एकाइ एक

हाम्रो गाउँपालिका

छिर्ने ढोका

तलको मानवबस्ती हेर्नुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

मानिसहरू किन समुदायमा बस्छन् ?

प्राकृतिक स्रोतले मानिसलाई कसरी सहयोग गर्दछ ?

घुम्ने थलो १

गाउँपालिकाको भूबनोट

आमाछोदिङमो गाउँपालिका मित्रराष्ट्र चिनसँग जोडिएको पालिका हो । रसुवा जिल्लामा रहेका ५ वटा पालिकाहरूमध्ये यो गाउँपालिका क्षेत्रफलको हिसाबले दोस्रो ठूलो पालिका हो । यस गाउँपालिकाको क्षेत्रफल ६८२.२३ वर्ग कि. मि. रहेको छ भने यस पालिकामा जम्मा ५ वटा वडाहरू रहेका छन् । वडा नं ५ क्षेत्रफलका हिसाबले सबैभन्दा ठुलो वडा हो ।

आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको भूबनोट समग्रमा पहाडी भूभागमा फैलिएको छ। यो क्षेत्रको भूगोलले भिरालो पहाडी श्रृंखलाहरू र नदीहरू समेटेको छ। यस क्षेत्रमा अधिकांश भिरालो पहाड, फाँट, उपत्यका, र पर्वतहरूको मिश्रण पाइन्छ ।

समुद्रि सतहबाट करिब १००० मीटरको उचाई देखि ६००० मीटरको उचाईसम्म यहाँको भूगोल फैलिएर रहेको छ । पाँगो, कालो, फुस्रो र बलौटे मलिलो माटोहरू पाइने यस पालिकामा राम्रो उब्जनी हुने गर्दछ ।

घुमेपछिको काम

१. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् ।

क) यस पालिकाको सबैभन्दा ठुलो वडा ५ नं. वडा हो ।

ख) यस पालिकामा कालो माटोमात्र पाइन्छ ।

ग) रसुवा जिल्लामा ८ वटा पालिकाहरू रहेका छन् ।

घ) क्षेत्रफलको हिसाबले आमाछोदिङमो पालिका सबैभन्दा सानो पालिका हो ।

२. शिक्षकको सहायतामा तलको तालिकामा वडागत जनसङ्ख्या भर्नुहोस् ।

वडा नं.	वडामा रहेको टोल	जनसङ्ख्या
१	हाकुबेसी, ठुलो हाकु	....
२	ग्रे, नेसिङ, सानो हाकु	....
३	गत्लाङ, पार्वतीकुण्ड	....
४	गोल्जुङ, गोल्जुङबेसी, बाहुन डाँडा, च्यामदोल, स्यो	....
५	चिलिमे, थाम्बुचेत, तातोपानी, सिम्बु, गोङगाङ, पाजुङ, ब्राजोम	....

३. तपाईँ बस्नुभएको ठाउँ गाउँपालिकाको कति नं. वडामा पर्दछ ? यस वडाको भूबनोटको बारेमा सामूहिक रूपमा छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

गाउँपालिकाको मुख्य मानवबस्तीहरू

मानव बस्ती भन्नाले मानिस बसोबास गर्ने कुनै पनि प्रकार वा आकारका वासस्थानहरूको समूहलाई बुझाउँछ । मानव वासस्थानमा मानिसहरूले घरहरू र अन्य संरचनाहरू खडा गरेका हुन्छन् । बसोबासको प्रक्रियामा स्वाभाविक रूपमा धर्म, जात, भेषभूषा र रहनसहनको आधारमा मानिसहरूको समूहीकरण हुने गर्दछ । आर्थिक समर्थन आधारको रूपमा पनि मानिसहरूले आफ्नो लागि उपयुक्त बसोबासको क्षेत्रमा छनौट गर्छन् । त्यसरी आफू बसेको केही क्षेत्र मानिसहरूले आफ्नो अधीनमा राख्ने गर्छन् ।

आमाछोदिङमो गाउँपालिका भित्र यस्ता मुख्य मानवबस्तीहरू निम्न बमोजिम रहेका छन् ।

वडा नं	मानवबस्तीको नाम
१	ठूलो हाकु, हाकुबेसी
२	ग्रे, नेसिङ, सानोहाकु, पाङलिङ
३	गतलाङ, पार्वतीकुण्ड
४	गोल्जुङ, गोल्जुङबेसी, च्यामदोल, स्यो
५	चिलिमे, थाम्बुचेत, पाजुङ, ब्राजोम, गोङगाङ, तातोपानी, टेताङचेत, सिम्बु

मेरो तातोपानी गाउँ

कालसाङ तामाङ

रसुवा जिल्लाको आमाछोदिङमो गाउँपालिका ५ नं. वडामा तातोपानी गाउँ रहेको छ । तामाङ भाषामा तातो लाई (लेप) र पानी लाई (वि) भनिन्छ । अर्थात् स्थानीय तामाङ भाषाबाट यस गाउँलाई विलेप पनि भनिन्छ । समुद्र सतहदेखि २२१७ मिटर उचाइमा रहेको यस गाउँको माथिल्लो भागमा तातोपानीको मुहान रहेको छ । तातोपानी नुहाउन तथा घुम्न

प्रत्येक वर्ष स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरु यहाँ आउने गर्छन् । धेरै वर्ष अगाडिदेखि नै यहाँ तातोपानी निस्केको कुरा स्थानीय बुढापाकाहरू बताउँछन् । यहाँको पानीमा नुहाउने, डुब्ने गर्दा छालाका विभिन्न रोगहरु र युरिक एसिडजस्ता रोगहरु निको हुने विश्वास छ ।२०७२ वैशाख १२ गतेको भूकम्प अघि बाह्रै महिना तातोपानी आउनेमा २०७२ सालको भूकम्प पश्चात तातोपानी मुहान सुकेको छ यद्यपी कहिलेकाँहि अहिले पनि तातोपानी निस्कन्छ ।

तातोपानी गाउँमा तामाङ समुदायका मानिसहरू बसोबास गर्छन् । तामाङ भाषा र शेर्पा (तिब्बती) भाषा यहाँको मुख्य भाषा हुन् । ग्याल्वो ल्होसार यहाँका मानिसहरूको मुख्य चाड हो । यद्यपि यहाँका मानिसले दशैं, तिहार, माघे सङ्क्रान्ति जस्ता चाडपर्वहरू पनि मनाउने गर्छन् । यहाँका मानिसको आम्दानीको मुख्य स्रोत कृषि तथा पशुपालन हो । पर्यटन तथा होटेल व्यवसाय यहाँको दोस्रो आयआर्जनको स्रोत हो । जलविद्युत आयोजनाले यहाँका मानिसहरूलाई थप रोजगारीको अवसर दिएको छ । रोजगारीको लागि यहाँका युवा युवतीहरू वैदेशिक रोजगारीमा पनि जाने गर्छन् ।

तामाङ सम्पदा पदमार्ग भित्र पर्ने यस गाउँको पूर्वी दिशातर्फ दुईवटा ब्रेम्थाङ र गोङगाङ गाउँहरु रहेका छन् । यी गाउँहरूको नाम पनि स्थानीय तामाङ भाषाबाट राखिएको हो तामाङ भाषाबाट नेपालीमा ब्रिमुको अर्थ चौँरी र थाङ को अर्थ खर्क हो अर्थात् चौँरी राख्ने खर्क । ब्रिम्थाङलाई पछि बोलीचालीको भाषामा ब्रेम्थाङ हुदै कतिपयले ब्रेमदाङ समेत भन्ने गरेका छन् । त्यस्तै अर्को गाउँ गोम्बोगाङ गोम्बो भन्नाले गुम्बा र गाङ भनेको डाडाँ अर्थात् गोम्बोगाङबाट गोङगाङ हुन गएको हो भन्ने स्थानीयको भनाई रहेको छ । यी सबै गाउँका मानिसहरूले मनाउने चाडबाड,भाषा तथा रीति संस्कृति एउटै रहेको छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका शब्द र अर्थको जोडा मिलाउनुहोस् :

स्वदेशी	सम्पति
ब्रेम्थाङ	कामको अवसर
गोम्बोगाङ	चौँरीखर्क
रोजगारी	आफ्नै देशमा बस्ने
यद्यपि	गुम्बाडाँडा
सम्पदा	यसो भए तापनि

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तातोपानी कहिलेबाट सुक्न थालेको हो ?

ख) तातोपानी नाम कसरी रहन गएको हो ?

ग) तातोपानीको आम्दानीको स्रोत के के हुन् ?

घ) तातोपानीमा पर्यटन व्यवसाय बढाउन के के गर्नुपर्छ ?

३. तपाईँको गाउँको नाम कसरी रह्यो ? अभिभावकसँग सोधी लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँको गाउँमा पर्यटक किन आउनुपर्ला ? कुनै पाँच कारण चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

निस्कने थलो

यस गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या र क्षेत्रफल एउटै तालिकामा तयार पारी विद्यालयमा टाँस्नुहोस् ।

एकाई दुई
हाम्रो प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा

छिर्ने ढोका

आफ्नो गाउँपालिकाबाट सबैभन्दा नजिक पर्ने अर्को गाउँपालिकासँग सिमाना जोडिएको स्थानको भ्रमण गर्नुहोस् ।

(यहाँ कुनै प्राकृतिक सम्पदाको तस्बिर टाँस्नुहोस् या चित्र बनाउनुहोस्)

पूर्व ज्ञान

- आफ्नो क्षेत्र र अर्को क्षेत्रको सिमानामा के के कुराहरू रहेका छन् र तिनलाई के के आधारमा छुट्याइएको छ लेख्नुहोस् ।
- तपाईँ घुम्न आउनुभएको स्थानमा वन छ कि छैन ?
- वन भए कस्ता कस्ता प्रकारका बोटविरुवाहरू छन् ?
- सिमाना छुट्याउन कस्ता भौगोलिक पक्षलाई प्रयोग गरिँदो रहेछ ?
- वनमा मानिसहरू किन बस्दैनन् ?

