हाम्रो तारकेश्वर

कक्षा ४

लेखन तथा सम्पादन

देवेन्द्र अर्याल 'आँसु'

समुन्द्रप्रसाद तिमल्सिना

प्रकाशक

तारकेश्वर नगरपालिका

धर्मस्थली, काठमाडौं

नेपालको राष्ट्रिय गान

सयौँ थुँगा फूलका हामी एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भै फैलिएका मेची महाकाली

प्रकृतिका कोटी-कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि, तराई पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल

बहुल जाति, भाषा-धर्म, संस्कृति छन् विशाल,
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल ।

प्रकाशक
तारकेश्वर नगरपालिका

कृति
हाम्रो तारकेश्वर - कक्षा ४

लेखन तथा सम्पादन
देवेन्द्र अर्याल 'आँसु' समुन्द्रप्रसाद तिमल्सिना

संस्करण : पहिलो, २०७६
नेपालमा मुद्रित

ग्राफिक्स डिजाइन
गिनिज पब्लिकेशन डेस्कटप, फोन नं. ०१-५२३७३४५, ५२३७३३२

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई जीवनोपयोगी, व्यावहारिक, स्थानीय स्रोत र साधनसँग परिचित गराउँदै बालबालिकामा अन्तर्निहित प्रतिभालाई प्रस्फुटन गराउने मूलध्येयका साथ स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी त्यसै पाठ्यक्रमका आधारमा यो पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको छ । विज्ञान र प्रविधिका क्षेत्रमा आएको परिवर्तनसँगै ज्ञानका क्षेत्रहरू बढ्दैजाँदा स्थानीयस्तरका कला, धर्म संस्कृति, भाषा, परम्परा क्रमशः हराउँदै गएको महसुस हुन थालेको छ। केन्द्रीय पाठ्यक्रमले स्थानीय स्तरका यी र यस्तै मौलिक विषयवस्तु समेट्न नसक्नु स्वाभाविकै हो ।

पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३ तथा संशोधित पाठ्यक्रम २०७१ अनुसार स्थानीय स्तरमा आधारभूत तहमा १०० पूर्णाङ्कको पाठ्यक्रम तयार गरी लागू गर्नुपर्ने अवस्थाका कारण पनि स्थानीय तहको गठनपश्चात् तारकेश्वर नगरपालिकाले स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक तयार पारी शैक्षिक सत्र २०७६ देखि कक्षा १ र ६ मा पहिलोपटक सम्पूर्ण विद्यालयमा पठनपाठनको व्यवस्था मिलाएको छ ।

पाठ्यपुस्तकमा पाठ्यक्रमले तोकेका विभिन्न क्षेत्रहरू स्थानीय कला, धर्म, संस्कृति, भाषा, परम्परा, प्राकृतिक सम्पदा, सामाजिक रूपान्तरण तथा हाम्रा मौलिक सभ्यता पहिचान गराउने गरी पाठ्यसामग्री प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरिएको छ । त्यसैले यो पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण नगरपालिकामा बसोबास गर्ने नगरवासीको आफ्नो पाठ्यपुस्तक हुने विश्वास लिइएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई अझ बढी जीवनोपयोगी बनाउने उद्देश्यले स्थानीय पेशा, व्यवसाय, जीवनशैली र वातावरण जस्ता पाठ्यवस्तुसमेत समावेश गरिएको छ ।

यस पुस्तकलाई यसरूपमा ल्याई पुऱ्याउन अहोरात्र खटिनुहुने लेखकहरू देवेन्द्र अर्याल 'आँसु' र समुन्द्रपसाद तिमल्सिना, विशेष सल्लाहकार प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हिरामणि सुवेदी, सल्लाहकारहरू प्राध्यापक श्यामकृष्ण विष्ट, प्रधानाध्यापक विष्णुप्रसाद पोखरेल, व्यवस्थापन तथा संयोजन गर्नुहुने नगर शिक्षा शाखा प्रमुख होमनाथ न्यौपाने, शाखा अधिकृत पदमबहादुर खत्री, भाषा शुद्धिमा सहयोग गर्नुहुने बासुदेव भट्ट, ग्राफिक डिजाइन तथा कला संयोजन र मुद्रण कार्य गरी सहयोग पुऱ्याउने गिनिज पब्लिकेशन प्रा.लि. लगायत विशिष्ट योगदान पुऱ्याउनुहुने सम्पूर्ण महानुभावप्रति नगर शिक्षा समिति धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ। तथापि पहिलो प्रयासस्वरूप पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार पार्नुपर्दा अझै भाषाशैली, विषयवस्तुको प्रस्तुति चित्राङ्कनका दृष्टिले कमीकमजोरी हुन सक्छन् । तिनको सुधारका लागि सम्पूर्ण शिक्षाप्रेमी, बुद्धिजीवी, शिक्षक, विद्यार्थी एवम् सम्पूर्ण पाठकको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको समीक्षात्मक र रचनात्मक सुझावका लागि नगर शिक्षा समिति हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नगर शिक्षा समिति
तारकेश्वर नगरपालिका
धर्मस्थली, काठमाडौँ ।

विषय-सूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ सङ्ख्या

एकाइ १

पाठ १ वरपरको भू-वनोट

भाइबहिनी हो ! तिमीहरुलाई थाहा नै होला । हाम्रो वरपरको जमिनको बनावट एकै खालको छैन । तिमीहरुलाई थाहा नै होला तारकेश्वर नगरपालिकाको जमिन सबैतिर फरक फरक छ । शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको बीचभागमा पर्ने यो नगरपालिकामा भिरालो जमिन, समतल टार, खोच, नदी किनारा पनि छन् । यहाँको जमिनको बनावट एउटै नहुँदा यहाँ कतै टार, कतै सम्म, कतै डोल, कतै भिरालो जमिन पाइन्छ । स साना थुम्का वा डाँडा पनि यहाँ थुप्रै छन् ।

यहाँको जमिनमा सबैतिर एकै प्रकारको माटो पाइन्न । कतै कालिमाटी पाइन्छ भने कतै बालुवा र माटो मिसिएको बलौटे माटो पाइन्छ । कतै चिम्टाइलो वा कमेरे माटो पाइन्छ भने कतै बालुवाको ढिस्कोमात्र पनि पाइन्छ । वनको छेउछाउमा रातामाटो पाइन्छ। रातोमाटोलाई

घर लिपपोत गर्न प्रयोग गरिन्छ। कतैकतै ढुङ्ग्यान माटो पनि पाइन्छ। स साना ढुंगा मिसिएको त्यस्तो माटो फुस्रो हुन्छ।

माटोअनुसार बालीनाली र उत्पादन पनि फरकफरक हुन्छ। यहाँ रहेका मलिला र खेतीयोग्य फाँटमा अन्य ठाउँको तुलनामा बढी उत्पादन हुन्छ। भिरालो बारीमा कम उत्पादन हुन्छ। यहाँको जग्गालाई खेत र बारीमा विभाजन गरिन्छ। खेतमा अन्नबालीको राम्रो उत्पादन हुन्छ भने बारीमा कममात्रामा अन्नबाली उत्पादन हुने गर्दछ।

तिम्रो घर भएको ठाउँ र विद्यालय भएको ठाउँको जमिन एउटै खालको छ? पक्कै छैन होला। तिमी बस्ने वडा र विद्यालय कति टाढा छ? के यी दुबै स्थानको जमिनको एउटै बनावट छ त? तिमी आफ्नो मामाघर गएका छौ? तिम्रो मामाघर र तिम्रो घर वरपरको जमिन र त्यसको वरपरको वातावरण एउटै छैन होला।

कतै चिसो, कतै सुख्खा र कतै ओसिलो जमिन छ भने कतै छिपछिपे पानी जम्ने जमिन पनि छ। त्यस्तै छिपछिपे पानी जमेको जमिनलाई सिमसार भनिन्छ। सिमसारमा विभिन्न प्रकारका जलीय जीवजन्तु र वनस्पति पनि पाइन्छन्।

कतै चौर, कतै चौतारी, कतै स साना थुम्का वा डाँडा, कतै खोलानाला वा झरना भएको जमिनको सतह हामीले देखेका नै छौँ। जहाँ पुग्न गोरेटो बाटो छ भने कतै ग्रावेल गरेको पक्की बाटो छ। कतै कालोपत्रे सडक छ। कतै सिँढी हुन्छ। सिँढी भिरालो जमिनमा हिँडडुल गर्न सजिलोका लागि बनाइएको हुन्छ। भुवनेश्वरी मन्दिर र तारकेश्वर महादेव मन्दिर जाने बाटोमा हामीहरु थुप्रै सिँढी देख्न सक्छौँ।

हाम्रो तारकेश्वर नगरपालिकाको कार्यालय धर्मस्थलीमा रहेको छ। यो थली परेको जग्गामा रहेको छ। थली भनेको जमिनको भाग केही उठेर माथि सम्म परेको भूभाग हो। यस्तो थली परका थुप्रै स्थानहरु हाम्रो नगरमा रहेका छन्। हाम्रो नगरमा भञ्ज्याङ पनि रहेका छन्। मुड्खु र पाँचमाने हाम्रो नगरमा पर्ने भञ्ज्याङ हुन्। त्यसमध्ये पाँचमाने प्रसिद्ध भञ्ज्याङ हो।

क्रियाकलापः

१. तपाईंको विद्यालय वरपरको जमिनको बनावट वा भौगोलिक अवस्थाका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

२. तपाईंको घर वरपर वनजंगल, चौर खोला मन्दिर गाउँ खेतवारी रहेको स्थानको बनोट कस्तो छ वर्णन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

क) यहाँको जमिनमा ..... एकै प्रकारको माटो पाइन्न ।

ख) छिपछिपे पानी जमेको जमिनलाई ..... भनिन्छ ।

ग) तारकेश्वर नगरपालिकाको कार्यालय ..... रहेको छ ।

घ) मुड्खु र ..... हाम्रो नगरमा पर्ने भञ्ज्याङ हुन् ।

ङ) सिँढी ..... जमिनमा हिँडडङ्गल गर्न बनाइएको हुन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्:

भू वनोट	कालो माटो
कालिमाटी	सिमसार
गोरेटा	भिरालो जमिन
छिपछिपे पानी भएको भूभाग	बाटो
भञ्ज्याङ	मुड्खु

३. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क) तिम्रो वरपरको भू वनोट कस्तो छ ?

ख) रातोमाटो किन प्रयोग गरिन्छ ?

ग) खेतबारीमा के के अन्नबाली उत्पादन हुन्छ ?

घ) तिम्रो घर जाने बाटो कस्तो छ ?

ङ) थली कस्तो खालको जमिन हो ?

४. तपाईंको घर वरपरको भू वनोटको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ?

पाठ २ आफुँ बसेको ठाउँको पहिचान

मनोज पुरानो गुह्येश्वरी माविमा कक्षा ४ मा पढ्छ। उसको घर तारकेश्वर नगर पालिका वडा नं ५ लोलाङमा पर्दछ। उसको गाउँ प्राचीन नेवारी गाउँ हो। लोलाङ एक रमणीय बस्ती हो। यहाँ काठमाडौँ महानगरपालिकाको बालाजु बाइपास हुँदै जान सकिन्छ। बालाजु बाइपासबाट उत्तर पश्चिमतर्फ हुँदै जाँदा कम्तीमा २० मिनेट पैदलयात्रा गरी त्यहाँ पुग्न सकिन्छ।

तारकेश्वर नगरपालिका वडा नं ४ को डुक्रने पानी हुँदै शेषमती किनार बाट अलि माथि उकालो चढेपछि लोलाङ बस्ती पुग्न सकिन्छ। बाइपासबाट सिधै मोटर चढेर पनि यसै ठाउँमा पुग्न सकिन्छ। तारकेश्वर नगरपालिका कार्यालय धर्मस्थलीबाट आउँदा शेषमती पुलमा मोटर बाट झरेर पनि त्यहाँ पुग्न सकिन्छ। त्यस्तै तारकेश्वर नगरपालिका वडा नं ६ धर्मस्थलीको महाँकाल बस्नेतटार हुँदै तानपा ५ बोहोरा टारबाट पनि लोलाङ पुग्न सकिन्छ। त्यहाँ वरपरबाट विद्यार्थीहरु पुरानो गुह्येश्वरी मा वि पृथ्वीनारायण मा वि र नागार्जुन मा विसम्म पनि अध्ययन गर्न जान्छन्।

मनोजको गाउँमा प्रत्येक वर्ष बालाजु बाइसधाराको जात्राको बेला लोलाङ बस्तीमा रहेका जीतगुरु र बज्रयोगिनी मन्दिरमा खटजात्रा हुने गर्दछ। ऊ त्यो जात्रामा साथीहरुसँग सहभागी भएर रमाइलो गर्दछ। उक्त जात्रा हेर्न मनमैँजु, फुटुङ, बालाजु, धर्मस्थली र गोलढुंगाका उसका साथीहरु पनि आउँछन्। लोलाङमा सानो पार्क पनि रहेको छ। त्यहाँ मानिसहरु बिहान घमफिर गर्न आउँछन्।

अनुजको घर तारकेश्वर नगरपालिकाको लोकतान्त्रिक चोकमा रहेको छ । ऊ मानसिंह माविमा कक्षा ४ मा पढ्छ । लाकतान्त्रिक चोक तारके श्वर नगरपालिका वडा नं ८, १०, ११ को संगमामा रहेको प्रमुख व्यापारिक केन्द्र हो । यहाँ विभिन्न प्रकारका व्यावसायिक पसलहरु रहे का छन् । नेपालटारबाट पूर्वतिर १५ मिनेट हिँडेर उक्त चोकमा आउन सकिन्छ । गोँगबू वसपार्कबाट विष्णुमतीको किनारै किनार आएपछि मनोरथ घाट पुगिन्छ । त्यहाँको मनमैँजु पुल तरेर पनि यस ठाउँमा आउन सकिन्छ । गोँगबू गणेस थानबाटसमेत सोही बाटो यस ठाउँमा आउन सकिन्छ । त्यस्तै, फुटुङ नागपोखरी र मनमैँजु हुँदै दक्षिणतिर आउँदा उक्त चोक भेट्टिन्छ । बालाजु माछापोखरी चोकबाट गुणस्तर फाँट हुँदै हरिहर क्षेत्रबाट उत्तर तर्फबाट पनि यस चोकमा आइपुग्न सकिन्छ । लोकतान्त्रिक चोकमा शिवमन्दिर, मनकामना मन्दिर,लोकतान्त्रिक पार्क पनि रहेका छन् । जहाँ विभिन्न पर्वमा मेला लाग्दछ । खासगरी जनैपूर्णिमा, शिवरात्रि, तीजमा शिवमन्दिरमा भक्तजनको ठूलो भीड लाग्दछ ।

यहाँ छन्त्याल संघको केन्द्रीय कार्यालय पनि रहेको छ । यहाँ विभिन्न समयमा खेलकुद, सभासमारोह आयोजना हुने गर्दछ । लोकतान्त्रिक चोकबाट छन्त्याल चोक हुँदै उत्तरमा भूमिसुधार मन्त्रालयअन्तर्गतको मालपोत तथा नापी कार्यालय रहेको छ । यसको नजिकै न्यायिक परिषद्को कार्यालय पनि रहेको छ । यो ठाउँ वरपर विभिन्न संघसंस्था,कार्यालय, उद्योग वित्तीय संस्थाअन्तर्गत बैंक आदि रहेका छन् ।

क्रियाकलापः

१. तपाईंको कक्षामा सँगै पढ्ने साथीको घर कहाँ छ ? साथीको घर गएर वा साथीसँग सोधेर त्यहाँ पुग्ने मार्ग पहिचान गर्नुहोस् ?

