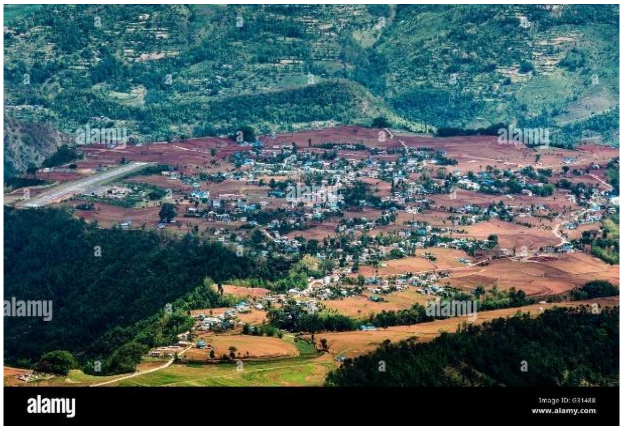
पाठ १

हाम्रो रूम्जाटार

१.तलका चित्र हेरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।



२. तलका प्रश्नहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।

क) के तपाईले "घुमिफिरि रूम्जाटार" भन्ने उखान सुन्नुभएको छ ?

ख) मेलावादेवी गुरूङको बारेमा तपाईलाई केही जानकारी छ ?

ग) के तपाईले रूम्जाटारको एअरपोर्ट देख्नुभएको छ ?आफ्नो अनुभव कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तलको पाठ अध्ययन गर्नुहोस् ।

हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिकाको वडा नं. ४ मा अवस्थित रूम्जाटारको भूभाग समथर र सुन्दर रहेको छ । रूम्जाटारको दुई छेउमा ठोट्ने र सिस्ने गरी दुई खोला अविरल बग्दछन् । रूम्जाटारको उत्तरतिर वर्णालु रहेको छ भने दक्षिणतिर अँधेरी नारायणस्थान रहेको छ ।

रूम्जाटार राडीपाखीका लागि नेपालभर प्रसिद्ध छ । राडीपाखी भेडाको ऊनबाट हातले परम्परागत तानमा बुनिन्छ ।अझै पनि रूम्जाटारमा भेडापालन र राडीपाखी वुन्ने चलन कायमै छ । राडीपाखी बुन्नको लागि राटा, चर्खा, तान र ऊन कात्ने सामाग्री आवाश्यक पर्छ । रूम्जाटारको राडीपाखी सुन्दर, टिकाउ र बलियो मानिन्छ ।

मुख्यगरी रूम्जाटारमा गुरूङ जातिको वसोवास रहेको छ ।अन्य जातजातिहरूमा व्रम्हाण, क्षेत्री, राई, मगर लगाएतका जातजातिको वसोवास रहेको छ । नेपालको पहिलो गायिका मेलावादेवी गुरूङ पनि रूम्जाटारकै हुन् । उनले**“सवारी मेरो रेलैमा”** लगायत थुप्रै चर्चित गीतहरू गाएकी छन् । नेपाल एकिकरणको समयमा यस क्षेत्रका गुरूङ

सेनाहरूमा प्रवेश भएको र राज्यको एकिकरण पछि यसै क्षेत्रमा वसोवास गरेका थिए ।

रूम्जाटार नेपाली जनजिव्रोले वारम्बार उच्चारण गरिरहने ठाउँ हो । "घुमिफिरि रूम्जाटार" भन्ने नेपाली उखान आम जनमानसमा प्रचलित छ ।ओखलढुंगा जिल्लामा रहेको एक मात्र **एयरपोर्ट** पनि यहि रुम्जाटारमा

अवस्थित छ ।

जोसमनि मत परम्पराका प्रसिद्ध कवि **सन्त ज्ञान दिलदास**ले प्रसिद्ध कृति 'उदयलहरी' रूम्जाटारमै वसेर लेखेका थिए ।

कवि दिलदासले लेखेका रूम्जाटारसँग सम्वन्धित **टुङ्ना** भजन आज पनि उतिकै चर्चामा रहेका छन् ।

ऐतिहासिक र सांस्कृतिक रूपले मात्र नभएर भौगोलिक रूपले समेत अति सुन्दर रूम्जाटार हाम्रो जिल्लाको एक प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य हो । यहाँका प्रमुख धार्मिकस्थलहरूमा शिव मन्दिर, कृण्ण मन्दिर, भगवती मन्दिर, गणेश मन्दिर, जाल्पा मन्दिर, **वौद्ध गुम्वा** आदि रहेका छन् ।

रूम्जाटारमा जिल्लाकै एकमात्र ऐतिहासिक सङ्ग्राहलय र एयरपोर्ट समेत रहेको छ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) रुम्जाटार सिद्धिचरण नगरपालिकाको कति नम्बर वडामा पर्छ

ख) "उदय लहरी" नामक कृतिका रचनाकार को हुन् ?

ग) रुम्जाटारमा कुन जातिका मानिसहरुको बस्ती बढी छ ?

घ) "सवारी मेरो रेलैमा" भन्ने गीत कसले गाएको हो ?

५. कक्षाका सबै साथीहरू सहित शिक्षकसँग एक दिन रूम्जाटारको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ देखेका कुराहरू कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

६. तलको कविता लय हालेर वाचन गर्नुहोस् ।

गणेश मन्दिर गणेशचोकमा भैरव मन्दिर वजार
ओखलढुंगा घुम्न आउने दैनिक हुन्छन् हजार ।
स्रस्ट्रा पार्क र हुलाक डाँडा वस्छन वारीपारी
नगरपार्कको सुन्दरताले तान्छ घरीघरी ।

राम वजारमा अफिस धेरै भैरव टोलमा पसल
सुविधा छन् धेरै यहाँ हावापानी असल ।
सिद्धिचरण युगकवि ओखलढुंगालाई हेर्छन्
चारैतिर कविताले आफ्नो कृर्ति छर्छन् ।

माथिपटि थामडाँडा तल मिलन चोक
रमाइलो डाँडाबाट दृश्य मनमोहक ।
ओखलढुंगा वजार लाग्छ सुन्दरताको परी
मेरो प्यारो ओखलढंगा गुन्जिइयोस सधै भरी ।

पाठ-२

ओखलढुङ्गा-रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालय

१. तलका चित्रवारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) के तपाईले रुम्जाटार ऐतिहासिक सङग्रहालयको भ्रमण गर्नु भएको छ ?

ख) हाम्रो नगरपालिकामा कुन कुन ऐतिहासिक स्थलहरू छन् ? तपाइँहरु आफ्ना साथीहरु माझ छलफल गर्नुहोस् ।

ग) तपाइँले लोपोन्मुख तथा पुरानो वस्तुहरू देख्नु भएको छ ? तिनीहरूको संरक्षण किन महत्वपूर्ण छ ?

ङ) तपाइँलाई आफ्नो जिल्लाको इतिहास र संस्कृतिको बारेमा के कस्ता कुरा जान्न मन लाग्छ ?

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

सिद्धिचरण नगरपालिका वडा नं. ४, रुम्जाटारमा नेपाली सेनाले निर्माण गरेको एक महत्वपूर्ण ऐतिहासिक सङ्ग्रहालय छ । प्राचिन महत्वका, दुर्लभ र अनौठा वस्तुहरु बटुलेर राखिने ठाँउ वा घरलाई सङ्ग्रहालय भनिछ । हाम्रो रुम्जाटार रहेको ऐतिहासिक सङ्ग्रहालय नेपाली सेनाको क्वीक इम्प्याक्ट प्रोजेक्ट अन्तर्गत निर्माण गरिएको हो ।

यस सङग्रहालयलाई पृथ्वीनारायण शाहले राज्य एकीकरणमा प्रयोग गरेका हातहतियार लगायतका पुरातात्विक सामग्रीहरूको संरक्षण गर्ने उद्देश्यले निर्माण गरिएको हो । यस सङग्रहालयमा रुम्जाटार आक्रमणमा प्रयोग गरिएका हतियारहरू, बाहिङ राईले लगाएको मुकुट, धनुष, र पोशाकहरू लगायतका वस्तुहरू सङ्ग्रहित छन ।

यस सङ्ग्रहालयमा विभिन्न जातीय पोशाकहरू, सांस्कृतिक सम्पदाका बाजाहरू, ढकन, तुलो, चिलिम डन्डी, शास्त्री (फोरेसो), ढाँडु, जाँतो, टुकी, धिप्री, कपडा बुन्ने तानदेखि राँटा (चर्खा), ढडिया (ढोक्सा) जस्ता दर्जनौं प्रकारका लोपोन्मुख सामग्रीहरू पनि देख्न पाइन्छ । नेपाली सेनाले बनाएको यो सङ्ग्राहलय हाल स्थानीय सरकारलाई हस्तान्तरण गरिएको छ ।

नेपाली सेनाले निर्माण गरेको यो सङ्ग्रहालयले जिल्लाको सुन्दरतामा ऐतिहासिकता थपेको छ । पृथ्वीनारायण शाहले एकीकरण अभियान सञ्चालन गर्नु अघि र पछि ओखलढुङ्गामा थुप्रै ऐतिहासिक घटनाहरू भएका थिए । त्यस समयको इतिहासलाई यो सङ्ग्रहालय संरक्षण गरेको छ ।

सङ्ग्रहालयमा तत्कालीन युद्धको समयमा प्रयोग गरिएका हातहतियारहरू, ढाल, तरवार, धनुष, युद्धमा लगाइने पोशाकहरू, विभिन्न जातीय पोशाकहरू, सांस्कृतिक सम्पदाका बाजाहरू, मौलिक सामग्रीहरू, र जिल्ला स्थित विभिन्न गढी तथा किल्लाहरूको तस्विरहरू सङ्ग्रहित छन् । यी सबै वस्तुहरूले ओखलढुङ्गाको ऐतिहासिकता र प्राचीन संस्कृति परम्परालाई झल्काउँछन् । विद्यार्थीहरूले यस सङ्ग्रहालयको भ्रमण गर्दा इतिहासप्रति सम्मान गर्ने र जान्ने अवसर प्राप्त गर्नेछन्,जसले तिनीहरूको ज्ञानलाई अझ समृद्ध बनाउनेछ ।

यस ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयले हाम्रो देशको इतिहास र संस्कृतिलाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । यसले हामीलाई हाम्रो पूर्खाहरूको बहादुरी र साहसको सम्झना गराउँछ । यो सङ्ग्रहालयको भ्रमणले विद्यार्थीहरूलाई इतिहासप्रति सम्मान गर्न र जान्ने अवसर प्रदान गर्नेछ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) ओखलढुङ्गा रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयको निर्माण कसले गरेका थिए ?