घुम्ने थलो १

प्राकृतिक स्रोत र तिनको वितरण

नेपाल प्राकृतिक सम्पदाले धनी मुलुक हो। यहाँका हरेक स्थानमा प्रकृतिको उचित र उल्लेख्य स्रोत रहेको छ। हाम्रो गाउँपालिकामा पनि विभिन्न प्राकृतिक स्रोतहरू रहेका छन्। हाम्रो पालिकाको नाम नै प्राकृतिक सम्पदाको आधारमा राखिनुले पनि कति धैरै प्राकृतिक सम्पदा छ भन्ने कुरा अनुमान लगाउन सकिन्छ।

आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको हरेक वडा र हरेक स्थानमा प्राकृतिक स्रोत र वस्तुहरू रहेका छन्। जडिबुटी, पानीका स्रोतहरू, वनजङ्गल, अग्ला अग्ला चट्टानहरू रहनु यहाँको प्रमुख विशेषता हो। पार्वतीकुण्ड चिसो पानीको स्रोत तथा तातोपानी कुण्ड तातोपानीको स्रोत रहनुले प्राकृतिक रूपमै यहाँको पानीको स्रोतमा विविधता छ। यस गाउँपालिकामा रहेको अर्को महत्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत भनेको जडिबुटी हो। चिराइतो, बोझो, पाखन्बेद, पाँचऔँले, पदमचाल लगायतका जडीबुटीहरू यहाँ पाइन्छन्। यहाँ पाइने जडीबुटीको उचित प्रयोग र व्यापार गर्न सकेको खण्डमा प्रशस्त आर्थिकलाभ लिन सकिन्छ।

फरक हावापानी र फरक भूगोलमा हुने प्राकृतिक सम्पदाहरू पनि फरक -फरक हुने गर्छन्।

संसारका हरेक स्थानमा प्राकृतिक सम्पदाहरू समान रूपमा रहेको हुँदैन। त्यसै अनुसार आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पनि प्राकृतिक सम्पदाहरू समान रूपमा रहेका छैनन्।

घुमेपछिको काम

१. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाएर लेख्नुहोस् ।

क) प्राकृतिक सम्पदा हरेक स्थानमा समान रूपमा रहेका हुन्छन् ।

ख) यस गाउँपालिकाको नाम हिमालबाट राखिएको हो ।

ग) नेपाल प्राकृतिक सम्पदा नभएको मुलुक हो ।

घ) यस पालिकामा रहेको प्रख्यात तालको नाम शिवकुण्ड हो ।

ङ) यस गाउँपालिकाको नाम मैथिली भाषाको शब्दबाट राखिएको हो ।

२. प्राकृतिक सम्पदाको महत्व शीर्षकमा एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको विद्यालय वरपर कुन कुन प्राकृतिक सम्पदा रहेका छन् ? कुनै १० वटा प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेखी कुनै २ वटाको चित्रसमेत बनाउनुहोस् ।

४. प्राकृतिक स्रोतको किन हामीले संरक्षण गर्नुपर्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र बुँदागत रूपमा चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

वडा अध्यक्षलाई निवेदन

श्री वडा अध्यक्ष ज्यू
आमाछोदिङमो गाउँपालिका वडा नं २
नेसिङ, रसुवा ।

मिति : २०७९ फाल्गुन २३ गते

विषय : कार्यक्रममा सहभागी भइदिनु हुन ।

महोदय,

उर्पयुक्त विषयमा हाम्रो पालिकामा प्रकृति विनाशका घटनाहरू धेरै हुन थालेका छन् । हिजोमात्रै वडा मुनिको जङ्गलमा आगो लागेको छ । यस्ता आगलागी पछिल्लो समय हाम्रो गाउँमा अत्यधिक बढेको कुरा त यहाँलाई थाहा नै छ । यसरी प्रकृतिको नाश हुनु हाम्रो लागि पक्कै हितकर छैन । यहाँ डढेलोले मात्र प्रकृतिको विनाश भएको छैन । मानिसहरूले जतासुकै वन फँडानी गरेका छन् । जङ्गली पंक्षीहरू तथा जनावरहरू मार्नका लागि पासो थाप्ने र शिकार गर्ने काम पनि गरिरहेका छन् । यो काम पक्कै पनि राम्रो होइन । मानिसको एकछिनको स्वार्थ र क्षणभरको रमाइलाका लागि प्रकृतिमा हुने जीवजनावर मास्नुहुँदैन भन्ने कुरा हामीले जान्नुपर्दछ र गाउँगाउँमा चेतना फैलाउन जरुरी छ । गाउँका मानिसहरूलाई प्रकृतिको महत्व र त्यसलाई संरक्षण गर्नुपर्ने कारणहरू बुझाउन हामीले प्राकृतिक सम्पदा र त्यसको संरक्षण शीर्षकमा एउटा जनचेतनामूलक गोष्ठीको आयोजना गरेका छौँ।

कार्यक्रममा अमूल्य समय दिनुभई आफ्ना धारणा राखि दिनु हुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं ।

हाम्रा केही नाराहरू
प्रकृति हाम्री आमा हुन्:। आमालाई माया गरौँ ।।
प्रकृति छ : जीवन छ ।।
आफू बाँचौं : पृथ्वी पनी बचाऔं ।।
प्रकृतिको रक्षा : जीवन सुरक्षा ।।
मनाउनुस् जन्मोत्सवः रुख रोपेर ।।
एक मानिस : दश विरुवा ।।

निवेदक
कक्षा ४ का विद्यार्थीहरू सबै

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पत्र कसलाई किन लेखिएको हो ?

ख) पत्रमा प्रकृति संरक्षण किन गर्ने भनिएको हो ?

ग) मानिसहरू प्रकृति किन मास्दै छन् ?

२. कक्षालाई २ वटा समूहमा बाँड्नुहोस् । प्रत्येक समूहले आफ्नो विद्यालय वरपर भएका १० वटा चिजबिज बटुल्नुहोस् र तालिकामा भनिएजसरी छुट्याउनुहोस् ।

पहिलो समूह	
सजीव	निर्जीव

दोस्रो समूह	
प्राकृतिक	मानव निर्मित

३. प्रकृतिको संरक्षणसम्बन्धी कुनै ३ वटा नारा(Slogan) प्लेकार्डमा लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो ३

स्थानीय सम्पदाको संरक्षण

(आज जनैपूर्णिमा हो । पार्वतीकुण्डमा मेला भर्न धेरै मानिसहरू आएका छन् । गाउँमा रहेको होमस्टेमा बस्नका लागि धार्मिक र सांस्कृतिक पक्षको खोजी गर्ने मुकुन्द नामको एकजना मानिस पुगेका छन् । उनले त्यसै गाउँको सानु तामाङ शिक्षकसँग गरेको कुराकानी यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।)

मुकुन्द : सर, नमस्कार । तपाईँको गाउँ त बडो सुन्दर रहेछ । यो गाउँमा त धेरै स्थानीय सम्पदाहरू पनि रहेछन् ।

शिक्षक : हो नि । यो गाउँ तामाङ सम्पदाले धेरै धनी छ । त्यसैले यसगाउँलाई धेरै ठाउँमा चिनाउने प्रयासमा छौँ ।

मुकुन्द : हो त, आफ्नो गाउँमा भएको सम्पदालाई बाहिरसम्म चिनाउन सकियो भने गाउँमा पर्यटन व्यवसाय पनि राम्रोसँग फस्टाउन सक्छ । यसका लागि पहिलो कुरा त यसै गाउँका मानिसहरूले नै सक्रिय भूमिका खेल्नुपर्दछ ।

शिक्षक : हाम्रो पनि प्रयास त्यही नै हो सर । यस गाउँमा मात्र नभई यस पालिकामा भएको हरेक स्थानीय सम्पदाहरूको संरक्षण गर्नका लागि हामीले गाउँपालिकासँग पनि कुरा गरिरहेका छौँ । गाउँपालिकाको सुन्दर परिचय यही सम्पदाहरू नै त हो नि हैन र सर ?

मुकुन्द : हो, हजुरले ठिक भन्नुभयो । हरेक गाउँको परिचय भनेको त्यहाँ भएको सम्पदा हो । तामाङ सम्पदा र गाउँमा रहेको एक मात्र हिन्दु र बौद्ध धर्मावल्मीहरुको आस्थाको केन्द्र पार्वतीकुण्डको प्रचार प्रसार र संरक्षण गर्नु पर्दछ ।

शिक्षक : त्यही त सर । यस कुण्डलाई हामी बौद्ध धर्म मान्नेहरू जति सम्मानजनक तरिकाले पूजाआजा गर्छौँ, हिन्दु धर्म मान्नेहरूले पनि त्यति नै आस्थापूर्वक मानेका हुन्छन् । यस कुण्डको वरपर हिन्दुको मन्दिर र बौद्ध धर्म मान्नेको गुम्बा हुनुले यसको अझ महत्व बढेको छ ।

मुकुन्द : अँ साच्चैँ भूकम्प पछि त नयाँ ठाउँमा पनि तातोपानी पनि निस्केको रहेछ । अब पुरानो तातोपानीको संरक्षण गर्नुपर्दछ । नयाँ तातोपानी भएको ठाउँमा नुहाउनका लागि पोखरी तथा धाराको निर्माण गर्नु पर्ने रहेछ ।

शिक्षक : सरले एउटा कुरा त थाहा पाउनु भएकै छैन । यस पालिकाको वडा नं. १ मा हात्तिको सुण आकारको ढुङ्गा रहेको छ नि। त्यस ढुङ्गाको पनि संरक्षणका लागि गाउँपालिकामा कुरा गरिरहेका छौं। त्यसको प्रचार प्रसार गर्न सकेमा गाउँपालिकाको लागि निकै फाइदा हुने थियो।

मुकुन्द : जे होस्, हरेक मानिसहरूले आफ्नो गाउँमा भएको स्थानीय सम्पदाहरू(छुर्तेन, गुम्बा, मन्दिर, कुण्ड, दरबारका संरचना आदि) को संरक्षण गर्न जरुरी छ। यसका लागि स्थानीय स्तरमा समितिहरू बनाउने, पालिकाबाट बजेट छुट्याई त्यसको उचित प्रयोग गर्ने, जनस्तरमा सचेतना कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने, विद्यालयमा विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय सम्पदाको महत्व बताउँदै तिनीहरूलाई संरक्षण गर्ने तरिका सिकाउने जस्ता काम गर्न सकेमा यस्ता सम्पदाहरूको अझ महत्व बढ्ने कुरामा ढुक्क हुन सकिन्छ।

शिक्षक : हजुरले भन्नुभएको कुरालाई हामीले पनि मनन गरेका छौं । विद्यालयमा विद्यार्थीहरूसँग र गाउँमा अरु मानिसहरूसँग पनि छलफल गरी संरक्षणको कामहरूमा जनचेतना फैलाइरहेका छौं।

मुकुन्द : हस् सर। तपाईंसँग यति कुरा हुन पायो। निकै खुसी लागेको छ।

शिक्षक : तपाईंले पनि यहाँका सम्पदाहरूको संरक्षणमा चासो लिइदिनुभयो। यहाँलाई पनि धन्यवाद। हाम्रो गाउँ फेरि पनि आउनुहोला है सर पछि समय मिलाएर।

(शिक्षक विद्यालयतिर लाग्छन् र मुकुन्द पनि खाना खान होमस्टेमा पस्छन्।)

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) पार्वतीकुण्डमा कहिले मेला लाग्ने रहेछ ?

ख) मुकुन्द सर किन पार्वतीकुण्ड जानुभएको रहेछ ?

ग) आमाछोदिङमो पालिकामा कस्ताकस्ता स्थानीय सम्पदा रहेछन् ?

घ) स्थानीय सम्पदाको संरक्षण गर्न के के गर्नुपर्ने रहेछ ?

