोरी, मांसपेशी, व्यायाम

३. जोडा मिलाउनुहोस्।

चिल्लो फ्याट	४५-६५% क्यालोरी
कार्बोहाइड्रेड	१०-३५% क्यालोरी
प्रोटिन	२.७-३.७ लिटर
पानी	२०-३५% क्यालोरी

४. तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

ऊर्जा, सोडियम, विषाक्त, नियमित

५. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क)कस्तो खानालाई पोषणयुक्त खाना भनिन्छ?

ख) पोषक तत्त्व भित्र कति ओटा तत्व पर्दछन्? तिनको नाम लेख्नुहोस्।

ग) शरीरलाई आवश्यक पर्ने खनिज पदार्थ के-के हुन्?

घ) मानिसलाई भिटामिन प्राप्त हुने खानाहरु कुन-कुन हुन्, लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

पानीलाई पोषक तत्व किन भनिएको हो? पानीको महत्व लेख्नुहोस्।

एकाई-८ विपद् व्यवस्थापन

पाठ-१

प्राकृतिक प्रकोपको परिचय

तलको कविता लय हालेर पढ्नुहोस्

जब प्राकृतिक प्रकोप आउँछ,
अनि मनमा हलचल मच्चाउँछ,
बाढी, भूकम्प अनि आगलागी,
मानव जीवनमा ल्याउँछ त्रासदी।

क्षति धेरै यसले पुऱ्याउँछ,
घर, ज्यान, सम्पत्ति नाश गराउँछ,
बच्ने र बचाउने उपाय हामी खोजौं,
सतर्क रही बचौं अनि बचाऔं।

प्राकृतिक प्रकोप रोक्न जनचेतना छरौं,
आपद् विपद् कम गर्न सधैं तयारी गरौं,
समाजमा हामी बस्नुछ सधैं एकजुट भएर
विपद् व्यवस्थापन गर्नु छ तनमन दिएर।

सूचना दिएर प्रकोप आउँदैन
ऊ आएका बेला कसैलाई छाड्दैन
अमूल्य जीवन र सम्पदा जोगाउनलाई
सचेत बनौं विपद् व्यवस्थापन गर्नलाई।

वडा होस् या पालिकाका सबै अधिकारी
प्रहरी र समुदाय शिक्षक कर्मचारी
विपद्मा काम गरौं बनौं साँझेदारी
प्रकोपको बेला जुटौं बनौं बफादारी।

क्रियाकलापहरुः

तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

विपद्, सम्पत्ती, भूकम्प, हलचल

तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

प्रकोप, व्यवस्थापन, सचेत, जनचेतना

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) मानिसको मनमा त्रासदी छाउनुको कारण के हो?

ख) प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने क्षतिहरु के-के हुन्? लेख्नुहोस्।

ग) प्राकृतिक प्रकोपको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ? लेख्नुहोस्।

घ) विपद् व्यवस्थापन गर्न को-को सहभागी हुन्छन्?

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको समुदायमा कुनै विपद्को सिर्जना भएको छ? छ भने उक्त विपद् व्यवस्थापनमा तपाईको भूमिका लेख्नुहोस्।

पाठ-२ केही प्राकृतिक प्रकोपहरू

बाढि, पहिरो तथा भुकम्प जस्ता विपत्तिलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ। यस्ता प्राकृतिक प्रकोपबाट सृजित जोखिमहरूहरु लाई विपद् भनिन्छ। नेपालमा बाढी, पहिरो, आगलागी, हावाहुरी, महामारी, शीतलहर, भूकम्प आदि प्रकोप प्रायः प्रत्येक वर्ष आउँछ र यसले ठूलो परिमाणको मानवीय तथा भौतिक क्षति पुऱ्याएर जान्छ। यस्ता प्रकोपबाट वर्षेनी हजारौंलाई घरबारविहीन बनाउँदै आएको छ। नेपालमा वर्षेनी हुने केही प्रमुख प्राकृतिक प्रकोपको बारेमा तल चर्चा गरिएको छ।

१.अत्याधिक हिमपातः

अत्याधिक हिमपात भनेको सामान्यभन्दा धेरै मात्रामा हिउँ पर्ने अवस्था हो। यसले वातावरण र जनजीवनमा ठूलो प्रभाव पार्छ। यो प्राकृतिक