२. तपाईको घर वरपर भएका संघसंस्था, कार्यालयको सूची तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) लोलङ एक बस्ती ..... हो ।

ख) तारकेश्वर नगरपालिका वडा नं १० मा ..... पार्क रहेको छ ।

ग) लोकतान्त्रिक चोकको उत्तरमा ..... कार्यालय रहेको छ ।

घ) लोलाङ बस्तीमा रहेका जीतगुरु र वज्रयोगिनी मन्दिरमा ..... हुने गर्दछ ।

ङ) गोँगबू बसपार्कबाट ..... किनारै किनार आएर मनोरथ घाट पद्रग्न सकिन्छ ।

२. ठिक भए ✓ र बेठिक भए ✗ चिह्न दिनुहोस्:

क) मनोज पुरानो गुह्येश्वरी माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ५ मा पढ्छ । ☐

ख) लोलङ प्राचीन तामाङ बस्ती हो । ☐

ग) लोकतान्त्रिक चोकमा मनकामना मन्दिर रहेको छ । ☐

घ) न्यायिक परिषद्को कार्यालय धर्मस्थलीमा रहेको छ । ☐

ङ) गोँगबू गणेस्थानबाट समेत लोकतान्त्रिक चोक पद्रग्न सकिन्छ । ☐

३. छोटो उत्तर दिनुहोस्:

क) लोलङ कस्तो बस्ती हो ?

ख) लोलङ बस्तीका कुन कुन देवताका मन्दिर छन् ?

ग) लोकतान्त्रिक चोक वरपर कुन कुन मन्दिर रहेका छन् ?

घ) छन्त्याल संघमा कुन कुन कार्यक्रम आयोजना गरिन्छ ?

ङ) लोकतान्त्रिक चोक वरपर भएका प्रमुख कार्यालयहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

४. आफू बस्ने ठाउँ पहिचान गरी त्यस वरपर रहेका मुख्य ठाउँहरुको वर्णन गर्नुहोस् ?

५. तलको कवितांश पढेर सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:

यो नागार्जुन नाउको सरसिलो बायाँ घनाजङ्गल
दायाँ उत्तर तारकेश्वर बसी गर्छन् सदा मङ्गल
फेदीमा लमतन्न फाँट हरिया हाम्रो जितेको पुर
डाँडामा ककनी मनोहर मनै पार्दै थियो फुर्फुर ।
गोसाइँकुण्ड,यात्राकाव्य: प्रह्लाद पोखरेल

प्रश्नहरु:

क) नागार्जुनको कस्तो जङ्गल हो ?

ख) जितपुरफेदी कहाँ रहेको छ ?

ग) ककनी कहाँ पर्दछ ?

घ) ककनी कस्तो छ ?

एकाइ २

महत्वपूर्ण मठमन्दिर/विहार,गुम्बा

पाठ १ विहार/गुम्बा

हाम्रा वरपर विभिन्न प्रकारका मन्दिर,गुम्बा,विहार र चैत्य पनि रहेका छन् । ती मन्दिर गुम्बा विहार र चैत्य धार्मिक सांस्कृतिक दृष्टिले ज्यादै महत्वपूर्ण मानिन्छन् । बुद्ध धर्भका पवित्र स्थलमा विहारहरु पनि हुन् । विहारहरुको आफ्नै धार्मिक महत्व रहेको हुन्छ । विहारलाई बौद्ध मन्दिरका रुपमा लिइन्छ । जहाँ भक्तजनहरु विभिन्न अवसरमा पूजाअर्चना प्रार्थना गर्न जाने गर्दछन् ।

तिमीले विहार देखेका छौ ? तिमी विहारमा गएका छौ ? हाम्रो तारकेश्वर नगर पालिकामा बौद्ध विहार र गुम्बा छन् । यहाँ विहार र गुम्बाको वर्णन गरिन्छ:

ध्यानकुटी विहार:

हाम्रो तारकेश्वर नगर पालिकामा पनि केही बौद्ध विहार र गुम्बा रहेका छन्। तारकेश्वर नगरपालिकाको वडा ८ मनमैँजुमा प्रसिद्ध बौद्ध विहार रहे को छ । जसलाई सानुमो ति ध्यानकुटी मनमयजु विहार भनिन्छ। यो मनमै ँजु मन्दिरको उत्तरपश्चिम दिशामा रहेको छ । उक्त विहारको निर्माण स्थानीय दाता सुश्री सानु महर्जन र मोतिमाया महर्जन दिदीबहिनीको सहयोगमा निर्माण भएको हो। सो विहारमा स्थानीय वासिन्दाको अगुवाइमा मनमैँजुका सम्पूर्ण बाजागाजा सहितको उपस्थितिमा ५ फिट अग्लो भगवानको प्रस्तर मूर्ति मिति २०६५ अर्थात् नेपाल सम्वत् ११२८ मा स्थापना गरिएको हो । कथिन दाता

आशाकाजी महर्जनले उत्त: विहार निर्माण गर्नका लागि जग्गा प्रदान गर्नु भएको थियो। जुन कुरा २०७१ को महान कथिन उत्सवमा उल्लेख गरिएको थियो। ध्यानकुटी विहारमा प्राय: वैशाख पूर्णिमामा ठूलो मेला लाग्दछ। यहाँ बेलाबेलामा बुद्ध सम्बन्धी प्रवचन, भजन भइ नै रहन्छ। यहाँ हिन्दू धर्मावलम्बीहरु पनि जाने गर्दछन्। त्यसैले यो विहार हिन्दू र बौद्ध दुबै धर्मावलम्बीहरुको साझा तीर्थका रुपमा रहेको छ।

डिन्चेन गुम्बा:

त्यस्तै, तारकेश्वर नगरपालिका वडा नं ५ गोलढुंगामा गुम्बा रहेको छ। आकर्षक यस गुम्बामा प्राय: वैशाख पूर्णिमामा विशेष पूजापाठ हुने गरे को छ। पासाङ ल्हामु मार्गको तल नागार्जुन पहाडको काखमा रहेको यो गुम्बामा बौद्धमार्गीहरु विभिन्न समयमा पूजाअर्चना र प्रार्थना गर्न आउँछन्। मनोरम स्वच्छ सुन्दर वातावरणमा रहेको यस गुम्बाको नाम डिन्चेन गुम्बा हो। यसको निर्माण विक्रम सम्वत् २०६० सालमा भएको हो। जहाँ थुप्रै बौद्धभिक्षु पनि बस्ने गर्दछन्। यस गुम्बामा बौद्ध धर्मावलम्बीबाहेक हिन्दूहरु पनि जाने गर्दछन्।

क्रियाकलाप:

१. तपाईको वरपर भएको कुनै पनि विहार,मन्दिर वा गुम्बाको भ्रमण गरी त्यहाँ देखेका कुरालाई आधार मानेर एउटा टिपोट तयार पार्नुहोस्।

अभ्यास

१. ठिक भए ✔ र बेठिक भए ✘ चिह्न दिनुहोस्:

क) विहार क्रिश्चियन धर्मको पवित्र स्थल हो ।

ख) सानुमोति ध्यानकुटी विहार मनमैंजुमा रहेको छ ।

ग) गोलढुङ्गामा ····· गुम्बा रहेको छ ।

घ) विहारमा बौद्ध भिक्षुहरु बसेर प्रार्थना गर्दछन् ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्:

क) विहार कुन धर्मको पवित्र स्थल हो ?

ख) बुद्धधर्म मान्ने मानिसहरुका प्रमुख स्थलहरु कुन कुन हुन् ?

ग) सानुमोति ध्यानकुटी विहारको स्थापना कहिले भएको हो ?

घ) गोलढुङ्गामा रहेको गुम्बा कुन पर्वतको काखमा रहेको छ ?

३. गुम्बा र विहारमा पाइने समानता के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

४. गुम्बा र विहारमा कहिले बुद्ध भगवानको प्रार्थना गर्ने गरिन्छ ? वयान गर्नुहोस् ।

पाठ २ मार्ग

मठमन्दिर हाम्रा पहिचान हुन् । यस्ता मठमन्दिर, गुम्बा र विहार हाम्रा नगरमा रहे का छन् । यस नगरमा चर्चहरु पनि रहे का छन् । जहाँ समयसमयमा पूजाआजा, मेला तथा प्रार्थना हुने गर्दछ । त्यहाँ जाने मार्ग वा बाटो पनि फरक फरक छन् । तिमीलाई थाहा नै छ तिम्रो विद्यालय जाने बाटो एउटै मात्र छैन । विभिन्न बाटो गरी विभिन्न साथीहरु आउने गर्दछन् । त्यस्तै मन्दिर गुम्बा विहार चर्च जाने बाटाहरु पनि फरक फरक छन् ।

मार्गहरु गोरेटो, घोडेटो, कच्ची, पक्की, साँघुरा, फराकिला आदि प्रकारका हुन्छन् । मार्गका पनि आ आफ्नै नाम रहेका हुन्छन् ।

नेपालटार जरङ्कु चिसापानी देखिने बाटो चित्र

तिमी पुरानो गुह्येश्वरी मन्दिर जाने हो भने सबैभन्दा पहिले तिमी आफू बसेको स्थान पहिचान गर्नु आवश्यक छ। त्यहाँबाट पुरानो गुह्येश्वरी कता पर्दछ वा कुन वडामा पर्दछ । सो जान्नु आवश्यक छ । यदि काभ्रेस्थलीमा बस्दछौ भने तिमी काभ्रेस्थलीबाट बालाजु जाने मोटर चढेर जरङ्कू हुँदै शेषमती पुग्नु पर्दछ । धर्मस्थलीतिरबाट आएको बाटो र काभ्रेस्थलीबाट आएका बाटोको संगम हुने

स्थल जरङ्कू हो । शेषमतीमा मोटरबाट ओर्लेर डुक्रने पानी बजार हुँदै पश्चिम दिशातिरको बाटो हुँदै अगाडि बढ्नुपर्दछ । त्यहाँ मन्दिरको अगाडि दुईवटा बाटाहरु आउँछन् । एउटा सिधै लोलाङ हाइट हुँदै बोहोराटार जाने बाटो र अर्को पुरानो गुह्येश्वरी मन्दिर जाने बाटो ।

कोही मानिस तारकेश्वर नगरपालिका वडा नं १ साङ्ला बजारबाट पुरानो गुह्येश्वरी मन्दिर जाने हो भने त्यो मानिस साङ्लाबाट बालाजु जाने गाडी चढ्ने र बालाजुमा ओर्लनु पर्दछ । बालाजुमा ओर्लेपछि बाइपासबाट पासाङ ल्हामु मार्ग हुँदै डुक्रने पानीनेरको बाटोबाट ओरालो झर्नु पर्दछ । वडा नं ४ को वडा कार्यालयको केहीमाथि रहेको उक्त बाटोबाट झर्दै अगाडि बढेपछि पुरानो गुह्येश्वरी मन्दिर अगाडिको दोबाटोमा पुगिन्छ । त्यस्तै, बालाजु बाइपासबाट पासाङ ल्हामु मार्ग हुँदै गएपछि फूलबारी गेटभन्दा अलिक माथि रहेको गुम्बामा पुग्न सकिन्छ । यसरी हामीहरु विभिन्न बाटो पार गरेर हाम्रा वरपर रहेका मठ, मन्दिर, विहार गुम्बा र चर्चमा जान सक्द छौँ ।

क्रियाकलापः

तपाईको विद्यालय जाने बाटो कुन हो ? त्यो बाहेक कुन कुन बाटोबाट जान सकिन्छ ? अरु साथी आउने बाटो र तपाईको बाटो एउटै छ त ? यसका बारेमा एउटा टिपोट तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **ठिक भए ✓ र बेठिक भए ✗ चिह्न लगाउनुहोस्:**

क) सबै मन्दिर जाने बाटो प्रकारको हुन्छ । ☐

ख) डुक्रने पानी बजारको बाटोबाट पुरानो गुह्येश्वरी पुग्न सकिन्न । ☐

ग) बालाजु बाइपासबाट पासाङ ल्हामु मार्ग हुँदै गएपछि फूलबारी गेटभन्दाअलिक माथि रहेको गुम्बामा पुग्न सकिन्छ । ☐

घ) गुम्बा विहार मन्दिर चर्च फरक फरक ठाउँमा हुन्छन् । ☐

२. **छोटो उत्तर दिनुहोस्:**

क) के सबै मन्दिर जाने एउटै बाटो हुन्छ ?

