एकाई एक

हाम्रो गाउँपालिका

छिर्ने ढोका

तपाँई बस्नुहुने गाउँमा घुम्नु भएकै छ होला आफ्नो गाउँमा घुमी तलका प्रश्नहरूको उत्तर खोज्नुहोस्

पूर्व ज्ञान

तपाँईको गाउँमा किन मानिसहरू एकै स्थानमा घर बनाएर बसेका होलान् ?

तपाँईको गाउँमा जम्मा कति घरहरू रहेछन् ?

तपाँईको गाउँको घरको छाना किन प्राय: काठको बनाएको होला ?

घुम्ने थलो १

गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्था

मिति : २०७९ चैत्र २५ गते

प्रिय मित्र जितबहादुर,

मिठो सम्झना ।

आराम छु, तपाँई पनि आराम हुनुहोला भन्ने आशा राखेको छु । यहाँ म र मेरो परिवारले त्यहाँ तपाँई र तपाँईका परिवारलाई सम्झिएका छौं । खासै लेख्नुपर्ने कुरा त केही पनि थिएन । हिजो बेलुकी खाना खाएर म र मेरो बुबा बीच भएको कुराकानी संक्षेपमा लेख्दै छु ।

साथी, हाम्रो गाउँपालिकाको नाम आमाछोदिङमो गाउँपालिका हो । हाम्रो गाउँपालिका रसुवा जिल्लाको उत्तरी भेगमा अवस्थित रहेको छ । यहाँको हावापानी निकै चिसो छ । हाम्रो गाउँपालिका समुद्रको सतहबाट करिब १००० मिटरदेखि करिब ६००० मिटरसम्म रहेको रहेछ । त्यसैले यहाँ बेलाबेला हिउँ पर्ने र हावापानी चिसो हुँदोरहेछ । हाम्रो गाउँपालिकामा ठूला ठूला चट्टानले बनेका अग्ला अग्ला पहाडहरू छन् । यहाँको अधिकांश भू भाग भिरालो जमिनले बनेको छ । यहाँको जङ्गलमा सल्ला, धूपी, उतिस, लालीगुँरासजस्ता रुखहरू छन् । बुबाले भन्नु भएको यहाँ चिराइतो, टिमुर, पाँचऔंले, पदमचाल, पाखनवेद र तेजपत्ताजस्ता जडिबुटी पनि पाइन्छन् । यहाँका खालि पाखाहरूमा अझै रुखविरुवा रोप्नुपर्ने रहेछ ।

मेरो साथी, आजलाई मैले यति लेँखे । तपाँई बस्नुभएको विदुर नगरपालिकाको पनि यस्तै विवरण लेखेर पठाउनु न है । अनि अन्तिम परीक्षा सकिएपछि म तपाँईलाई भेट्न पक्कै आउनेछु र नुवाकोट बजार घुम्नुपर्छ है ।

उही तपाँईको साथी
वीरबहादुर

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) चिठी कसले कसलाई र किन लेखेको हो ?

ख) वीरबहादुरको गाउँ किन बढी चिसो भएको रहेछ ?

ग) वीरबहादुरको गाउँमा कुन कुन विरुवाहरू र जडिबुटी पाइन्छन् ?

घ) वीर बहादुरको गाउँपालिका समुद्री सतह देखि कति उचाइमा रहेको छ ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) वीर बहादुरको गाउँपालिकाको नाम .... हो ।

ख) वीर बहादुरको गाउँपालिका .... जिल्लामा पर्दछ ।

ग) वीर बहादुरको गाउँपालिकाको अधिकांश भू भाग .... छ ।

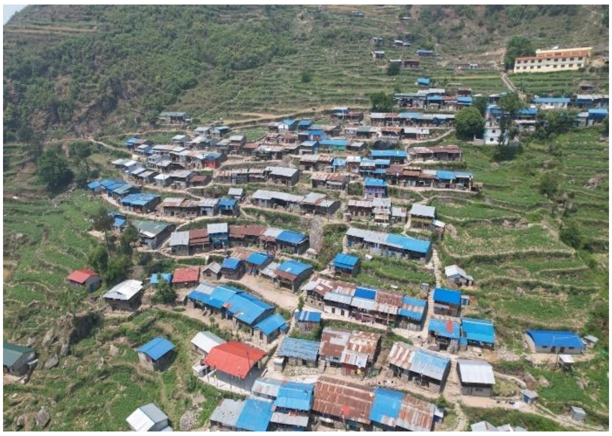
घ) वीर बहादुरको गाउँमा चिसो मौसममा ....समेत पर्दछ ।

३. तपाँईको गाउँपालिका कुन कुन पालिकासँग जोडिएको छ ? लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

मानवबस्ती

युना भर्खर पाँच वर्षकी भइन् । उनको गाउँको नाम सानो हाकु हो । यो आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको वडा नं. २ मा पर्दछ । उनको गाउँ जस्तै यस क्षेत्रमा धेरै मावनबस्तीहरू छन् । यहाँ चाहिँ हामी युनाकै गाउँ र उनको गाउँ रहेको वडाको बारेमा जानकारी लिन्छौँ ।



हाकु गाउँलाई तीनवटा नाम दिइएको छ । २०७२ सालको भूकम्पपछि चाहिँ अर्को गाउँ पनि थपिएको छ । युनाको गाउँ सानो हाकु भइहाल्यो । उनी बस्ने गाउँभन्दा माथिल्लो गाउँलाई ठूलो हाकु र उनी बस्ने गाउँभन्दा तल्लो गाउँलाई हाकुबेसी भनिन्छ । यी दुई वटै गाउँहरू आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको वडा नम्बर एकमा पर्छन् । भूकम्पपछि बनेको नयाँ गाउँलाई चाहिँ पाङलिङ भनिन्छ । यो गाउँमा मानिसहरू विशेष गरेर सानो हाकुबाट बस्न आएका हुन् । यहाँ रहेका चारवटै गाउँमा केहि दलित र नेवार जाति बाहेक सबै तामाङ समुदायका मानिसहरू बस्छन् । उनीहरू एकअर्कालाई आपसमा सहयोग गर्दछन् । यस पालिकामा प्राय: मानिसहरू एकै स्थानमा झुरुप्प बस्ती बनाएर बसेका छन् ।

युनाको गाउँको घरहरू प्राय: काठले छाइएको छ । भूकम्पपछि भने केही घरहरू जस्ताले पनि छाइएको छ । सहरको जस्तै पक्की घरहरू पनि बन्न थालेका

छन् तर पनि गाउँले घरहरूको शोभा भने अझै हराएको छैन। यहाँका मानिसहरू पुरानै घरको शैलीलाई मन पराउँछन्। यस गाउँमा जाडो मौसममा चाहिँ निकै चिसो हुन्छ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) युनाको वडामा कति गाउँ छन् र ती कुन कुन हुन् ?

ख) युनाको गाउँमा कस्ता कस्ता घरहरू बनेका छन् ?

ग) युनाको गाउँमा भूकम्पपछि बनेको गाउँको नाम के हो ?

२. तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

तपाँईको गाउँको नामः	
कति वडामा पर्दछ ?	
तपाँईको वडामा रहेका मानवबस्तीहरू	
तपाँईको वडामा रहेको घरको छानाको प्रकार	

३. तपाँईको गाउँमा किन सबै मानिसहरू एकै स्थानमा बसेका होलान् ? आफ्नो अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस्।

४. तपाँईको घर के के मिलेर बनेको छ ? सूची तयार पार्नुहोस्।

निस्कने थलो

तपाईको घर र विद्यालय एउटै सामग्री प्रयोग भएर बनेका छन कि फरक ? खोजेर लेखी कक्षामा चार्टपेपरमा सूची बनाई टाँस्नुहोस्।

एकाइ दुई

हाम्रो प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा

छिर्ने ढोका

विद्यालय नजिकैको कुनै महत्वपूर्ण प्राकृतिक स्थानको भ्रमण गर्नुहोस् ।

भ्रमण गरेको स्थानको फोटो खिचेर टाँस्नुहोस् वा चित्र कोर्नुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

त्यहाँ जानुको कारण बताउनुहोस् ।

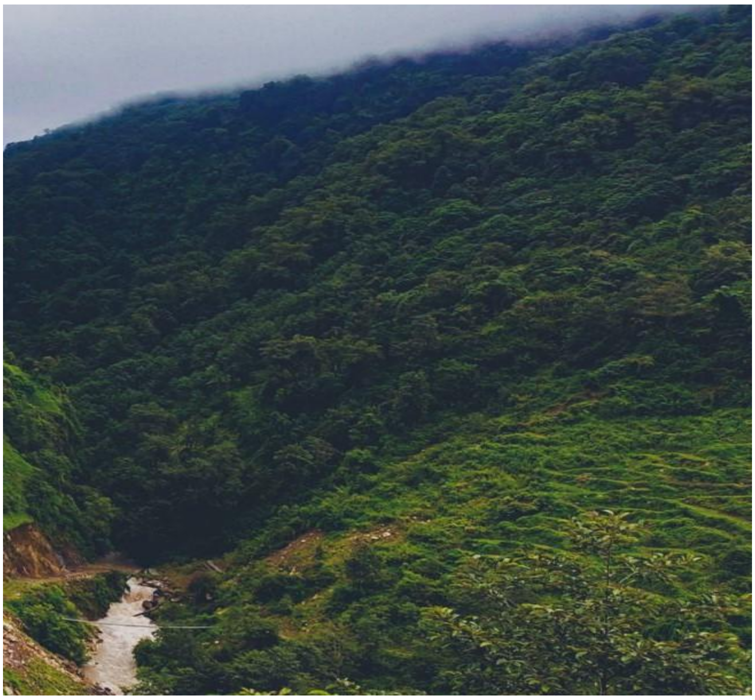
प्रकृति किन संरक्षण गर्नुपर्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