२. तपाईँको विद्यालयबाट नजिकैको स्थानीय सम्पदा हेर्न जानुहोस् र तलको तालिका भर्नुहोस् ।

सम्पदाको नाम	किसिम
प्राकृतिक कि मानव निर्मित रहेछ ?	
धार्मिक कि सांस्कृतिक कि प्राकृतिक सम्पदा हो ?	
कस्तो अवस्थामा रहेको छ ?	
को को घुम्न आउने रहेछन् ?	
कसको अध्यक्षतामा संरक्षण भएको रहेछ ?	
संरक्षणका लागि केके चुनौती रहेछ ?	

३. तपाईँ गाउँपालिकाको अध्यक्ष हुनुभए स्थानीय सम्पदा संरक्षण गर्न के के काम गर्नुहुन्थ्यो ? कुनै ४ वटा कामहरू बुँदागत रूपमा देख्नुहोस् ।

४. एउटा गुम्बाको तस्बिर बनाई रङ भर्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

प्राकृतिक र स्थानीय सम्पदाको संरक्षण शीर्षकमा एउटा नाटक विद्यालयमा देखाउनुहोस् ।

एकाई तीन

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

छिर्ने ढोका

शिक्षकसँग विद्यालय नजिकैको फरक फरक धार्मिक स्थलमा जानुहोस् वा नजिकको धार्मिक स्थलको भिडियो हेर्नुहोस् ।

(तपाईँ जानुभएको स्थानको फोटो खिची वा चित्र बनाई यहाँ टाँस्नुहोस् ।)

पूर्व ज्ञान

यहाँ कुन भगवानको मूर्ति छ ?

किन ठाउँअनुसार भगवानको मूर्ति फरक भएको होला ?

घुम्ने थलो १

कुल पूजा र त्यसको महत्व

आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा अधिकांश मानिसहरू तामाङ समुदायका छन् । यस पालिकामा तामाङ समुदायको विभिन्न संस्कार र संस्कृति रहेको पाइन्छ । तिनै संस्कार र संस्कृतिमध्ये एक महत्वपूर्ण संस्कृति कुल पूजा हो ।

कूल पूजालाई हरेक समुदायले आफ्नो पहिचान र महत्वको पूजा भनेर चिनाउने गर्दछन् । आफ्नो कुल र घरमा पूजा गरिने यस प्रकारको पूजाले कुलको रक्षा गर्छ भन्ने मान्यता हरेक स्थानमा रहेको छ । यहाँको तामाङ समुदायमा पनि यस प्रकारको आस्था र मान्यता रहेको पाइन्छ ।

बम्बो विधिबाट हुने कुल पूजा तामाङ जातिको महत्वपूर्ण पूजा हो । यस प्रकारको पूजा एक घरले दुई तीन वर्षमा एकपटक गर्ने गर्छन् । यस पूजामा पासाम पिठोको प्रयोग हुन्छ । अघिल्लो दिनको साँझ पिठोबाट होमेरु बनाएर झाँक्री आएपछि रातभरि पूजा गरिन्छ । भोलिपल्ट सम्पूर्ण आफन्तीहरूले स्याल्गार लिएर आई त्यहीँ खानपिन गरेर घर फर्किन्छन् । यसरी पूजा गरेर लामा गएको ३ दिनसम्म उक्त घरका कोही मानिसहरू घरबाट बाहिर जाँदैनन् । मानिस मात्र होइन, सामान पनि बाहिर लैजानुहुँदैन भन्ने मान्यता रहेको छ । यदि कोही बाहिर गइहाल्यो भने कुल देवता रिसाएर परिवारमा अनिष्ट हुन्छ भन्ने मान्यता रहेको छ । पासाम (डुङमा) ज्वाँइहरूले र तोर्मा बनाउने पिठोको तयारी चेलीहरूले गर्दछन् । तोर्मा बनाउन चामल, गहुँ, कोदोको पिठोहरू प्रयोग गरिन्छ । रातभरि पूजाको काम सकेपछि भोलिपल्ट बिहान पासाम गाड्ने काम गरिन्छ । स्याल्गार ल्याउने सबैलाई बोम्बोले फूर्वाको माथि घ्यु राखी बुम्जाको पानीबाट सिलो सिलो गरी आशीर्वाद दिने गरिन्छ ।

यस प्रकारको कुल पूजामा चामलको पिठोसँगै अन्य सामग्रीहरू पनि प्रयोग भएका हुन्छन् । चामलको पिठोबाट बनेको उक्त खानेकुरालाई तोम्रो भनिन्छ । यसरी कुल पूजा गर्दा पूर्खाको सम्पति, देवतालाई मर्जी भन्दै देवता नै सबै कुरा हो भन्ने मान्यता रहेको छ । हामीले कुल देवता मान्यौं भने हामीलाई सबै कुरा स्वत: स्फूर्त आउँछ । त्यसैले सबैभन्दा राम्रोसँग कुल देवताको पूजा र संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता यस समुदायको रहेको छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका खाली स्थानमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) गाउँपालिकाको .... मानिसहरू तामाङ समुदायका रहेका छन् ।

ख) चामलको पिठोबाट बनेको उक्त खानेकुरालाई .... भनिन्छ ।

ग) .... हुने कुल पूजा तामाङ जातिको महत्वपूर्ण पूजा हो ।

घ) लामा गएको .... उक्त घरका कोही मानिसहरू घरबाट बाहिर जाँदैनन् ।

ङ) हामीले कुल देवता मान्यौं भने हामीलाई सबै कुरा .... आउँछ भन्ने मान्यता छ ।

२. तपाईँको घरमा हुने कुनै एक पूजा/प्रार्थनाको बारेमा अभिभावकलाई सोधेर एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

३. हाम्रो चाडबाड शीर्षकमा दुई जना साथीबिचमा संवाद तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. हामीले संस्कृतिको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ? समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रत्येक समूहले पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

बज्यो गाउँमा बाजा

पल्लो घरको काकाको बिहे हुने दिन
मलाई पो खुसी लागेको हो किन ?
पञ्चेबाजा बज्छ रे नौलो काम हो रे
यस्तो बाजा नेपालीको मौलिक बाजा हो रे ।

गुम्बातिर मन्दिरतिर घण्ट बज्ने गर्छ
यस्ता ध्वनि सुनेपछि मनको दु:ख हट्छ ।
आफ्नो आफ्नो मौलिकता सबैतिर हुने
बाजाले नै हो रहेछ सबको मन छुने ।

टुङ्नालाई बिर्सिनु हुन्न हेर साथी
यही बाजाले हामीलाई पुऱ्याउँछ माथि ।
मर्दा पर्दा पूजा गर्दा ढ्याङ्ग्रो बज्ने गर्छ
सङ्गीतले मनमा खुसी जैले भर्ने गर्छ ।

आफ्नोपन र पहिचान जोगाउने भए
भुल्न हुन्न स्थानीय बाजाहरूको लय
हाम्रो बाजा हाम्रो संस्कार हाम्रै रीति मानम्
घुम्न आउने पर्यटकलाई सत्कार गर्न जानम् ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मौलिक बाजा भन्नाले कस्ता बाजाहरूलाई चिनाउने गर्दछ ?

ख) बाजा कसरी हाम्रो संस्कार र सभ्यता हो ?

ग) स्थानीय बाजाहरूको लय किन भुल्न हुन्न ?

घ) आफ्नो पहिचान के ले जोगाउँछ ?

२. स्थानीय बाजाको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

३. स्थानीय बाजाको संरक्षण गर्ने उपायहरूको जानकारी दिँदै विदेशमा रहनुभएको मामालाई चिठी लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँले चिन्नु भएको स्थानीय बाजाको नाम सहित तिनीहरू प्रयोग कहाँ र कहिले हुन्छ लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

गुम्बामा ढ्याङ्ग्रो बजाई पूजा गरेको कार्यहेरी कक्षामा पनि नमूना रूपमा गरेर देखाउनुहोस् ।

एकाई चार

ऐतिहासिक, पर्यटकीय र धार्मिक सम्पदा

छिर्ने ढोका

तपाईँ अर्को गाउँमा भएको कुनै महत्वपूर्ण स्थान घुम्न जानुहोस् वा गएको अनुभव कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

घुम्न गएको ठाउँको चित्र कोर्नुहोस्

पूर्व ज्ञान

तपाईँ घुम्न जाँदा त्यहाँ के के देख्नुभयो ?

त्यहाँका मानिसहरूले तपाईँलाई कसरी स्वागत गरे ?

हामीले नयाँ मानिस आउँदा किन सम्मान गर्नुपर्छ ? लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

पर्यटन व्यवसाय र त्यसको महत्व

कुनै एक स्थानबाट अर्को स्थानमा घुम्नका लागि जाने मानिसहरूलाई पर्यटक भनिन्छ । मानिसहरूले एक स्थानबाट अर्को स्थानमा घुम्न जाँदा मनमा भएको पीर, थकानलाई भुल्नाका साथै घुम्न गएको स्थानको जीवनपद्धति, संस्कार, सभ्यता, रहनसहन आदिको बारेमा पनि ज्ञान हासिल गरेका हुन्छन् । पर्यटकहरू विशेष गरेर दुई प्रकारका हुन्छन् । आफ्नै देशको एक स्थानबाट अर्को स्थानमा घुम्न जानेआउने पर्यटक आन्तरिक पर्यटक हुन् भने एक देशबाट अर्को देशमा घुम्न निस्कने पर्यटकहरू बाह्य पर्यटक हुन् ।

पर्यटकहरूको आवश्यकता र चासोहरूको पूर्ति गर्न गरिने व्यवसायलाई पर्यटन व्यवसाय भनिन्छ । यस अन्तरगत विभिन्न सेवाहरू र उत्पादनहरू पर्दछन् । त्यस्ता सेवा तथा उत्पादन का उदाहरणहरू तल उल्लेख गरिएको छ ।

होटल र आवास सेवाहरू: पर्यटकहरूलाई बस्नको लागि होटल, रिसोर्ट, होस्टल, घरवास सुविधा आदि प्रदान गर्ने व्यवसाय

यात्रा एजेन्सी र टूर गाइड: यात्रा योजना, बुकिङ्ग,यात्रा समन्वय गर्ने सेवा प्रदान गर्ने व्यवसाय

ट्रान्सपोर्ट सेवा: पर्यटकहरूको यात्रा सजिलो बनाउनको लागि विभिन्न प्रकारका ट्रान्सपोर्ट सेवा, जस्तै एयरलाइन्स, बस, ट्याक्सी, कार भाडा प्रदान गर्ने व्यवसाय आदि

होटल, रेस्टुरेन्ट र खाद्य सेवाहरू: पर्यटकहरूलाई विभिन्न प्रकारको खाना, खाजा र पेय पदार्थ प्रदान गर्ने स्थानहरू

दर्शनीय स्थल र आकर्षणहरू: ऐतिहासिक स्थल, संग्रहालय, पार्क, थियेटर, सांस्कृतिक कार्यक्रम, र अन्य आकर्षणहरूको व्यवस्थापन

स्मृति चिन्ह र खरीदारी: स्थानीय कला र हस्तशिल्प, गिफ्ट आइटम, र अन्य सामानहरूको बिक्री गर्ने व्यवसाय

सुरक्षा र स्वास्थ्य सेवा: यात्रा बीमा, स्वास्थ्य चेकअप, र आपतकालीन सेवा प्रदान गर्ने व्यवसाय

पर्यटन व्यवसायले स्थानीय रोजगारी सिर्जना गर्दछ र सांस्कृतिक आदानप्रदानलाई समेत प्रोत्साहित गर्दछ । हाम्रो गाउँपालिका पर्यटकीय हिसाबले निकै सम्भावना बोकेको गाउँपालिका हो । यहाँका धैरै सम्पदाहरू पर्यटकीय हिसाबले महत्वपूर्ण रहेका छन् । यहाँ पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गरेर स्थानीयहरूले आयआर्जन गर्न सक्छन् । यसरी पर्यटन व्यवसायले मानिसको आर्थिक अवस्था उकास्नुको साथै यहाँका स्थानीय स्रोत र उत्पादनको भरपुग प्रयोग गरी स्थानीय तहको विकास गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पर्यटन व्यवसाय भनेको के हो ?