ख) ओखलढुङ्गा रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयको निर्माण किन गरिएको हो?

ग) ओखलढुङ्गा रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयमा राखिएका केही महत्वपूर्ण वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) ओखलढुङ्गा रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयमा कुन कुन जातीय पोशाक र सांस्कृतिक सम्पदाका बाजाहरू राखिएका छन् ?

ङ) ओखलढुङ्गा रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयमा राखिएका लोपोन्मुख सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

च) ओखलढुङ्गा रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयमा राखिएका पुरातात्विक सामग्रीहरूको संरक्षण किन महत्वपूर्ण छ ?

छ) सङ्ग्रहालयको भ्रमणले विद्यार्थीहरूलाई के-के कुरा सिक्न मद्दत गर्छ ?

ज) सङ्ग्रहालयमा रहेका विविध सामग्रीहरूको महत्व किन रहेको छ ?

५. समूह क मा दिएका अर्थ बुझाउने शब्द समूह ख बाट खोजेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	समूह 'ख'
क) सङ्ग्रहालय	अ) नेपाली सेनाबाट भएको
ख) सङ्ग्राहलयको निर्माण	आ)अनौठा वस्तुहरु बटुलेर राखिने घर
ग) सङ्ग्राहलयको भ्रमणले	इ) पुरातात्विक सामग्रीहरूको संरक्षण गर्नु
घ) सङ्ग्राहलयका उद्देश्य	ई) पुरानो वस्तुहरुको वारेमा ज्ञान प्राप्त हुने
ङ) ओखलढुङ्गा ऐतिहासिक सङ्ग्राहलय	उ) किल्लाहरूको तस्विरहरू
	ऊ) रुम्जाटारमा अवस्थित छ ।

६. दिइएका उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(ऐतिहासिक, नेपाली सेना, सङ्ग्रहालय, रुम्जाटार, स्थानीय सरकार, एकीकरण, ऐतिहासिक ज्ञान, दुर्लभ र अनौठा)

हाम्रो रुम्जाटार रहेको ऐतिहासिक सङ्ग्रहालय ....बाट निर्माण गरिएको हो । सिद्धिचरण नगरपालिकाको ....मा एक महत्वपूर्ण ....सङ्ग्रहालय छ । यस सङग्रहालयलाई पृथ्वीनारायण शाहले राज्य...... ....मा प्रयोग गरेका

हातहतियार लगायतका पुरातात्विक सामग्रीहरूको संरक्षण गर्ने उद्देश्यले निर्माण गरिएको हो । प्राचिन महत्वका ....वस्तुहरु बटुलेर राखिने ठाउँ वा घरलाई ....भनिछ । यो सङ्ग्राहलय हाल ....लाई हस्तान्तरण गरिएको छ । विद्यार्थीहरूले यस सङ्ग्रहालयको भ्रमण गर्दा ....को अवसर प्राप्त हुन्छ ।

७. परियोजना कार्य

क) कक्षाका तपाईका साथिहरु विचमा आफ्नो गाँउ टोल तथा बजारमा रहेका ऐतिहासिक वस्तु वा सङ्ग्रहालयको बारेमा खोजी गरि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

ख) यो पाठ पढेर तपाईका घरमा बुबा आमा दाइ दिदीलाई सुनाउनुहोस । त्यस पछि तपाईका अभिभावकलाई लिएर ओखलढुङ्गा रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयको भम्रण गर्नुहोस् र उक्त सङ्ग्रहालयमा राखिएका पुरातात्विक सामग्रीहरूको टिपोण गरी कक्षामा साथीहरु विच छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ३
बेल विवाह

१.तलका चित्र हेर्नुहोस र कुन संस्कार देखाइएको छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाईका समुदायमा कुन कुन जातिका मानिसहरुको बसोबास रहेको छ ?

ख) तपाईले कुन कुन जातिका मानिसको विवाह देख्नुभएको छ ?

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

हामी सिद्धिचरण नगरपालिकामा बस्छौं । यस नगरपालिका धेरै वटा वडामा नेवार समुदायको बस्ती रहेको छ । नेवार समुदायमा धेरै मौलिक संस्कृतिहरू छन् , जुन अन्य संस्कृति जस्तै अति प्रिय छन् ।

यस पाठमा नेवार कन्याको बैवाहिक उमेर पूरा हुनु पहिले कुन कुन भगवानसँग विवाह हुन्छ भनेर चर्चा गरिएको छ । नेवार कुलमा जन्मेकी छोरीको वैवाहिक संस्कार तीन चरणबाट मात्र पूरा हुन्छ । रजस्वला हुनुअघि नै पहिलो पटक बेलसँग विवाह गरिन्छ । यसलाई **इही** भनिन्छ । इहिको अर्थ विवाह हो । विवाहको दोस्रो चरण भनेको गुफा राख्ने हो । यसलाई **बारा: तयेगु** भनिन्छ । यस क्रममा ७ देखि ठाउँ अनुसार १२

दिनसम्म गुफा राख्ने गरिन्छ । गुफाको समयमा सूर्यलाई र पुरूषलाई हेर्नु हुँदैन । गुफाको अवधि सकिएपछि विधिपूर्वक सूर्यदर्शन गराइन्छ यसलाई नै सूर्यसँग विवाह भएको मानिन्छ भने तेस्रोपटक वर अर्थात पुरूषसँग विवाह हुन्छ । यद्यपि, सूर्यपूजा र दर्शन मात्रै गरिने, कन्यादान नगरिने हुँदा सूर्यदर्शनलाई विवाह होइन भन्ने मत पनि पाइन्छ । रजस्वला हुनुअघि नै सुवर्णकुमारसँग र बेलसँग विवाह भइसकेको हुँदा पछि श्रीमानको मृत्यु भए पनि नेवार महिलाले रङ्गविहीन अर्थात् **विधवा जीवन** व्यतीत गर्नु अर्थात विधवा बस्नु नपर्ने मान्यता छ । केही गरी नेवार युवतीको विवाह नै भएन भने, सुवर्ण कुमारसँग विवाह भइसकेकाले विवाहित हुँ भनेर आफूलाई मनोवैज्ञानिक सान्त्वना दिने आधार पनि छ ।

रजस्वला हुनुअघि नै, विशेषगरी बिजोर उमेर ५, ७, ९ वर्षमा नेपाल अक्षय तृतीयाको अवसर पारेर कन्याको इही गर्ने चलन छ । साइत अनुसार अरू बेला पनि गर्न सकिन्छ । सामान्यत: इहीको प्रक्रिया दुई दिनसम्म चल्छ । ठाउँअनुसार संस्कारमा भिन्नता हुन्छ, कतैकतै एक दिनमै इही सम्पन्न गरेको पाइन्छ । इही कार्य दिन र लगन जुराएर गर्नुपर्ने मान्यता छ । **अक्षय तृतीया**, **श्रीपञ्चमी** तथा **विवाह पञ्चमी**को दिनमा इही गर्नका लागि भने साइत हेराउनु वा जुराउनुपर्दैन भन्ने मान्यता पनि छ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) बेल विवाह र इही कुन समुदायको साँस्कृतिक प्रचलन हो ?

ख) बेल भनेको के हो ?

ग) गुफा राखेर कुन भगवानको पूजा गरिन्छ ?

घ) “इही” को अर्थ के हो ?

ङ) कुन कुन दिन बेल विवाह गराउँदा जुराउनु पर्दैन ?

५. तलका भनाइहरू कापीमा सारेर ठीक भए "ठीक" र बेठीक भए "बेठीक" लेख्नुहोस् ।

क) बेल विवाह सबै जातिमा चलेको संस्कार हो ।

ख) नेवार केटाहरूको पनि इही गरिन्छ ।

ग) केटी रजस्वला नभइकन बेल विवाह गराउनु पर्छ ।

घ) बेल विवाह र गुफा राख्नु भनेको एउटै हो ।

ङ) इही गरेपछि अर्को विवाह नभए पनि केटीले सिन्दुर लगाउन हुन्छ ।

६. जोडा मिलाउनुहोस् ।

इही	पुराना रीतिरिवाज
संस्कृति	श्रीमान स्वर्ग भएको
रजश्वला	शुभ दिन
साइत	बेल विवाह
विधवा भएको	महिनावारी

७. तपाईं कुन समुदायको नागरिक हुनुहुन्छ ? तपाईंको समुदायमा विवाह गर्दा के के गरिन्छ ? आफ्ना शिक्षकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

८. तपाईंको गाउँमा कुन कुन जाति अर्थात समुदायका मानिसहरू हुनुहुन्छ ? आफ्ना शिक्षकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

पाठ-४

हाम्रा सम्पदा

१. तलका सम्पदावारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) सम्पदा भनेको के हो ?