ख) काभ्रेस्थली र धर्मस्थलीबाट आउने बाटोको संगम स्थल कुन हो ?

ग) साङ्ला बजार कहाँ रहेको छ ?

घ) के सबै मार्गका नाम एउटै हुन्छन् ?

३. **मार्गहरु विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । यस कथनलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।**

पाठ २ धार्मीक स्थलहरूको महत्व

हाम्रा वरपर रहेका मठ, मन्दिर, गुम्बा, विहार, चर्च, मस्जिद आदिका आफ्नै धार्मिक सामाजिक सांस्कृतिक महत्व रहेका छन् । धर्मको मूल उद्देश्य शान्ति कायम गर्नु, अरुको हित वा भलो गर्नु नै हो । त्यसैले हामी मठमन्दिर गुम्बा विहार चर्च मस्जिद गएर सबैको भलो होस् भन्ने कामना गर्दछौँ ।

हिन्दूहरु बौद्ध विहारण र गुम्बामा पनि जान्छन् । बौद्धमार्गीहरु पनि हिन्दू मन्दिरमा जाने गर्दछन् । यसरी दुबै धर्म मान्ने मानिसका बीचमा एकआपसमा मेलमिलाप रहे को छ । नागार्जुन पहाडको चुच्चोमा रहेको जामाचोमा बालाजु बाइसधारा पूर्णिमाको दिनमा मेला लाग्दछ । जामाचो बौद्ध र हिन्दू दुबै धर्म मान्ने मानिसहरुको साझा तीर्थ हो । यस दिन बौद्धमार्गी र हिन्दू धर्मावलम्वीहरु त्यहाँ पूजा अर्चना गर्न जान्छन् । यो ठाउँ दुवै धर्म मान्नेका लागि प्रसिद्ध छ ।

मठ मन्दिर विहार गुम्बा चैत्य मस्जिद चर्च स्थापनाका पछाडि विभिन्न कथन, मन्यताहरु पाइन्छन् । त्यस्ता ठाउँहरुमा बेलाबेलामा मेला लाग्दछ । मेला भर्न स्वदेश वा विदेशबाट पनि भक्तजनहरु आउँदछन् । स्वदेशबाट आउने भक्तजनले पनि यस ठाउँसम्म आउँदा थुप्रै रकम खर्च गर्दछन् । विदेशीहरु आउँदा त झनै खर्च हुन्छ नै । यसरी कुनै पनि ठाउँमा आउँदा त्यस्ता मानिसले रुपैया पैसा खर्च गर्छन् । जसका

कारण होटल यातायात लगायतका अन्य व्यवसाय नाफामा जान्छ। काम नभएकाले काम पनि पाउँछन्। कृषि उत्पादन पनि बजारमा सजिलै बिक्छ। काम खोज्न पनि विदेश जानु पर्दैन। देशको अर्थतन्त्र पनि बलियो हुँदै जान्छ।

हाम्रो परम्परा जात्रा पर्वका बारेमा विदेशमा प्रचार हुन्छ। त्यहाँका विभिन्न पत्रपत्रिका वा टेलिभिजनमा यहाँका कला परम्परा वा संस्कृतिको बारेमा प्रकाशित भएपछि नेपालको प्रचार विश्वमा बढ्न पुग्दछ। नेपालमा रहेका विभिन्न मठमन्दिर जात्रा पर्व वा परम्पराका बारेमा विश्वका मानिसले थाहा पाउँछन्। जसका कारण नेपाल घुम्न आउने पर्यटकको संख्या पनि बढ्न पुग्दछ।

हाम्रा मठमन्दिर गुम्बा विहार चैत्य हाम्रा मौलिक पहिचान हुन्। हाम्रा धरोहर हुन्। जसको संरक्षण गर्नु हामी सबैको प्रमुख कर्तव्य नै हो। त्यसैले यस्ता धार्मिक सामाजिक सांस्कृतिक महत्वका मठमन्दिर पाटीपौवा चैत्य विहार गुम्बाको संरक्षण गर्नु हामी सबैको प्रमुख दायित्व हो। यसका लागि हामी सबै एक भएर लाग्नु पर्दछ। नेपाली भएर बाँच्नका लागि नेपाली संस्कृति परम्परा चाडपर्व जात्रा मठमन्दिर गुम्बा विहार आदिको संरक्षण हुनु अति नै आवश्यक छ।

क्रियाकलापः

१. तपाईंको वरपर रहेका कुनै पनि धार्मिक, सांस्कृतिक महत्वको मठ मन्दिर गुम्बा विहार चर्च मश्जिदको भ्रमण गरी त्यस वरपर कुन कुन सामग्रीको व्यापार हुने गर्दछ सोको बारेमा लेख्नुहोस्।

अभ्यास

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्ः

क) धार्मिक सहिष्णुता भनेको के हो?

ख) जामाचो स्तुप कहाँ रहेको छ?

ग) गुम्बाको धार्मिक सामाजिक महत्व लेख्नुहोस् ?

घ) हामीले हाम्रा प्रमुख धार्मिक स्थलको किन संरक्षण गर्नु पर्दछ ?

२. जोडा मिलाउनुहोस्:

मस्जिद	हिन्दू
गुम्बा	क्रिश्चियन
चर्च	मुसलमान
मन्दिर	बौद्धमार्गी

३. खाली ठाउँ भनुहोस्

क) मठ मन्दिर गुम्बा हाम्रा ..... पहिचान हुन् ।

ख) नेपालमा आउने पर्यटकको ..... पनि बढ्न पुग्दछ ।

ग) जात्रा वा मेला हेर्न ..... आउँछन् ।

घ) पर्यटक आउँदा धेरै ..... हुन्छ ।

४. हाम्रा वरपर रहेका धार्मिक सांस्कृतिक महत्वका मठमन्दिर गुम्बाको किन संरक्षण गर्नु पर्दछ ? यसरी संरक्षण हुँदा हुने फाइदा वर्णन गर्नुहोस् ।

५. नेपालमा थुप्रै पर्यटक घुम्न आउँनाका कारणहरु लेखी बयान गर्नुहोस् ।

पाठ १ जात्रा

तिमीहरु बस्ने स्थान वरपर धेरै मानिसहरु सबै एकै स्थानमा जम्मा भएर एक आपसमा रमाइलो गर्ने गरेका छौ ? एकै ठाउँमा आफ्ना छिमेकी र आफन्तहरु बे लाएर रमाइलो गरी बस्ने सुखदु:ख साटासाट गर्ने गरेका छौ ? भगवानको सामुहिकरुपमा पूजा पनि गर्ने गरेका छौ ? यस्तो समयमा तिमीहरुले कस्ता कस्ता लुगा किनेर लगाउने गरेका छौ ? बाजा बजाएर नाचगान पनि गर्ने गरेका छौ ? यसरी एक ठाउँमा जमघट भएर रमाइलोसँग देवीदेवताको पूजा आराधानाका साथै परम्परागत भेषभूषा र बाजागाजाका साथमा आफन्तहरुसँग मनोरञ्जन गर्ने कार्यलाई जात्रा भनिन्छ ।

जात्रामा विशेष जमघट र पूजा आर ाधाना रमाइलो गरिने हुनाले यसको लागि खुल्लास्थान वा चौर, वन, मठमन्दिर, नदीतटका क्षेत्रलाई रोज्ने गरिन्छ । त्यसैले मनमैँजुको जात्रा मनमैँजु मन्दिर परिसरमा, फुटुङ जात्रा फुटुङ चौर र नागपोखरीमा, पुरानो गुह्येश्वरीको लौरी विनायक जात्रा गुह्येश्वरी मन्दिर परिसरमा मनाइन्छ। गाईजात्रा, इन्द्रजात्रा, काठमाडौँ हनुमानढोका वसन्तपुरमा र घोडेजात्रा त टुँडिखेलमा मनाइन्छ।

जात्राको तयारी, पूजाआजा र नाचगानः

पहिले पहिले यातायात र सञ्चारका साधनको विकास नै सकेको थिएन । मनोरञ्जनका साधनहरु टेलिभिजन, सिनेमा हुने कुरै भएन। आफन्तहरु एक ठाउँमा जम्मा हुन र वर्षभरि खेतबारीमा कामगरी थकान मेट्नका लागि पनि कुनै एउटा

बहाना वा पर्व हुनु पर्दथ्यो। यस्तै, मनोरञ्जन र भेटघाटको माध्यमका रुपमा जात्रा हुन थाले। जात्रा विशेष गरी भगवानवसँग जोडिएका हुन्छन्। त्यसैले जात्रामा थरीथरी भगवानका पूजा आराधाना गरिन्छ। जात्राका अवसरमा विभिन्न देवीदेवताका खटलाई टोल छिमेकमा बस्तीबस्तीमा पुऱ्याइन्छ । प्रत्येक भक्तजनले आफ्नै आँगन वा चोकमा देवताको पूजा गर्न पाउँदछन्। जात्रामा कुनै न कुनै धार्मिक किंवदन्ती वा आख्यान जोडिएको हुन्छ । त्यसैले हरेक जात्राको धार्मिक महत्व पनि देखिन्छ । जात्रा मनाउनका लागि भनेर मानिसहरु धेरै पहिलेबाट नै तयारी गरिरहेका हुन्छन्। अझ बालबालिकाहरु त जात्रा आउने दिन गनेर बसेका हुन्छन्। जात्रामा नयाँ नयाँ लुगा किन्ने गरिन्छ । जात्राका समयमा खाने विभिन्न परिकारहरुको तयारी गर्ने, बाजा बजाउन जान्नेहरु बाजागाजा बजाउन तयारी गर्ने जस्ता कार्यहरुले जात्रा लाग्ने समुदाय र स्थान विशेषको सांस्कृतिक पहिचान पनि झल्काउँछ। जस्तो कि तामाङ समुदायको ल्होसारमा लगाउने पहिरनले उनीहरुको मौलिक पहिचान झल्कन्छ। खाने कुरा पनि जातविशेषको थरिथरि हुने गर्दछ। जातविशेषेषको परिकार पनि हुने गर्दछ। जसले गर्दा उनीहरुको मौलिक पहिचान पनि झल्कन्छ। उनीहरुले जात्रामा बजाउने बाजा पनि मौलिक र सांस्कृतिक विविधता झल्कने खालका हुन्छन्। मनोरञ्जनका लागि नाचिने र गाइने गीतहरुमा नै उनीहरुको जातीयता झल्कन्छ । ल्होसारमा तामाङ सेलो गाइन्छ ।

त्यस्तै, नेवार जातिको बाहुल्यता रहेको क्षेत्रमा मनाइने जात्राहरुमा लगाइने लुगा, बजाइने बाजा, नाचिने नाच, खाइने परिकारहरुले नेवार समुदायको विशेषता झल्काउँछ। त्यसैले जात्रा एक सांस्कृतिक पर्वका रुपमा रहेको हुन्छ। त्यस्तै तीज पर्वको अवसरमा पन शिवजीको पूजा आराधानाका साथै विभिन्न ठाउँमा मेला वा जात्रा लाग्ने गर्छ। तीजको जात्रामा महिलाहरु रातो साडी र विभिन्न प्रकारका गर गहना पनि लगाउँछन्। उनीहरु यस अवसरमा नाचगान गर्छन्। नारी वेदना र मुक्तिका गीत गाउँछन्। यसरी आफ्नो समुदाय विशेषको पहिचान झल्कने गरी र माइलो गरी भगवानको पूजा आराधाना गरी जात्रा सम्पन्न गरिन्छ।
जात्राको समयमा धेरै मानिसको जमघट हुने हुनाले वर्षभरिमा जात्रालाई व्यवस्थित

रुपले मनाउनका लागि चाहिने वस्तुहरुको खरिद पनि जात्राका समयमा बढी नै हुने गर्दछ। जात्राको समयमा कपडा र गहनाको पनि खरिद गरिन्छ। आफन्तहरु सँगै बसेर मीठो मसिनो खाने हुनाले खानेकुराको जोहो पनि गरिन्छ। जसबाट जात्राको समयमा जात्रा स्थल वरपर विशेष तयारी पनि गरिन्छ। वरपर सरसफाइ गरिन्छ। भने रङ रोगन पनि गरिन्छ।

जात्रामा मनोरञ्जनका लागि विविध प्रकारका नाचगान पनि हुने गर्दछ। हाम्रो नगर पालिकाका विभिन्न वडा हुने जात्रामा लाखे नाच नाचिन्छ। यो नेवार समुदायको महत्वपूर्ण नाच हो। नेवारी समुदायका मानिसहरु विभिन्न परम्परागत बाजाका तालमा लाखेनाच नाच्ने गर्दछन्। यसका अलवा अन्य गीत र नाचहरु पनि नाचिन्छ। आजभोलि जात्राका अवसरमा विभिन्न कन्सर्टहरु पनि गर्ने गरिएको पाइन्छ।