प्राकृतिक सम्पदा

प्रकृतिमा पाइने सम्पति प्राकृतिक सम्पदा हो। आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पनि धेरै प्रकारका प्राकृतिक सम्पदाहरू रहेका छन्। तीमध्ये केही सम्पदाहरूको बारेमा तल चर्चा गरिएको छ।

वनजङ्गल



हरियो जङ्गलले मानिसको मनलाई लोभ्याउँछ। जङ्गल भनेको रुख विरुवा भएको स्थान हो। जङ्गललाई अर्को शब्दमा वन पनि भनिन्छ। जङ्गल भएको स्थानमा सधैँभरि चिसो हावा चल्छ र शीतल पनि हुन्छ। यसले पानीको मुहानलाई पनि बचाइराख्न सहयोग गर्दछ। जङ्गलमा साना साना पोथ्रादेखि लिएर बुट्यान र ठुलाठुला रुखहरू रहेका हुन्छन्। कुनै पोथ्रा एक वर्षसम्म बाँच्छ भने कुनै एक महिनामा नै मर्ने गर्दछ। बुट्यानहरू पनि त्यस्तो लामो समय बाँच्दैनन् तर रुखहरूको आयु भने धेरै लामो समयको हुन्छ। एकपटक रुख हुर्काउन सक्यो भने त्यसको प्रयोग लामो समयसम्म गर्न सकिन्छ। जङ्गलबाट हामीले दाउरा, घाँस, स्याउला, जडिबुटीहरू त पाउँछौं नै साथसाथै ठूला रुखहरूको काठ बेचेर पनि आम्दानी पनि गर्न सक्छौं।

जङ्गल धेरै प्राणीहरूको बासस्थान हो । जङ्गलमा जनावर र चराचुरुङ्गी बस्छन् । जङ्गलमा बस्ने जनावरहरूलाई जङ्गली जनावर अर्थात वन्यजन्तु भनिन्छ। बाघ, भालु, स्याल, मृग, बाँदर, चितुवा, जरायो आदि वन्यजन्तुका उदाहरण हुन्। डाँफे, कालिज, ढुकुर, काग, बाज, चिबे, सारौँ आदि चराहरू जङ्गलमा बस्ने चराहरू हुन् । वनमा चरा र जनावरहरूले आफूलाई सुरक्षित महसुस गरी बसेका हुन्छन्। यी पंक्षी तथा जनावरहरू वनमा नै रमाउँछन्, खेल्छन् र घुम्छन्। जङ्गली जनावरहरू मानिसहरू देखेमा डराउने, भाग्ने र कुनै कुनैले मानिसहरूलाई नै झम्टने गर्दछन् । वन्यजन्तुको बासस्थान समेत भएकाले वनमा डढेलो लगाउनुहुँदैन । जङ्गललाई हामीले जोगाएर राख्नुपर्छ।

जलस्रोत तथा तातोपानी

आकृति 1आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा रहेको गोप्पो कुण्ड

आमाछोदिङमो गाउँपालिका पानीको स्रोतले भरिपूर्ण छ । गाउँपालिका भित्र प्राकृतिक रूपमा नै निस्किएका पानीका स्रोतहरू धेरै छन् । पार्वतीकुण्ड, गोप्पो कुण्ड, जागेश्वर कुण्ड, न्होजे कुण्ड, लोङेचे कुण्ड, डिल्पु कुण्ड, त्रिशुली नदी, चिलिमे खोला, दलाङ खोलाहरू यस गाउँपालिकाका मुख्य जलस्रोतका आधारहरू हुन्।

पानीमा पनि विभिन्न जनावरहरू रहेका हुन्छन्। पानीमा विशेष गरेर माछा, भ्याकुता, पाहा, चेपागाँडा, गँगटा आदि रहेका हुन्छन्। पानी मानिसका लागि पनि अनिवार्य चाहिने वस्तु हो। मानिस पानीबिना बाँच्न सक्दैन। पानी मानिसलाई मात्र

नभई जनावर र बोट बिरुवालाई समेत अत्यावश्यक हुन्छ। यस पालिकामा भएको पानीको स्रोतबाट बिजुली पनि निकालिएको छ।

तातोपानी आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको एउटा छुट्टै विशेषता हो। यहाँ प्राकृतिक रूपमा नै तातोपानी रहेको छ। तातोपानीमा नुहाउन यस पालिकामा धेरै मानिसहरू आउने गर्छन। प्राकृतिक रूपमा आफै उत्पन्न भएकाले पनि यसको महत्व बढेको छ। २०७२ सालको भूकम्प अघि तातोपानी भन्ने गाउँमा रहेको तातोपानी अहिले भने चिलिमे खोलाको किनारामा निस्किएको छ। नयाँ ठाउँमा निस्किएको तातोपानीको पोखरीलाई व्यवस्थित बनाउन बाँकी रहेको छ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको मौलिक उत्तर कक्षामा भन्नुहोस् :

क) मानिसको मनलाई केले लोभ्याउँछ ?

ख) जङ्गलमा कुन कुन जनावरहरू पाइन्छन् ?

ग) पानीमा कुन कुन जीवहरू बस्छन् ?

घ) तपाँईको गाउँमा पानीका स्रोतहरू के के छन् ?

२. तपाँईले घरमा पिउने पानी कुन स्रोतबाट आएको हो ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ?

३. तपाँईको घरवरपर कुन कुन चराहरू आउँछन् ? कुनै चराको चित्र कोर्न होस्।

४. तपाँईको वरिपरि भएको बोटविरुवाहरूमध्ये कम्तीमा १० वटा फरक फरक विरुवाको पात सङ्कलन गरी तिनीहरूलाई चार्ट पेपरमा टाँसेर नाम समेत लेखी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

घुम्ने थलो २

स्थानीय सम्पदाहरू

सबै जना गुम्बातिर जाऔँ एकफेर
गुम्बाबाट लामाले बोलाएको हेर।
हाम्रो गुम्बा राम्रो गुम्बा, हाम्रो चालचलन
कसैलाई कहिल्यै पनि हुने छैन जलन।

एकै ठाउँ नि धर्मपिच्छै फरक देवता छन्
यसले गर्दा हाम्रो शान बढेको छ झन्।
स्तुपा र छुर्तेनबारे सबलाई भन्नुपर्छ
यसले नै हाम्रो गाउँको नाम अझ बढ्छ।

घले दरबार उहिल्यै देखि सबले चिनेका छन्
त्यसैले त छोदिङमोको कथा जानेका छन्।
देश तथा विदेशबाट मानिस घुम्न आउने
हामी हाम्रो संस्कृतिको सधैँ गीत गाउने।

बिजुली नि हाम्रो अब सम्पदा हो साथी
यसलाई बेचेपछि देश पुग्छ माथि।
मन्दिर र चर्चको पनि सम्मान गरिराखौँ
हाम्रो गाउँ देखाउन पर्यटक डाकौँ।

घुमेपछिको काम

१. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस्।

क) लामा दाइले गुम्बामा नआउनू भन्नुभएको छ।

ख) घले दरबार यसै गाउँपालिकामा पर्छ।

ग) छुर्तेनको बारेमा कसैलाई भन्नुहुँदैन।

घ) यस गाउँपालिकामा बिजुली पनि निकालिएको छ।

ङ) गाउँमा विदेशीलाई आउन दिनुहुन्न।

२. तपाँईको घरछेउमा कुन कुन धार्मिक स्थल रहेका छन्? त्यसका आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस्

धार्मिक स्थलको नाम	
कुन कुन धर्मले पूजा गर्ने	
कहिले पूजा हुने	
पूजामा कुन कुन सामान प्रयोग गर्ने	
कुन भगवानको मूर्ति रहेको	

३. मानिसले सम्पदाको किन माया गर्नुपर्छ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी समूहगत रूपमा पालैपालो सुनाउनुहोस्।

४. तपाँईको साथीको घरमा कुन धर्म मान्छन्? कुन कुन पर्व मान्छन्? सोधेर कापीमा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

निस्कने ढोका

तपाँईको विद्यालयको हातामा एउटा एउटा फूलको विरुवा रोप्नुहोस् ।

एकाइ तीन

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

छिर्ने ढोका

आफ्नो संस्कृति र जाति जनाउने भेषभुषा लगाएको फोटो खिच्नुहोस् र यहाँ टाँस्नुहोस्

पूर्व ज्ञान

मानिसहरूले किन आफ्नो जातिअनुसारको भेषभुषा बनाएका होलान् ?