ख) पर्यटकहरू कति प्रकारका हुन्छन् ? ती के के हुन् ?

ग) पर्यटनसँग सम्बन्धित व्यवसायहरू केके हुन्छन् ?

घ) पर्यटनले आयआर्जनमा कसरी योगदान दिन्छन् ?

२. तपाईँको वडामा पर्यटनसँग जोडिएका कुन कुन व्यवसाय सञ्चालनमा छन् ? कक्षामा दुई जना साथीबिचमा छलफल गर्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

३. पर्यटनले होटेल व्यवसायलाई कसरी फाइदा पुग्छ ? एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

४. पर्यटकीय क्षेत्रको किन संरक्षण गर्नुपर्दछ ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र बुँदागत रूपमा चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

पर्यटन व्यवसायको महत्व झल्कने कुनै एउटा नाटिका कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाई पाँच

हाम्रो भाषा तथा लिपी

ཐེམས་ ༥ ཉངས་ཀི་ བྷཱ་ཥཱ་ ཏེན་ ལི་པི་། एकाइ ५ न्याङ की भाषा तेन लिपी

བངས་པའི་སྒྲབ། वाङ पी म्रप

ཉངས་ཀི་ བྷཱ་ཥའི་བ་རེ་རི་ གེན་པར་སྨཱ་ཏ་ ཉོད་ཏོ། न्याङकी भाषै बारे री गेन्पा मा ता न्योतो

ངོན་དེན་ནོ་ ཞེབས་པའི་གཏམ། ङोन तेन नो श्ये पी तम

ཉངས་སེ་ཏ་ལེ་རངས་ཀྱི་ བྷཱ་ཥཱ་ ཞེ་ཏོ་པར་ न्याङसे ताले रङकी भाषा श्ये तो पा

གོར་པའི་ གླའ། ༡ कोर पी ग्लाहा १

ཀ་ཁ་སློབས་པའི་ཕའི། का खा लोव्पी वाही

ཀ་ཁ་ག་ང་ཤེས་གོས་ལས།

क ख ग ङ श्ये गेले

ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་པང་ངོ་ལས།

च्या छया ज्या ञ्या पाङो ले

ཏ་ཐ་ད་ན་པང་ས་མི།

त थ द न पाङ्सा मी

པ་ཕ་བ་མ་བྲིས་ས་མི།

प फ ब म ब्री स मी

ཙ་ཚ་ཛ་ཝ་ཚོས་པ་སློབས་ས་མི།

च छ ज व छये पा लोप स मी

ཞ་ཟ་འ་ཡ་གོས་ས་མི།

श्याहा स्हा ह य गो स मी

ར་ལ་ཤ་ས་པང་ཏོག་ལ།

र ल श्या स पाङ तो ल

ཧ་ཨ་ཉང.སེ་ ཤེས་ཏོག་ལ།

हा अ ञ्याङसे श्ये तो ल

ཚོས་པ་བྲིས་པ་ཤེས་ཏོག་ལ།

छये पा व्रीपा श्ये तो ल

ཛ་པ་རིགས་པ་སློབས་གོས་ལས།

ज्यापा रिग्पा लोप गेले

ཨ་ལེ་ཨ་ང་སེ་སློབས་གོས་ལས།

आले आङ्से लोपगेले

ཨ་མ་ཏང་ན་ལ་ས་མི།

आमा तङ्ना लस मी

ཨ་ལེ་སེ་ཡི་གེ་ཤེས་ས་མི།

आलेसे ह्यिगी श्ये स मी

དགེ་རྒན་ཏང་ན་ལ་ས་མི།

गेगेन तङना ल स मि

ཚོས་ལ་ཡི་གེ་ཤེས་ས་མི།

क्षे ला ह्यिगी श्ये स मी

ཡི་གེ་ཡང་སེ་ཤེས་ཏོག་ལ།

ह्यिगी ञ्याङसे श्ये तो ल

ཨ་ང་ཨ་ལེ་སེ་སློབས་ཏོག་ལ།

आङा आलेसे लोप तो ल

ཀོར་པའི་ གླབ། ༢ कोर पी ग्लाहा २

གསལ་བྱེད་ཡི་གེ་གསུམ་བཅུ། (༣༠) ཚེས་སློབས་གོས། सलज्ये ह्यीगे सुम च्यु छये लोव गो

ཀ།	ཁ	ག།	ང།
क	ख	ग	ङ
ཅ	ཆ	ཇ	ཉ།
च्या	छ्या	ज्या	ञ्या
ཏ	ཐ	ད	ན།
त	थ	द	न
པ	ཕ	བ	མ།
प	फ	ब	म
ཙ	ཚ	ཛ	ཝ།
च	छ	ज	व
ཞ	ཟ	འ	ཡ།
श्याह	स्हा	ह	या
ར	ལ	ཤ།	ས།
र	ल	श्य	स
ཧ	ཨ།		
ह:	अ		

ཀོར་པའི་ གླཱ། ༣ कोर पी ग्लाहा ३

དབྱངས་བཞི། ༼ལྦི༽ यङ श्यी ब्ली

ཨི	ཨུ	ཨེ	ཨོ
इकार ◌ི	उकार ◌ུ	एकार ◌ེ	ओकार ◌ོ

ཨ གི་གུ = ཨི	अ गिगु = अि = ि
ཨ ཞབས་ཀྱུ = ཨུ	अ श्याब क्यु = अु = ु
ཨ འགྲེང་བུ = ཨེ	अ डेङ्वु = अे = े
ཨ ན་རོ = ཨོ	अ न्हारो = ओ = ो

ཀ གི་གུ = ཀི	क गिगु = कि
ཀ ཞབས་ཀྱུ = ཀུ	क श्याब क्यु = कु
ཀ འགྲེང་བུ = ཀེ	क डेङ्वु = के
ཀ ན་རོ = ཀོ	क न्हारो = को

ཨ	ཨཱ	ཨི	ཨཱི	ཨུ	ཨཱུ	རྀ	ཨེ	ཨཻ	ཨོ	ཨཽ	ཨཾ	ཨཿ
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अ:

གི་གུ་ཞབས་ཀྱུ་འགྲེང་བུ་ན་རོ་སློབས་གོས། गिगु श्याव क्यु डेङबु नारो लोव गो

ཀི ཀུ ཀེ ཀོ། ཁི ཁུ ཁེ ཁོ།

कि कु के को खि खु खे खो

གི གུ གེ གོ། ངི ངུ ངེ ངོ།

गि गु गे गो ङि ङु ङे ङो

ཀོར་པའི་གྱེས། ༡ कोर पी ज्ये १

པ་ཛོ་ ཨེ་སེམས་བྲིས་པ་ཀློབས་གོས། पाङो एसेम व्रोपा लोव गो

ཁ་...

ག་..

ཚ་...

ཛ་..

ཅ...

ཆ..

ཇ..

ཉ..

ཀོར་བའི་ སླབ། ༤ कोर पी ग्लाहा ४

ཇ་པ། ज्यापा

༡	གིག	गी	१	1
༢	གཉིས།	ञी	२	2
༣	གསུམ།	सुम	३	3
༤	བླི།	व्ली	४	4
༥	ལྔ།	ङा	५	5
༦	དྲུག།	ड्रु	६	6
༧	ཉིཤ།	निश	७	7
༨	བྲད།	ब्रात	८	8
༩	དགུ།	कू	९	9
༡༠	བཅུའི།	च्युइ	१०	10

ཀོར་བའི་གྲེས། ༢ कोर पी ज्ये २

པ་ངོ་ ཨེ་སེམས་བྲིས་པ་སློབས་གོས། पाङो एसेम व्रीपा लोव गो

གིག ༡ ....

བཅུའི། ༡༠ ....

བཀྱུ་ཇོ། ༡༠༠ ....

སྟོང། ༡༠༠༠ ....

ཁྲི ༡༠༠༠༠ ....

འབུམ། ༡༠༠༠༠༠ ....

ས་ཡ། ༡༠༠༠༠༠༠ ....

བྱེ་བ། ༡༠༠༠༠༠༠༠ ....

དུང་ཕྱུར། ༡༠༠༠༠༠༠༠༠ ....

एकाई छ
पेसा, उद्यमशीलता र प्रविधि

छिर्ने ढोका

स्थानीय व्यवसाय गरेको कुनै एउटा भिडियो हेर्नुहोस् ।

भिडियो हेरेपछि

भिडियोमा के काम गरिएको थियो ?

त्यसमा कुन कुन सामग्रीहरूको प्रयोग भएको थियो ? सूची बनाउनुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

भिडियोमा देखाएजस्तै अरु कुन कुन काम हुन्छन् होला ?