संस्कृति संरक्षण र आर्थिक क्रियाकलापः

जात्राका अवसरमा चोक टोलमा व्यापार व्यवसाय पनि राम्रो हुने गर्दछ। त्यसैले कतै कतै त जात्रा वा मेलाका अवसरमा विशेष हाटबजार पनि लाग्ने गर्दछ। मानिसहरु त्यस्ता हाटबजारबाट चाहिने सामान पनि किन्ने र उत्पादित बस्तु बेच्ने पनि गर्दछन्। जात्रा हेर्न टाढाटाढाबाट थुप्रै मानिस आउने हुनाले स्थानीय उत्पादनको बिक्री हुने हुँदा स्थानीय उत्पादनको पनि प्रवर्द्धन हुन्छ। जसबाट स्थानीय वस्तुहरुको प्रवर्द्धन हुन गई आर्थिक उपार्जन पनि हुन सक्दछ। जात्रा वा पर्वलाई जसरी मनाए पनि यिनीहरुको उद्देश्य एउटै हुन्छ। जात्रालाई आफन्तहरुको भेटघाट र मनोरञ्जन प्रदान गर्ने माध्यमका रुपमा लिन सकिन्छ। जसले हाम्रो धर्म सस्कृत मूल्यमान्यता र परम्पराको पनि संरक्षण गर्दछ। एकापसमा आपसी सदभाव र मेलमिलापको वातावरण सिर्जना गर्दछ भने मौलिक पहिचान जोगाउन पनि मद्दत गर्दछ। जात्राबाट अर्थोपार्जन मात्र होइन पुण्यसमेत मिल्दछ। यसैले यसलाई धार्मिक पर्यटनसँग पनि जोड्न सकिन्छ।

समाजका कैयन् क्रियाकलाप जात्रामा पनि प्रतिविम्बित भएका हुन्छन्। जात्राले कुनै पनि समाजको चित्रण गर्दछ। जात्राको ऐतिहासिक, धार्मिक, सास्कृतिक, सामाजिक, भौगोलिक, पर्यटकीय, जैविक विविधता आदि पक्षसँग पनि सम्बन्ध गाँसिएको हुन्छ।

त्यसैले हामीहरुले हाम्रा जात्रा परम्पराको संरक्षण गर्नु पर्दछ। जात्रा, परम्पराको संरक्षणबाट नै हाम्रो पहिचान पनि संरक्षण हुन्छ।

क्रियाकलाप:

१. तपाईंको घर वरपर के कस्ता कृषि उत्पादन हुन्छन् सूची तयार पार्नुहोस् ?

२. तपाईंका वरपर पालिने पशुपंक्षीको नाम लेखी तिनीहरुबाट हुने फाइदा लेख्नुहोस् ?

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) आजभोलि टनेल बनाएर गरिने ..... खेती फस्टाएको छ।

ख) तीब्र सहरीकरणका कारण यहाँका मलिला ..... पनि घर निर्माण गर्ने क्रम बढेको छ।

ग) हाम्रा वरपर प्रशस्त ..... खुलेका छन्।

घ) ..... यस नगरपालिका कृषकहरुका लागि आम्दानीको मुख्य स्रोत हो।

ङ) ..... पालन व्यवसाय दिनप्रतिदिन बढ्दै छ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्:

व्यवसाय	फूल खेती
दलहन खेती	सुन्तला
फलफूल	बाखा
चौपाया	बोडी
पुष्प व्यपसाय	कुखुरा पालन

३. **छोटो उत्तर दिनुहोस्:**

क) तारकेश्वर नगरपालिकाभित्र पाइने फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ?

ख) तारकेश्वर नगरपालिकामा के कस्ता अन्नबाली उत्पादन हुन्छन् :

ग) तारकेश्वर नगरपालिकामा पालिने पशुपक्षीको सूची बनाउनुहोस् ?

घ) तारकेश्वर नगरपालिकामा गरिने पुष्पखेतीका बारेमा लेख्नुहोस् ?

४. **कृषि उत्पादनको महत्व वर्णन गर्नुहोस् ?**

५. **पशुपालनलाई कसरी आम्दानीको मुख्यस्रोत बनाउन सकिन्छ:**

६. **तपाईको वरपर गरिने फलफूल खेतीको सूची तयार पारी वर्णन गर्नुहोस् ?**

तलको अनुच्छेद पढेर सोधिएको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:

विगत २०१४ सालमा बिजुली उत्पादन र वितरणको प्रयोजनार्थ काठमाडौँ त्रिशुली सडक निर्माण गर्ने क्रममा गल्छी खनिएपछि जङ्गबहादुरकालीन मुड्खुढोका जहाँको तहीँ नभएर अलिकति पर दक्षिणपट्टि निर्मित छ भने अरु तीनढोकाका आकृति पनि पुरातन शैलीमा भेट्टिने स्थिति छैन अहिले ।

(नागार्जुन: लुमडी आचार्य)

प्रश्नहरु:

क) काठमाडौँ त्रिशुली सडकको निर्माण कहिले भयो ?

ख) मुड्खुढोका कसले निर्माण गरेको हो :

ग) हाल मुड्खुढोका कुन दिशामा रहेको छ ?

घ) ढोकाको शैली कस्तो छ ?

एकाइ ४

पाठ १ कृषि उत्पादन र महत्व

तारकेश्वर नगरपालिका शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको काखमा रहेको उर्वर भूमि भएको नगरपालिका हो। निकुञ्जबाट बग्ने खोलानालाले यस भूमिलाई सिञ्चित गर्दछन्। जसका कारणले यहाँ वर्षभरि नै विभिन्न प्रकारका बालीनाली तरकारी फलफूल खेती गर्न सकिन्छ। यहाँ महादेव र साङ्ले खोला साथै अन्य खोलानालाले बनाएका मलिला फाँटहरु प्रशस्त छन्। यहाँ मुख्यतया: धान गहुँ मकैजस्तै प्रमुख खाद्यबालीका साथै मौसमी विभिन्न प्रकारका तरकारीहरु पनि उत्पादन हुन्छन्। आजभोलि टनेल बनाएर बे मौसमी तरकारी खेती यस क्षेत्रमा निक्कै फस्टाएको छ। त्यस्तै दलहन बालीका रुपमा भटमास, बोडी आदिको पनि राम्रो उत्पादन हुन्छ। दक्षिण मोहोडा भएको जमिन भएकाले यहाँ विभिन्न प्रकारका फलफूलहरु पनि उत्पादन हुन्छन्। सुन्तला, नासपाती भोगटे आरु आरुवखडा , हुलुवावेद, कागती आदि फलफूलहरु उत्पादन हुने गर्दछ।

तीब्र सहरीकरणका कारण यहाँका मलिला फाँटहरुमा पनि घर निर्माण गरिने क्रम बढेको छ। यस क्षेत्रका किसानहरु परम्परागत खेतीबाट अगाडि बढ्न नसकेको कारण कृषि उत्पादनले जीवन गुजारा गर्न कठिन हुँदै गइरहेको र फलस्वरुप हिजोआज आधुनिक प्रविधिबाट पशुपालन तर

कारी खेती गर्न थालिएको छ। जसका कारण आर्थिक उत्पादन वृद्धि भएको छ भने रोजगारीका अवसर पनि थपिएको छ।

आजभोलि यस क्षेत्रमा पुष्प व्यवसाय पनि फस्टाउँदै गएको पाइन्छ। मानिसहरुलाई पुष्पखेती गरेर झिट्टै अर्थोपार्जन हुन्छ। कारण यहाँका कृषकहरु पुष्पखेतीतर्फ आकर्षित भएका छन्। परम्परागत रुपमा सयपत्री, गोदावरी, मखमली, गुलाफ, जाईजस्ता फूलको खेती गरिदै आएकोमा आजभोलि व्यावसायिक रुपमा विभिन्न प्रकारका फूलहरुको खेती हुन थालेको छ। प्रशस्त नर्सरीहरु पनि खुलेका छन्। जहाँबाट मानिसहरुले फूलका बेर्नाहरु प्राप्त गरी खेतमा वा आ-आफ्ना बगैंचामा रोप्न सक्दछन्।

पशुपालन यस नगरपालिकाका कृषकहरुका लागि आम्दानीको मुख्यस्रोत हो। यहाँ गाईभैंसी, बङ्गुर बाखाजस्ता चौपायाहरु पालिन्छन्। हाँस कुखरा, टर्की बट्टाइजस्ता पक्षीहरु यस क्षेत्रमा पालिन्छन्। गाई तथा कुखुरा पालनलाई व्यावसायिकरुपमा पाल्ने गरिन्छ। बजार नजिक हुनु तीबरुपमा सहरीकरण बढ्नाले पनि मासु तथा दुग्धजन्य पदार्थको माग अत्याधिक बढेको छ। त्यसैले यस क्षेत्रमा कुखुरा पालन व्ययसाय दिनप्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ। छोटो समयमा उत्पादन हुने र तुरुन्तै लाभ दिने व्यवसायका रुपमा यस क्षेत्रमा पशुपालन व्यवसायलाई लिएको पाइन्छ।

क्रियाकलापः

१. तपाईंको घर वरपर के कस्ता कृषि उत्पादन हुन्छन् सूची तयार पार्नुहोस् ?
२. तपाईका वरपर पालिने पशुपक्षीको नाम लेखी तिनीहरुबाट हुनेफाइदा लेख्नुहोस् ?

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) आजभोलि टनेल बनाएर गरिने ..... खेती फस्टाएको छ ।
ख) तीब्र सहरीकरणका कारण यहाँका मलिला ..... पनि घर निर्माण गर्ने क्रम बढेको छ ।
ग) हाम्रा वरपर प्रशस्त ..... खुलेका छन् ।
घ) ..... यस नगरपालिका कृषकहरुका लागि आम्दानीको मुख्य स्रोत हो ।
ङ) ..... पालन व्यवसाय दिनप्रतिदिन बढ्दै छ ।

२) जोडा मिलाउनुहोस्:

व्यवसाय	फूल खेती
दलहन खेती	सुन्तला
फलफूल	बाखा
चौपाया	बोडी
पुष्प व्यवसाय	कुखुरा पालन

३. छोटो उत्तर दिनुहोस्:

क) तारकेश्वर नगरपालिकाभित्र पाइने फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ?
ख) तारकेश्वर नगरपालिकामा के कस्ता अन्नबाली उत्पादन हुन्छन् :
ग) तारकेश्वर नगरपालिकामा पालिने पशुपक्षीको सूची बनाउनुहोस् ?
घ) तारकेश्वर नगरपालिकामा गरिने पुष्पखेतीका बारेमा लेख्नुहोस् ?

४. कृषि उत्पादनको महत्व वर्णन गर्नुहोस् ?

५. पशुपालनलाई कसरी आम्दानीको मुख्यस्रोत बनाउन सकिन्छः

६. तपाईको वरपर गरिने फलफूल खेतीको सूची तयार पारी वर्णन गर्नुहोस् ?

पाठ २ स्थानीय उद्योग

हाम्रो तारकेश्वर नगरपालिकामा तीब्ररुपमा सहरीकरण बढिरहेको छ। सहरीकरणका कारण विभिन्न प्रकारका कलकारखाना उद्योगधन्दा खुलिरहेका छन्। कृषि पशुपालन तरकारी खेतीजस्तै यस नगरमा उद्योाग कलकारखाना खोल्दा मानिसको आम्दानी बढे को छ। रोजगारीको अवसर थपिएको छ। यस नगरमा मुख्यतया: तीन प्रकारका उद्योग धन्दाहरु रहेका छन् :

१) साना उद्योग/व्यवसाय:

थोरै लगानीमा कम जनशक्ति प्रयोग हुने उद्यो ग व्यवसाय नै साना व्यवसाय हो। यहाँका मैनवत्ती, जाम, तरकारी पसल,मासुपसल,साना उद्योगअर्न्तगत पर्दछन्। साना उद्यो सञ्चालन गर्न नगरपालिकाको सम्बन्धित वडा कार्यालयबाट दर्ता अनुमति लिनुपर्दछ।

२) मझौला उद्योग:

यहाँ रहेका काठ डिपो, निर्माण सामग्री सप्लायर्स, हार्डवेयर पसल, पस्मिना उद्योग, वित्तीय सहकारी संस्थाहरु मझौला उद्योगअन्तर्गत पर्दछन्। यिनीहरुले सहरका आवश्यकताहरु पूरा गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछन् । यिनीहरु निर्यातमुखीभन्दा आन्तरिक प्रयोगका निम्ति खोलिएका हुन्छन्। यस प्रकारका उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्न सम्बन्धित वडा कार्यालयबाट अनुमति लिनुपर्दछ।

३) ठूला उद्योगः

तारकेश्वर नगरपालिकामा साना र मझौला उद्योग प्रशस्त मात्रामा भए पनि यहाँ ठूला उद्योगव्यवसाय खुल्ने क्रम बढिरेहेको छ। यस नगर क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका छालाजुत्ता कारखाना, पोल्ट्री फार्म (ह्याचरी), उद्योग सञ्चालन छन्। त्यस्तै वित्तीय संस्थाहरु अन्तर्गत विभिन्न प्रकारका बैंकहरु खुल्ने क्रम बढिरहेको छ। जसले गर्दा यहाँका मानिस तथा व्यापारीलाई वित्तीय कारोबार गर्न सहज हुँदै गइरहेको छ।

क्रियाकलापः

१. तपाईंको वरपर रहेका कुनै कलकारखानाको अवलोकन गरी त्यसका बारेमा लेख्नुहोस् ?

अभ्यास

१. **ठिक भए ✓ र बेठिक भए ✗ चिह्न दिनुहोस्:**

क) तारकेश्वर नगरपालिकामा तीब्ररुपमा सहरीकरण बढिरहेको छ। ☐

ख) साना उद्योग सञ्चालन गर्न वडा कार्यालयको अनुमती लिनु पर्दैन। ☐

ग) यस नगरक्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका कारखान सञ्चालन भएका छैनन्। ☐

घ) कलकारखाना खोल्दा मानिसको आर्थिक वृद्धिदर बढेको छ। ☐

ङ) थोरै लगानीमा कम जनशक्ति प्रयोग हद्रने उद्योग साना व्यवसाय हो। ☐

२. **छोटो उत्तर दिनुहोस्:**

क) साना उद्योग भनेको के हो ?