तपाँईलाई तपाँईको जातिको लुगा कसले किनेर ल्याइदिनुभयो ?

घुम्ने थलो १

स्थानीय पर्वको महत्व

(गोल्जुङ गाउँमा यतिबेला तामाङ ल्होसार खुसीसाथ मनाइदै छ । त्यसै गाउँका सञ्जिवनी तामाङ र सचिन वि क एकअर्कामा कुरा गर्दै छन् । उनीहरू स्कुलमा चाहिँ कक्षा तीनमा एउटै कक्षामा पढ्छन् ।)

सञ्जिवनी : सचिन, तिमी ल्होसार हेर्न आएको हो ?

सचिन : हो नि, हामीले नमनाए पनि हाम्रो परिवार सबैलाई ल्होसार मन पर्छ ।

सञ्जिवनी : अनि तिमीहरूले चाहिँ किन नमनाएको नि ?

सचिन : मलाई बुबाले भन्नुभएको यो तिमीहरूको पर्व हो रे । तिमीहरूको नयाँ वर्ष हो रे । यो तिमीहरूको जाति विशेषको पर्व पनि हो रे ।

सञ्जिवनी : मलाई त क्या खुसी लागेको छ नि सचिन ।

सचिन : किन नि ?

सञ्जिवनी : हाम्रो पर्व भए पनि यस गाउँका अरु जातिहरू पनि सँगैसँगै रमाएका छन् । खुसी साँटेका छन् ।

सचिन : अँ तिमीलाई यस्ता चाडबाड किन मनाउने भन्ने थाहा छ ?

सञ्जिवनी : मैले आमालाई सोधेकी थिएँ । आमाले भन्नुभएको यस्ता पर्वहरूले मानिसमानिस बिचमा मित्रता कायम गर्छ रे, आफ्नो जाति, धर्म, संस्कृति आदिको बारेमा ज्ञान हुन्छ रे ।

सचिन : एकले अर्काका धर्म र संस्कृतिको बारेमा पनि जान्छन् होला हगि । आज मैले तिमीहरूको ल्होसार पर्वको बारेमा जान्न पाएँ नि ।

सञ्जिवनी : तिमीले त कस्तो राम्रो कुरा गरेको । मैले यो कुरा पनि भन्नै लागेको थिएँ । तिमीले भनिहाल्यौ । आमाले पनि भन्नुभएको थियो यो कुरा ।

सचिन : हामीले मनाउने दशैँ तिहारमा तिमी पनि हाम्रो घर आऊ है। तिमीहरूले ल्होसार मनाएजस्तै हामीले पनि दशैँ तिहार मनाएका हुन्छौँ। तिमी आयौ भने हाम्रो संस्कारको बारेमा पनि त तिमीले जान्ने मौका पाउछौ नि हैन र ?

सञ्जिवनी : हो नि, हेर हामीले सबैको धर्म, संस्कृति र भेषभुषाको सम्मान गर्नुपर्छ त्यो पनि हाम्रो संस्कार हो। यसैले संसकार र संस्कृतिले हामीलाई एकअर्काको सम्मान गर्न पनि सिकाउँछ।

सचिन : अहो ! आज त कति धेरै कुरा सिकियो है सञ्जिवनी।

सञ्जिवनी : हो नि, हामीले कति धेरै कुरा सिक्यौँ। ल तिमीलाई फेरि पनि धन्यवाद है हाम्रो ल्होसार मनाउन आएकोमा।

सचिन : तिमीलाई पनि धन्यवाद। मलाई ल्होसारको बारेमा र संस्कृतिको बारेमा बताएकामा।

(त्यसपछि उनीहरू आफ्नोआफ्नो अभिभावक भएतिर जान्छन्।)

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सचिन र सञ्जिवनी कुन विषयमा कुरा गर्दै छन् ?

ख) चाडवाड किन मनाउनुपर्ने रहेछ ?

ग) सचिनले सञ्जिवनीलाई कहिलेलाई आउन भनेको छ र किन ?

घ) यो पाठ पढेर तपाँईले के कुरा जान्नुभयो ?

२. हामीले चाडबाड किन मनाउँछौँ ? कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

३. हाम्रो चाडपर्व शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

४. तपाँईको साथीले मनाउने चाडवाडमा के के गर्नेरहेछ ? साथीलाई सोधेर बुँदागत लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

स्थानीय बाजाहरू

अघिल्लो थलोमा सचिन र सञ्जिवनीले चाडबाडको महत्वको कुरा गर्दागर्दै ल्होसारमा बजाइएको बाजाहरूको बारेमा त कुरा गर्न नै छुटाएछन् तर ल्होसारबाट फर्केर गएपछि सचिनले आजको दैनिकी लेख्दा भने बाजाको कुरालाई समेटेका रहेछन् ।

मिति : २०७९ माघ ८ गते (सोनाम ल्होसार)

आज बिदा भएकाले म बिहान अलि ढिलो उठेँ। सधैँ ६:३० बजे उठ्ने मान्छे आज भने ८ बजे उठेको हुँ । हुन त आमाले ढिलो उठिस् भन्नुभएको थियो तर हजुरआमाले चाहिँ ठिकै छ आज बिदा त हो नि भन्नु भयो म हजुरआमासँग निकै खुसी भएँ। म उठ्दा त घाम पनि लागिसकेको रहेछ। जाडो बेला भएकाले मलाई मुख धुन निकै अल्छी लागेको थियो तर आमाले आज तँ ल्होसारको मेला हेर्न जान्नस् भन्नुभएपछि म झसङ्ग भएँ र छिटोछिटो तयार भएँ। बुबाको हात समाउँदै मेलातिर लागेँ। हजुरआमाले घर कुर्नुहुने भएकोले आमा पनि हामीसँगै जानुभयो।

हामी सबै मेलामा पुग्यौँ। मेलामा सञ्जिवनीसँग भेटेर एकछिन कुरा गरियो र फेरी मेला हेर्नलाई नै गयौँ। मेलामा विभिन्न भेषभुषा, खानाको परिकार र बाजाहरू बजिरहेका थिए। मेरो ध्यान बाजातिर गयो। त्यहाँ त विभिन्न बाजाहरू बजिरहेका थिए। टुङनाको ट्याङ ट्याङ आवाजसँगै मानिसहरूले गाएको र नाचेको देखेर मलाई निकै खुसी लाग्यो। कोही बाँसुरी बजाइरहेका थिए। उता लामागुरुहरू ढ्याङ्ग्रो बजाएर मन्त्र पढिरहेका थिए। लामा गुरुहरूको आडमा बस्ने मानिसहरूले ढ्याङ्ग्रोसँगै बुब्ज्याल पनि बजाइरहेका थिए। मेला लागेको ठाउँको छेवैमा एउटा

मन्दिर पनि रहेछ। मानिसहरू त्यस मन्दिरको घण्टी पनि बजाइरहेका रहेछन्। मलाई त्यसको आवाज पनि निकै मन पर्छ।

मेला सकेर हामी ५ बजेतिर घर आएका थियौँ। थकाइ लागेको हुनाले घर आएपछि म आराम गर्न लागेँ। आमाबुबा भने काम गर्न थाल्नुभयो। ७ बजेतिर खाना पाकेपछि खाना खाएर म सुत्न ओछ्यानतिर गएँ।

घुमेपछिको काम

१. तलका वाक्यहरूलाई पाठको आधारमा क्रम मिलाएर लेख्नुहोस् :

क) थकाइ लागेको हुनाले घर आएपछि म आराम गर्न लागेँ।

ख) मेलामा सञ्जिवनीसँग भेटेर एकछिन कुरा गरेर मेला हेर्नलाई नै गयौँ।

ग) आज बिदा भएकाले म बिहान अलि ढिलो उठेँ।

घ) ७ बजेतिर खाना पाकेपछि खाना खाएर म सुत्न ओछ्यानतिर गएँ।

ङ) मलाई त्यसको आवाज पनि निकै मन पर्छ।

२. तपाँईको विद्यालयमा कुन कुन बाजाहरू रहेका छन् ? तिनीहरूलाई कक्षामा ल्याउनुहोस्, पालैपालो बजाउनुहोस् र तिनीहरूबाट निस्कने आवाज सुन्नुहोस्।