ख) तपाईको वरिपरी रहेका सम्पदाहरुको नाम कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

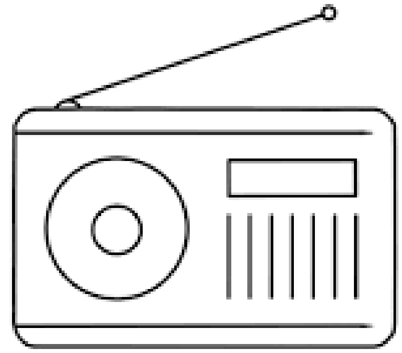
३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

साँस्कृतिक सम्पदाहरू हाम्रा अमूल्य सम्पति हुन् । यिनीहरूलाई हामी सबैले मिलेर सधैँभरीका लागि जोगाइरहनु पर्छ । हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिका क्षेत्रभित्र अनगिन्ती मन्दिर, गुम्बा, माने, पार्क, मैदान रहेका छन् । यिनीहरूलाई हामीले सफा राख्ने र सधैँ रेखदेख गर्ने गर्‍यौँ भने भोलिपर्सि अरूहरूले पनि यिनीहरूको प्रयोग गर्न पाउँछन् । नत्र भने यी सम्पदाहरू मैलिएर र भत्किएर नाश हुने डर हुन्छ । हाम्रा साँस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणका लागि हामी यी कामहरू गर्न सक्छौं:

साँस्कृतिक सम्पदा बारे सोधखोज गरेर थाहा पाउने : हामी हाम्रा शिक्षक र अभिभावकहरूसँग सोधेर हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिका भित्र भएका सम्पदाहरूको नाम जान्न सक्छौं । अनि **"हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिका"** पाठ्यपुस्तकबाट पनि हाम्रा सम्पदाका बारेमा धेरै जानकारी पाउँछौं ।

स्थानीय सम्पदाहरूको भ्रमण गर्ने: स्थानीय सङ्ग्रहालयहरू, ऐतिहासिक साइटहरू, वा सांस्कृतिक उत्सवहरूमा क्षेत्रगत यात्राबाट आफ्नो समुदायका सम्पदाको बारेमा प्रत्यक्ष रूपमा सिक्न सकिन्छ । भ्रमणमा जाँदा धेरै प्रश्नहरू सोध्नुपर्छ किनकी त्यहाँका मान्छेहरूलाई त्यस ठाउँका बारेमा हामीलाई भन्दा धेरै जानकारी हुन्छ । यस्ता भ्रमणमा जाँदा टिपोट गर्न कापी लिएर नै जानु पर्छ ।

पुराना परम्परा र कथाहरू सुन्ने: परम्परागत अभ्यासहरू, कथाहरू, र चलनहरू बारे जान्नको लागि परिवारका र समुदायका पाका सदस्यहरू, छिमेकीहरूसँग सोधेर पनि जानकारी बढाउन सकिन्छ । रेडियो र टिभीबाट सुन्ने र प्रचार प्रसार समेत गर्ने ।



सिपहरू सिर्जना गर्ने: हाम्रा आफ्नै ठाउँमा पाइने बस्तुहरू र अरू साँस्कृतिक सम्पदाका चित्र बनाएर र गीत सुनेर वा गाएर पनि साँस्कृतिक सम्पदाको जगेर्ना गर्न सकिन्छ ।

चाडपर्वहरूमा सक्रिय रूपमा भाग लिने: बहुसाँस्कृतिक घटनाहरू वा विषयगत दिनहरू टिपोट गरेर अनि सङ्गीत, नृत्य, खाना र कला मार्फत आफ्नो साँस्कृतिक सम्पदा प्रबर्द्धन गर्न सकिन्छ । त्यस्तै परम्परागत लुगा लगाउने, परम्परागत नृत्यहरू प्रदर्शन गर्ने वा आफ्नो साँस्कृतिक पहिचान देखाउन परम्परागत परिकारहरू तयार गर्ने गरेर पनि हाम्रो संस्कृति जोगाउन सकिन्छ ।

आफूले जानेका कुरा अरूलाई बताउने तरिका पनि संरक्षणको अर्को महत्वपूर्ण योगदान हुन सक्छ । अहिलेको समय प्रविधिको समय छ । रेडियो, टिभी, पत्रिका र इन्टरनेटबाट पनि सम्पदा संरक्षण र प्रबर्द्धनको चेतना पाउन र फैलाउन सकिन्छ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) हाम्रा सम्पदाहरू जोगाउन हामी के के गर्न सक्छौं ?

ख) सम्पदा संरक्षणका लागि माथि दिइएका तरिका मध्ये तपाईंलाई कुन मनपऱ्यो ?

ग) हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका कुनै ५ वटा महत्वपूर्ण सम्पदाहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

५. तपाईंले हालसालै कुनै मन्दिर वा धारा वा विद्यालय वा पक्की सडक आदि मर्मत गरेको वा भत्केको विद्यालय नयाँ बनाएको देख्नु भएको छ वा छैन ? यदि देख्नु भएको छ भने त्यहाँ के के गरेर नयाँ पारियो ? साथीहरू समेत मिलेर छलफल गर्नुहोस्।

६. तपाईंको स्कूल कस्तो छ ? निश्चय पनि पनि तपाईंको स्कूल तपाईंलाई सबै भन्दा बढी मनपर्ने ठाउँ हो । तपाईं आफ्नो स्कूलको माया गर्न के के गर्नु हुन्छ ? अनि तपाईंका साथीलाई स्कूल कसरी राम्रो, सफा र सून्दर राख्न सिकाउनु हुन्छ ? तपाईंका साथीसँग आज छलफल गर्नुहोस र छलफलमा भएका कुराहरू कापीमा लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

पाठ ५

हाम्रा पहिरन

१. तलका चित्र हेरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरु बारे साथी-साथी बीच कुराकानी गर्नुहोस् ।

क) तपाइँ कुन समुदायको हुनुहुन्छ ?

ख) तपाईँलाई कुन कुन कपडा लगाउन मन पर्छ ?

ग) तपाइँको समुदायमा के के कपडा लागाइन्छ ?

घ) तपाइँको मन पर्ने साथीलाई कुन कुन कपडा लगाउन मन पर्छ रे ? सोध्नुहोस् ।

३. तलको पाठ पढेर दिइएका कृयाकलाप गर्नुहोस्

हामी सबै सिद्धिचरण नगरपालिकामा बस्छौँ । सिद्धिचरण नगरपालिकामा १२ वटा वडा छन् । यहाँ फरक फरक समुदायका मानिसहरुको बसोबास रहेको छ । यहाँ क्षेत्री, बाहुन, गुरुङ, राई, तामाङ, शेर्पा, नेवार,मगर आदि मानिसहरु बसोबास गर्छन् ।

हाम्रो नगरपालिका भित्र बसोबास गर्ने यी सबै जात जातिहरुको आफ्नो

आफ्नै पहिरन छ । शेर्पा र तामाङहरुले आङ्गी र पाङदेन लगाउँछन् । पाङ्देन विशेष गरेर तामाङ समुदायका मुख्य रूपमा विवाहित महिलाहरूले लगाउने धर्के कपडा हो । कम्मरभन्दा तल झुण्ड्याएर पाङ्देन लगाइन्छ । शेर्पा महिलाले शरीरको अगाडि र तामाङ महिलाले शरीरको पछाडि पाङ्देन लगाउँछन् ।

शेर्पा समुदायले लगाउने भेषभूषा अन्य जातिको भन्दा पृथक प्रकृतिको रहेको पाइन्छ । हिमाली भेगमा बढी चिसो हुने भएको हुनाले शेर्पाहरूले लगाउने पोसाक अन्य समुदायको भन्दा पृथक देखिएको हो । हिमाली भेगको हावापानी अनुरूपका भेषभूषा शेर्पा समुदायले लगाउने गर्दछ । शेर्पा पुरुषले टोपी, बक्खु, कमिज, पेटी, घुँडासम्म आउने जुत्ता, छत्रे टोपी, आदि पोसाक लगाउँछन् । त्यस्तै महिलाले आङ्गी, टोपी, घुँडासम्म आउने जुत्ता कम्मरमा फिता र धेरै खाले गहना लगाउँछन् ।

नेवारी महिलाहरु हाकु पटासी लगाउँछन् भने पुरुषहरु दौरा, सुरुवाल, भोटो, टोपी लगाउँछन् र कम्मरमा पटुका बाँध्छन् ।

राई महिलाहरु छिटको गुन्यू र चौबन्दी चोलो लगाएर पटुका बाँध्छन्।शिरमा शिरफूल र हारी पनि लगाउँछन् । पटुकीमा खुरुङ्गी भिर्ने उनीहरुको मौलिक परम्परा हो । पुरुषहरु दौरा, सुरुवाल, भोटो, टोपी लगाउँछन् ।

परम्परागत गुरुङ पहिरन उनीहरूको सांस्कृतिक पहिचानको अर्को प्रतीक हो । पुरुष र महिलाको छुट्टै विशिष्ट पोसाक रहेका हुन्छन् । पुरुषहरूका लागि परम्परागत पोसाकमा “भोटो“ भनिने बाहुलाविहीन पहिरन र “जामा“ अनि टोपी हुन्छ, । महिलाहरूले गुन्यु, चोलो, पटुका अनि शिरमा शिरबन्दि लगाउँछन् ।