घटना विशेष गरी हिमाली क्षेत्रमा देखिन्छ। अत्याधिक हिमपातले सडक अवरुद्ध हुनु, बिजुली आपूर्तिमा समस्या आउनु, र खाद्यान्न तथा अन्य आवश्यक वस्तुको अभाव हुन सक्छ। साथै, यसले हिमपहिरो जस्ता जोखिमहरू पनि निम्त्याउन सक्छ, जसले मानिसको ज्यानै लिन सक्छ। यस्तो समयमा उचित तयारी र सावधानी नअपनाए यसका नकारात्मक प्रभावहरू बढी हावी हुन सक्छन्।

२. भूकम्पः

भूकम्प एक शक्तिशाली प्राकृतिक प्रकोप हो, जुन पृथ्वीको भित्री भागमा रहेका टेक्टोनिक प्लेटहरूको हलचल वा स्खलनका कारण उत्पन्न हुन्छ। यो प्रकोपले जमिनलाई अचानक हल्लाउँछ, जसले भवनहरू भत्काउने, पहिरो जाने, र मानिसहरूको ज्यान लिने खतरा निम्त्याउँछ।

भूकम्पको तीव्रता रेक्टर स्केलमा मापन गरिन्छ, र यसको प्रभाव भूकम्पको केन्द्र, गहिराइ, र भौगोलिक अवस्थामा निर्भर हुन्छ। नेपालजस्ता हिमालय

क्षेत्रमा अवस्थित देशहरूमा भूकम्पको जोखिम उच्च हुन्छ, जस्तै २०७२ सालको विनाशकारी भूकम्पले देखाएको थियो। भूकम्पबाट बच्न भूकम्प प्रतिरोधी संरचना निर्माण, पूर्वसूचना प्रणालीको विकास, र आपतकालीन तयारी आवश्यक हुन्छ। यद्यपि, यो पूर्ण रूपमा रोक्न नसकिने प्रकोप भए पनि सचेतना र उचित व्यवस्थापनले क्षति कम गर्न सकिन्छ।

३.बाढी पहिरोः

बाढी र पहिरो प्राकृतिक प्रकोपका दुई रूप हुन्, जसले मानव जीवन र सम्पत्तिमा ठूलो क्षति पुऱ्याउँछ। बाढी भनेको अत्यधिक वर्षा, नदीमा जलस्तर बढ्नु वा बाँध फुट्नुका कारण पानीले जमिनको ठूलो क्षेत्र डुबानमा पार्ने अवस्था हो। यो प्रायः तराई र नदी किनारका क्षेत्रमा देखिन्छ, जहाँ पानीको निकास राम्रोसँग हुँदैन। पहिरो भनेको हिमाल वा पहाडी क्षेत्रमा माटो, ढुङ्गा वा चट्टान भासिएर तलतिर खस्ने प्रक्रिया हो, जुन प्रायः वर्षाको पानीले माटो कमजोर बनाउँदा वा भूकम्पका कारण हुन्छ। यी दुवै प्रकोपले बस्ती, खेतीबाली, र पूर्वाधार नष्ट गर्छन्, र मानिसहरूलाई विस्थापित बनाउँछन्।

उचित वन संरक्षण, नदी व्यवस्थापन र सचेतनाले यस्ता प्रकोपको जोखिम कम गर्न सकिन्छ।

क्रियाकलापहरु:

तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

आपूर्ति, रेक्टर, अत्याधिक, प्लेट

तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

पूर्वाधार, नष्ट, केन्द्र, अचानक

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो? यसका उदाहरणहरु लेख्नुहोस्।

ख) अत्याधिक हिमपातबाट हुन सक्ने जोखिमहरु के-के हुन्, लेख्नुहोस्।

ग) भूकम्प जानुको मुख्य कारण के हो? लेख्नुहोस्।

घ) बाढी र पहिरो भनेको के हो? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंको समुदायमा सिर्जित कुनै तीन ओटा प्राकृतिक प्रकोपहरुको नाम लेखी ती प्रकोपबाट सिर्जित विपद् न्युनीकरण गर्न के-के उपायहरु अपानाइएको छ, लेख्नुहोस्।

पाठ-३ प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने उपायहरुः

यहाँ कक्षा ५ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू सोनी र योग कुमारीबीच प्राकृतिक प्रकोप, (भूकम्प, अत्याधिक हिमपात, र बाढीपहिरो) यसले पुऱ्याउने असर र बच्ने उपायहरूका बारेमा विशेष जानकारीमूलक संवाद प्रस्तुत गरिएको छः

सोनीः नमस्ते! योगकुमारी, हामीलाई शिक्षकले प्राकृतिक प्रकोपको बारेमा पढ्न भन्नुभएको थियो। तिमीलाई थाहा छ, प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो?