३. हाम्रो बाजा शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

४. कुनै एक बाजाको चित्र बनाई त्यसमा रङ भर्नुहोस्।

घुम्ने थलो ३

नाम राख्ने कथन

सुन सुन साथी हो म केही भन्छु
नाम राख्ने प्रचलनको सवाई कहन्छु ।

पाल्दोर पिक् र साङ्जेनले आकाशलाई छुने
आइतबार जन्मिएमा नाम न्हिमा हुने ।

लामा बाजे पूजा गर्दै ढ्याङ्ग्रो ठोकिहाल्छन्
सोमबार जन्मिनेलाई दावा तोकिहाल्छन् ।

कालो छाना सानो सानो चुटुक्कको घर
मंगलबार जन्मिनाले नाम् भो मिङमर ।

तामाङ सेलो नाच्ने भन्छन् आज गाउँमा भरे
बुधबार जन्मिएको ल्हाक्पा आउने अरे ।

साइत गर्दा राम्रो हुने घरबाट पूर्व
विहिबार जन्मेपछि उसको नाम फुर्वा ।

गाउँबाट धेरै मानिस अन्त सर्दै गैछ
शुक्रबार जन्मे नाम पासाङ राख्ने रैछ ।

बोल्न राम्रो नजान्दैमा नभन है लेम्वा
शनिबार जन्मेका हुन् तल्लो घरको पेम्वा ।

पहिलादेखि चल्दै आको चलन मान्नैपर्‍यो
कसको नाम कसरी भो त्यो नि जान्नैपर्‍यो ।

घुमेपछिको काम

१. तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

बारको नाम	तामाङ संस्कृतिमा राखिने नाम

२. तपाँईको घरका सदस्यको नाम र उहाँहरू जन्मिनु भएको बारको नाम? लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तपाँईको कक्षाको सबै विद्यार्थीहरूको नाम र जन्मिएको बार चार्टपेपरमा तालिका बनाएर भर्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

ल्होसार मनाएको एउटा नाटिका कक्षामा गरेर देखाउनुहोस् ।

एकाइ चार

ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल र धार्मिक स्थल

छिर्ने ढोका

कुनै दिन सम्भव भएमा विद्यालयबाट नजिकैको घले दरबार घुम्न जानुहोस्

वा

शिक्षकले घले दरबारको भिडियो खिचेर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्

(घले दरबारको फोटो खिचेर टाँस्नुहोस् ।)

पूर्व ज्ञान

घलेहरू किन यहाँको दरबारमा आए होलान् ?

किन प्राय: पुराना दरबारहरू डाँडाको माथिल्लो भागमा रहन्छ होला ?

घुम्ने थलो १

गत्लाङको उपनाम (कालो गाउँ)

राजेश लामा

रसुवा जिल्लाको आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको ३ नं. वडामा पर्ने मेरो गाउँको नाम गत्लाङ हो । यो गाउँ समुन्द्री सतहबाट करिब२२०० मिटरको उचाइमा रहेको छ । मेरो गाउँलाई नेपालको एक मात्रै कालो गाउँको उपनामले पनि विश्वसामू चिनिन्छ । यस गाउँको शिरमा पार्वती कुण्ड, टासिछ्योलिङ गुम्बा, चिज उत्पादन केन्द्र जस्ता धार्मिक तथा पर्यटकीय महत्व बोकेका प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू पनि रहेका छन् । यस गाउँलाई चारैतिरबाट पहाडले घेरेको छ । यस गाउँको दक्षिणपूर्वमा सात हजार मीटर भन्दा बढी उचाई भएको लाङटाङ र लिरुङ हिमालहरू देखिन्छन् । जसले गर्दा गत्लाङ गाउँको शोभा बढाएको छ । यस गाउँमा धैरेजसो तमाङ र केही दलित जातिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । यहाँका तामाङ तथा दलित सबैले मातृभाषाको रूपमा तामाङ भाषा बोल्छन् भने सरकारी कामकाजको भाषामा नेपाली भाषा नै प्रयोग गर्छन् ।

फागुन चैत्र देखि जेठ महिना सम्म र भदौ असोज देखि कार्तिक मंसिर महिना सम्म अमेरिका, युरोप र एसियाली मुलुकहरूबाट समेत धैरे सङ्ख्यामा पर्यटकहरू यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्यको अवलोकन गर्न, धार्मिक तथा तामाङ संस्कार र संस्कृतिको अध्ययन गर्न आउँदछन् । राजधानी काठमाडौंबाट यात्रुबाहक बस दैनिक रूपमा चलिरहन्छ । वर्षाको समयमा बाटो राम्रो नहुने कहिले काँहि त केहि दिन सम्म सडक अवरुद्ध समेत हुने भएकोले असार देखि भदौ महिना सम्म यहाँको यात्रा अलि कठिन हुने गर्दछ ।

यस गाउँका अधिकांश मानिसहरू कृषि तथा पशुपालन व्यवसाय गर्छन् । पशुपालन गर्ने कृषकहरूले चौरी गाई, याक, नाक, भेडा र बाख्रा पाल्छन् । खेतीपाती

गर्ने कृषकहरूले आलु, सिमी, मकै, कोदो, करु र बन्दाको खेती गर्छन् । यो गाउँमा माध्यमिक तहको कक्षा १० सम्म पढाई हुने नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय रहेको छ । उच्च शिक्षा अध्ययनको लागि यहाँका विद्यार्थीहरू छिमेकी गाउँ, जिल्ला सदरमुकाम, छिमेकी जिल्ला नुवाकोट वा राजधानीमै जानु पर्ने बाध्यता छ । यस गाउँमा मानिसहरू बुद्ध धर्म र इसाई धर्म मान्ने गर्छन् ।

यस गाउँलाई कालो गाउँ भनेर पनि चिनिन्छ । काठको छाना सुरुका वर्षमा सुन्तला रङको जस्तो देखिए तापनि वर्षाको पानी र घामको कारण केही वर्षपछि कालो देखिन्छ । सबै एकै प्रकारका र एकै तिर फर्केका लहरै घरहरू र सबैको छाना कालो देखिँदा पुरै गाउँ नै कालो देखिने हुनाले पर्यटकहरूले यस गाउँलाई अङ्ग्रेजीमा Black Village नाम दिएका हुन र त्यसैलाई नेपालीमा कालो गाउँ भनेर भनिएको हो ।

२०७२ सालको विनाशकारी भूकम्प पश्चात यस गाउँले आफ्नो पुरानो पहिचान गुमाएको छ । भूकम्पपछि चाहिँ घरहरू अलि फरक शैलीले बनाइएका छन् । पुराना परम्परागत शैलीका घरहरू कम बनेका छन् र ति घरहरूमा पनि जस्तापाताको छानो लगाएको छ । पुराना शैलीका कालो छाना भएका केहि घरहरू मात्रै बाँकी रहेका छन् । पुराना शैलीका घरहरूलाई संरक्षण गर्न सबै पक्षको ध्यान पुग्नु जरुरी छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गत्लाङ गाउँमा के के रहेका छन् ?

ख) यहाँ पर्यटकहरू किन आउने गर्दछन् ?

ग) यहाँको मुख्य पेशा के हो ?

घ) यस गाउँलाई किन कालो गाउँ भनिएको हो ?

२. तपाँईको गाउँको घरहरुको छाना कस्तो छ ? गत्लाङको जस्तै छ कि फरक छ ?

३. गाउँमा पर्यटकलाई बोलाउन के गर्नुपर्छ ? पाँचवटा बुँदाको सूची बनाउनुहोस् ।

४. तपाँईको गाउँमा रहेको ऐतिहासिक वा धार्मिक स्थलको बारेमा दुई जना साथीबिच छलफल गरी लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

पाल्दोर हिमाल

पाल्दोर हिमाल आमाछोदिङमो गाउँपालिका र धादिङ जिल्लाको सीमानामा पर्दछ । यस हिमालको उचाइ ५९०३ मिटर छ । यो हिमाल गणेश हिमालको छेउमा रहेको छ । यस हिमालमा मानिसहरू चढिसकेका छन् ।

पाल्दोर हिमालको धेरै जसो भाग धादिङ जिल्लामा रहे पनि यस हिमालसम्म जाँदा रसुवा जिल्ला भएर जानुपर्छ । काडमाडौँबाट निस्केपछि नुवाकोटको विदुर, रसुवाको बेत्रावती, स्याफ्रुबेसी, थाम्बुचेत, गोल्जुङ, गत्लाङ तथा सोम्दाङ भएर जानुपर्छ । यसरी जाँदा प्राय: पर्यटकहरू गत्लाङमा बास बसी पार्वती कुण्ड भ्रमण गरेर त्यसपछि पाल्दोर हिमालतिर लाग्छन् । काठमाडौँबाट जाँदा गत्लाङसम्म नियमित सार्वजानिक बसमा जान सकिन्छ भने साना गाडीहरूमा जाँदा चाहिँ सोम्दाङसम्म नै जान सकिन्छ । त्यसपछि पैदल यात्रा नै गर्नुपर्ने हुन्छ ।

पाल्दोर हिमालमा जाँदा हाम्रो आमाछोदिङमो गाउँपालिका नै सबैभन्दा सजिलो बाटो भएकाले यस गाउँपालिकालाई धेरै फाइदा भएको छ । यहाँ पर्यटन व्यवसाय बढेको छ । यहाँको स्थानीय उत्पादन गोल्जुङको रातो चामल, खैरो भट्टमास, कालो मुसुरो तथा सिमीको राम्रो व्यापार भएको छ । तामाङ समुदायको संस्कृति पनि विभिन्न पर्यटकहरूले बुझ्न पाएका छन् ।

पाल्दोर हिमालमा जाने पर्यटन मार्ग भएकाले आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा बाटोको स्तर बढाउनुपर्ने, गाउँ सफा र हराभरा राख्नुपर्ने, होमस्टे बढाई मौलिक खानाहरूको परिकार राम्रोसँग बनाउनुपर्ने तथा पर्यटकको मन लोभ्याउने खालको व्यवहार गर्नुपर्छ । यस्ता क्रियाकलापका लागि गाउँमा तथा विद्यालयमा जनचेतना बढाउनुपर्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलको वाक्यमा मिल्ने शब्द पाठबाट खोजेर लेख्नुहोस् ।

क) पाल्दोर हिमाल .... जिल्लामा पर्दछ ।

ख) पाल्दोर हिमाल .... जिल्लामा रहे पनि यस हिमालसम्म जाँदा .... जिल्ला भएर जानुपर्छ ।

ग) .... ले गर्दा यहाँको व्यवसाय बढेको छ ।

घ) पर्यटकलाई राम्रो .... गर्नुपर्छ ।

२. पर्यटनबाट के के फाइदा हुन्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी बुँदागत रुपमा चार्टपेपरमा लेखी पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. हिमालको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

पर्यटकलाई स्वागत गरेको नाटिका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ पाँच

पेसा, उद्यमशीलता र प्रविधि

छिर्ने ढोका

विद्यालयमा करेसाबारीमा तरकारी खेति गर्नुहोस् र बँगैचा बनाउनुहोस् ।

(खेतबारीमा काम गरेको तस्बिर टाँस्नुहोस्)

पूर्व ज्ञान

खेती गर्दा के के प्रयोग गरिँदो रहेछ ?