मगर समुदायमा पुरुषहरूको साँस्कृतिक पहिरन भोटो-कछाडसँगै निलो पटुका र भाङ्ग्रा, शिरमा टोपी

वा फेटा लगाउँछन् । महिलाहरूले मखमली चोली, छिट्को गुन्यु, टिकिस, पहेँलो/निलो पटुकी, गलामा पहेँलो वा हरियो पोते साथैमा कण्ठमाला अर्थात मुगामाला, शिरमा शिरफूल, कानमा माडवारी वा ढुङ्ग्री, नाकमा बुलाकी आदि लगाउने गर्छन् ।

माझी समुदायका पुरुषले कछाड, भोटो, फेटा, इस्टकोट र टोपी लगाउँछन् र सुनको माडवारी, विमेली र हातमा चाँदीको चुरा लगाउँछन् । महिलाले फरिया चौबन्दी चोलो, पटुका, मजेत्रो, कपालमा लाछा वा धागो लगाउँछन् र गहनाको रुपमा, कानमा ढुङ्ग्री, माडवारी, च्यापटे सुन, नाकमा फूली, बुलाकी, कपालमा शिरफूल, गलामा हर्सौली र चाँदीको सिक्री, हारी, पोत, पच्छा गोडामा कल्ली, हातमा बागमुखे चाँदीको चुरा र काँचको चुरा लगाउँछन् । कपडा लगाउँदा पुरुषले लगाउने कछाड र महिलाले लगाउने फरिया अन्य जातजातिले भन्दा छोटो लगाउँछन् भने धेरै रातो रङ्ग मन पराउँदैनन् । पानीमा माछा मार्नु पर्ने भएकाले कछाड र फरिया छोटो लगाएका हुन सक्छन् ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) नेवार महिलाले लगाउने साँस्कृतिक पोशाकको नाम के हो ?

ख) मगर पुरुषहरुले के के लगाउछन् ?

ग) माझीहरुले किन कछाड छोटो लागाउछन् ?

घ) मगर महिलाले नाकमा लाउने गहनालाई के भनिन्छ ?

ङ) माझी महिलाले खुट्टामा लगाउने गहनालाई के भनिन्छ ?

पाठ-६

हाम्रा साझा संस्कृति

१. तलका चित्रहरु बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

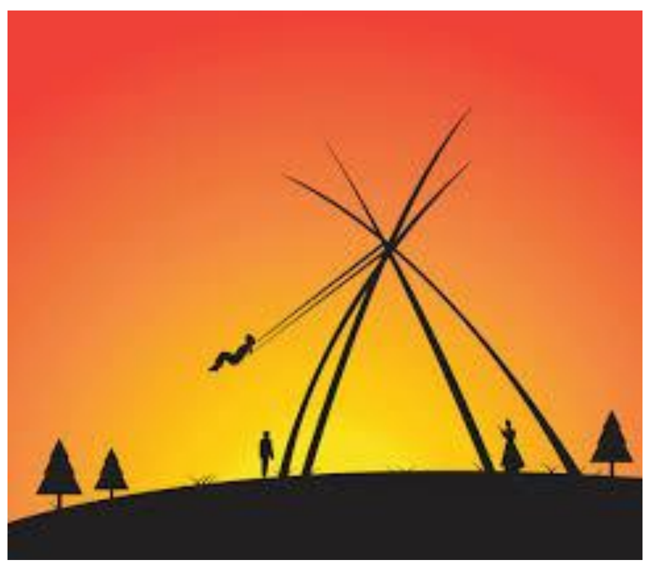
२. तलको पाठ पढेर दिइएका कार्यकलाप गर्नुहोस् ।

हामी सबै सिद्धिचरण नगरपालिकामा बस्छौं । यो नगरपालिका हिमालयको काखमा रहेको सुन्दर भूमि हो । यहाँ सुन्दर परम्पराहरू, रमाइला चलनहरू र जीवन शैलीहरु पनि अति आकर्षक छन् । त्यसैले यो क्षेत्रलाई एक साँस्कृतिक विविधताको क्षेत्र मान्न सकिन्छ ।

यहाँ धेरै जातजाति, भाषा र धर्मका मानिसहरु रहेका छन् । प्रत्येक साँस्कृतिक समूहले आफ्ना आफ्ना साँस्कृतिक सम्पदाको समृद्धिमा योगदान पुर्‍याएका छन् । विभिन्न चाडपर्वहरूदेखि लिएर मौलिक सङ्गीतका

धुनहरुले यो पालिकाका बस्तीहरु सुमधुर धुनहरूमा गुञ्जिएका छन् । यी धेरै विविधता रहेर पनि यहाँ सुन्दर एकता छ । यसैमा पालिकाबासीहरु सबै आनन्दित छन् ।

जन्म पश्चात नामाकरण, विवाह, मृत्युसंस्कार र मृत्युपछिका पूर्खा सम्मान संस्कार यी सबै जाति र धर्ममा हुने साझा संस्कार हुन् । हामी हरेक समुदायले एउटा न एउटा पर्व अरुको भन्दा फरक ढङ्गले मनाएकै हुन्छौँ । यसैमा हाम्रो छुट्टै आनन्द हुन्छ तर हामी अरुको संस्कारको उतिकै सम्मान गर्छौं । त्यसैले त हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिकाभरी मात्र नभएर सारा नेपालभरी साँस्कृतिक भाइचारा रहि आएको छ ।



हाम्रो संस्कृतिमा हाम्रो गर्व यसको लचिलोपन र समयको परीक्षा सहन सक्ने क्षमताबाट उत्पन्न हुन्छ । संसारभर परिवर्तनको बहाब चलेको भएता पनि नेपाल आफ्नो परम्परालाई जोगाउन अडिग छ, एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तालाई बहुमूल्य सम्पदाहरू हस्तान्तरण गर्दैछ ।

नेपाली संस्कृतिको आधारशीला भनेको प्रकृतिप्रतिको हाम्रो श्रद्धा हो । हामी हिमाल, नदी र जङ्गललाई पवित्रताका प्रतिकका रूपमा पुज्छौँ, मानवता र वातावरणबीचको सम्बन्धलाई बुझेर अघि बढेका छौँ । दशैं र तिहार जस्ता

हाम्रा चाडपर्वहरू प्रकृतिको वरदानप्रति हाम्रो कृतज्ञता र वरपरका संसारसँग मेलमिलापमा बाँच्ने हाम्रो प्रतिबद्धताको प्रमाण हुन् ।

तर हाम्रो संस्कृति रीतिरिवाज र समारोह मात्र होइन; यो नेपाली जनताको न्यानोपन र आतिथ्यताको बारेमा पनि हो । हामी पाहुनाहरूलाई खुल्ला हातले हाम्रो घरमा स्वागत गर्छौं, उनीहरूलाई परिवारको रूपमा व्यवहार गर्छौं र उनीहरूसँग हाम्रो प्रेम र उदारताको भावनालाई साझा गर्दछौं ।

हाम्रो संस्कृतिमा हाम्रो गौरव शताब्दीयौं देखिको परम्परा र शिल्पकलाले भरिएका हाम्रा कला र शिल्पहरूमा पनि झल्कन्छ ।हाम्रा पौराणिक कथाका दृश्यहरू चित्रण गर्ने जीवन्त थाङ्का चित्रहरूसम्म, नेपाली कला हाम्रा कारिगरहरूको रचनात्मकता र सीपको प्रमाण हो ।

नेपालका हरेक कुनामा भीडभाड सडकदेखि ग्रामीण इलाकाका शान्त गाउँहरूसम्म हाम्रा संस्कृतिल दियो झैं चम्किरहेका छन् । हामीलाई अगाडि बढ्ने मार्गनिर्देशन गर्दै हामी को हौं र हामी कहाँबाट आएका हौं भनेर सम्झाउँछ । यो हाम्रो साँस्कृतिक सम्पदासँगको गहिरो सम्बन्ध हो जसले हामीलाई गर्वले भर्छ र हामीलाई भविष्यका पुस्ताहरूका लागि यसको संरक्षण र कदर गर्न प्रेरित गर्दछ ।

त्यसैले हामी सबैको एउटै आवाज हुनु पर्छ "हाम्रो संस्कृति, हाम्रो गौरव ! गरौं हाम्रो सम्पदा संरक्षण" । हाम्रा सम्पदाले हामी नेपालीलाई विश्वसामु चिनाएका छन् । त्यसैले यिनीहरुलाई जोगाइ राख्नु हाम्रो दायित्व हो ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईं कुन धर्म मान्नु हुन्छ ?

ख) तपाईंलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने चाड कुन हो ?

ग) तपाईं आफ्नो सबैभन्दा ठूलो चाडमा के के गर्नुहुन्छ ?

घ) तपाईंलाई अरुका कुन कुन चाड मन पर्छ ?

ङ) तपाईंको समुदायमा अरु कुन कुन जातिका मानिसहरु बस्नुहुन्छ ?