स्थानीय व्यवसायले हामीलाई के फाइदा पुग्ला ? कक्षामा छलफल गरी शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो १

हाम्रो खेतीबाली

नेपालमा पनि नयाँ प्रविधिबाट खेती हुन थालेको छ। नयाँ प्रविधिबाट खेतीपातीको काम रसुवा जिल्लाको आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पनि सुरु भएको छ। नयाँ प्रविधिबाट गरिने खेतिपातीका लागि गाउँपालिका लगायत विभिन्न संघसंस्थाहरूको सहयोग पनि आउन थालेको छ। कतिपय मानिसहरूले आफ्नै प्रयासमा पनि नयाँ तरिकाबाट खेतिपाती गर्न थालेका छन्। गाउँमा आलु, धान, मकै, कोदो, गहुँ, जौ खेती पुरानै पेशा हो तर आजकल यी खेति पनि नयाँ नयाँ प्रविधिबाट हुन थालेको छ। स्थानीय रूपमा यस्ता खेतीहरू गर्नका लागि कोदालो, हसिँया, कोदाली, हलो, कुटो, डल्लेठो आदि सामग्रीहरूको प्रयोग हुने गर्दथ्यो भने आजभोलि यी सामग्रीहरूका साथै ट्र्याक्टर, कोदो कुट्ने मेसिन, मकै छोडाउने मेसिन, घान चुट्ने र कुट्ने मेसिन आदिको प्रयोग हुन थालेको छ। यी सामग्रीहरूको प्रयोग गरे पनि कृषिका लागि विभिन्न पूर्वाधार, उत्पादनको तरिका र सामग्रीको प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने कुरामा निकै ध्यान दिनु पर्दछ।

कृषिका लागि आवश्यक पूर्वाधार

कृषि पेसाका लागि प्राङ्गारिक माटोको आवश्यकता पर्दछ। कृषि पेशा गर्न ठिक छ कि छैन भनेर माटोको उर्वराशक्तिको परीक्षण गर्नुपर्दछ। माटोको शक्ति पहिचान गरेपछि त्यसबाट कस्तो बालि हुन्छ र त्यहाँको हावापानी कस्तो छ भन्ने कुरामा निकै ध्यान दिनुपर्छ। फरक फरक हावापानीमा फरक फरक खालका खेतिहरु हुने गर्छन्। माटोको पहिचान र वातावरण छानिसकेपछि अर्को काम भनेको खेती गर्नका लागि कस्तो प्रकारको उपाय अपनाउने भन्ने हुन्छ। मौसमी रूपमा हुने खेती र बेमौसमि खेती गर्ने तरिकाहरु फरक हुन्छन्।

कृषिसामग्रीको नाम र काम

पछिल्लो समय कृषि पेशामा पुराना र नयाँ दुवै खालका सामग्रीहरू प्रयोग हुन थालेका छन्। पुराना सामग्रीहरूमा कोदालो, कोदाली, कुटो, डल्लेठो, हलो, हसिँया, करौँती, बञ्चरो, आदि हुन्। यी औजारहरूले हामीलाई काम गर्न सहज बनाउने गर्छ। तर हिजोआज यी सामग्रहीहरूभन्दा पनि छिटो छरितो र सहज तरिकाले काम गर्न विभिन्न औजार तथा उपकरणहरू बनेका छन्। खेतबारी जोत्न ट्र्याक्टर आएको छ। धान काट्ने मेसिन आएको

छ। धान तथा गहुँ झाट्न थ्रेसर मेसिन आएको छ। कोदो कुटन पनि मेसिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

कृषिबाट हुने फाइदा

खाद्यान्न मानव जीवनको लागि अत्यावश्यक वस्तु हो। यसको उत्पादन कृषि पेशाबाट मात्रै सम्भव हुन्छ। कृषिको विकास भएमा त्यसले धेरै क्षेत्रको विकासमा सघाउ पुऱ्याउँछ। त्यसैले यसका फाइदा धेरै छन्। तीमध्ये केही फाइदालाई बुँदागत रूपमा बुझ्न सकिन्छ :

- जीवनयापन गर्ने एउटा सजिलो माध्यम,
- अन्य व्यापारको पूर्वाधार भएकाले व्यापारमा परिणत गर्न सकिने,
- मानिसहरूले रोजगारी पाउन सक्ने,
- बाँझो बारीको उपयोग गरी आर्थिक उपार्जन गर्न सकिने,
- स्वस्थकर र ताजा खानेकुराको प्रयोग हुने,
- आफ्नै उत्पादन हुनाले पैसाको बचत,

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कृषि भनेको के हो ?

ख) यस गाउँपालिकाको पुराना कृषि पेशाहरू के के हुन् ?

ग) कृषिका पूर्वाधारमा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ?

घ) कृषिबाट के के फाइदाहरू हुन्छन् ?

२. बेठिक वाक्यलाई ठिक बनाई लेख्नुहोस् :

क) कृषि नेपालको कहीँकहीँ मात्र गरिन्छ ।

ख) कृषिका लागि माटो जस्तो भए पनि हुन्छ ।

ग) बिउ जता छरिदिए पनि हुन्छ ।

घ) आधुनिक मेसिनले काम झन् ढिलो हुन्छ ।

३. तपाईँको विद्यालय वरपर कुन कुन खेती भइरहेको छ ? ती खेती गर्न कुन कुन औजारहरू प्रयोग भएका छन् अवलोकन गरी खेती र औजारको सूची तयार पार्नुहोस् ।

खेति	प्रयोग गरिएका औजार

४. तपाईँको घरमा कुन कुन खानेकुरा कहाँबाट आएको छ ? त्यसमा कति खानेकुरा गाउँमै उत्पादन भएको छ ? परिवारमा छलफल गरी लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. कृषि व्यवसाय शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

छुर्पी निर्माण प्रक्रिया

खेतीपातीका साथसाथै पशुपालन पनि यहाँको अर्को कृषि व्यवसाय हो । आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पनि खेतिपातिका साथसाथै पशुपालन पनि हुने गरेको छ। भेडा पालन, चौँरी पालन, गाई पालन आदि यहाँका पशुपालन व्यवसायहरू हुन्। परम्परागत रूपमा चौँरी र गाईपालन गर्ने कृषकहरूले उत्पादन गरेको दुधबाट स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गरी चिज, छुर्पी, नौनी, घ्यू आदि बनाउने गर्छन्। यहाँ छुर्पी बनाउने तरिकाको बारेमा अध्ययन गर्छौं।

छुर्पी दुधको एक परिकार हो। छुर्पी नौनी निकालि सकेपछिको दुधबाट बनेको एउटा प्रकार हो । जुन हिमाली क्षेत्रको प्रख्यात दुधको परीकार हो । यसलाई दुर्खा पनि भन्ने गरिन्छ । हिमाली भेगमा चौँरीगाईको दुधबाट छुर्पी बनाउने गरिन्छ। छुर्पी बनाउने विभिन्न विधिहरू छन् त्यस मध्येको एउटा विधि बुँदागत रूपमा तल दिइएको छ :

- पहिला दुधलाई राम्रोसँग छान्ने,
- छानिसकेपछि त्यसलाई राम्रोसँग पाक्ने गरी उमाल्ने र सेलाउने,
- सेलाएको दुधलाई मथेर त्यसबाट नौनी निकाल्ने,
- नौनी निकालेको दुधमा केहीमात्रामा अमिलो पानी हाल्ने र त्यसलाई फटाउने,
- फाटेको दुधलाई सफा कपडामा राखेर छान्ने र सके सम्म पानी जति सबै निचोर्ने
- यसरी निचोरेर बाँकी रहेको वस्तुलाई मुछेर केहि चिजले थिचेर राख्ने
- यसरी थिचेर राखेको वस्तुलाई नरम छदैमा विभिन्न आकार बनाई काटने,
- अब यसलाई पानी नपर्ने स्थानमा सुकाउने, सुके पछि छुर्पी तयार हुन्छ।

घुमेपछिको काम

१. तपाईँले दुधको कुन कुन परिकार खानुभएको छ ? कुनै एक परिकार तयार बनाउने विधि लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. पशुपालन गर्दा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ? साथीबिचमा छलफल गरी सुनाउनुहोस् ।

३. दुधको चिया बनाउने तरिका छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँको घरमा कुन कुन जनावरहरू छन् ? ती जनावरहरू कुन कुन प्रयोजनका लागि पालिएका हुन् ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाईको घरमा दुध दुहुने गाई या भैंसी छ भने अभिभावकको सहयोगमा घरमै छुर्पी बनाउनुहोस् र कक्षामा साथीहरूसँग बाँडेर खानुहोस् ।

एकाई सात

स्वास्थ्य, व्यक्तिगत/वातावरणीय सरसफाइ, खेलकुद/व्यायाम र योग

छिर्ने ढोका

पात्रो हेरी तल स्वास्थ्यसम्बन्धी सोधिएका मितिहरू पत्ता लगाउनुहोस्।

क) विश्व स्वास्थ्य दिवस

ख) विश्व वातावरण दिवस

ग) हात धुने दिवस

घ) विश्व खाद्य दिवस

ङ) विश्व माटो दिवस

च) स्तनपान सप्ताह

पूर्व ज्ञान

माथि दिइएका दिवसहरू किन मनाउनुपर्छ होला ? कक्षामा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस्।

घुम्ने थलो १

स्वस्थकर र अस्वस्थकर खानेकुरा

(कक्षामा धेरै जनाले चाउचाउ कुरकुरे, चिप्स आदि खानेगरेको थाहा भएपछि विद्यालयको कक्षा चारका विद्यार्थी र कक्षा शिक्षिका बिचमा कुरा हुँदैछ ।)

मिस : ल भन त तिमीहरूलाई अस्वस्थकर खानेकुरा ल्याउन कसले भन्यो ? (मिसको बोली सुनेर सबै जना मौन नै बसे । मिसले फेरि भन्नुभयो) कोही त बोल । यो कक्षाको क्याप्टेन को हो ?

साम्फेल : (डराउँदै उठ्दै सानो स्वरमा) म हो मिस ।

मिस : ल भन, तिमीले के खानेकुरा ल्याएका छौ ?

साम्फेल : चाउचाउ ।

मिस : किन ?

साम्फेल : मिस आमाले भन्नुभएको बनाउन छिटो हुन्छ रे त्यसैले ।

मिस : ल बस । अरुले किन ल्यायौ ?

रोशनी : (जुरुक्क उठ्दै) खान छिटो हुन्छ भनेर मिस ।

प्रवीण : हो मिस, खान छिटो र मिठो पनि ।

मिस : हो तिमीहरूको कुरा सुनेँ मैले । मलाई पनि त्यही लागेको थियो सुरुमा । तर यी खानेकुराहरू स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन् । यी खानेकुराहरूलाई हामीले प्रयोगमा ल्याउनुहुँदैन ।

साम्फेल : कसरी हानिकारक हुन्छ मिस ?

मिस : ल सुन, यी खानेकुराहरूमा मिठो बनाउन विभिन्न रसायनहरू मिसाइएका हुन्छन् । राम्रो देखाउन विभिन्न रङ मिसाइएको हुन्छ । यस्ता रसायनहरूले हाम्रो स्वास्थ्यमा सोझै असर गर्दछन् । हामीमा मोटोपन देखा पर्ने, अल्छी लाग्ने, शरीरमा ताकत घट्ने र छिटो शरीर थाक्ने, खान मन नलाग्ने, हड्डी कमजोर हुने, शरीरका भित्री अङ्गहरूमा हामीले थाहा नपाई यस्ता खानेकुराहरूले असर गरेको हुन्छ ।

रोशनी : मिस उसो भए स्वस्थ खानेकुरा के के हुन् त नि ?