खेतीले के के फाइदा हुन्छ होला ?

खेतबारीमा काम गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्ने रहेछ ?

घुम्ने थलो १

आमाको माया

खानेकुरा खान्न छोरा मिठै लाग्दैन रे
हिजोआज किन उसलाई भोकै जाग्दैन रे।
बरु खान्छु भन्छ सधैँ दुध अनि घिउ
घिउमात्र खाएर त लाग्दैन नि जिउ।

बारीभरि घिरौँला छ मनै पराउँदैन
खानेकुरा फाल्नुहुन्न भन्ने थाहा छैन।
किन यति दिक्क मान्छ तरकारी खान
राम्रोसँग बढ्न पनि सक्या छैन ज्यान।

काउली, बन्दा, भण्डा, बोडी मनै पर्दैन रे
बारीभरि साग् तरकारी छर्नै पर्दैन रे।
मकै पनि खान्न भन्छ कोदो पनि खान्न
जे भए नि खानुपर्छ फाल्नुहुन्न अन्न।

काँक्रो, स्याउ, अम्बा, फर्सी खानुपर्छ छोरा
नखाएर मान्छे त्यसै कहाँ बढ्ने हो र।
शरीरलाई फाइदा हुने खाना थाहा छ मलाई
तरकारी, फलफूलले हुन्छ स्वास्थ्य भलाइ।

घुमेपछिको काम

१. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाई लेख्नुहोस् :

क) घिउमात्र खाए जिउ लाग्छ ।

ख) फलफूले स्वास्थ्य बिगार्छ ।

ग) सागले भोक जगाउँदैन ।

घ) फलफूल, साग, तरकारीले हानि गर्दछ ।

२. माथिको कवितामा भएका नामहरूलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

तरकारीको नाम	फलफूलको नाम	अन्नको नाम

३. तपाँईको साथीको घरमा कुन कुन तरकारी र फलफूलहरू छन् ? सोधेर कापीमा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. माथि काम २ मा टिपेका नामहरू कुन कुन समयमा फल्छन् ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

स्थानीय रूपमा निर्मित सामग्रीको महत्व

स्थानीय रूपमा निर्मित सामग्री भन्नाले गाउँघरतिर स्थानीय सीपकै आधारमा बनेको सामग्री हो । यस्ता सामग्रीहरूले घरभित्रको कामदेखि खेतीपातीका काममा समेत सहयोग पुग्दछ भने व्यवसायसमेत सञ्चालन गर्न मिल्छ । यहाँ केही समाग्री र त्यसको महत्वको बारेमा दिइएको छ ।

हँसिया :

हसिँया फलामले बन्ने एकप्रकारको घरेलु सामग्री हो । यो कुप्रो आकारमा बनाइएको हुन्छ । यसको आकारअनुरूप नाम पनि राखिएको हुन्छ । साह्रै सानो भएका हसिँया नै भनिन्छ भने ठुलो आकारमा बनाइएको छ भने चाहिँ खुर्पा भनिन्छ । यसलाई स्थानीय भाषामा हँस्या, आँसी आदि भनिन्छ । हँसिया विशेष गरेर घाँस काट्न, चोया निकाल्न, दाउरा काट्न आदि कामका लागि प्रयोग गरिन्छ । हसिँयामा दाँत निकालेर बनाइएको छ भने त्यसलाई करौँती भनिन्छ । करौँती विशेषत: धान र भीरको खर काट्न प्रयोग हुन्छ भने कति ठाउँमा घाँस काट्न पनि यसको प्रयोग गरेको हुन्छ । यसको निर्माण गाउँकै आरनमा फलाम पिटेर बनाइन्छ । समाउने भाग सजिलो होस् भनेर काठको बिँड हालिन्छ भने कते कतै भेडालगायतको जनावरको सिङ पनि बिँडको रूपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

ढिकी (कुन्तिलाङ, लाङ र गोलोङ लाङ)

अन्न बालिमा रहेको बोक्रा र भित्री दाना छुट्याउन, अन्नलाई टुक्रयाउन वा पिस्नका लागि प्रयोग हुने स्थानीय औजार सामग्रीलाई ढिकी भनिन्छ । यो औजारमा

काठ, ढुङ्गा र फलामको प्रयोग गरि बनाइएको हुन्छ। हाम्रो पालिकामा यो स्थानीय औजार ३ प्रकारका रहेका पाइन्छन्।

दुई वटा काठको मुडा ठड्याएर त्यसको बीचबाट अर्को काठको मुढालाई आग्लीले अडाइ तेर्सो पारेर राखि मुढाको टुप्पो तिर काठको छोटो मुसलमा फलामको दाह्रा प्रयोग गरी बनाइएको स्थानीय औजार ढिकी हो। ढिकीमा धान राख्ने स्थानलाई ओखल भनिन्छ। ओखल ठुलो र खरो ढुङ्गामा मुसलको साइजसँग मिल्ने गरी खोपिल्टो पारि बनाइएको हुन्छ। ढिकीलाई पछाडीबाट खुट्टाको मद्दतले उचालेर छाडिदिँदा मुसल ठिक्क खोपिल्टोमा पर्ने गरी मिलाइएको हुन्छ। यसरी ढिकीलाई उचालेर छोडदा खोपिल्टोमा रहेको धानलाई मुसलले सजिलैसँग कुटन सक्छ। ढिकीमा धान कुट्दा एक जना धान लगाउने र निफन्ने मान्छे हुन्छ भने एक वा दुई जना ढिकी उचाल्ने र छाडने मान्छे हुन्छन्। यो स्थानीय सामग्रीको मद्दतले धानबाट चामल निकाल्न सजिलो हुन्छ। यस औजारलाई स्थानीय तामाङ भाषामा कुन्ति लाङ भनिन्छ।

हातको प्रयोग गरेर धान,मकै, कोदो, गहुँ लगायतका थोरै परिमाणमा अन्न कुटन काठको मुसल र काठमा नै खोपिल्टो पारि बनाइएको औजारलाई लाङ भनिन्छ भने लाङ जस्तै आकृति भएको तर सानो आकारमा काठमा खोपिल्टो पारि काठ वा ढुङ्गाको मुसलले मसला कुट्न बनाइएको औजारलाई गोलोङ लाङ भनिन्छ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको एक वाक्यमा उत्तर लेख :

क) हँसिया के बाट बन्छ ?

ख) ढिकीमा कुन कुन सामान हुन्छ ?

ग) घरेलु सामग्रीले के के काम गर्छ ?

घ) ढिकीमा धान केमा राखिन्छ र कुटिन्छ ?

२. तपाँईको घरमा कुन कुन घरेलु औजार छन्, तिनीहरू केबाट बनेका छन् र त्यसले के के काम गर्छन् ? तिनीहरूको नाम र काम लेख्नुहोस् ।

औजारको नाम	केबाट बनेको छ ?	के काम गर्छ ?