४. तलका चित्रहरु हेर्नुहोस् र तपाईंलाई मन परेको चित्रको बारेमा १०० शब्दमा लेख्नुहोस् ।

सोनाम ल्होसार

दशैं

लदि पूजा (माझी)

माघेसंक्रान्ति (मगर)

५. माथिका चित्रहरुका बारेमा साथीहरुसँग छलफल गर्नुहोस् । तपाईंका भन्दा कसरी उहाँहरुले फरक ढंगले आफ्नो चाड मनाउनु हुँदो रहेछ पहिचान गर्नुहोस् ।

पाठ ७

जानै पर्ने गन्तव्य थामडाँडा

१. तलका चित्रहरु हेरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

राधाकृष्ण मन्दिर ओखलढुंगा

लगलगे भ्यू टावर

जानुका गढी (तोलवा गढी) ठूलाछाप

२. तलको पाठ पढेर दिइएका कार्यकलापहरु गर्नुहोस् ।

थामडाँडा ओखलढुङ्गा सदरमुकामबाट धेरै नजिक रहेको छ । एकातिर थामडाँडा आफैँमा अति सुन्दर छ भने यहाँबाट अन्यत्र देखिने सौन्दर्यताले झनै दर्शकलाई मुग्ध बनाउँछ । थामडाँडामा

जानलाई कमेरे डाँडाबाट पनि जान सकिन्छ भने बिब्ल्याँटेबाट पनि जान सकिन्छ । वरिपरिको हरियालीको विचमा उच्च भाग रहेको हुनाले यो ठाउँ अति मनमोहक छ । यहाँबाट ओखलढुङ्गा बजार अनि पूरै रुम्जाटारको अनुपम सौन्दर्य नियाल्न पाइन्छ । कमेरे डाँडापटिबाट जाँदा करीब १००० वटा सिँढी चढेर त्यहाँ जान सकिन्छ । त्यस्तै विब्ल्याँटेबाट पनि यहाँ पुग्नको लागि नयाँ राम्रा सिँढी बनाइएका छन् । यहाँ पुगेका पर्यटकहरु त्यहीँ रहेको शहीद पार्कमा बसेर थकाइ मार्ने गर्दछन् । यो पर्यटकीय बिचमा रहेको

शहीद स्मृति पार्कले पर्यटन प्रबर्द्धनका साथसाथै शहीदको सम्मानमा पनि उतिकै योगदान पुर्‍याइरहेको छ । थामडाँडाको काखैमा झाँक्री ढुङ्गा रहेको छ । यो पनि थामडाँडा प्राकृतिक सौन्दर्यताको अर्को हिस्सा हो ।

कतिपय ठाउँमा मानिसहरुले अति सामान्य सौन्दर्यताका ठाउँहरुलाई प्रचार प्रसार गरेर पर्यटक आकर्षण गरेका छन् । हाम्रो नगरपालिका भित्र रहेको यो अद्वितीय सौन्दर्यता भएका यस थामडाँडा क्षेत्रका लागि केही लगानी गरेर प्रचार प्रचार गर्ने हो भने यसले धेरै पर्यटकलाई लोभ्याउने छ जुन रोजगारी र आय आर्जनका माध्यमबाट आर्थिक बृद्धि गर्न थप एउटा सहज उपाय हुनेछ । यहाँको मनमोहकताको कारणले नै एकचोटी यहाँ पुगेको मान्छे फेरि फेरि पनि गइरहन चाहन्छ । यहाँ आकर्षक सिँढी भएको पदमार्ग बनेकै छ । अब केही प्रचार प्रसार बृद्धि र भ्रमणकर्ताका लागि खाने बस्ने होटलमा लगानी गर्ने हो भने पनि यो पर्यटकीय गन्तव्य यथार्थमा परिणत हुनेछ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) थामडाँडा कुन पालिकामा पर्दछ ?

ख) थामडाँडा पुग्न कुन कुन बाटो भएर जान सकिन्छ ?

ग) थामडाँडा कसको स्मृतिमा विश्रामस्थल बनाइएको छ ?

घ) थामडाँडामा पर्यटक आकर्षण गर्न सके के के फाइदा हुन्छ ?

ङ) थामडाँडाबाट कुन कुन सन्दर ठाउँ देखिन्छन् ?

४. ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) थामडाँडा पुगे पनि रुम्जाटार देख्न सकिँदैन ।

ख) थामडाँडामा पुगेपछि ओखलढुंगा बजार छेलिन्छ ।

ग) थामडाँडा धेरै सुन्दर ठाउँ भएकाले एकचोटी पुगेको मान्छे फेरि फेरि पनि जान चाहन्छ ।

घ) थामडाँडा पर्यटन केन्द्र खोल्ने हो भने रोजगारीका अवसरहरु बढ्छन् ।

ङ) थामडाँडा जाँदा झाँक्री ढुङ्गा पर्यटकीय स्थल समेत हेर्न सकिन्छ ।

५. तपाईं थामडाँडा जस्तै आफ्नो वडामा रहेका एक सुन्दर ठाउँ घुम्न जाने योजना बनाउनु हुन अनुरोध गर्दै आफ्ना शिक्षकलाई एक निवेदन लेख्नुहोस् ।

६. नयाँ ठाउँ घुम्न जाँदा के के फाइदा हुन्छ ? साथीहरुसँग छलफल गर्नुहोस् अनि सबैले आ-आफ्ना मनमा लागेका कुरा लेख्नुहोस् ।

पाठ ८

ओखलढुङ्गा सामुदायिक अस्पताल

१. तलका चित्रहरु हेरेर कक्षामा शिक्षक र विद्यार्थी मिलेर छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलको पाठ पढेर दिइएका कार्यकलापहरु गर्नुहोस् ।

ओखलढुङ्गा सामुदायिक अस्पताल मानवीय सेवाको आस्थामा आधारित अस्पताल हो । यसका मूल्य-मान्यताहरु मानवीय कल्याणमा आधारित छन् ।

आजको ओखलढुङ्गा सामुदायिक अस्पताल यस जिल्लामा सन् १९६२ अर्थात विक्रम सम्वत २०१९ सालमा स्थापना भएको हो । युनाईटेड मिनसट नेपालले एउटा सानो गाउँघर स्वास्थ्य केन्द्रको रुपमा ओखलढुङ्गा स्थित सोब्रु भन्ने स्थानमा यस अस्पतालको स्थापना गरेको थियो जसलाई

तत्कालीन अवस्थामा मिसन अस्पताल नामले चिनिन्थ्यो । “मिसन” को अर्थ पवित्र कार्य भने हुन्छ ।तत्कालीन अवस्थामा स्कटल्याण्डका डक्टर जेम्स डिक र अन्य केही विदेशी स्वयम्सेवी नर्स तथा

स्वास्थ्यकर्मीले स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरेका थिए । स्थापना पश्चात विस्तारै यस स्वास्थ्य केन्द्रको बारेमा प्रचार प्रसार हुँदै जाँदा यसबाट सेवा लिने विरामीहरुको सङ्ख्यामा पनि बृद्धि हुँदै गयो । साथसाथै सेवा र कर्मचारीको सङ्ख्या पनि बृद्धि हुँदै गयो । फलस्वरुप स्वास्थ्य केन्द्र रहेको स्थान नजिकै अस्पतालले जग्गा खरिद गरी आफ्नै भवनहरु निर्माण गरी १५ शैयाको अस्पाताल सञ्चालन गर्‍यो । त्यस बेलासम्म आइपुग्दा अस्पतालमा प्रयोगशाला, एक्सरे लगायतको सेवाहरु

थप भयो । सेवा विस्तारसँगै छिमेकी जिल्लाहरु सोलुखुम्बु, खोटाङ, उदयपुर र सिन्धुलीका केही भागहरुका विरामीहरु पनि यस अस्पतालमा आई सेवा लिन थालेका थिए । २०४५ सालको भुकम्प पछि अस्पतालको नयाँ भवन निर्माण भई वि.सं २०४७ सालबाट २५ शैयामा अस्पतालबाट सेवा प्रदान

गर्न शुरु गरेको थियो । अस्पतालले त्यस बेलादेखि दुई अपरेशन थियटर बनाई शल्यक्रिया गर्न पनि सुरु गऱ्यो । यसरी अस्पतालको सेवामा बृद्धि हुँदै गयो । अस्पतालको सेवा विस्तारसँगै अस्पतालमा सेवा लिने विरामीहरुको सङ्ख्यामा पनि बृद्धि हुँदै जाँदा अस्पताल विस्तार गर्नुपर्ने महशुस भयो । फलस्वरुप २०६७ सालबाट नयाँ अस्पताल विस्तार कार्यक्रम सुरु भई २०७३ सालमा सम्पन्न भयो । हाल कोशी प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालय स्वास्थ्य निर्देशानालयसँग दुई पक्षीय सम्झौता भई ५० शैयाको स्वीकृत अस्पताल सञ्चालन भइरहेको छ । हाल अस्पतालमा सुविधा सम्पन्न प्रयोगशाला, डिजिटल एक्सरे, ई.सि.जि., अल्ट्रासाउण्ड, इन्डोस्कोपी सँगै २ ओटा सुविधा सम्पन्न अपरेशन थिएटर रहेको छ । अस्पतालले ओ.पि.डि., ईमरजेन्सि, जनरल मेडिसिन,हाड जोर्नी, बालकक्ष, मातृशिशु, डेलिभरी, मानसिक, प्रसूति प्रतिक्षागृह, दाँत**,** पोषण केन्द्र, फिजियोथेरापि, टि.बि. लगायतका विभागहरुवाट निरन्तर सेवा प्रदान गरिरहेको छ । अस्पतालले गरिव तथा असहायहरुको लागि सामाजिक परामर्श सेवा विभागबाट निःशुल्क उपचार सेवा, १२ के.जी. भन्दा कम तौल भएका बच्चाहरुलाई अस्पतालबाट दिने सेवा निःशुल्क रुपमा प्रदान गर्दै आइरहेको छ । नेपाल सरकारबाट सञ्चालित आमा सुरक्षा कार्यक्रम, स्वास्थ्य बिमा, खोप कार्यक्रम तथा टि.बि.कार्यक्रम पनि सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । हाल अस्पतालको विभिन्न कार्यक्रम अन्तर्गत जम्मा १४९ नेपाली र ५ जना विदेशी स्वयमसेवक गरेर १५४ जना कर्मचारीहरु कार्यरत रहेका छन् ।