मिस : तिमीले राम्रो प्रश्न गर्‍यौ । हामीसँग स्वस्थकर खानेकुराहरू धेरै छन् । तिम्रो घरमा दुध, मोही, दही, घ्यू आदि छन् । ती स्वस्थकर खानेकुरा हुन् । हामी त गाउँमा छौँ । हाम्रो गाउँमा बारीभरि हरियो सागपात र मौसमअनुसारका तरकारी, दाल तथा गेडागुडी पाइन्छन् । तिनीहरू हाम्रा लागि स्वस्थकर खानेकुरा हुन् ।

प्रवीण : मिस यत्ति मात्रै हुन त स्वस्थकर खानेकुरा ?

मिस : पख न प्रवीण म भन्दै छु । हुन्छन् नि किन नहुनु । हामी मकै, कोदो, गहुँ, फापर आदिको ढिँडो खान छाडेका छौँ तर यी खानेकुराहरू हाम्रो शरीरका लागि स्वस्थकर खानेकुरा हुन् । बजारबाट किनेको चामलभन्दा गाउँघरमा नै रोपेको धान, कोदो, फापरबाट बनेको खानेकुरा स्वस्थकर हुन्छन् ।

साम्फेल : मिस यिनीहरूबाट के फाइदा हुन्छ ?

मिस : म ठ्याक्कै तिमीले प्रश्न गरेको कुरैमा आउन लागेको थिएँ । यस्ता स्वस्थकर खानेकुराहरूलाई अर्को शब्दमा पोषणयुक्त खानेकुरा भनिन्छ । यसमा घरमै पालेको खसी, कुखुरा लगायतका मासु, कुखुराको अण्डा आदि पनि पर्छन् । यिनीहरूको मासु तथा अण्डा

खाँदा हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । हामीलाई छिटो रोग लाग्दैन । काम गर्ने ताकत आउँछ र फुर्तिका साथ काम गर्न सक्छौँ। ल अब त बुझ्यौ नि ?

सबै जना : बुझ्यौँ मिस ।

मिसः अब भोलिबाट सबैले स्वस्थकर र घरमा नै बनाएको खाना ल्याउछौ नि ?

सबै जना : ल्याउछौँ मिस ।

(कक्षा सकियो । मिस कक्षाबाट जानुभयो ।)

घुमेपछिको कार्य

१. तपाईँले अहिलेसम्म खानुभएको अस्वस्थकर(जङफुड) खानेकुराको सूची बनाउनुहोस् र अब देखि यस्ता खानेकुरा सकेसम्म नखाने प्रतिबद्धता जनाउनुहोस् ।

२. अस्वस्थकर खानेकुराको प्रयोग नगर्न के के गर्न सकिएला ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

३. पोषणयुक्त खानेकुरा किन खाने भन्ने कुरा घरमा आफ्नो अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् र उहाँहरूले भन्नु भएको कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

फुटबल र यसका सीपहरू

एकेन्द्र खड्का

फुटबल विश्वभर सबैभन्दा लोकप्रिय खेल हो। यो समूहमा खेलिने अन्तर्राष्ट्रिय खेल हो। यो खेल आयाताकार मैदानमा खेलिन्छ र अन्तिम रेखामा दुवैपट्टि गोलपोस्ट हुन्छन्। यसको एक समूहमा ११ जना खेलाडीहरू हुन्छन् जसमा एक जना गोलरक्षक(किपर) हुन्छ। यो सामान्यतया खुट्टाले खेलिने खेल भए पनि हात बाहेक अन्य अङ्गहरूको पनि प्रयोग गर्न पाइन्छ भने किपरले चाहिँ डि–एरियाभित्र मात्र हातले छुन पाउँछ। यो खेल ९० मिनेटको हुन्छ जसमा ४५/४५ मिनेटको दुई खण्ड हुन्छ र बिचमा १५ मिनेट विश्राम समय हुन्छ। निर्धारित समयमा जुन समूहले बढी गोल लगाउन सक्छ त्यही समूहको जित हुन्छ। यस खेलका लागि विभिन्न सीपहरू आवश्यक पर्दछन् :

किकिङ

यो फुटबल खेलको महत्वपूर्ण सीप हो। यसमा बललाई खुट्टाले हानेर साथीलाई पास दिन र गोल हान्न सकिन्छ। किकिङ दुई प्रकारका हुन्छन्। इन स्टेप किकिङ र इन साइड किकिङ। इन स्टेप किकिङमा बललाई गोडाको हान्नुपर्छ। यसका लागि बललाई निश्चित ठाउँमा राखेर एउटा खुट्टा बलको छेउमा राखेर अर्को खुट्टाले घुँडा खुम्च्याएर पछाडिबाट हान्नुपर्दछ। इन साइड किकिङमा बललाई खुट्टाको भित्री भाग (बुढी औँलादेखि गोलीगाँठाको भाग) ले हान्नुपर्छ। यसका लागि पनि एउटा खुट्टा बलको छेउमा राखेर अर्को खुट्टाले घुँडा खुम्च्याएर खुट्टाको भित्री भागले हान्नुपर्दछ। यी सीपहरूमा एकै स्थानमा उभिएर वा पछाडिबाट दौडिएर बल हान्न सकिन्छ र शरीरको सन्तुलन पनि मिलाउनुपर्छ।

ट्र्यापिङ

चाल अवस्थामा रहेको बललाई शरीरका विभिन्न अङ्गहरू प्रयोग गरी नियन्त्रणमा लिनुलाई ट्र्यापिङ भनिन्छ। गुडेर आएको बललाई ट्र्यापिङ गर्न बल गुडेर आउँदा गोडाको पञ्जा अलि उठाउने र बल गोडामुनि आएपछि पैतालाले च्याप्ने गर्नु पर्छ।

हेडिङ

समान्यतया टाउको माथिबाट आएको बललाई पास गर्न वा सही दिशा दिन हेडिङ सीपको प्रयोग गरिन्छ। यसमा बलको चाल हेरी टाउकोको अग्र, दाया, बाया भागको प्रयोग गरिन्छ। हेडिङ गर्दा आँदा खुल्ला राखेर घाँटी कसिलो बनाई बललाई हान्नुपर्छ।

थ्रो–इन

एक समूहले साइड लाइनबाट बल बाहिर फालेमा अर्को समूहले बाहिरिएकै ठाउँबाट थ्रो–इन गरिन्छ। थ्रो इन गर्दा साइड लाइन छुनुहुँदैन। यसमा दुई हातको बराबर बल प्रयोग गरी खुट्टा नउचालीकन बल कोर्टभित्र फाल्नुपर्दछ।

घुमेपछिको कार्य

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) फुटबलमा कुन कुन सीपहरू हुँदा रहेछन् ?

ख) थ्रो इन कुन बेलामा गर्ने रहेछ ?

ग) किकिङ कति प्रकारका रहेछन् र के के हुन् ?

घ) फुटबलको कोट कति कतिको हुन्छ ?

२. तपाईँलाई मन पर्ने कुने खेलको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

३. तपाईँको स्कुलमा कुन कुन खेल खेलिन्छ र त्यसमा कति कति जना खेलाडी हुन्छन् ?

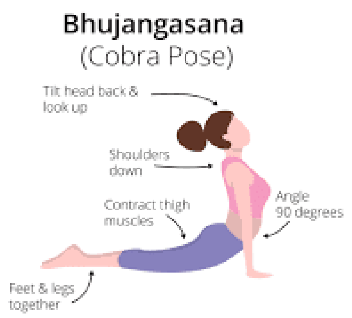
शिक्षकलाई निर्देशन : यस एकाइमा पाठ पढेसँगै खेलका क्रियाकलाप पनि गराउनुहोस्।

घुम्ने थलो ३

योग

एकेन्द्र खड्का

योगलाई सामान्य अर्थमा जोड्नु भनेर बुझिन्छ । योगले शरीर र मनलाई जोड्न काम गर्दछ । यसले शरीर तथा मनको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँदछ । योगासन गर्नुभन्दा पहिले जिउ तताउने कसरत (वार्मअप) गर्नुपर्दछ ।



भुजङ्गासनः योगमा हुने विभिन्न आसनहरूमध्ये भुजाङ्गासन पनि एक हो । संस्कृतमा भुजङ्ग भनेको सर्प हो । यो आसनलाई सर्पासन पनि भनिन्छ । यो आसनले ढाड दुखेको र कब्जियतका लागि फाइदा गर्दछ । यो आसन गर्दा निम्नानुसारको प्रक्रिया अपनाउनुपर्दछ :

- सुरुमा घोप्टो परी सुत्ने,
- त्यसपछि दुवै घुँडा र कुर्कुच्चा आपसमा जोडिने गरी सँगै राख्ने,
- दुवै हात छातीको दायाबाया भुइँमा टेकेर टाउको र छातीलाई बिस्तारै माथि उठाउने,
- लामो सास फेरेर केही समय त्यही आसनमा बस्ने ।
- केही समय आराम गरी पुन: दोहोऱ्याउने ।

प्राणायम–अनुलोम बिलोम

अनुलोम बिलोम एक प्रकारको प्राणायम हो । प्राणायम एक प्रकारको स्वासप्रस्वास रोकेर नियन्त्रण गरेर तथा तालमेल मिलाएर गरिने अभ्यास हो । यसले स्वासप्रस्वास प्रक्रियामा सुधार ल्याउनुका साथै शरीरमा अक्सिजनको पूर्ति गरी फोक्सोको कार्यमा वृद्धि गर्दछ । अनुलोम बिलोम दुवै नाकबाट पालैपालो लयबद्ध रूपमा श्वासप्रश्वास तान्ने र

फाल्ने प्रक्रिया हो । यो प्राणायमहरूमध्येको सबैभन्दा उत्तम प्राणायम हो । यो अभ्यासले दिमागको दायाबाया दुवै पाटो सक्रिय भई तार्किक र सिर्जनात्मक सोचाइका कामहरूको सन्तुलन हुन्छ । यो निम्न तरिकाले गर्न सकिन्छ :

- सुरुमा बायाँ गोडा दायाँ तिघ्रामा र दायाँ गोडा बायाँ तिघ्रामा राखेर पद्मासनमा बस्ने,
- बुढी औंलाले दाया नाक थुनेर बाया नाकबाट लामो श्वास तान्ने,
- त्यसै गरी चोर र साइली औँलाले बायाँ नाक थुनेर दायाँ नाकबाट दामो श्वास छोड्ने ।
- यही प्रक्रियाले दाया नाकबाट श्वास तानी बाया नाकबाट फाल्ने,
- यो अभ्यास दैनिक रूपमा ५ देखि १० मिनेटसम्म गर्ने ।

घुमेपछिको काम

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् :

क) भुजङ्गासनलाई अर्को शब्दमा ………………........... पनि भनिन्छ ।

ख) नाकबाट पालेपालो हावा तानेर फ्याक्ने प्रक्रियालाई .... भनिन्छ ।

ग) योगको अर्थ .... हो ।

घ) योगासन गर्नुभन्दा पहिले .... गर्नुपर्दछ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) भुजङ्गासन भनेको के हो ?

ख) अनुलोम -विलोम किन गरिन्छ ?

ग) सर्पासन गर्दा के कसरी गरिन्छ ?