३. हामीले घरेलु औजार किन जतनले राख्नुपर्छ ? पाँच वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

४. माथि दिइएको बाहेक कुनै अन्य घरेलु औजारको चित्र बनाई त्यसमा रङ भर्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाँईको विद्यालयमा कुन कुन स्थानीय औजार छन् ? प्रधानाध्यापकसँग मागेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो ३

घरेलु सामग्री र तिनको निर्माण प्रक्रिया

कृषि व्यवसाय भन्नाले खेतबारीमा गरिने काम मात्र होइन । बोटविरुवा र जनावरहरूसँग सम्बन्धित रहेर गरिने काम हो । यी कामहरू घरेलु उद्योगमा पनि पर्दछन् । घरेलु उद्योगका निमित्त घरेलु सामग्रीको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले समाजका केही मानिसहरूले घरेलु सामग्री निर्माण गर्ने गरेको हामी पाउँछौं । यसरी सामग्रीको निर्माण गर्दा मानिसलाई जीवन धान्न मद्दत मिल्दछ । आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा त्यस्ता व्यवसायहरू आज पनि छन् जुन जीवन धान्न मानिसरूले पहिलेदेखि गर्दै आएका छन् । हाम्रो गाउँपालिकामा चोयाबाट, काठबाट, ऊनबाट र फलामबाट स्थानीय स्तरमा सामग्रीहरू बन्ने गरेका छन् । यी मध्ये केही सामग्रीको तल चर्चा गरिएको छ ।

चोयाबाट बन्ने सामग्रीहरू

चोया बाँस र निगालोबाट निकालिने गरिन्छ । बाँस वा निगालो कलिलो हुँदा यसको बाहिरी भागलाई बटार्न सक्ने गरी पातलो बनाइन्छ र त्यसबाट विभिन्न सामग्रीहरू बनाइन्छ । यसबाट बन्ने सामग्रीहरू बनाउन विशेष स्थान त तोकिएको छैन तर पनि सुरक्षित र फराकिलो स्थान चाहिन्छ । चोया पालतो हुने हुनाले यसले हात खुट्टा पनि काट्न सक्ने हुनाले यसबाट जोगिनुपर्छ । यसबाट डोको (छङ), थुम्से (दाक्चा), डालो, मान्द्रो, भकारी, नाङ्लो (नाक्ली), फुर्लुङ (जिजि), पेरुङ्गो, छाङमो आदि सामग्रीहरू बनाउन सकिन्छ । करेसाबारीमा बारको निर्माण गर्न पनि चोयाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यस्तै पानीबाट छेकिनका लागि बनाइने घुममा पनि चोयाको प्रयोग हुन्छ । डोको र थुम्से गाउँतिर विभिन्न सामग्रीहरू बोक्न प्रयोग गरिन्छ । डालो घरमा अन्न राख्न र कति समुदायको संस्कारमा कोसेली बोक्न पनि प्रयोग हुन्छ । तर पछिल्लो समय यो संस्कार हराउँदै गएको छ । भकारीमा अन्न भण्डारण गरिन्छ भने

नाङ्लो, छान्न, निफन्न प्रयोग गरिने साधन हो। फुर्लुङ्मा चाहिँ मानिसहरूले माछा मारेर राख्छन्। त्यस्तै भार चाहिँ अँगेनोमाथि बनाइने स्थान हो। त्यहाँ भान्साका केही कुराहरू राखिन्छ। घुममा बाहिरपट्टि र भित्रपट्टि चोयाको प्रयोग हुन्छ भने बिचमा भोर्ला लगायतको ठुलो पात हुने बनस्पतिको पातको प्रयोग गरिन्छ।

ऊन र त्यसबाट बन्ने सामग्रीहरू

ऊन विशेष गरेर भेडाको रौँ काटेर बनाइने सामग्री हो। भेडाको रौँ काटिसकेपछि यसलाई पानीमा धोएर राम्रोसँग सुकाइन्छ। सुकेपछि त्यसलाई कतुवामा बेरेर धागोका रूपमा तयार पारिन्छ भने कति स्थानमा तान बुनेर नै त्यसलाई तयार पारिन्छ। यसरी तयार पारिएको ऊनबाट धेरै साम्रगीहरूको उत्पादन गर्न सकिन्छ। हाम्रो पालिकामा पनि ऊनको उत्पादन हुने गर्दछ। यहाँका मानिसले पालन गरेको भेडाबाख्राबाट ऊन पनि उत्पादन गर्छन्। ऊनबाट टोपी, राडी, कम्बल आदि बनाउन सकिन्छ। हाम्रो जस्तो हिमाली भेगको स्थानमा यसको महत्व धेरै छ। ऊनले शरीरलाई न्यानो राख्न निकै सहयोग गर्दछ। ऊनबाट सामान उत्पादन गर्ने व्यवसायलाई नेपालमा साना तथा घरेलु उद्योगका रूपमा वर्गीकरण गरिएको छ। यो व्यवसायले मानिसहरूलाई पैसा कमाउन पनि सहयोग गरेको छ। पछिल्लो समय ऊनबाट उत्पादन भएका सामग्रीहरू स्थानीय बजार तथा विदेशमा समेत जाँन थालेको छ।

घुमेपछिको काम

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू भर्नुहोस्।

क) चोया .... बाट बन्छ।

ख) भेडाबाट .... काटेर राडि, बख्खु बनाइन्छ।

ग) भार .... माथि बनाइन्छ।

घ) .... मा चाहिँ मानिसहरूले माछा मारेर राख्छन् ।

ङ) भकारीमा .... भण्डारण गरिन्छ ।

२. तलको चित्र र नामको जोडा मिलाउन चित्र बनाउनुहोस् ।

नाङ्लो

थुम्से

स्विटर

राडी

पेरुङ्गो

डालो

३. चोयाबाट डोको कसरी बनाइन्छ ?अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

४. तपाँईको साथीको घरमा ऊनले बनेको कुन कुन सामानहरू छन् ? सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् । ती सामानहरू के के काममा प्रयोग हुन्छन्, लेख्नुहोस् ।

५. तपाइँको घरमा खेतीपाती गर्न आवश्यक फलामको औजार बनाउन कहाँ जानुहुन्छ ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाँईको घरमा वा छिमेकमा कसैले बनाउनुभएको चोया वा ऊनको सामान कक्षामा ल्याई एउटा कर्नरमा राखी विद्यालयका सबै जनालाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ छ

स्वास्थ्य, सरसफाइ र खेलकुद

छिर्ने ढोका

अस्वस्थकर खानेकुरा खादाँ बिरामी भएको एउटा भिडियो हेर्नुहोस्

भिडियो हेरेपछि

भिडियोमा के के आएको छ ?

मान्छे किन बिरामी भएको छ ?

बिरामीलाई के गरिएको छ ?

पूर्व ज्ञान

मान्छेले कस्तो कस्तो खानेकुराहरू खानुपर्छ ?

अस्वस्थकर खाना खाएमा के हुन्छ ?

घुम्ने थलो १

व्यक्तिगत तथा सामुदायिक सरसफाइ

मिति : २०७९ चैत्र २०

श्री वडाध्यक्ष ज्यू,

....,

आमाछोदिङमो, रसुवा ।

विषय : सरसफाइ अभियान सञ्चालन गराउन हुन ।

महोदय,

स्वास्थ्य नै सबैभन्दा ठुलो धन हो । त्यसैले आज तपाँईको सामू स्वास्थ्य सम्बन्धी केही कुरा भनूँ भनेर यो पत्र लेखेका छौँ । हाम्रो गाउँमा भूकम्पले हानि पुऱ्याएपछि धेरै काम भए पनि स्वास्थ्य र सरसफाइमा भने गाउँलेको ध्यान जान सकेको छैन । हामी आफू मात्र सफा भएर नहुने रहेछ त्यसैले हामी सबैले छोराछोरीलाई र आफ्नो परिवारलाई व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिन भनेका छौँ । हाम्रो गाउँका मानिसहरू समयमा नै हातखुट्टाको नङ काट्ने, सफा लुगा लगाउने, गोठधन्दा गरिसकेपछि साबुन वा खरानी पानीले हात धुने गर्दछन् भने खाना खानुअघि राम्ररी हात पनि धुन्छन् । स्कुले विद्यार्थीहरू सफा लुगा लगाएर स्कुल जाने र आफ्नो सरसफाइमा ध्यान दिने गर्दछन् । तपाँईलाई थाहा नै छ हाम्रो गाउँको स्कुलले सरसफाइमा यस वर्षको उत्कृष्ट पुरस्कार पाएको थियो । अब यतिले मात्र नपुग्ने भएर तपाँई र हाम्रो वडाका सबै सदस्यहरूलाई सामूदायिक सरसफाइको अभियान सुरु गर्न अनुरोध गर्न यो पत्र पठाइएको छ । गाउँमा विशेषत: अहिले प्लाष्टिकका झोला, बोतल, बिस्कुट, चकलेट आदिका खोलहरू जतातते फालिएको देखिन्छ । यसको ठीक व्यवस्थापन गर्न आवश्यक छ । हाम्रो घरटोलमा सिसाका बोतलहरू त्यसै

छरिएर बसेका हुन्छन् । यसको पनि व्यवस्थापन गर्न सक्नुपर्छ । हामीले हाम्रो टोलमा केही त सुधार गरेका छौँ तर पूर्ण रूपमा सुधार गर्न वडाबाट नै अभियान सुरु भयो भने सजिलो हुने थियो कि भन्ने लागेको छ । हजुरले यस पत्रमा लेखिएको कुरामा ध्यान दिई सफा गाउँ बनाउन भूमिका खेल्नुहुनेछ भन्ने विश्वास छ ।

निवेदक
कक्षा ३ का विद्यार्थी
आमाछोदिङमो गाउँपालिका, रसुवा ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) चिठी कसले कसलाई पठाएको हो ?

ख) चिठी किन लेखिएको छ ?

ग) स्कुलले कुन पुरस्कार पायो ?

घ) के जतातत‍ै फालिएका छन् ?