हामीले सधैँ हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्नको लागि सफा र सन्तुलित खाना खाने गर्नुपर्छ । फोहोर, बासी, सडेगलेका, झिँगा भन्केका खानेकुरा खानु हुँदैन । बजारीया तयारी खाना खानु हुँदैन । जाँड, रक्सी, चुरोट, खैनी, सुर्ती आदि खानु हुँदैन । कठिन काम गर्दा होसियार भएर गर्नु पर्छ । यति हुँदा

हुँदै पनि कहिलेकाहीँ बिरामी वा दुर्घटनामा पर्न सकिन्छ । कुनै पनि खाले बिरामी हुँदा तुरुन्त नजिकको उपचार केन्द्रमा गएर उपचार गर्नु पर्छ । आफैँ ठीक हुन्छ होला भनेर पर्खेर बस्दा बिमारले झन धेरै च्याप्ने र गाह्रो सारो हुने डर हुन्छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विरामी भइयो भने के गर्नु पर्छ ?

ख) ओखलढुङ्गा सामुदायिक अस्पताल कहाँ रहेको छ ?

ग) ओखलढुङ्गामा मिसन अस्पताल कति सालमा खुलेको थियो ?

घ) "मिसन"को अर्थ के हुन्छ ?

ङ) अस्पताल खोल्नु राम्रो कि नराम्रो कुरा हो ?

४. तलका भनाइ हरु ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) विरामी भए पनि फुर्सद नभए अस्पताल जानु पर्दैन ।

ख) बजारका तयारी खाना खाँदा कुनै रोग लाग्दैन ।

ग) मिसन अस्पतालमा धेरै खाले रोगको उपचार हुन्छ ।

घ) मिसन अस्पताल सिद्धिचरण नगरपालिका भित्रै पर्छ ।

ङ) मिसन अस्पतालमा १२ वर्ष नपुगेका नानीहरुको निशुल्क उपचार हुन्छ ।

५. तपाईंको घरबाट नजिकै कुन अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकी रहेको छ लेख्नुहोस् ।

६. तपाईं कहिल्यै विरामी भएर अस्पताल जानु भएको छ कि छैन् लेख्नुहोस् ।

७. तपाईंका घरमा आजसम्म ककसले मिसन अस्पतालमा गएर उपचार गरेर आउनु भयो लेख्नुहोस् ।

८. अस्पतालमा के के रोगको उपचार हुन्छ ? साथीहरुसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

पाठ ९

हाम्रा धर्महरू

१. तलका चित्रहरु हेरेर कक्षामा आपसी छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलको पाठ पढी त्यसपछि दिइएका कार्यकलाप गर्नुहोस् ।

नेपाल बहुधार्मिक मुलुक हो । यहाँ धेरै धर्म मान्ने धार्मिक समुदायहरुको बासोबास छ अनि यस्तो विविधताका बाबजुद सबै धार्मिक समूहहरु एक अर्कामा सम्मानका साथ मिलेर बसेका छन् । यसलाई धार्मिक सहिष्णुता भनिन्छ । धार्मिक सहिष्णुताको राम्रो उदाहरण हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिामा पनि छ । यस नगरपालिकाका १२ वटा वडामा सबै खाले

धर्म मान्ने मनिसहरु रहेका छन् । आफूले रोजेको धर्म मान्नु सम्बन्धित धार्मिक समुदायको अधिकार पनि हो ।

हिन्दुहरु ब्रम्हा, विष्णु, शिव, गणेश, देवी आदिको पूजा गर्छन । बौद्धमार्गीहरु भगवान बुद्धलाई पूजा गर्छन । इस्लामहरु अल्लाहको प्रार्थना गर्छन र इसाइहरु जिसस काइष्टको प्रार्थना गर्छन । नाम फरक फरक भए पनि सबै धर्मको सार एउटै हुन्छ । साँचो बोल्नु, अरुको भलाइ हुने काम गर्नु, पढ्नु पढाउनु, अनि घर, परिवार, विद्यालय र समाजमा कहीँ पनि नराम्रा काम नगर्नु । सबै धर्मका सार यिनै हुन् ।

अनि यहाँ कसैले पनि अर्काको धर्मको विरोध गर्दैनन् । अन्य धार्मिक समूदायले अयोजना गरेका धार्मिक कार्यक्रमहरुमा सहभागी हुने वा नहुने पनि उनीहरुको छनोटको कुरा हो । धार्मिक सहिष्णुता राख्नु एक समृद्ध र समायोजित समाजको महत्वपूर्ण भाग हो । यसले लोकतान्त्रिक मूल्यहरू र मानवीयता बढाउँछ र समृद्धि तथा विकासका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । समाजमा हरेक वर्गले विभिन्न धर्महरू र मतहरू भिन्न-भिन्न मान्यताहरू र सिद्धान्तहरू अनुसरण गर्दछन् । त्यसैले सबैले एक-अरूसँग सान्त्वना र सम्मानका साथ बस्न महत्वपूर्ण छ । धार्मिक सहिष्णुताले समाजलाई एकतामा बढावा गर्दछ र विभिन्न समुदायहरूले एक-अरूसँग सम्बन्ध बढाउन पनि मद्दत गर्दछन् ।

धार्मिक सहिष्णुताका उदाहरणहरू विभिन्न क्षेत्रमा रहेका छन्, यसैले यसलाई सिर्जनशीलता, शिक्षा, राजनीति, व्यापार, र समाजमा देख्न सकिन्छ । समाजमा धार्मिक सहिष्णुता अभिबृद्धि गर्न यस्ता किसिमका कार्यहरु गर्न सकिन्छ ।

क) सामुदायिक आयोजनाहरू:

धार्मिक समुदायहरूले विभिन्न धार्मिक तिथि, उत्सव, र कार्यक्रमहरू आयोजन गरेर विभिन्न समुदायहरूलाई एकत्रित गर्ने क्रममा धार्मिक सहिष्णुता देखिन्छ ।

ख) धार्मिक स्थलहरूको सहयोगः

एक धार्मिक समुदायले अर्को धार्मिक समुदायका धार्मिक स्थलहरूको निर्माणमा सहयोग गरेर आपसी भाइचार प्रबर्द्धन हुन्छ ।

ग) धार्मिक स्वतन्त्रता र सम्मानः

धार्मिक सहिष्णुताले धार्मिक स्वतन्त्रता र सम्मान गर्दछ । यसका अन्तर्गत लोकहरूले आफ्नो आदिवासी, धर्म र साँस्कृतिक गुणहरूको संरक्षण र प्रतिष्ठा आर्जन गर्न सक्छन् ।

घ) धर्ममा आधारित प्रचारप्रसारः

धार्मिक सहिष्णुता यसले शिक्षा प्रणालीमा धार्मिक अध्ययन र प्रचारको लागि महत्वपूर्ण भुमिका खेल्दछ ।

ङ) सामूहिक परोपकारका कामहरूः

धार्मिक समुदायहरूले अन्य समुदायहरूको लागि सामूहिक परोपकारका कामहरू गरेर सामूहिक सहयोग र सहानुभूति प्रकट गर्छन् ।

यी उदाहरणहरूले देखाउँछ कि धार्मिक सहिष्णुताका माध्यमबाट समाजमा सौहार्दता र सामाजिक विकास अनि समृद्धि सम्भव छ भनेर ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको परिवारले कुन धर्मका चालचलनहरु अपनाएको छ ?

ख) तपाईंको गाउँमा कुन धर्म मान्ने मानिसहरु बढी छन् ?

ग) एउटा धर्म मान्नेले अरु धर्म मान्ने मानिसहरुको विरोध गर्नु हुन्छ कि हुँदैन ?

घ) तपाईंको परिवारमा कुन कुन भगवानको पूजा हुन्छ ?

ङ) माथि मुख्य कुन ४ ओटा धर्मका नाम दिइएका छन् ?

४. जोडा मिलाउनुहोस्

हिन्दू	शिव
बौद्ध	जिसस्
इस्लाम	बुद्ध
इसाइ	अल्लाह

पाठ १०
तमु ल्होसार

१. तलका चित्रबारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाईको समुदायमा गुरुङ जातिका मानिसको बसोवास रहेको छ ?

ख) तपाई पढ्ने कक्षामा गुरुङ साथि पनि हुनुहुन्छ ?

ग) तपाईले तमु ल्होसार पर्व मनाउनु भएको छ ?

घ) तमु ल्होसार पर्व कुन जाति बिशेषको पर्व हो ?

ङ) तमु ल्होसार उत्सवमा तपाई सहभागी हुनुभएको छ ?