ख) उद्योग सञ्चालन गर्न कहाँबाट स्वीकृत लिनुपर्ने हुन्छ ।

ग) ठूला उद्योग र मझौला उद्योग बीच पाइने भिन्नता लेख्नुहोस् ?

घ) तारकेश्वर नगरपालिका क्षेत्रभित्र भएका उद्योगहरु कुन कुन हुन् ?

३. **स्थानीय उद्योग भनेको के हो ? तपाईंका वरपर भएका स्थानीय उद्योगको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

४. **उद्योग कलकारखाना खोल्दा हुने महत्व दर्शाउनुहोस् ?**

एकाइ ५

प्राकृतिक प्रकोप र विपत व्यवस्थापन

पाठ १ प्राकृतिक प्रकोप

बाबुनानी हो ! तिमीहरुले पहिरो गएको देखेका छौ ? पहिरो जाँदा के हुन्छ होला ? वर्षात्को समयमा धेरै पानी पर्दा तिम्रो घर वरपर के कस्तो परिवर्तन आएको छ। तिमीलाई थाहा छ। तिमीहरुमध्ये कसैको घर खोलाको नजिक छ त ? वर्षात्मा खोलामा के कस्तो परिवर्तन आउँदछ। वर्षात्को समयमा धेरै पानी पर्दछ। धेरै पानी पर्दा खोलाको आफ्नो क्षेत्रमा पानी नअटी वरपरको क्षेत्र, वस्ती वा जमिनमा पस्दछ। यसरी खोलामा नअटाएको पानी वरपरको जमिन वा वस्तीमा प्रवेश गर्नु नै बाढी हो। प्राय: समथर भूभाग र होचो जमिन भएको ठाउँमा बाढी आउने गर्दछ। तिम्रो वरपर यस्तो बाढी आएको देखेका छौ ?

बाढी:

बाढी आउँदा के के हुन्छ भन्न सक्छौ? बाढी आउँदा नदीले वरपर रहेका रुखहरु बगाएर ल्याउँदछ। जमिनको सतहको पानी घरघरमा पस्दछ। वर्षात् को समयमा बढी बाढी आउने हुँदा विषालु सर्प र अन्य किराहरु पनि घरघरमा पस्न सक्छन्। सडक पानीले भरिन्छ, हिलाम्मे हुन्छ। बाढीका कारण सडक भत्कन्छ भने कति ठाउँमा बाढी डुबानका कारण सवारी चलाउन र आवतजावत गर्न पनि कठिनाइ हुन्छ। बाढीबाट ठूलो धनजनको क्षति समेत हुन पुग्दछ।

सहरबजारमा नदीक्षेत्र अतिक्रमण भइ नदीको क्षेत्र सानो हुँदै गइरहेको छ। जसले गर्दा वर्षात्को समयमा नदीमा पानी नअटाई जमिनतर्फ बहन थाल्दछ। तारकेश्वर नगरपालिका वडा नं ७, १० र ११ का केही भू भागहरु बाढीबाट बढी प्रभावित हुने क्षेत्रहरु हुन्।

पहिरोः

समथर जमिनमा बाढीको समस्या हुन्छ भने भिरालो जग्गामा पहिरोको जोखिम बढी हुन्छ। वर्षात्को समयमा भिरालो जमिनको माटो पानीले बढीमात्रामा बगाएर लैजान्छ। माथिल्लो सतहको माटो पानीसँगै बगेर तल्लो सतहमा आउनुलाई पहिरो भनिन्छ। तिमीहरुले पहिरो गएको देखेका छौ? पहिरो गएको जमिन कस्तो हुन्छ? तिमीहरुलाई थाहा छ। पहिरो गएको भागको माटो, ढुंगा, रुखविरुवा सबै बगेर तल्लो भागको जमिनमा थुप्रिन्छ। पहिरो गएको ठाउँमा घर भए घर पनि जमिन सँगै बगेर जान्छ। यसरी पहिरोबाट जमिन,घर, सबै विनाश हुनपुग्दछ। समथर भाग पहिरोले बगाएको बस्तुबाट पुरिन जान्छ। हाम्रो देशको पहाडी भूभागमा प्रायः वर्षात्को समयमा पहिरो जान्छ। पहिरोले ठूलो जनधनको क्षति हुन्छ। तारकेश्वर नगरपालिकाभित्र पनि विभिन्न वडामा वर्षात्को समयमा पहिरो जाने गर्दछ। यस नगरका वडा नं १, २, ३, ४, ५, ६, ७ मा वर्षामा कतै न कतै पहिरोलो हानी पुऱ्याएको पाइन्छ।

डढेलो:

तिमीहरुले जंगलमा डढेलो लागेको देखेका छौ ? नदेखे का भए सुनेका चाहिँ पक्कै छौ ? सुख्खायाममा जंगलमा भएका बोटविरुवाहरु पनि सुक्छन्। बोटविरुवाबाट झरेका पातपतिङ्गर पनि सुख्खा हुन्छन् । फलस्वरुप सानो झिल्काबाट पनि ती सल्कन सक्छन् र जंगलम आगलागी हुन सक्छ ।

सुख्खा समयमा हाम्रो घरटोलमा पनि आगजनी हुन सक्दछ। तिम्रो घरटोलमा कतै आगजनी भएको तिमीलाई थाहा छ ?

आगजनीले जनधन, जीवजन्तु,विरुवा आदिको ठूलो क्षति हुन्छ। जङ्गलम रहेका जंगली जनावर, चराचुरुङ्गी, कीराफट्याङ्ग्रा, बोटविरुवासमेत जलेर नाश हुन पुग्दछन् भने जंगलनजिकैको वस्तीमा समेत असर पुग्दछ। जंगलबाट फैलिएको डँढेलो बस्तीसँग फैलन गई गाउँ नै सखाप हुन सक्ने सम्भावना पनि रहन्छ। प्राय: सुख्खा र हावाहुरी चल्ने समयमा आगजनीको सम्भावना बढी हुने गर्दछ ।

भूकम्प:

विभिन्न कारणबाट जमिन हल्लिने क्रियालाई भूकम्प भनिन्छ । तिम्रो घर वा विद्यालय नजिक ठूलो मोटर गुड्दा कस्तो अनुभव गर्दछौ। त्यहाँ मोटरले घरलाई हल्लाउँछ । थोरै वा सानो भागमा कम्पन महसूस हुन्छ।

त्यो पनि सानो भूकम्प नै हो । यस्ता साना कम्पनहरुले खासै नोक्सान पुऱ्याउँदैनन् । तर जमिनभित्र ठूलो हलचल भई ठूलो क्षेत्रमा आउने भू कम्पनहरुले धेरै नोक्सान पुऱ्याउँदछन् ।

विक्रम सम्वत् २०७२ को भूकम्पको त तिमीहरुले अनुभव गरेका हौला । भन त तिमीहरुले भूकम्प जाँदा कस्तो अनुभूति गऱ्यौ ? भूकम्प जानु पहिले र भूकम्पपछि तिमीहरुले के फरक पायौ ?

२०७२ सालको भूकम्ले धेरै घरहरु भत्किए। मानिसहरुको पनि मृत्यु भयो। गोठहरुमा चौपायाहरु मरे। मानिसहरुमा डर त्रासको वातावरण सिर्जना भयो। धेरै मानिसहरु आफैँ बसेको घरले किचेर अंगभंग भए। मठमन्दिर पनि भत्किए। बिजुलीका खम्बा पनि ढल्न पुगे। बिजुली र टेलिफोनका तार पनि चुँडिए। बिजुली आपूर्ति बन्द भयो भने टेलिफोन सेवा पनि अवरुद्ध भयो। खानेपानीका पाइपहरु फुटेर खानेपानीको आपूर्ति बन्द भयो। विद्यालयहरु भत्किएका वा क्षति पुगेका कारण पठनपाठनमा अवरोध सिर्जना भयो। ठूलोमात्रामा जनधनको क्षति भयो।

तिमीहरुलाई थाहा नै होला अझ २०७२ को भूकम्पले प्रभावित भएकाहरु टहरामा नै दिन काटिरहका छन्। नयाँ घर, विद्यालयहरु बनिसकेका छैनन्। नेपाल भूकम्पको उच्च जोखिम भएको देश हो। यहाँ अरुबेला पनि पटक पटक भूकम्प आइनै रहन्छन्। त्यसैले भूकम्पबाट जोगिन भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण गर्नेतिर ध्यान दिनुपर्दछ। भूकम्प, बाढी,पहिरो, आगजनी प्रकृतिमा भइरहने क्रियाहरु हुन्। यिनीहरुलाई मानिसले रोक्न सक्दैनन्। त्यसैले यिनीहरुलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ। तर यिनीहरुबाट सचेत रहेर यिनीहरुको क्षति न्यूनीकरण गर्न भने अवश्य सकिन्छ। प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्नु भनेकै विपत व्यवस्थापन हो।

क्रियाकलापः

१. तपाईंको वरपर भएको कुनै पनि प्राकृतिक प्रकोपको चर्चा गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउा भर्न'होस् :

क) वर्षातको समयमा ..... पानी पर्दछ ।

ख) खोलामा नअटाएको पानी वरपर जमिनमा प्रवेश गर्नु ..... हो ।

ग) सहरबजारमा नदीक्षेत्र अतिक्रमण भई नदीक्षेत्र ..... हुँदै गएको छ ।

घ) ..... जग्गामा पहिरोको जोखिम बढी हुन्छ ।

ङ) सद्रख्खायाममा जंगलमा भएका ..... सद्रक्दछन् ।

च) २०७२ सालको ..... मा धेरै घरहरु भत्किए ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्:

क) बाढी भनेको के हो ?

ख) बाढी डुबानबाट हुने समस्याहरु लेख्नुहोस् ?

ग) पहिरो के लाई भनिन्छ ?

घ) जंगलमा आगलागी हुँदा उत्पन्न हुने समस्याहरु लेख्नुहोस् ?

३. प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो ? यसबाट बच्ने उपायहरु लेख्नुहोस् ?

पाठ २ विपत व्यवस्थापन

मान्छेको जीवनमा आपत विपत आइ नै रहन्छन्। दुःख सुख चक्रजस्तै घुमिरहन्छन्। यसलाई कसैले पनि रोक्न सक्दैन तर यसबाट हुने प्रभाव र असरलाई भने केही हदसम्ममा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। बाढी, पहिरो, आगजनी, भूकम्प प्राकृतिक प्रकोप भएका कारण यसबाट बच्न मानिसले विभिन्न उपायहरु अपनाउनु पर्दछ। आफू बस्ने घर निर्माण गर्दा पनि होसियारीपूर्वक निर्माण गर्नु पर्दछ। आगजनी, डँढेलो, पहिरो, बाढी, हुरीबतास, भूकम्प आदि प्रकृतिमा हुने प्रकोप हुन। यसबाट बच्न हामीले विविध उपाय अपनाउनु पर्दछ। विपत व्यवस्थापनाका उपायहरु यस प्रकार छन्:

क) बाढी व्यवस्थापन:

१. खोलाकिनारा क्षेत्रलाई अतिक्रमण नगर्ने,

२. खोलाको किनारमा घर टहरा नबनाउने,

३. खोलामा फोहोर नफ्याँक्ने जसका कारण खोलाको बहाव रोकावट आउने,

४. खोलाको बहाब नरोक्ने वा नबिगार्ने,

५. घर बनाउँदा जमिनको सतहभन्दा धेरै माथि बनाउने,

६. खोलाको दायाँबायाँ तटबन्ध गर्ने, रुख रोप्ने,

७. बाढीको सम्बन्धमा जनचेतना फैलाउने,

८. खोलाबाट जथाभावी रुपमा ढुंगा बालुवा ननिकाल्ने,

ख) पहिरो व्यवस्थापन:

१. धेरै भिरालो जमिनमा घर नबनाउने

२. भिरालो जमिनमा वृक्षरोपण गर्ने

३. ड्याङ प्रणालीबाट खेती गर्ने

४. रुख विरुवा जथाभावी नकाट्ने

५. तटबन्ध निर्माण गर्ने

६. भिरालो जमिनमा खानी सञ्चालन नगर्ने

७. पहिरोबाट जोगिन र बच्न जनचेतना फैलाउने

ग) आगजनी वा डाढेलो व्यवस्थापन:

१. जंगलमा जथाभावी आगो नलगाउने

२. घर वरपर पातपतिङ्गर नराख्ने

३. घरभित्र आगो बालेपछि त्यसलाई छोपेर राख्ने,निभाउने

४. ग्यास प्रयोग गरेपछि त्यसलाई निभाउने वा रेगुलेटर बन्द गर्ने

५. बनमा डँढेलो लागेको देख्नासाथ सबै मिलेर निभाउने

६. आगजनी वा डँढेलोबाट हुने हानीनोक्सानीका बारेमा जनचेतना फैलाउने

घ) भूकम्पबाट जोगिने उपाय:

१. भूकम्प गएको बेला सुरक्षित खुल्ला ठाउँमा बस्ने

२. घर निर्माण गर्दा घर वरपर खाली जमिन छाड्ने

३. घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गर्ने

४. भूकम्प आएको बेला जथाभावी दौडन, हाम फाल्ने, भाग्ने काम नगर्ने

५. होसपूर्वक सुरक्षित स्थानमा जाने

६. भूकम्पबाट चोटपटक लागी हालेमा प्राथमिक उपचार गर्ने

७. त्यसपछि घाइतेलाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा लैजाने

८. भूकम्प सम्बन्धी जनचेतना फैलाउने

क्रियाकलाप:

१. तपाईंको वरपर घट्ने प्राकृतिक प्रकोपलाई व्यवस्थापन गर्न सकिने उपायहरु साथीभाइहरुसँग कक्षामा छलफल गरी टिपोट लेख्नुहोस् ?