ङ) गाउँका मानिसहरू समयमा नै के के काम गर्छन् ?

२. कक्षालाई सफा राख्न के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? समूहमा छलफल गरी चार्ट पेपरमा लेख्नुहोस् ।

३. विद्यालय परिसरको सरसफाइ गरी फूलबारी बनाउन अनुरोध गर्दै प्रधानाध्यापकलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

सन्तुलित भोजन

हामीले दिनदिनै खाने खानेकुरामा विभिन्न किसिमका पोषक तत्वहरू रहेका हुन्छन्। ती खाद्य पदार्थहरूबाट प्राप्त हुने विभिन्न किसिमका पौष्टिक तत्वहरूले हाम्रो शरीरमा नियमित रूपमा सञ्चालन हुने विभिन्न कार्यहरूमा सहयोग पुऱ्याइरहेको हुन्छ। हामीले खाने खानेकुराबाट हामीलाई दिनदिनै काम गर्नका लागि शक्ति प्रदान गर्ने, शारीरिक विकासका लागि प्रोटिन र शरीरलाई सुरक्षा गर्न, रोगबाट बचाउन विभिन्न किसिमका भिटामिन र खनिजपदार्थहरू प्राप्त गर्दछौं।

मानिसको उमेर, लिङ्ग, शारीरिक र मानसिक कार्य तथा शारीरिक अवस्था अनुसार पौष्टिक तत्वहरूको किसिम र मात्रा फरक फरक हुन्छन्। त्यसैले मानिसको उमेर समूह, लिङ्ग, शारीरिक कार्य र विशेष शारीरिक अवस्थाअनुसार विभिन्न पौष्टिक तत्वहरूको आवश्यक मात्रा उपलब्ध हुने गरी विभिन्न खानेकुराहरूको परिमाण र मात्रा मिलाएर खाने भोजन नै सन्तुलित भोजन हो। हामी नेपालीको प्रमुख खाना दाल, भात, तरकारी, अचार हो। यस खानामा विभिन्न किसिमका खाद्य समूहहरू रहन्छन्। अन्नबाट शक्ति, गेडागुडी/ दालबाट प्रोटिन र तरकारी, अचार र फलफूलबाट विभिन्न किसिमका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्राप्त गर्दछौं। यसको साथै अण्डा, दुध, माछा, मासुहरूलाई पनि नियमित रूपमा सेवन गऱ्यौँ भने हाम्रो शरीरको लागि चाहिने पौष्टिक तत्वहरू पूर्ण रूपमा प्राप्त गर्न सक्दछौँ।

सन्तुलित खानपानका लागि आवश्यक कुराहरू :

सन्तुलित भोजनका लागि तल दिइएका कुराहरूलाई ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ :

१. अन्न र अन्नबाट बनेका खानेकुरा प्रशस्तमात्रामा खाने,

२. खाल र गेडागुडी दिनदिनै खाने,

३. फलफूल र हरियो तरकारी पनि दिनदिनै खाने,

४. माछामासु नियमित रूपमा खाने र

५. चिल्लो, अमिलो, गुलियो ठिक्क मात्रामा खाने ।

माथि भनिए अनुसारको खानेकुरा खान सकेमा मानिसहरूलाई रोगबाट बच्न र नियमित काम गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले मानिसहरूले नियमित खानेकुरामा ध्यान दिन आवश्यक छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हाम्रो शरीर केले नियमित चलेको हुन्छ ?

ख) नियमित खानेकुरा किन खानुपर्छ ?

ग) सन्तुलित भोजन भनेको के रहेछ ?

घ) अन्न र फलफूलबाट कुन कुन तत्व पाइन्छ ?

२. तपाँईको साथीले हिजो र आज कुन कुन खानेकुरा खानुभएको रहेछ ? सोध्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तपाँईको विद्यालयमा एकहप्तासम्म बनेको खाजा टिपोट गर्नुहोस् र चार्टपेपरमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ? फरक फरक भए किन फरक र उस्तै भए किन उस्तै खाजा बनाएको हो ? प्रधानाध्यापकलाई सोधी कापीमा लेख्नुहोस् ।

४. तपाँईको घरमा एकहप्तामा के के खानेकुरा पाक्यो ? कापीमा टिपी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. तलका चित्रबनाई रङ भर्नुहोस् ।

आपँको चित्र

मुलाको चित्र

मासुको चित्र

दुध रहेको गिलासको चित्र

घुम्ने थलो ३

हाम्रो खेलकुद

एकेन्द्र खड्का

साधारण नियम तथा सीपका आधारमा खेलकूद सामग्री प्रयोग नगरीकन नै तथा थोरै खेल सामग्रीको प्रयोग गरी खेलिने खेलहरूलाई साधारण खेल भनिन्छ। यसमा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खेल सामग्रीहरूको प्रयोग गरिन्छ। आफ्नै ठाउँका आधारमा स्थानीय तथा साधारण खेलहरू आआफ्नै नियममा खेलिन्छन्।

साथी चिन्ने

यो गोलो घेरामा बसेर समूहमा खेलिने खेल हो। यो खेल खेल्नका लागि कुनै पनि खेल सामग्री चाहिन्न । सबै जना गोलो घेरामा बसिसकेपछि एक जना विद्यार्थीको शिक्षक वा साथीले नदेख्ने गरी आँखा छोपिदिनुपर्दछ। अर्को विद्यार्थी आएर उसलाई शरीर कुनै भागमा छुने गर्दछ र उक्त विद्यार्थी गएर आफ्नो स्थान बसिसकेपछि आँखा छोपिएको विद्यार्थीको आँखा खोलिदिनुपर्छ । कक्षा सबै विद्यार्थीहरूले एकैसाथ विभिन्न कार्य गर्नुपर्दछ। जसले गर्दा आँखा छोप्ने साथीलाई दोधार बनाउँदछ । तर आँखा छोपिएको विद्यार्थी आफूलाई छुने साथी पत्ता लगाउनुपर्छ। तीन पटक सम्ममा पनि पत्ता नलगाएमा उसले कक्षा वा शिक्षकले भनेअनुसार रमाइलो क्रियाकलाप वा नाचगान गरेर देखाउनुपर्छ। यो खेल चौरमा मात्र नभई कक्षाकोठामै पनि खेल्न सकिन्छ।

चुङ्गी

यो दुई समूहबिचमा खेलिने खेल हो। एउटा समूहमा एक वा सोभन्दा बढी सदस्य राखेर खुट्टाले खेलिने खेल हो। यसमा रबर वा पातलाई एउटा धागो वा रबरले नै गुच्छा हुने गरी बाँधिन्छ । त्यसरी बाँधिएको गुच्छालाई नै चुङ्गी भनिन्छ ।

चुङ्गीमा कुन समूहले पहिला खेल्ने भनेर दुबै समूहका एक एक खेलाडीले एउटा खुट्टा भुँइमा नराखी चुङ्गीको ट्याक लगाउनुपर्छ। जुन समूहले धेरै लगायो उसैले पहिले खेल्न पाउँछ। यस खेलमा सुरुमै कतिसम्म ट्याक पुऱ्याउने र कदम हान्ने भन्ने निर्णय हुन्छ। जसले भनेको जति ट्याक पुऱ्याई कदम पनि पूरा गर्छ त्यही समूह विजेता हुन्छ। ट्याक एकमात्र खुट्टा वा दुवै खुट्टाको गरी भुँइमा राखेर वा नराखी हान्न पाइन्छ। कदम चाहिँ ट्याक पूरा गरिसकेपछि खुट्टा पछाडि घुमाएर हान्नुपर्छ।

घुमेपछिको काम

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क) चुङ्गी हातले खेल्ने खेल हो।

ख) साथी चिन्ने खेल समूहमा खेलिने खेल हो।

ग) चुङ्गी दुई समूहबिचमा खेलिने खेल हो।

घ) आँखा छोपेको साथीलाई छुनुहुँदैन।

२. तपाँईको गाउँमा अरु कुन कुन खेलहरू खेलिन्छ ? कुनै एक खेलको नियम लेख्नुहोस्।

निस्कने ढोका

विद्यालयको भान्सामा गई एकदिनको खाजा तयार बनाउनुहोस्। यसका लागि शिक्षक र भान्साका कर्मचारीको सहयोग लिनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन : यस एकाइमा पाठ पढेसँगै खेलका क्रियाकलाप पनि गराउनुहोला।

एकाइ सात

प्रकोप र प्रकोप व्यवस्थापन

छिर्ने ढोका

पहिरो गएको बेलाको कुनै एउटा भिडियो कक्षामा हेर्नुहोस् ।

भिडियो हेरेपछि

पहिरोमा के के लडेका छन् ?

मान्छेहरू किन चिच्याइरहेका छन् ?