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

भाइ बहिनीहरु तपाइँहरु क-कसले तमु ल्होसारका बारेमा सुन्नु भएको छ । तमु ल्होसार त साह्रै रमाइलो गरी पो मनाइन्छ त । यो चाड हरेक वर्ष पुस १५ गते मनाउने गरिन्छ । तमु ल्होसार देशभरीका गुरुङ समुदायले एक अर्कामा खुशी साटासाट गरेर मनाउँछन् । यो चाड गुरुङ समुदायका मानिसहरुले आयोजना गर्छन् तर अरु सबै समुदायका मानिसहरु सँगसँगै मिलेर मनाउँछन् । ल्होसारको अर्थ नयाँ वर्ष भन्ने हुन्छ । त्यसैले तमु ल्होसार गुरुङ समुदायको नयाँ वर्षको ठूलो पर्व हो । तमु ल्होसार मनाउनका लागि यस दिन देशभर सरकारी बिदा हुन्छ ।

तपाइँहरुलाई थाहा छ ? हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिकाको वाड नं.४ रुम्जाटारमा बसोबास गर्ने मानिसहरु मध्ये धेरैजसो गुरुङ रहेका छन् । त्यस्तै यस नगरपालिकाको अन्य स्थानहरु ज्यामिरे, सल्लेरी लगाएतका विभिन्न ठाँउमा गुरुङ समुदायको वसोवास रहेको छ । उनीहरुका रमाइला सद्भावपूर्ण छुट्टै संस्कृति, परम्परा, रीतिरिवाज रहेका छन् । गुरुङ संस्कृति आदिवासी समुदायहरूको लचिलोपन र सुन्दरताको प्रमाण हो ।

गुरुङहरु बौद्ध संस्कृतिमा विश्वास गर्छन । बौद्ध परम्पराका धेरै कुराहरु हिन्दु चालचलन आनिबानीसँग मिल्ने हुँदा गुरुङ समुदाय र अन्य समुदायका मानिसहरु सबै चाडपर्वहरु एक आपसमा मिलेर नै मनाउँछन् । रुम्जाटारमा ठूलो बौद्ध गुम्बा छ ।

त्यहाँ ल्होसारमा ठूलो मेला लाग्छ । रुम्जाटारबासीहरु मिलेर रमाइलो गरी ल्होसार मनाउँछन् भने अरु ठाउँबाट पनि मानिसहरु त्यस उपलक्ष्यमा ल्होसारका कार्यक्रमहरु हेर्न रुम्जाटार आउँछन् ।

तमु ल्होसारमा शुभकामना आदानप्रदान, नाचगान, साँस्कृतिक समारोह गरेर र साझा भोजको समेत आयोजना गरेर खुशी साटासाट गरिन्छ ।

धेरै गुरुङहरुको आफ्नै भाषा पनि छ । यसलाई "तमुकी" भनिन्छ । अरु भाषा जस्तै गुरुङभाषा उनीहरूको साँस्कृतिक सम्पदाको अभिन्न अंग हो । यो तिब्बती-बर्मेली भाषा परिवारसँग सम्बन्धित छ ।

आफ्नो साँस्कृतिक परम्पराको अतिरिक्त, गुरुङ जातिहरू उनीहरूको लचिलोपन र अनुकूलताका लागि परिचित छन् । ऐतिहासिक रूपमा, उनीहरूले दक्ष सिपाही र योद्धाहरूको रूपमा नेपालको सेनामा महत्वपूर्ण

भूमिका खेलेका छन्, बहादुरी र बफादारीको लागि प्रतिष्ठा कमाएर आज धेरै गुरुङ समुदायहरू आधुनिकतालाई अँगालेर फराकिलो अर्थतन्त्रमा सहभागी भई कृषि, पशुपालन र अन्य जीविकोपार्जनमा संलग्न छन् ।

गुरुङ संस्कृति भनेको गुरुङ जातिको अनुपम सम्पदा झल्काउने परम्परा, विश्वास र अभ्यासहरूको जीवन्त उदाहरण हो । आधुनिकीकरण र भूमण्डलीकरणका चुनौतीहरूको बाबजुद पनि गुरुङ समुदायले आफ्नो साँस्कृतिक पहिचानमा गहिरो जरा गाडेको छ । आफ्नो समृद्ध सम्पदालाई आगामी पुस्ताका लागि गर्नु पर्ने संरक्षणमा पनि उनीहरु सचेत छन् । नेपाल निरन्तर विकसित हुँदै जाँदा, गुरुङ जातिले मानव अनुभवको सौन्दर्य र विविधताको सम्झना गराउँदै आफ्नो संस्कृतिको मौलिकपनको जीवित संस्कृति संरक्षकको रूपमा सेवा गरिरहेका छन् ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तमु ल्होसार कुन समुदायका मानिसहरुको मुख्य चाड हो ?

ख) तमु ल्होसार हरेक वर्ष कुन महिनामा मनाइन्छ ?

ग) तपाईं कुन समुदायको सदस्य हुनुहुन्छ ?

घ) रुम्जाटार सिद्धिचरण नगरपालिकाको कति नम्बर वडामा पर्छ ?

ङ) तमु ल्होसारमा के के गरेर रमाइलो गरिन्छ ?

च) गुरुङ समुदायले के को बाबजुद पनि आफ्नो साँस्कृतिक पहिचानमा गहिरो जरा गाडेको छ?

छ) तमुकी भनेको के हो ?

ज) सिद्धिचरण नगरपालिकाको कुन कुन ठाँउमा गुरुङ समुदायको बसोवास रहेको छ ?

५. तलका वाक्यहरु कापीमा सार्नुहोस र ठीक भए ठीक चिन्ह (✓) र बेठिक भए बेठीक चिन्ह (x)चिन्ह लेख्नुहोस् ।

क) हामीले मनाउने पर्व दशै , तिहार , ल्होसार , उँभौली ,उँधौली, लाखे जात्रा, माघी पर्व आदि पर्दछन । ( )

ख) तमु ल्होसार गुरुङ समुदायमा मनाइने एक पर्व हो । ( )

ग) तमु ल्होसारमा गुरुङहरु घटु तथा सोरठी परम्परागत नाच नाच्ने गर्छन् । ( )

घ) तमु ल्होसार पुस १ गते पर्दछ । ( )

ङ.) तमु ल्होसार रुम्जाटारमा मात्र मनाइन्छ । ( )

च.) तमु ल्होसारका दिन सार्वजनिक बिदा पाइँदैन । ( )

छ.) तमु ल्होसारमा एक अर्कामा शुभ कामना दिने गरिन्छ । ( )

६. समूह (क) सगँ मिल्ने गरि समूह (ख) का शब्द सगँ जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह (क)	**समूह (ख)**
क) रुम्जाटार	अ) नयाँ वर्ष ।
ख) ल्होसार	आ) गुरुङको थर हो ।
ग) गुम्बा	इ) सिद्धिचरण नगरपालिका हो ।
घ) हाम्रो नगरपालिका	ई) वडा नम्बर ४ मा पर्छ ।
ङ.) तमु	उ) रुम्जाटारमा रहेको छ ।

७. साथीहरु मिलेर छलफल गर्नुहोस अनि तपाईँको गाउँमा मनाइने चाडपर्वहरुको सूची तयार पार्नुहोस् ।

५. तपाइले मनाउने कुनै एक रमाइलो पर्वका बारेमा लेख्नुहोस् ।

पाठ ११

हाम्रै लोक गायिका मेलवा देवी

१. तलका तस्विर हेर्नुहोस र साथी सगँ छलफल गरि कस्को हो पत्ता लगाउनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाईको गाउँमा रहेको कुनै एक प्रसिद्ध गायिकाको नाम बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

ख) तपाईलाई मेलवा देवीको वारे केही जानकारी छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस ।

ग) तपाईले कुनै गायिकाको गीत सुन्नु भएको छ ? छ भने कस कस्को गीत सुन्नु भएको छ । छलफल गर्नुहोस ।

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

रमा गुरुङ रुम्जाटार माध्यमिक विद्यालयको कक्षा ४ मा पढ्ने असल विद्यार्थी थिइन् । रमाकी आमा गीत गाउने गायिका हुनुहुन्थ्यो । रमा गीत र संगीत भने पछि खुब मनपराउथिन् । एक दिन सिद्धिचरण नगरपालिकाको

वाड भित्रका ऐतिहासिक तथा प्रतिभावान व्यक्तित्वको संझनामा विद्यालयको शुक्रवार हुने साप्ताहिक कार्यक्रममा उनीहरुको तस्विर वनाएर प्रदर्शन गर्ने र परिचय दिदै उनीहरुले गरेका महत्वपूर्ण कामको चर्चा गर्ने कार्यक्रम रहेको थियो । त्यस कार्यक्रममा रमाले भाग लिने इच्छा राखिन । रमाले कार्यक्रमको तयारीका लागि घरमा आफ्नी आमाको सहयोग लिइन् । उनकी आमा पनि छोरी देखि खुसि हुदै उनकी आमाले पहिला एउटा गीत गायर सुनाइन् ।

सवारी मेरो रेलैमा, सवारी मेरो रेलैमा

सानु र सानु लैलै कुसुमे रुमाल बरिलै
ज्यान तिमीले पायौकि, सवारी मेरो रेलैमा

झन पर जान्छु लैलै, झन माया लाग्छ बरिलै
मोहनी लायौकि, सवारी मेरो रेलैमा

सिरीमा सालको लैलै पछ्यौरी मेरो वरिलै
धोइदिने कोही छैन , सवारी मेरो रेलैमा

विरानो देशमा लैलै मै मरिजाउँला बरिलै
रोहिदिने कोही छैन , सवारी मेरो रेलैमा

आमाको गीत सुनेर खुसी भएकी छोरीलाई आमाले यो गीत गाउने नेपालकै पहिलो महिला लोक गायिका मेलवा देवी गुरुङ रहेको कुरा वताउनु भयो। मेलवा देविको जन्म हालको हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिका वार्ड नंम्मर ५, रुम्जाटारको जागरवोटमा वि स. १९५४ मा भएको थियो ।