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

डँढेलो	भिरालो जमिन
बाढी	भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण
भूकम्प	जंगल
पहिरो	तटबन्ध निर्माण

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्:

क) बाढी व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

ख) पहिरो व्यवस्थापन गर्ने तरिका लेख्नुहोस्:

ग) आगलागीबाट जोगिने उपाय लेख्नुहोस् ?

घ) भूकम्पबाट बच्न अपनाउनु पर्ने उपाय लेख्नुहोस् ?

३. प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने विपत कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

४. भूकम्प भनेको के हो ? भूकम्पले पुऱ्याउने हानिनोक्सानीका बारेमा लेख्नुहोस् ?

५. तलको अनुच्छेद पढेर तल सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:

नागार्जुन पर्वतको पश्चिमपट्टि एउटा सहायक डाँडा छ त्यसलाई ऐनडाँडा भनिन्छ। वनसँग सम्बन्धित ऐत तथा कानुनको दस्तावेज त्यहाँ रहेका कारण यसको नाम ऐनडाँडा रहेको हो। विक्रम सम्वत् १८२६ मा तत्कालीन शासक श्री ५ सुरेन्द्रले वनजंगल, वन्यजन्तु संरक्षणका लागि लागू गरेको ऐनको शिलालेख यहाँ देख्न पाइन्छ। पछि जंगबहादुरले राजा सुरेन्द्रको उक्त कदमलाई सार्थक बनाउन थप सुधार गर्दै लगेको पाइन्छ। नागार्जुन जंगलको सुरक्षा सम्बन्धि ऐन नियम बनाएर ठाउँठाउँमा

शिलालेख राख्ने काम भएको पाइन्छ। उक्त शिलालेख ल्हुतिकोट दरबार परिसरमा पनि रहेको छ। यो शिलालेखको ऐतिहासिक महत्व व्यापक रहेको पाइन्छ। यसबाट नेपाली शासकहरुको वनजंगल,वन्यजन्तु संरक्षण सम्बन्धि दूरदर्शी सोच रहेको प्रतीत हुन्छ।

(ल्हुतिमण्डल: देवेन्द्र अर्याल)

प्रश्नहरु:

क) ऐनडाँडा नागार्जुन पर्वतको कुन दिशामा रहेको छ ?

ख) ऐनडाँडामा कहिले शिलालेख स्थापना गरिएको हो ?

ग) ऐनडाँडामा कुन राजाको पालाको शिलालेख देख्न पाइन्छ ?

घ) ऐन कानुन लेखिएको शिलालेख कहाँ रहेको छ ?

ङ) उक्त शिलालेखमा कद्रन कद्रन कद्रा उल्लेख गरिएको छ ?

च) वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्:

कदम, कानुन, जंगल, शिलालेख, शासक

एकाइ ६

सामाजिक रूपान्तरण र आधुनिकीकरण

पाठ १ आफ्नो पहिचान

सरस्वती ढुङ्गाना

एक पछि दुई आउँछ, दुई पछि तीन
आफ्नो वरपरका सबै चिज चिन ।
गाउँ टोल नगरको हुनु पर्छ ज्ञान
आफ्नो गाउँ आफ्नो ठाउँ आफ्नो पहिचान ॥

वन, पाखा, माटो, पानी हाम्रा सम्पत्ति
यिनलाई नास गरे बढ्छ विपत्ति ।
फल्ने फुल्ने बिरुवाले दिन्छ नि फल
अघि बढौँ सधैँ हामी नझरौँ है तल ॥

सबले आफ्नो भाषा र संस्कृतिलाई बुझौँ
पराइका सस्ता कुरा हामी नरोजौँ ।
पूर्णिमाको जूनमा नै सुहाउँछ आकाश
तिमी हामी मिले हुन्छ नगरको विकास ॥

क्रियाकलाप:

१. कुनै विषयमा कविता लेखेर कक्षामा साथीभाइ र शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस्:**

क) एक पछि दुई र दुई पछि ..... आउँछ ।

ख) हामीलाई हाम्रो टोल नगरको ..... ज्ञान हुनु पर्छ ।

ग) वन जंगल खोला हाम्रा ..... हुन् ।

घ) हामी पराइका ..... कुरा नरोजौँ ।

ङ) पूर्णिमामा ..... जूनले सुहाउँछ ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्:

क) हाम्रा सम्पत्ति के के हुन् ?

ख) कस्तो बिरुवाले फल दिन्छ ?

ग) आकाश कहिले सुहाउँछ ?

घ) हाम्रा पहिचान के के हुन् ?

पाठ २ लैङ्गिक समानता

तपाईंले सुन्नु भएको छ होला कसैले हाम्रो घरमा छोरा जन्मियो भनेको, कसैले छोरी जन्मिई भनेको। मानिसहरु किन छोरा वा छोरी भनेर मात्र जन्मन्छन् । छोरालाई पुरुष र छोरीलाई महिला भनिन्छ । जन्मका आधारमा पुरुष र महिला गरी दुई प्रकारका मानिसहरु हुन्छन् ।

यसरी पुरुष र महिलालाई छुट्याने आधार नै लिङ्ग हो। हाम्रो समाजले छोरा वा छोरीलाई फरक फरक दृष्टिकोणले हेर्ने गर्दछ। छोरालाई गर्ने व्यवहार र छोरीलाई गर्ने व्यवहार पनि फरक फरक छन् । तपाईलाई त्यस्ता व्यवहार थाहा छ। थाहा भए भन्नुहोस् त ।

रामको बुबाले धेरै पढ्नु भएको छ । उहाँ अफिस जानुहुन्छ। बुबा बिहान १० बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म अफिसमा नै काम गर्नुहुन्छ ।

आमा घरको काम गर्नुहुन्छ। खाना पकाउने लुगा धुने खेतबारीमा तरकारी लगाउने जस्ता काम आमा नै गर्नुहुन्छ ।

दाइ घरमा बुबालाई काममा सघाउनु हुन्छ । दिदी आमालाई खाना पकाउन घर सफा गर्न तरकारी केलाउन मद्दत गर्नुहुन्छ ।

रामको घरमा रामलाई पढ्न धेरै समय दिइन्छ तर दिदीलाई भने थोरै अवसर दिइन्छ । खाना खानेबेलामा पनि राम कि आमा पहिले रामलाई खाना दिनुहुन्छ । कापी कलम ल्याएको बेला पनि रामलाई रोज्न लगाउनुहुन्छ । त्यसपछि दिदीको पालो आउँछ । रामको घरमा रामको बुबाको तुलनामा आमालाई कामको बढी बोझ छ । रामलाई भन्दा रामकी दिदीलाई बढी काम गर्नु पर्दछ ।

हरिका बाआमाले धेरै पढ्नु भएको छ । आमा विद्यालयमा शिक्षिका हुनुहुन्छ । विद्यालय जाँदा हरि र बहिनी आमासँग विद्यालय जान्छन् । विद्यालयबाट फर्किएपछि आमा घरको काम गर्नुहुन्छ । हरिको आफ्नै पसल छ । बुबा पसलमा काम गर्नुहुन्छ । बिहान बेलुका बुबा आमा मिलेर सँगै पसल हेर्ने, खाना पकाउने, लुगा धुने काम गर्नुहुन्छ । हरिले पनि आफ्ना लुगा आफैँ धुन्छ । फुर्सदको समयमा हरिले पसलमा समेत सहयोग गर्दछ । हरिकी बहिनी र हरी दुबै जना मिलेर आफूले सक्ने काम,बुबा र आमालाई सघाउँदछन् । हरिको घरमा कामका आधारमा विभेद छैन । सबैजनाले आवश्यकता अनुसार सबै काम गर्दछन् हरिको परिवार सुखी छ । परिवार सुखी र खुसी हुनका लागि परिवारका हरेक सदस्यले आफ्नो क्षमता अनुसारका सबै कामहरु गर्नपर्दछ । लिङ्गका आधारमा कामको बाँडफाँड गर्नु हुँदैन ।

कुनै पनि काम पुरुपले मात्र वा महिलाले गर्नुपर्ने भन्ने हुँदैन । परिवारको आर्थिक क्षमताअनुसार सबैले बराबर मात्राम सुखसुबिधा पनि उपयोग गर्नपाउनु पर्दछ ।

क्रियाकलाप:

१.तपाईको परिवारका सदस्यले एकहप्तासम्म गर्ने कामको तालिका बनाउने होस् र कक्षामा साथी र शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस्:

क्र.स	बुबा	आमा	दाइ	दिदी	(आफू)तपाईं/स्वयम्
१.					
२.					
३.					
४.					
५.					
६.					
७.					

अभ्यास

१ **ठिक भए ✓ र बेठिक ✗ चिह्न लगाउनुहोस्:**

क) घरकोकाम सबै मिलेर गर्नुपर्दछ । ☐

ख) लिङ्गका आधारमा गरिनृ काम फरक फरक हुन्छन् । ☐

ग) बुबाले भान्साको काम गर्नु हुँदैन । ☐

घ) छोरालाई पुरुष र महिलालाई छोरी भनिन्छ । ☐

ङ) हरिको परिवार सद्रखी छ । ☐

२. **छोटो उत्तर दिनुहोस्:**

क) छोराछोरी छुट्उयाउने आधारलाई के भनिन्छ ?

ख) रामको परिवार दु:खी हुनाका कारण के हो :

ग) हरिको परिवार सुखी हुनाको कारण के के हुन् ?

घ) तपाईको परिवार सुखी बनाउन के के गर्नु पर्ला ?

ङ) तपाईको मामाघरमा को को हुनुहुन्छ सूची तयार पानर्द्रहोस् ।

पाठ २

वातावरणीय सरसफाइ र फोहोरमैला व्यवस्थापन

परिचयः

हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका बस्तुहरु छरिएर रहेका हुन्छन् । कुनै प्रयोगमा आउँछन् भने कुनै प्रयोगमा आउँदैनन् । पसलबाट सामान किनेर ल्याउँदा सामान कार्टुनमा पोको पारिएको हुन्छ। कुनै सामान प्लास्टिकको झोलामा राखिएको हुन्छ । सागपातलाई परालले बाँधिएको हुन्छ । औषधिहरु सिसीमा राखिएका हुन्छन् । समानहरु हामी प्रयोग गर्दछौँ तर तीसँगै आएका कागज प्लास्टिक पराल सिसीलाई हामी प्रयोग गर्दैनौँ । जुन बस्तुहरु कुहिएर वा सडेर वा अन्य कुनै कारणबाट मानिसको स्वास्थ्य तथा वातावरणमा प्रतिकूल प्रभाव पार्दछन् त्यस्ता बस्तुलाई फोहोरमैला भनिन्छ । फोहोरमैलाले हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक स्थास्थ्यमा असर गर्दछन् । त्यस्ता वस्तुहरुको उचित ठाउँमा राखेर तिनीहरुबाट हुने असर कम गर्नुपर्दछ । जसबाट वतावरण सफा हुन्छ । त्यस्तो कार्यलाई फोहोर मैला व्यवस्थापन भनिन्छ ।

फोहोरमैला धेरै प्रकारका हुन्छन्। मानिस वा जनावरबाट गरिने क्रियाकलापबाट निस्कने फोहोरलाई ठोस फोहोर भनिन्छ। त्यस्ता फोहोरहरु सामान्यतया फ्याँकिएका अवस्थामा हुन्छन् । भान्साबाट निस्किएका तरकारीजन्य फोहोर, बढीभएका खानेकुराहरु, प्लास्टिकका सामानहरु, शिशाका टुक्रा वा बोटलहरु, धातुका टुक्राहरु, घर सफा गर्दा निस्कने

धुलो र कसिङ्गरहरु, पेन्सिल चुच्चो बनाउँदा निस्कने धुलो र कागजका टुक्राहरु, गाईबस्तुको गोबर वा विष्टा आदि ठोस फोहोरका उदाहरण हुन् । त्यस्ता फोहोरहरु कुनै कुहिने वा कुनै नकुहिने हुन्छन् । कुनै जल्छन् त कुनै जल्दैनन् । कुहिने फोहोरलाई खाल्टो खनेर पुर्नुपर्दछ। जल्ने फोहोरलाई एकैठाउँमा राखेर जलाउनु पर्दछ। धातुजन्य फोहोरलाई विक्रि गर्नुपर्दछ । जसबाट केही पैसा पनि आर्जन हुन्छ ।

त्यसैले फोहोरहरु फरकफरक ठाउँमा छुट्याएर राख्नु पर्दछ । यसलाई फरक ढंगले व्यवस्थपान गर्नु पर्दछ। उद्योग र अस्पतालबाट निस्कने फोहोर विषालु हुन्छन्। त्यस्ता फोहोरलाई रासायनिक फोहोर भनिन्छ। यिनीहरुलाई सिधै जमिन वा खोलामा फ्याँक्नु हुँदैन । फ्याँकिएमा त्यहाँ भएका जीवजन्तु र वनस्पतिलाई ठूलो असर पर्दछ । त्यसैले त्यस्ता फोहोरमैलालाई प्रशोधन गरेरमात्र व्यवस्थापन गर्नपर्छ ।

फाहोरमैलालाई उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने धुँवा, धुलोबाट दम, खोकी, रुघाजस्ता रोगहरु देखा पर्दछन्। झिँगा, लामखुट्टेको प्रकोप बढ्न गई विभिन्न सरुवा रोगहरुब ढ्न सक्दछन् । औद्योगिक रसायनका कारण अन्य विभिन्न प्रकारका रोग लागी मानिसको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पर्दछ। त्यसैले हामीहरुले फोहोरवस्तु जथाभावी फ्याँक्नु हुँदैन । ठिकठिक ठाउँमा राख्नु पर्दछ । विद्यालयमा पनि फोहोर बस्तुलाई डस्टविनमा फ्याँक्न र त्यसको असरबारे सबैलाई जानकारी गराउन पर्दछ। यसो भएमा हाम्रो वरपरको वातावरण सफा हुन्छ अनि हामी स्वस्थ हुन्छौँ ।

क्रियाकलापः

१. तपाईंको विद्यालयमा कुहिने र नकुहिने फोहोरको व्यवस्थापन कसरी गरिएको छ । लेख्नुहोस् ।
२. तपाईको कक्षाकोठा सफा राख्न के के विधि अपनाइएको छ ? सूची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

क) फोहोरमैलाले हाम्रो शारीरिक तथा ..... स्थास्थ्यमा असर गर्दछन्।

ख) कुहिने फोहोरलाई ..... खनेर पुर्नु पर्दछ ।

ग) उद्योग र अस्पतालबाट निस्कने फोहोर ..... हुन्छन् ।

घ) त्यसैले हामीहरुले फोहोरवस्तु ..... फ्याँक्नु हुँदैन ।

२) छोटो उत्तर दिनुहोस्:

क) फोहोर कलाई भनिन्छ ?