पूर्व ज्ञान

पहिरो किन जान्छ होला ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

पहिरोजस्तै अरु कुन कुन प्राकृतिक प्रकोपहरू रहन्छन् होला ? छलफल गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

प्रकोप र यसका कारण

२०७९ सालमा ठूलो हाकुमा ठूलो पहिरो गयो । पहिरो सानो हाकुसम्म आइपुग्यो । मानिसहरू सबै डराए । घरनजिकै पहिरो गएको देखेर युना पनि डराइन् । उनले आफ्नो आमालाई पहिरो किन र कसरी जान्छ भनेर कुरा गरेकी छिन् । आउनुस् युना र उनकी आमाको कुराकानी सुनौँ एकैछिन :

युना : आमा ! डर लाग्यो मलाई ।

आमा : डराउनु हुन्न छोरी । हामीलाई केही हुन्न ।

युना : पहिरो घरनजिकै आइसक्यो त । किन डर हुन्न भन्नुभएको ?

आमा : हामी सुरक्षित स्थानमा छौँ क्या छोरी । (छोरीलाई शान्त पार्दै)

युना : आमा, यस्तो पहिरो किन जान्छ ?

आमा : हो, तिमीले ठिक सोध्यौ छोरी । यसका विभिन्न कारणहरू छन् ।

युना : (अलि मात्तिएको आवाजमा) उसो भए भन्नु न त ।

आमा : (छोरीको टाउको मुसार्दै) ल सुन, पहिलो कुरा त प्रकृतिमा हुने विपद्हरू कति बेला र कसरी आउँछन् भन्ने थाहा हुँदैन । भिरालो जग्गामा पहिरो आउन सक्छ किनभने त्यहाँको माटो कमजोर हुनसक्छ । खोलाको नजिक पनि पहिरो आउन सक्छ किनकि खोलामा बाढी आउँछ र त्यसले माटोलाई तान्छ अनि बाढीसँगै पहिरो पनि आउन सक्छ । बाढी र पहिरोमा अर्को प्रकोप भूक्षय पनि हुन सक्छ ।

युना : अनि भूक्षय भनेको के हो नि मा ?

आमा : भूक्षय भनेको चाहिँ एक ठाउँको माटो बगेर अर्को ठाउँमा गएर बस्नु हो। पहिरो जाँदा त्यहाँको ढुङ्गा, माटो आदि सबै बग्छन् र तिनीहरू समुद्रमा पुग्छन्।

युना : यसरी भूक्षय र पहिरो जान नदिने उपाय छैन र ?

आमा : केही मात्रामा सकिन्छ छोरी। मानिसहरूले बोटविरुवा रोप्ने, भिरालो जग्गामा डिल लगाउने, खोलाको नजिक तट बाँध्ने आदि गरेको खण्डमा यस प्रकारको प्रकोपलाई कम गर्न सकिन्छ। (भित्र भान्सामा कुकरको सिठी बज्छ।) ए ल छोड त भात पाक्यो जस्तो छ।

(आमा भान्सातिर जानुहुन्छ। युना अघि पहिरो गएको ठाउँकता रहेछ भनेर चियाँउदै छिन्।)

घुमेपछिको काम

१. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाई लेख्नुहोस्।

क) घाम लाग्दा मात्र पहिरो जान्छ।

ख) भूक्षय भनेको हावा चल्नु हो।

ग) हाकुबेसीमा पहिरो गएको रहेछ।

घ) पहिरो जाँदा भूक्षय हुँदैन।

२. तपाँईले आजसम्म कुनै विपद् देख्नुभएको छ ? छ भने त्यसले के के असर गरेको थियो ? कक्षामा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस्।

३. प्रकोपबाटबाट बच्न अनुरोध गर्दै आफ्नो साथीलाई एउटा चिठी लेख्नुहोस्।

४. बाढीपहिरोको चित्र बनाई त्यसमा रङ पनि भर्नुहोस्।

घुम्ने थलो २

स्थानीय प्रकोपहरू

हावाहुरी

खास गरी हावा बढी भएको ठाउँबाट कम भएको स्थानतिर बहने गर्छ । जमिन तातेपछि जमिनको हावा माथि जान्छ । त्यो हावा माथि सहतभन्दा माथि वायुमण्डलमा गएपछि तल जमिन केही खाली हुन खोज्दा त्यहाँ न्यूनचापीय क्षेत्र बन्ने गर्दछ । यसरी खालि ठाउँमा हावा एक्कासी जाँदा हावाको वेग केही बढी हुने गर्दछ र हावा लाग्छ । वायुमण्डलको विभिन्न क्षेत्र तथा तहमा वायुको गतिमा केही फरक भइरहेको हुन्छ । यही गति फरक पर्दै गर्दा हावा बहने गर्दछ । कहिलेकाहीँ यही हावाको गतिमा मौसमले बढी प्रभाव पारेपछि हावाको गति बढ्छ र हुरीको रूपमा आउँछ ।

हुरी आउँदा मानिसको दैनिक जीवनलाई प्रभाव पार्दछ । हावाहुरी चल्दा मानिसहरूको घर, गोठ, लगायतका संरचना लडाउने गर्दछ । यसले मानिसको दैनिक जीवनयापनमा समेत असर गर्न सक्छ । हुरी लागेको बेलामा भूक्षय, आगलागीजस्ता अन्य विपद्हरू पनि सँगै आउँन सक्छन् । समुद्रको किनारतिर हुरीकै कारण छाल पनि आउने गर्दछ ।

हावाहुरीबाट जोगिन निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छः

- हावा चलेको बेला घरको झ्याल ढोका राम्रोसँग लगाउने,
- अग्लो रुख, पर्खाल तथा बिजुलीको पोलहरूको छेउमा नबस्ने,
- हावाहुरी चल्न थाल्दा सकेसम्म छिटो घर भित्र जाने,
- हावाको वेग कम पर्ने स्थानमा जमिनमा घोप्टो परेर बस्ने,

● घर वरपर छ भने घरभित्र र घरबाट टाढा भए खुल्ला स्थानमा गएर बस्ने,

चट्याङ र यसबाट बच्ने उपाय :

मनसुन वा वर्षात्को समयमा आकाशबाट जमिनमा खस्ने एक प्रकारको करेन्ट हो । हुरीबतासको मौसम वा वर्षायाममा हावा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिमा आएर एकआपसमा ठोक्किदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जान्छ, यसलाई नै चट्याङ भनिन्छ। यो अचानक हुने विद्युतीय विस्फोटन हो। चट्याङ बादलबाट बादल सम्म मात्रै सिमित रहेको बेलामा आकाशमा सँगैको चित्रमा जस्तै चम्किला रेखा तथा पृथ्वीमा उज्यालो मात्रै देखिन्छ। यो पनि चट्याङ चाहि हो तर यसले हामीलाई असर गर्दैन। जब बादल देखि बादलमा हुने विद्युतिय चार्ज पृथ्वी सम्म आइपुग्छ त्यसलाई चाहि हामी चट्याङ भन्ने गर्छौं र यसले चाहि मानविय तथा भौतिक क्षति गर्न सक्छ।

यो पूर्णत: प्राकृतिक खतरा हो। यसको पूर्वानुमान लगाउन सकिंदैन। चट्याङ परेका बेला अपनाउनुपर्ने र त्यसका लागि पूर्वतयारी गरेमा यसबाट हुने क्षतिको जोखिम कम गर्न सकिन्छ।

यसले मानवीय क्षति गर्ने हुनाले यसबाट बच्न निम्न उपाय अपनाउन सकिन्छ :

१. चट्याङ पर्न लाग्दा फलामे पदार्थभन्दा टाढै बस्ने

२. यस्तो बेलामा सकेसम्म विद्युतीय सामानको प्रयोग नगर्ने,

३. यस्तो बेलामा बिजुलीको पोल छेउमा नबस्ने,

४. सकेसम्म मोबाइल वा टेलिफोनको उपयोग नगर्ने,

५. चट्याङ पर्न लाग्दा पानीमा पौडिरहेको भए समतल भूमिमा निस्कने

६. चट्याङ पर्न लाग्दा सुरक्षित स्थानमा बस्ने,

७. अग्लो वस्तु रूख, झन्डा बाँध्ने पाइप वा बाँस नजिक नजाने,

८. यस्तो बेलामा खुल्ला चौर, खुल्ला संरचना र गाडीमा पनि नजाने

११. आकाशमा बादल तीव्रताका साथ गर्जिरहेको छ भने पक्की भवनमा बस्ने,

१३. कुनै व्यक्ति चट्याङले प्रभावित भएको भए तुरुन्त अस्पताल लैजाने

१४. चट्याङ प्रभावित व्यक्तिको शरीरमा विद्युतीय झड्का रहँदैन त्यसैले यस्ता व्यक्तिलाई छुदाँ कुनै असर पर्दैन ।

घुमेपछिको काम

१. एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस् :

क) हावा चल्दा के गर्नुपर्छ ?

ख) चट्याङमा के को झट्का हुन्छ ?

ग) चट्याङको आवाज सामान्यतया कति टाढासम्म सुनिन्छ ?

घ) चट्याङ कसरी पर्छ ?

२. तपाँईले हावाहुरी चलेको देख्नुभएको पक्कै छ । हावाहुरी चल्दा सुरक्षाका लागि के के काम गर्नुभएको थियो आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।

३. चट्याङ किन मानिसका लागि डरलाग्दो विपद् हो ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

हावाहुरी वा चट्याङबाट बच्ने उपाय देखाउने एउटा नाटिका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।