योगकुमारीः नमस्ते! सोनी, हो, मैले किताबमा पढेकी थिएँ। प्राकृतिक प्रकोप भनेको प्रकृतिबाट हुने यस्तो घटना हो जुन हाम्रो नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुन्छ। जस्तै-'भूकम्प, बाढी, पहिरो, आँधीबेहरी, अनि आगलागी आदि रहेका हुन्छन्। कहिलेकाहीँ यी घटनाहरूले धेरै क्षति पुऱ्याउँछन्।

सोनीः ओहो! त्यसो भए यस्ता प्रकोपले कस्तो-कस्तो असर गर्छ त?

योगकुमारीः यस्ता प्रकोपले धेरै कुरामा असर गर्छ। जस्तै, भूकम्पले घरहरू भत्काउँछ, मान्छेहरू घाइते हुन्छन् वा मर्छन् पनि। बाढीले खेतबारी बगाउँछ, पानीले डुबाउँछ अनि रोग फैलिन सक्छ। पहिरोले बाटोघाटो बन्द गर्छ र गाउँ नै जोखिममा पर्छ। यस्तै, आगलागीले जंगल र घरहरू नष्ट गर्छ।

सोनीः प्राकृतिक प्रकोप त साँच्चै डरलाग्दो रहेछ! अनि यस्तो प्रकोपबाट कसरी बच्न सकिन्छ?

योगकुमारीः हेर सोनी, हामीले सावधानी अपनायौं भने धेरै हदसम्म बच्न सकिन्छ। जस्तै, भूकम्पबाट बच्न भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउने, भूकम्प आएमा टेबलमुनि लुक्ने वा खुला ठाउँमा जाने। बाढीबाट बच्न खोला-नदीको किनारमा नबस्ने र सुरक्षित ठाउँमा जाने। पहिरोको जोखिम भएको ठाउँमा बस्ती नबसाउने, अनि आगलागीबाट बच्न आगोको प्रयोगमा सावधानी अपनाउने।

सोनीः अनि अत्याधिक हिमपातबाट बच्न के गर्नुपर्छ नि! तिमीलाई थाहा छ?

योगकुमारीः ल सुन, घरभित्र बस्ने र न्यानो कपडा (टोपी, पन्जा, बाक्लो लुगा) लगाउने। खाद्यान्न, पानी र तताउने साधनको जोहो गर्ने। हिमपहिरोको जोखिम भएका ठाउँ (जंगल, खोला नजिक) बाट टाढा रहने।

सोनीः वाह ! तिमीलाई त धेरै कुरा थाहा रहेछ। अनि हामीले अरूलाई पनि सिकाउनुपर्छ है, ताकि सबै सुरक्षित रहुन्।

योगकुमारीः हो, सोनी! हामीले आफूलाई मात्र होइन, परिवार र साथीहरूलाई पनि यस्ता उपायहरू सिकाउनुपर्छ। अनि सरकारले पनि चेतना फैलाउने कार्यक्रम गर्नुपर्छ।

सोनीः ठिक छ, अब हामीले यो कुरा कक्षामा पनि छलफल गरौं। धन्यवाद, योग कुमारी!

योगकुमारीः धन्यवाद तिमीलाई पनि, सोनी! सँगै सिकौं र सुरक्षित रहौं।

क्रियाकलापहरुः

तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

प्रकोप, खाद्यान्न, प्रतिरोधी, आँधिबेहरी

तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

साधन, जोखिम, सुरक्षित, सावधानी

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) माथिको संवादमा क-कसको बीचमा कुराकानी भएको छ? लेख्नुहोस्।

ख) भूकम्पबाट बच्ने उपायहरु के-के हुन्? लेख्नुहोस्।

ग) अत्याधिक हिमपातबाट बच्न के-के गर्नुपर्छ? लेख्नुहोस्।

घ) हामीले प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने उपायहरु किन सबैलाई सिकाउनु पर्छ? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

बाढी पहिरो रोकथामका उपायहरूको सूची तयार पार्नुहोस्।