ख) फोहोर कति प्रकारका हुन्छन् ?

ग) फोहोर मौला किन खोलामा फाल्नु हुँदैन ?

घ) फोहोर मैलाको उचित व्यवस्थापन हुन नसक्दा लाग्ने रोगका नाम लेख्नुहोस् :

ङ) हामीले वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्न सक्छौँ ?

३) कुहिने र नकुहिने फोहोरका बीचमा पाइने फरक लेख्नुहोस ।

४) अस्पताल र उद्योगबाट निस्कने फोहोरमैलाको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

पाठ ३ सामाजिक कुरीति

हाम्रो समाजमा विभिन्न प्रकारका खराब चालचलन चलेको पाइन्छ । अशिक्षा, चेतनाको कमी, गरिबी आदिका कारण यस्ता कुरीतिले समाजमा जरो गाडेको छ । सामाजिक हित र वास्तविकताका विपरीत चल्ने नजाती चलनलाई कुरीतिका रुपमा लिइन्छ । यसलाई कुप्रथा पनि भनिन्छ । यस्ता नराम्रा र अनुचित चलन नै कुरीति हुन् ।

जातीय विभेद:

मानिस ठूलो दिलले हुन्छ जातले हुँदैन भाइबहिनी हो, तपाईहरुलाई थाहा नै छ । माथिको कविता मुनामदन खण्डकाव्यको हो । यसमा लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले मानिसलाई जातले ठूलो होइन दिल (मन) ले ठूलो हुन्छ भनेका छन् । जातका आधारमा मानिस ठूलो वा सानो हुने होइन । मानिस तौल र उचाइले पनि ठूलो र सानो हुँदैन । मानिस ठूलो र सानो कामका आधारमा पनि हुने होइन । मानिस ठूलो र सानो उसको विचारले गर्दा हुन्छ । सानो विचार भएका मानिसको तुलनामा ठूलो वा फराकिलो विचार भएका मानिसहरु अवश्य नै ठूला हुन्छन् ।

हाम्रो समाजमा मानिसलाई जातका आधारमा भेदभाव गर्ने नराम्रो चलन पनि चलेको छ । त्यो अशिक्षाका कारण अझै हट्न सकेको छैन । जातका आधारमा भेदभाव गर्नुलाई जातीय विभेद भनिन्छ । यो चलन राम्रो होइन । संसारमा भएका सबै मानिस एकै हुन् । रुप,रङ, भाषा, देश, फरक भए पनि सबै मानिस एकै हुन् । ठूलो जात र सानो जात भनेर भेदभाव गर्ने वा जातीय द्वेष फैलाउने काम गर्नु हुँदैन । संविधानले समेत जातका आधारमा कसैलाई भेदभाव गर्न नपाइने कुरा उल्लेख गरेको छ । त्यसैले यस प्रकारको भेदभावलाई पनि कुरीति वा कुप्रथाका

रुपमा लिन सकिन्छ। हाम्रो समाजमा अशिक्षा, अज्ञानता र गरिबीका कारण यस्ता कुरीतिले समाजमा जरो गाडेको पाइन्छ। यसलाई क्रमशः हटाउँदै लैजानु पर्दछ। जसले समाजमा मानिस मानिस बीच वैमनश्यता, झगडा वा हिंसा उत्पन्न गराउँछ। त्यसैले यस्ता कुरीतिलाई अन्त्य गर्दै लैजानेतर्फ हामी सबै एक भएर अगाडि बढ्नु पर्दछ।

वर्गीय विभेदः

हाम्रो समाजमा धनी र गरिब वर्गका बीचमा भेदभाव भएको पाइन्छ। धनीले गरिबालाई होच्याउने र भेदभाव गर्ने चलन राम्रो होइन। कसैलाई पनि धनी र गरिब बीच भेदभाव गर्ने अधिकार छैन। धनी र गरिब वर्ग भनेर भेदभाव गर्नु हुँदैन भन्ने कुरा नेपालको संविधानमा पनि उल्लेख भएको छ।

हामीले कसैलाई पनि तँ माग्ने, तँ गरिब, तँ भिखारी, तँ छोटा भनेर होच्याउने काम गर्नु हुँदैन। हामी सबै समान छौँ। मानिसले मानिसलाई समानको व्यवहार गर्नु पर्दछ। एउटा मान्छेले अर्को मान्छेको सुख दुःखमा साथ दिनु पर्दछ। धनी वर्गले गरिब वर्गलाई दमन गर्नु हुँदैन।

कसैलाई नोकर बनाएर मानिसले मानिसलाई शोषण गर्न पाइन्न। त्यसैले, मानिसले मानिसलाई मानवताको व्यवहार गर्नु पर्दछ। मानवता नै संसारका सबैभन्दा ठूलो धर्म हो।

अन्धविश्वासः

जुन कुरा सत्य छैन र जसमा विश्वास छैन ती नै अन्धविश्वास हुन्। हाम्रो समाजमा विभिन्न प्रकारका अन्धविश्वासले अझै पनि जरो गाडेको पाइन्छ। त्यस्ता, अन्धविश्वासहरुमा कुसाइनलाई पनि लिइन्छ। अझै पनि हाम्रो गाउँटोलमा कतै जाँदा बिरालोले बाटो काट्दा साइत पर्दैन भन्ने गर्दछन्। रित्तो भाँडो देख्दा, हाछ्यूँ गर्दा, बिरालोले बाटो काट्दा साइत नपर्ने होइन। यो अन्धविश्वास हो, भ्रम हो। मानिसले सङ्कुचित सोचाइले गर्दा यस्ता अन्धविश्वासहरु अझै पनि चलेको पाइन्छ।

बालश्रमः

बाल भन्नाले बालबालिका वा १६ वर्ष उमेर नपुगेकालाई बुझिन्छ। त्यस्तै, श्रम भने

को काम वा परिश्रम गर्नु हो। संविधानअनुसार १६ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई कुनै पनि काममा लगाउनु नै बालश्रम हो। त्यस्ता काम गर्ने श्रमिक नै बालश्रमिक हुन्।

बालबालिकाले भाँडा मास्दै गरेको चित्र

पढेर ज्ञान हासिल गर्नुपर्ने उमेरका कलिला बालबालिकालाई विभिन्न काममा लगाउनु नै बालश्रम हो। बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका काम लगाउने गरिएको पाइन्छ। बालबालिकालाई होटल, सवारी यातायात, खेतबारी, उद्योग, कलकारखाना, कृषिक्षेत्रमा काममा लगाउने गरिएको पाइन्छ। त्यसरी उमेर नपुगेका बालबालिकालाई काममा लगाइन्छ भने त्यसलाई बालश्रम भनिन्छ। विश्वका प्राय:जसो सबै देशमा बालश्रम निषेध गरिएको छ।

बालश्रमलाई बालअधिकारका विरुद्धमा भएको गतिविधिका रुपमा लिइन्छ। बालबालिकाले पढ्न, लेख्न, खेल्न, नयाँ कुरा जान्न, स्वच्छ खाना खान, औषधी उपचार प्राप्त गर्न पाउने अधिकार नै बालअधिकार हो। यस्ता अधिकारबाट बालबालिकालाई बन्देज गर्नु हुँदैन। उनीहरुले संविधानले प्रदान गरेका हक अधिकार प्राप्त गर्ने अधिकार पनि छ।

बालश्रम अन्त्यका लागि हामी सबै एकजुट भएर लाग्नु पर्दछ। बालश्रम गर्दा वा लगाउँदा बालबालिकालाई विभिन्न चोटपटक लाग्दछ, रोग लाग्दछ। त्यस्ता कार्य संविधान र कानुनको विपरीत कार्य भएकाले यस्ता कार्यलाई रोक्नु पर्दछ। बालश्रमिक वा कामदार राखिएका कम्पनीका उत्पादनलाई कतिपय देशले बन्देज पनि लगाएका छन्। जसले गर्दा बालअधिकारको सुनिश्चितता हुन्छ। बालश्रम क्रमश: घट्दै जान्छ।

महिला हिंसा:

महिलाहरुलाई भेदभाव गरिन्छ वा शारीरिक रुपमा पीडा दिइन्छ भने त्यसलाई महिला हिंसा भनिन्छ।

समाजमा महिला र पुरुष दुवै बराबरी छन् । छोरा र छोरी दुबै बराबरी हुन् तर पनि हाम्रो समाजमा छोरा र छोरी बीच भेदभाव हुने गरेको छ । छोरालाई काखा र छोरीलाई पाखा गर्ने कुरीतिका कारण समाजमा महिला हिंसाले झन फैलने मौका पाएको छ ।

पुरुषले महिलालाई कुट्दै चित्र

हाम्रो समाज पुरुषप्रधान समाज हो । पुरुषप्रधान समाजमा जहिले पनि पुरुषको निर्णय वा विचार मान्य हुन्छ । महिलाको कुरामा कमै ध्यान दिन्छन् । यसकारण महिला धेरै पछि परेका छन् । हाम्रो समाजमा छाउपडी, बोक्सीप्रथाले अझै पनि जरो गाडेको छ । जसले गर्दा समाजमा महिलालाई अगाडि बढ्न समस्या परेको छ । दाइजोका निहुँमा महिलाहरुमाथि यातना दिने गरिएको छ । जसले गर्दा महिलाहरु पुरुषका दाँजोमा अगाडि बढ्न नसकेका हुन् ।

महिलाहरु हत्या,बलात्कार,अपहरण,बेचबिखन, कुटपिट आदिका कारण पछाडि परेका छन् । उनीहरुलाई घरभित्र र बाहिर भेदभाव गर्ने गर्दा पनि महिला हिंसा अगाडि बढेको छ । महिलालाई विभिन्न अधिकारबाट बञ्चित भएका छन् । उनीहरुमाथि असमान व्यवहार भएका कारण पनि महिला पुरुषको तुलनामा पछाडि परेका हुन् । आमाको पेटदेखि नै महिलाहरुले पीडा भोग्न परेको छ । कुनै पनि महिलाले महिला भएको आधारमा समाजमा अपहेलित हुनु परेको छ ।

हाम्रो समाजमा अशिक्षा गरिबी र चेतनाका कारण महिला हिंसा बढेको हो । अधिकांश महिलाहरुले अझै पनि समान हक अधिकार पाउन सकेका छैनन् । घर परिवार विद्यालय कार्यालय सबैतिर महिलाहरुको समान सहभागिता हुनु पर्दछ । हाम्रो देशको संविधानमा पनि महिलाहरुको हक अधिकारका बारेमा व्यवस्था गरिएको छ । महिलाको हक हितका लागि पुरुषहरुले पनि साथ दिनु पर्दछ भने महिलाहरु पनि आफैँ सचेत हुनु पर्दछ ।

क्रियाकलापः

१. तपाईंको वरपर भएका अन्धविश्वास र कुरीतिका बारेमा सोधखोज गरेर लेख्नुहोस् ।

२. तपाईका वरपर भएका अन्धविश्वास वा कुरीतिका सूची बनाउनुहोस् ?

अभ्यास

१) ठिक भए ✓ ठिक र बेठिक भए ✗ चिह्न लगाउनुहोसः

क) जातका आधारमा मानिस ठूलो वा सानो हुने होइन । ☐

ख) धनी वर्गले गरिब वर्गलाई दमन गर्नु हुन्छ । ☐

ग) मानिसले सङ्कुचित सोचाइले गर्दा यस्ता अन्धविश्वासहरु अझै पनि चलेका पाइन्छ । ☐

घ) दाइजोका निहुँमा महिलाहरुमाथि यातना दिने गरिएको छैन । ☐

ङ) बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका काम लगाउने गरिएको पाइन्छ । ☐

२) छोटो उत्तर दिनुहोस्ः

क) समाजमा किन जातीय भेदभाव बढेको छ ?

ख) अन्धविश्वास भन्नाले के बुझिन्छ ?

ग) वर्गीय विभेद भनेको के हो ?

घ) महिला हिंसा अन्त्य गर्न के गर्न सकिन्छ ?

ङ) बालअधिकार भन्नाले के बुझिन्छ ?