३. योगले मानिसलाई के के फाइदा गर्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. सर्पासन गरेको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

सबैजना अस्वस्थकर खानेकुराले पारेको असर देखाउने एउटा नाटिका कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्

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

एकाई आठ

प्रकोप र यसको नियन्त्रण

छिर्ने ढोका

भूक्षय भएको स्थानको भ्रमण गर्नुहोस्

(भूक्षय भएको स्थानको फोटो खिचेर टाँस्नुहोस् ।)

पूर्व ज्ञान

त्यहाँ कसरी माटो सरेको छ ?

भूक्षयले के कस्तो समस्या ल्याउँदो रहेछ ?

भूक्षय र भूकम्पको सम्बन्ध छ कि छैन र छ भने कसरी हुन सक्छ ? लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

प्रकोप र न्यूनीकरणका उपायहरू

प्रकोप भनेको कष्ट हो। यसलाई अर्को शब्दमा विपद् पनि भनिन्छ। मानिसलाई दैनिक जीवनमा पर्ने समस्या नभई प्राकृतिक र दैविक रूपमा पर्ने समस्याहरूलाई प्रकोप भनिन्छ। मानिसको जीवनयापनको क्रममा यस्ता धेरै प्रकोपहरू आइलाग्छन्। भूकम्प, भूक्षय, बाढी, पहिरो, आँधी, डढेलो आदि विपद्का उदाहरणहरू हुन्। मौसमअनसुार विपद् पनि फरक फरक हुन्छ। चैत्र वैशाखको सुख्खा समयमा डढेलो लाग्ने गर्दछ भने वर्षा समयमा बाढीपहिरो आउने र भूक्षय हुने गर्दछ। प्रकोप मौसमअनुसार मात्र नभई भूगोलको आधारमा पनि हुने गर्दछ। तराई क्षेत्रमा डुबानको बढी डर रहन्छ भने पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा पहिरो र भूक्षयको डर रहन्छ। त्यस्तै समुद्रको तटमा सामुद्रिक आँधीको डर रहने गर्दछ।

कतिपय विपद्हरू प्राकृतिक हिसाबले हुने गर्छन् भने कति विपद्हरू मानिसहरूको आफ्नै लापर्बाहीले हुने गर्दछ। आगालागी तथा डढेलो मानिसको लापर्बाहीले बढी हुने गर्दछ भने भूकम्प, सामुद्रिक आँधी आदि मानिसको नियन्त्रण भन्दा बाहिर हुने गर्दछ। भूक्षय कति मानिसको कारण हुने गर्दछ भने कतिचाहिँ प्राकृतिक रूपमा नै हुने गर्दछ। यस्ता प्रकोपलाई विभिन्न तरिकाबाट न्यूनीकरण तथा समाधान समेत गर्न सकिन्छ।

प्रकोप व्यवस्थापनका लागि केही समाधान तथा उपायहरू :

- नदी नियन्त्रण, बाढी, पहिरो, भकूम्प, जलवायु परिवर्तन, भू–उपयोग र विभिन्न प्रकोप तथा सम्भावित विपद्को न्यूनीकरणका उपायको विषयमा योजना बनाउने,
- स्थानीय तहमा खोज तथा उद्धार समूहको गठन तथा क्षमता विकास गर्ने, गराउने,
- विपद्को घटना हुनासाथ त्यस्ता घटनाबाट असर पर्न सक्ने क्षेत्रमा रहेका व्यक्तिलाई उद्धार गर्ने, गराउने,
- स्थानीय तहका विभिन्न निकायलगायत अन्य संस्थालाई विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित विषयमा सहकार्य गर्ने,
- विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने, गराउने,
- खोज, उद्धार तथा राहतका लागि तत्काल परिचालन हुने संयन्त्र बनाउने,

- पीडितहरूलाई अस्थायी पुनर्स्थापना गरी गासबासको व्यवस्था गर्ने,

घुमेपछिको काम

१. बेठिकलाई ठिक बनाई लेख्नुहोस् :

क) प्रकोप आउने कुरा पहिले नै थाहा हुन्छ ।

ख) विपद् आउँदा जहाँको त्यही बस्नुपर्छ ।

ग) वनमा डढेलो पानी पर्दा लाग्छ ।

घ) हिमालमा सामुद्रिक आँधी आउँछ ।

ङ) विपद्मा परेको मानिसलाई उद्धार गर्नुहुन्न ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) प्रकोप भनेको के हो ?

ख) नेपालमा कस्ता कस्ता प्रकोपहरू आउँछन् ?

ग) प्रकोपसम्बन्धी जनचेतना किन आवश्यक छ ?

३. तपाईँले पहिरो गएको जमिन देख्नुभएको छ । पहिरो जाँदा के के असर गर्दो रहेछ ? त्यसबाट बच्ने के गर्नुपर्ला ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

४. विपद् व्यवस्थापनको लागि तपाईँको विद्यालयले आजसम्म गरेका कार्यहरूको सूची प्रधानाध्यापकलाई सोधेर तयार पार्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

भूकम्प र यसबाट बच्ने उपाय

भूकम्पलाई तामाङ भाषामा साङ्यूल भन्ने गरिन्छ। वि.सं. २०७२ सालमा गोरखा जिल्लाको बारपाक सुलिकोट गाउँपालिकाको बारपाकलाई केन्द्र बनाएर ७.८ रेक्टर स्केलको भूकम्प गएको थियो। यसबाट धेरै जनधनको क्षति भएको थियो। रसुवा जिल्लामा पनि धेरै स्थानमा यसको प्रभाव देखियो। आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको करिब सबै घरहरू फेरि बनाउनुपर्‍यो कतिपय मानवबस्तीहरू स्थानान्तरण नै गर्नु पर्‍यो। हाम्रो गाउँपालिकामा २०७२ को भूकम्पले सबैभन्दा धेरै हाकुमा क्षति भएको थियो।

के हो त भूकम्प ?

भूकम्प एक प्राकृतिक आपत्ति वा विपद् हो। यसले जमिनलाई हल्लाउँछ र जमिनमाथि बनेका संरचनाहरूलाई असर गरेको हुन्छ। पृथ्वीको सतहमा विभिन्न प्लेटहरू(चट्टान) रहेको हुन्छ। चाप बढ्दै गएपछि प्लेट सर्छ र जमिन हल्लिन थाल्छ। त्यो नै भूकम्प हो।

भूकम्पले कसरी क्षति गर्दछ ?

भूकम्पले प्राकृतिक सम्पदाको साथै मानव निर्मित सम्पदालाई पनि क्षति गर्दछ। धेरैजसो क्षति चाहिँ हाम्रो आफ्नै असावधानीले गर्दा हुने गर्दछ। भूकम्पमा जमिनहरू हल्लिने, फाटने, पानीको मुहान सुक्ने, पानीको मुहान सर्ने, भूक्षय हुने, अल्पवृष्टि र अनावृष्टिको सम्भावना हुने गर्दछ। त्यसका अलावा संरचनाहरू भत्किएर मानिसको मृत्यु हुनेजस्ता दुर्घटनाहरू पनि हुने गर्दछन्।

भूकम्प आउनुपूर्व कसरी सावधान हुने ?

भूकम्प कतिबेला आउँछ भनेर एकिन गरी भन्न सकिदैन तर पछिल्लो समय विज्ञानले भूकम्प जानु केही समय अघि सङ्केत गर्ने सम्मको उपकरणको निर्माण गरेको छ तर पनि यो नै सबैभन्दा ठुलो सावधानी होइन। यसका लागि केही सावधानीको उपायहरू छन् :

- भूकम्प जतिबेला पनि आउन सक्छ भन्ने कुराको धारणा बनाउने,
- सामान्यत: संरचना निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी संरचना बनाउने,

- घर तथा अन्य संरचना निर्माण गर्दा निश्चित दुरी र मापदण्ड पालना गर्ने,
- आफ्नो बासस्थान अगाडि खुल्ला जमिन राख्ने,
- भूकम्पसम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) भूकम्पको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

ख) बारपाकको भूकम्प कहिले गयो र कति रेक्टर स्केलको थियो ?

ग) भूकम्पले के केमा क्षति गर्दो रहेछ ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) २०७२ सालको भूकम्पको केन्द्रविन्दु .... मा थियो ।

ख) भूकम्पले .... लाई हल्लाउँछ ।

ग) होडिङ बोर्डमा भूकम्पसम्बन्धी .... का बारेमा लेखिन्छ ।

घ) विज्ञानले भूकम्प आउनुअघि सङ्केत गर्ने .... बनाएको छ ।

ङ) भूकम्प जतिबेला पनि आउन सक्छ भन्ने कुराको .... बनाउनुपर्छ ।

३. भूकम्प जाँदा तपाईँके के गर्नुहुन्छ ? कक्षामा छलफल गरी टिपोट गर्नुहोस् ।

४. तपाईँको परिवारको कुनै सदस्यलाई २०७२ सालको भूकम्प जाँदाको अनुभव सोधेर लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

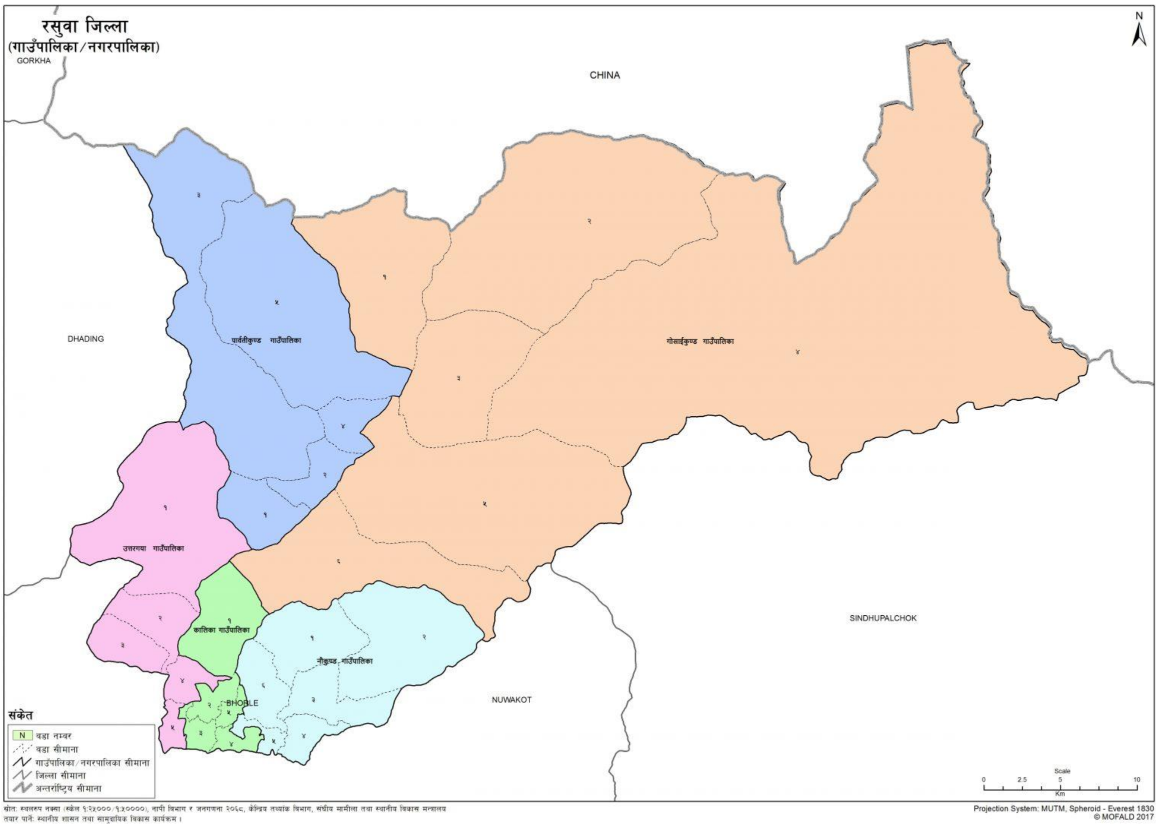
भूकम्प र विपद्बाट जोगिन सचेतना जगाउने प्लेकार्ड बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाई नौ

स्थानीय संरचना, सामाजिक संघसंस्था

छिर्ने ढोका

रसुवा जिल्लाको नक्सा हेरी निम्न प्रश्नमाथि छलफल गर्नुहोस् ।



रसुवा कुन कुन जिल्लासँग जोडिएको छ ?