३) समाजमा विद्यमान अन्धविश्वासका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

४) महिला हिंसा अन्त्यका लागि के कस्ता उपायहरु अपनाउन सकिन्छ ?लेख्नुहोस् ।

एकाइ ७

शारीरिक व्यायाम र खेल

पाठ १ स्थानीय खेल र शारीरिक व्यायाम

स्थानीय खेल भन्ने बित्तिकै हाम्रा वरपरका स्थानमा खेलिने खेलहरु भन्ने बुझिन्छ । स्थानीय खेलको यही नै नियम हुन्छ भन्ने नभई हामीहरुले आफैँले नियम बनाई खेलाउन सकिन्छ । जुन खेलहरुबाट बालबालिकाहरु खुसी रहून र यस खेललाई मनोरञ्जनका रुपमा लिएर अरुलाई पनि सिकाउन भन्ने उद्देश्यले खेलिन्छ र खेलाउने गरिन्छ । स्थानीय खेलबाट शारीरिक व्यायामका साथसाथै शरीर फूर्तिलो हुने अल्छी र आलश्यता हटाउन सकिन्छ । खेलको माध्यमबाट योग अभ्यासहरु पनि गराउन सकिन्छ । हात जोड्न, नमस्कार गर्न, एक खुट्टाले उभ्याउन, हात खुट्टा चलाउन, आँखा चिम्म गर्न लगाउन, धनुषजस्तै शीर झुकाउन, शरीर हल्लाउन, विभिन्न आसनमा बस्न, टाउको घुमाउन, हात अगाडि पछाडि गर्न आदि क्रियाकलाप विद्यार्थीहरुलाई सिकाउनाले त्यसको माध्यमबाट योग अभ्यास पनि हुन पुग्दछ । सबै प्रकारका खेल खेल्नुपूर्व विद्यार्थीहरुलाई ५ देखि १० मिनेटसम्म जीउ तताउने क्रियाकलाप गराउनु पर्दछ । यसैगरी उठबस गर्न लगाउने, बाङ्गोटिङ्गो दौडन लगाउने, गोलो बनाएर दौडन लगाउने, पि.टी. वा कवाज गर्न लगाउने आदि क्रियाकलाप गर्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप:

१. तपाईंको वरपर खेलिने स्थानीय खेलहरुको सूची तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१ ठिक भए ✓ र बेठिक ✗ चिह्न लगाउनुहोस्:

क) स्थानीय खेल हाम्रो वरपर खेलिने खेलहरु हुन् । ☐

ख) स्थानीय खेलको आफ्नै प्रकारको नियम हुन्छ । ☐

ग) खेलले मनोरञ्जन प्रदान गर्दैन ।

घ) स्थानीय खेलबाट शारीरिक व्यायामको साथसाथै शरीर फूर्तिलो बनाउँछ ।

ङ) खेल खेल्नुभन्दा अगाडि ५ १० मिनेट जीउ तताउने गर्नु पर्दछ ।

२) **छोटो उत्तर दिनुहोस्:**

क) स्थानीय खेल भन्नाले के बुझिन्छ ?

ख) शारीरिक व्यायामबाट हुने फाइदा लेख्नुहोस् :

ग) खेलबाट हुने योगाभ्यासहरु के के हुन् ?

घ) खेलहरुबाट कसरी मनोरञ्जन प्राप्त गर्न सकिन्छ:

३. **स्थानीय खेल र शारीरिक व्यायामको महत्व लेख्नुहोस ?**

४. **खेलको माध्यमबाट योग अभ्यास कसरी गर्न सकिन्छ ?**

पाठ २ स्थानीय खेलहरू

क) चिल र चल्ला:

स साना कक्षाका विद्यार्थीहरुलाई चिल र चल्ला खेल खेलाउन सकिन्छ । कुखुराको माउले आफ्ना स साना चल्लाहरु जोगाउन कसरी सक्छ भन्ने उद्देश्यका साथ यो खेल खेलाउने गरिन्छ। सर्वप्रथम कक्षाका विद्यार्थीलाई लाइनमा राखेर खेल मैदानतर्फ लाग्नु पर्दछ। सबै विद्यार्थीहरुलाई अर्ध वृत्ताकारमा राखेर खेलको नियम बनाउनु पर्दछ । खेलको नियम जानीसकेपछि सबै विद्यार्थीमध्ये बाट अलि ठूलो विद्यार्थीलाई एउटा चिल र एउटा माउ बनाउनु पर्दछ। बाँकी सबै विद्यार्थीहरुलाई माउको कम्मरमा दुबै हातले समाउन लगाउने पर्दछ । माउ जता जान्छ चल्लाहरु पनि सोही दिशातर्फ दौडने गर्दछन्। जुन चल्लालाई चिलले समात्छ । त्यो मर्दछ वा बाहिर निस्कन्छ । यसरी सबै चल्लालाई चिलले छोईसकेपछि खेलको अन्त्य हुन्छ । यसबाट विद्यार्थीहरुले मनोरञ्जन प्राप्त गर्नुको साथसाथै छुने र छल्ने सिपको विकास हुन्छ । शरीर फूर्तिलो बन्दछ । विद्यार्थीले मनोरञ्जन प्राप्त गर्दछन् ।

चिल..... माउ.....चल्लाहरु

१ १ १ १ १ १

ख) नम्बरमा होऊ:

यो स्थानीय खेल खेल्नका लागि सर्वप्रथम विद्यार्थीहरुलाई खेल मैदानमा समावेश गर्नु पर्दछ । अर्धवृत्ताकारमा राखेर खेलका नियम भन्नु पर्दछ । खेल खेल्नुपूर्व सबै विद्यार्थीहरुको हात एक आपसमा समात्न लगाउनु पर्दछ । जस्तै:

विद्यार्थीहरु जस्तै जोर संख्यामा भए विजोर संख्या बोलाउने र विजोर संख्या भए जोर संख्यामा बोलाउने ।

उदाहरणका लागि नम्बर २ भन्ने, त्यसपछि अगाडि दौडिएका विद्यार्थी र पछाडि भएको व्यक्ति बीच हात समात्दछ । दुईदुई जनाको जोडी बन्दछ । बाँकी जोडी बन्न नसकेको विद्यार्थी एकजना बाहिरिन्छ । त्यस्तै गरी नम्बर ३ भने

पछि ३ जनाको जोडी बन्ने बाँकी बाहिरिन्छन् । त्यस्तै, गरी नम्बर ४ भने पछि ४ जनाको बीच समूह बनाउने बाँकी आउट हुन्छ । यसरी नै नम्बर मा बोलाउँदा जुन नम्बरमा आउन सक्दैन । त्यो खेलबाट क्रमशः बाहिरिन्छ । विद्यार्थीहरुमा अंङ्क सुन्ने र ध्यान दिने सीपको विकास हुनुको साथै यो खेलबाट आफू चनाखो बन्न र मनोरञ्जन प्राप्त गर्न सक्दछ। लाइनमा बसेका खेलाडीले अरु साथीहरुलाई उछिनेर जान भने पाइदैन। क्रमशः नै जोर वा विजोर समूह बनाएर खेल्नु नै यसको उद्देश्य हो ।

ग) ट्राफिक पुलिसः

विद्यार्थीहरुलाई ट्राफिक चिह्न र बाटो काट्नका लागि सामान्य जानकारी दिने उद्देश्यले यो खेल खेलाउन सकिन्छ। यसबाट विद्यार्थीहरु रमाउनुका साथै बाटो कसरी काट्नु पर्दछ भन्ने सीपको विकास हुन्छ ।

यो खेल खेलाउनका लागि कक्षाका विद्यार्थीहरुलाई कक्षाकोठा देखि नै लाइनमा राखेर खेलकूद मैदान वा चौरमा लैजाने, यसरी लैजानाले जथाभावीसँग हिँड्न हुँदो रहेनछ भन्ने ज्ञान बालबालिकामा दिन सकिन्छ ।

माइक्रोबस

मोटर साइकल ट्राफिक कार

विद्यार्थीहरु

ट्याक्सी

ट्राफिक पुलिस खेलबाट विद्यार्थीहरुले दायाँबाट हिँडनुपर्दछ भन्ने कुरा सिकाउँछ ।

वायाँबाट बाटो काटेमा दुर्घटना हुन्छ भन्ने कुरा सिकाउन सकिन्छ । यो खेलमा ट्राफिकको ठाउँमा शिक्षक बस्ने र जसरी गाडीहरु हिँडन्का लागि ट्राफिकले हातको संकेत गर्दछ र रोक्नका लागि सिट्टी बजाउँदछ। आऊ भन्नका लागि हातको इसारा प्रयोग गरी सिट्टी बजाउँदै संकेत गर्दछ । त्यसैगरी नआऊ भन्नका लागि सिट्टी बनाउँदै हातको इसारा गर्नुपर्दछ। यसरी चारै दिशामा ट्राफिक फर्कदै आलोपालो गरी दुईलाइन जान लगाउने र बाँकी दुई लाइन रोक्ने किनभने चारैवटा लाइन एकैपटक खोलीदिएमा दुर्घटना हुन सक्दछ भन्ने कुराको सूचना दिन सकिन्छ ।

त्यस्तैगरी विद्यार्थीहरुलाई बत्तीको संकेतसमेत चिनाउन सकिन्छ । रातो बत्तीमा रोकिनु पर्दछ। पहेँलो बत्तीमा तयार रहन पर्दछ। हरियो बत्ती बलेमा सवारी साधन चलाउनु पर्दछ। जथाभावी बाटो काट्नु हुँदैन, नियमानुसार ट्राफिक नियम पालना गर्नु पर्दछ भन्ने कुरा खेलको माध्यमबाट सिकाउन सकिन्छ । यसरी विद्यार्थीलाई एउटा एउटा सवारी साधनको नाम पनि दिन सकिन्छ। जसको पालो आउँछ। उसले आ आफ्नो साधनको हर्न बजाउँदै हिँड्न सिकाउने । यस प्रकार ट्राफिक प्रहरी खेल खेलेर विद्यार्थीहरुलाई ट्राफिक नियमका बारेमा पनि जानकारी दिन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप:

१. तपाईंको वरपर खेलिने स्थानीय खेलहरुको सूची तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

क) चिल र चल्ल ..... खेल हो ।

ख) कुनै पनि खेल खेलाउनुभन्दा अगाडि विद्यार्थीहरुलाई ..... घेरामा राख्न सकिन्छ ।

ग) नम्बर होऊ खेल खेल्नुपूर्व सबै विद्यार्थीको हात एकआपसमा ..... गराउनु पर्दछ ।

घ) ट्राफिक प्रहरी खेलबाट बाटो कसरी काट्नु पर्दछ भन्ने .....

विकास हुन्छ ।

ङ) विद्यार्थीहरुलाई ..... को संकेत चिनाउन ट्राफिक पुलिस खेल खेलाउन सकिन्छ ।

२. **छोटकरीमा उत्तर दिनुहोस्:**

क) चिल र चल्ला खेल खेलाउने तरिका लेख्नुहोस् ?

ख) नम्बरमा होऊ खेल खेल्ने तरिका बताउनुहोस् ?

ग) ट्राफिक पुलिस खेल कसरी खेल्न सकिन्छ :

घ) ट्राफिक पुलिस खेलको उद्देश्य लेख्नुहोस् ?

३. **स्थानीय खेल भनेको के हो ? कुर्न एउटा स्थानीय खेलको खेल्ने तरिका बयान गर्नुहोस् ?**

४. **स्थानीय खेलबाट हुने फाइदाहरु लेख्नुहोस् ?**

५. **खेलकूदबाट मानिसलाई कसरी मनोरञ्जन प्राप्त हुन्छ ? बयान गर्नुहोस् ।**

६. **तलको अनुच्छेद पढेर अन्त्यमा सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

लुकामारी खेल

धेरैसँग बाल्यकालमा लुकामारी खेलेको अनुभव हुन्छ । यो खेल निकै रमाइलो हुन्छ र संसारभर लोकप्रिय छ । खासमा यो खेलले बालबालिकालाई शारीरिक अभ्यास गराउने मात्र होइन, नयाँ कुरा पनि सिकाउँछ ।

बालबालिकालाई यो खेलमा यति धेरै मज्जा हुन्छ कि तपाई आफ्नो बच्चासँग कहिलेकाहीँ घन्टौँ लुकामारी खेल्न सक्नुहुन्छ । एक सिद्धान्तअनुसार यदि कुनै चिज बच्चाको नजरबाट केही समय गायब भएर फर्कियो भने उनीहरु अचम्मित हुन्छन् । स्विस डेभलपमेन्ट साइकोलोजिस्ट जिन पिओजेले यस सिद्धान्तलाई आफ्नो जीवनको दुई वर्ष यस्ता कुरा सम्झन खर्चेका हुन्छन् । जब हामी ठूला हुन्छौँ तब कुन आवाज कहाँबाट आयो भनेर पत्ता लगाउन सक्छौँ । किनकि, यो हामीले बाल्यकालदेखि नै सिकेका हुन्छौँ ।

लुकामारीले बच्चाको लगाव बढाउने काम गर्छ, उनीहरुको दिमाग तेज बनाउँछ, दृश्य पहिचान गर्ने क्षमता बलियो हुन्छ र सामाजिक विकासमा पनि सहयोग पुग्दछ ।

उनीहरुको सेन्स अफ ह्युमर पनि राम्रो हुन्छ । लुकामारी खेल्दा हाँसो नआउला, तर बच्चा निकै हाँस्छन् । त्यो देखेर तपाईको मुहारमा पनि मुस्कान छाँउछ । यस्तो खेल्दा बच्चाले आफ्नो लक्ष्य बुझ्ने अभ्यास सुरु गर्छन् भने उनीहरुमा कल्पना शक्ति पनि विकास हुन्छ ।

प्रश्नहरु:

क) लुकामारी खेल खेल्दा हुने फाइदा लेख्नुहोस् ।

ख) बच्चाहरु किन अचम्मित हुन्छन् ?

ग) के लुकामारीले बच्चाको शारीरिक अभ्यास मात्र गराउँदछ ।

घ) हामीले बाल्यकालदेखि नै के सिकेका छौँ ?

ङ) तलको शब्दको अर्थ लेख्नद्रहोस्:

नजर, मुहार, मुस्कान, अभ्यास, दिमाग

एकाइ ८ नगरपालिकाको परिचय