रसुवामा कतिवटा गाउँपालिका रहेका छन् ?

पूर्वज्ञान

गाउँपालिका र नगरपालिकामा के फरक होला ?

गाउँपालिका वा नगरपालिका किन बनाइएको होला ?

घुम्ने थलो १

रसुवा जिल्ला

रसुवा नेपालकोको वागमति प्रदेशको उत्तरी भेगमा अवस्थित हिमाली जिल्ला हो । उत्तरमा मित्रराष्ट्र चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतसँग सिमाना जोडिएको यो जिल्ला पूर्वमा सिन्धुपाल्चोक जिल्ला दक्षिणमा नुवाकोट जिल्ला पश्चिममा धादिङ जिल्लासँग भौगोलिक सिमाना जोडिएको छ । यस जिल्लामा उच्च हिमाली चुचुराहरू पहाडीक्षेत्रको पठार तथा समथर बेसी र टारहरू लगायतका विविध भौगोलिक विशेषताहरू पाउन सकिन्छ । यस जिल्लाको भौगोलिक वनावट, हावापानी, वनजङ्गलको विविधता, नदीनाला र कुण्ड विभिन्न जातिहरूको बसोबास, रहनसहन, भेषभुषा आदिको विविधता रहेकोले यस जिल्लाले आफ्नै ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको छ । हिन्दु र बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको पवित्र तिर्थस्थल गोसाँइकुण्ड र यस कुण्डलाई उद्गमस्थल बनाई प्रवाहित त्रिशुली नदीले जिल्लाको वैभव कायम गर्नमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएको छ ।

प्रशासनिक आधारमा एक संसदीय निर्वाचन क्षेत्र २ प्रदेश निर्वाचन क्षेत्र ५ वटा गाउँपालिका रहेका छन् । जिल्ला भित्रका गाउँपालिकाहरुमा जम्मा २७ वटा वडाहरु रहेका छन् । यस जिल्लाको सदरमुकाम धुन्चे हो । रसुवा जिल्ला भित्र रहेका ५ वटा गाउँपालिकाहरुमा आमाछोदिङमो गाउँपालिका, गोसाईकुण्ड गाउँपालिका, कालिका गाउँपालिका, नौकुण्ड गाउँपालिका र उत्तरगया गाउँपालिका पर्दछन् । गोसाईकुण्ड र नौकुण्ड गाउँपालिकामा ६।६ वटा वडा र अरु गाउँगाउँपालिकामा ५।५ वटा वडामा रहेको छ ।

सबै गाउँपालिकामा गाउँपालिका अध्यक्ष उपाध्यक्ष सहित कार्यपालिका र गाउँसभा रहेको छ भने सबै वडामा वडा एक जना अध्यक्ष सहितको वडा कार्यसमिति रहेको छ । गाउँपालिका र वडापालिका हामीहरूको सबै भन्दा नजिकको सरकार हो ।

घुमेपछिको काम

१. ठिक वाक्यमा ठिक चिह्न र बेठिक वाक्यमा बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

क) रसुवामा तीन वटा नगरपालिकाहरू रहेका छन् ।

ख) आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा ८ वटा वडा रहेका छन् ।

ग) सबै गाउँपालिकामा बराबर वडाहरू रहेका छन् ।

घ) गोसाइकुण्ड गाउँपालिका यस जिल्लाको सदरमुकाम पर्दछ ।

ङ) रसुवा जिल्लामा २८ वटा वडाहरू रहेका छन् ।

२. तपाईँ कुन गाउँपालिकाको कति नं वडामा बस्नुहुन्छ ? तपाईँको वडासमितिमा कोको रहेका छन् ? घरमा सोधेर टिपोट गर्नुहोस् ।

३. तपाईँ तपाईँको वडाको वडाध्यक्ष बन्नुभयो भने के के काम गर्नुहुन्थ्यो होला ? कुनै ७ वटा कामको सूची तयार पार्नुहोस् ।

४. रसुवा जिल्लाको नक्सामा आफ्नो गाउँपालिकामा रहेको वडा नम्बर छुट्याई सबैमा छुट्टाछुट्टै रङ भर्नुहोस् र आफ्नो वडा नम्बर लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

सामुदायिक संस्था र तिनीहरूको कार्य

समाज कस्तो बनाउने भन्ने कुरा उक्त समाजमा भएका मानिसहरूमा भर पर्दछ । समाजलाई राम्रो बनाउन समाजका मानिसहरू सामाजिक रूपमा रहनुपर्छ । समाजमा विभिन्न समूहहरू निर्माण भएका हुन्छन् । त्यसरी निर्माण भएको समूहलाई सामाजिक संस्था भनिन्छ । यस्ता संस्थाहरू कति गाउँलेले आफै बनाएका हुन्छन् भने कति बाहिरका मानिसहरू आएर पनि बनाएका हुन्छन् । टोल विकास संस्था, उपभोक्ता समिति, गैर सरकारी संस्था, गुठी, बालक्लब, युवाक्लब, रेडक्रस, स्काउट, महिला समूह, आमा समूह आदि समाजमा रहने संस्थाहरु हुन् । सहकारी संस्था पनि यस्तै संस्थामा पर्छन् । यस मध्ये यहाँ महिला समूह र बालक्लबको बारेमा छोटो परिचय दिएको छ :

आमा समूह

आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको सबै वडाहरूमा महिला समूह क्रियाशिल छ । यस्तो समूह त्यही गाउँका महिलाहरू मिलेर खोलेका हुन् । यस्ता समूहमा त्यहाँका सबै महिलाहरूलाई समेटिएको छ । यस्ता आमा समूहहरूले गाउँमा सरसफाई तथ स्वास्थ्य सम्बन्धी चेतनामूलक कामहरू गर्दै आएको छ । ती कामहरूलाई निम्न बुँदामा दिइएको छ :

- गाउँमा सरसफाइ अभियान चलाउनु,
- गाउँमा कोही बिरामी भए स्वास्थ्य संस्थासम्म पुऱ्याउन भुमिका खेल्नु,
- असाहाय महिलाहरूलाई आर्थिक सहयोग गर्नु,
- आधुनिक प्रविधिबाट तरकारी खेती गर्नु,
- मासिक वचत उठाई वचत रकमको परिचालन गर्नु,
- चाडबाडहरूमा सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्नु,
- स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रममा सक्रियता पूर्वक सहभागी हुनु आदि ।

समाजको विकास र समाजलाई शान्त राख्न महिला समूहको ठूलो भूमिका रहन्छ । उनीहरूले गाउँलाई सधैँ राम्रो बनाउन चाहन्छन् । आमा समूहहरूले यस्तै कामहरू गरी सामाजको विकासमा ठूलो योगदान दिएका छन् ।

बालक्लब

आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको विभिन्न विद्यालयहरूमा बालक्लबहरू गठन भएका छन् । विद्यालयमा पढ्ने बालबालिकाहरूलाई समेटेर यस्ता समितिहरु बनाएइको छ । बालक्लबले आफ्नो उमेरसमूहका साथीहरूको बारेमा ख्याल गर्दछन् । विद्यालयमा हुने विभिन्न गतिविधिहरूमा बालक्लबहरू सक्रिय भई लाग्ने गर्दछन् । जुन विद्यालयमा बालक्लब सक्रिय रहेको हुन्छ त्यो विद्यालयमा शैक्षिक गुणस्तर राम्रो हुदै गइरहेको पाउन सकिन्छ ।

बाल क्लबले गर्ने गरेको केही कामहरू तल दिइएको छ :

- असाहाय बालबालिकाहरूलाई आर्थिक सहयोग गर्नु,
- स्कुल जान नमान्ने बालबालिकाहरूलाई स्कुल जाने वातावरण बनाउन सहयोग गर्नु
- विभिन्न खेलकूद प्रतियोगिताहरूको आयोजना गर्नु,
- मासिक वचत उठाई त्यसको परिचालन गर्नु,
- बालबिबाह, बाल श्रम जस्ता सामाजिक कुरीतिको विरुद्ध आवाज उठाउनु,
- चाडबाडहरूमा सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्नु,
- बाल अधिकारका बारेमा समाजमा चेतना फैलाउन मद्दत गर्नु ।

बालक्लबले पनि समाजको विकास र समाजलाई शान्त राख्न भूमिका खेलेको हुन्छ । उनीहरूले गाउँलाई सधैँ राम्रो बनाउन चाहन्छन् ।

घुमेपछिको काम

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क) महिला समूहले गाउँमा सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्छन् ।

ख) बालक्लबमा बुढा मानिसहरू हुन्छन् ।

ग) महिला समूहले गाउँमा झगडा गराउनुपर्छ ।

घ) बालक्लबले बाल अधिकार सम्बन्धी ज्ञान दिन्छ ।

ङ) गाउँमा सरसफाइ गर्नुहुँदैन ।

२. तपाईको विद्यालयमा रहेको बालक्लबले गरेको कार्यलाई अनुच्छेद बनाई लेख्नुहोस् ।

३. तपाईँको गाउँमा कुन कुन संस्थाहरू छन् ? तिनीहरूको नाम के के हो ? तिनीहरूले के के काम गर्छन् आमाबुबालाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

४. गाउँमा सामाजिक संघ संस्था किन चाहिन्छ ? तपाईँको विचार लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाईँको जिल्लामा रहेको गाउँपालिका र त्यसमा रहेका वडाहरूको सूचीलाई चार्ट पेपरमा बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् र वडाको जनप्रतिनिधिलाई विद्यालयमा बोलाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।