रुम्जाटार

उनको पिताको नाम ज्ञानवहादुर गुरुङ र आमाको नाम सपनादेवि गुरुङ थियो । छोरी अहिले मैले गाएको सवारी मेरो रेलैमा, सवारी मेरो रेलैमा गीत वि.सं. १९८५ मा पहिलो पटक मेलवा देवीले गायकी थिइन् ।

गायिका मेलवा देवीले आफ्नै शव्द , संगीत र स्वरमा गीतको रेकर्ड गराएकी थिइन् । उनका अरु लोक गीतहरु आउन वस पियारी मिरमिरे झ्यालैमा ,रोही दिने कोहि छैन ,मै मरी जाउला बरिलै जस्ता आदि गीतहरु पनि रहेका छन् । उनले गाएका गीतहरुको आवाज सुनेर सबै मानिसहरु खुसी हुन्थ्ये । उनको मृत्यु वि सं २०१२ सालमा छिमेकी देश भारत मा दुर्घटनामा परेर भएको थियो ।

मेलवा देवीका वारेमा आमाका कुरा सुनेर रमाले तस्वीरको खोजी गरिन् । सिद्धिचरण नगरपालिकाको वाड भित्रका ऐतिहासिक तथा प्रतिभावान व्यक्तित्वको संझनामा विद्यालयको शुक्रवार हुने साप्ताहिक कार्यक्रममा सक्रिय सहभागी भएर उनीले वनाएर ल्याएको तस्विर प्रदर्शन गरिन् र मेलवा देवीको परिचय दिदै उनीहरुले लेखेका महत्वपूर्ण गीतहरु सुनाइन् ।

उनले प्रदर्शन गरेको मेलवा देवीको तस्विर र उनीहरुले गरेका महत्वपूर्ण कामको चर्चा गरेको देखेर र सुनेर विद्यालयका सबै गुरुहरु , साथीहरु पनि धेरै खुसि हुनु भयो ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मेलवा देवी गुरुङको जन्म कहिले भएको थियो ?
ख) मेलवा देवी गुरुङको जन्म कहाँ भएको थियो ?
ग) रेडियो नेपालकी पहिलो लोक गायिका को हुन् ?
घ) मेलवा देवी गुरुङकोले गाएको पहिलो गीतको वोल के हो ?

५. छलफल गरौं र पालैपालो भनौं ।

क) शिक्षकको सहयोगमा सवारी मेरो रेलैमा, सवारी मेरो रेलैमा गीत गाएर साथिलाई सुनाउनुहोस् ।
ख) तपाईलाई आउने लोक गीत गाएर कक्षामा साथिलाई सुनाउनुहोस् ।
ग) तपाईको गाउँमा रहेका गायिकाको नाम बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

६. समूह क मा दिएका अर्थ बुझाउने शव्द समूह ख बाट खोजेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	समूह 'ख'
क. मेलवा देवीको जन्म	अ. वि सं २०१२
ख. मेलवा देवी गुरुङको जन्म स्थान	आ. मेलवा देवी गुरुङ
ग. मेलवा देवीले गाएको गीत	इ. रुम्जाटार
घ. पहिलो पटक गीतको रेकर्ड गर्ने गायिका	ई. वि.सं. १९८५
ङ. मेलवा देवी मृत्यु	उ. वि स. १९५४
	ऊ.सवारी मेरो रेलैमा,सवारी मेरा रेलैमा

७. दिइएका उपयुक्त शव्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(रुम्जाटार , मृत्यु , स्वर , रोही दिने कोहि छैन ,लोक गायिका, खुसी)

नेपालको पहिलो महिला .... मेलवा देवी गुरुङ हुन्। मेलवा देविको जन्म सिद्धिचरण नगरपालिका वार्ड नंम्मर ५, ... मा वि.स. १९५४ मा भएको थियो । गायिका मेलवा देवीले आफ्नै शव्द , संगीत र ....मा गीतको रेकर्ड गराएकी थिइन् । उनका अरु लोक गीतहरु आउन वस पियारी मिरमिरे झ्यालैमा ,............................. ,मै मरी जाउला बरिलै जस्ता आदि गीतहरु पनि रहेका छन् । उनले गाएका गीतहरुको आवाज सुनेर सबै मानिसहरु .... हुन्थ्ये । उनको ....वि सं २०१२ सालमा छिमेकी देश भारत मा दुर्घटनामा परेर भएको थियो ।

८. परियोजना कार्य

क) कक्षाका तपाईका साथिहरु विचमा आफ्नो गाँउमा रहेका गायिकाहरु को को रहेका छन् ? उक्त गायिकाको बारेमा खोजी गरि कक्षामा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

ख) तपाईलाई मन पर्ने कुनै एक गायिकाको चित्र वनाउनुहोस् ।

पाठ १२

स्थानीय खेलहरू

१. तलका चित्रवारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाइँलाइ मन पर्ने खेल कुन हो ?

ख) समूहमा तपाइँ कुन खेल खेल्न मन पराउनु हुन्छ ?

ग) तपाइँको विद्यालयका खेल शिक्षकको नाम के हो ?

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

हाम्रो समुदायमा स्थानीय स्तरमा धेरै खेलहरु प्रचलनमा रहेका छन् । ती मध्ये केही खेलहरुका बारेमा आज हामी छलफल गर्ने छौँ ।

कपर्दी :

कपर्दी स्थानीय स्तरमा खेलिने लोकपृय खेल हो । यस खेललाई कबड्डी पनि भनिन्छ । कपर्दी समूहमा खेलिन्छ । यस खेलमा एक समूहमा ७ जना खेलाडी हुन्छन् । साथै ५ जना अतिरिक्त खेलाडी पनि रहन्छन् । यो खेल १३ मिटर लम्बाइ र १० मिटर चौडाइ भएको मैदानमा खेलिन्छ ।

कपर्दी खेलमा २ समूह हुन्छन् जसमा दुबै टोलीले पालैपालो आक्रमण गर्न र रक्षा गर्न जिम्मेबारी पाउछन् । पालैपालो खेलाडीहरु कबड्डी-कबड्डी

भन्दै विपक्षीको कोर्टमा जान्छन् । त्यसरी जाने खेलाडीलाई रेडर भनिन्छ । विपक्षीको कोर्टमा जाँदा रेडरले विपक्षीका खेलाडीलाई छुने प्रयास गर्दछन् ।

रेडरले छोएका विपक्षीका खेडाली खेलबाट आउट हुन्छन् र रेडरको टिमले एक अंक प्राप्त गर्दछ । रेडरलाई विपक्षको टिमले समात्यो भने रेडर आउट हुन्छ र विपक्षी टिमले अंक प्राप्त गर्दछ । कपर्दी खेलमा एउटा समूहको खेलाडी आउट हुँदा अर्को समूहको खेलाडी पुनर्जीवित हुन्छ । अन्तमा जुन टिमले बढी अंक प्राप्त गर्दछ त्यही टिम विजयी हुन्छ ।

डण्डीवियो

डण्डीवियो हाम्रो गाँउघरमा खेलिने पुरानो परम्परागत खेल हो । यो खेल चौर, आँगन वा खेल मैदानमा जहाँ पनि खेल्न सकिन्छ । यसमा एउटा काठको डण्डी र अर्को काठकै वियो प्रयोग गरिन्छ । यस खेलको लागि जमिनमा एउटा सानो खोपी बनाईन्छ । त्यसको माथि वियो राखिन्छ र खेलाडीले त्यस वियोलाई डण्डीले उठाएर वा हिर्काएर जतिसक्यो धेरै पटक ठ्याक हानेर डण्डीले वियोलाई सकेसम्म टाढा फ्याकिन्छ ।

यसरी फ्याकेको वियोलाई विपक्षले समात्न सक्यो भने खलाडी खेलबाट बाहिरिन्छ तर विपक्षीले वियो समात्न सकेन भने डण्डीले नापिन्छ यसरी पालैपालो डण्डीवियो खेल खेल्दा जुन पक्षले तोकिएको नाप जुन समूहले पुरा गर्छ त्यही समूहले खेल जित्छ । यो खेल दुई वा त्यस भन्दा वढि खेलाडी मिलेर खेल्न सकिन्छ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कपर्दी खेलमा कति जना खेलाडी सहभागी हुन्छन् ?

ख) डण्डीवियो खेल कहाँ कहाँ खेल्न सकिन्छ ?

ग) विपक्षको कोर्टमा गई विपक्ष खेलाडीलाई छुने प्रयास गर्ने खेलाडीलाई के भनिन्छ ?

घ) डण्डीवियो खेलमा काठका डण्डी कतिवटा हुन्छन् ।

५. यस पाठमा उल्लेख भएका खेलवाहेक तपाईको समुदायमा प्रचलनमा रहेका खेलहरुको सूची वनाउनुहोस् ।

६. यस पाठमा भएका खेलहरु शिक्षकको सहायताले साथीहरु सगँ खेल्नुहोस् ।

७. कक्षाका सवै विद्यार्थीहरुलाई चौरमा लैजानुहोस् साथमा एउटा भकुण्डो, मादल र रुमाल पनि लैजानुहोस र विद्यार्थीहरुलाई निम्नानुसार खेल खेलाउनुहोस् ।

तातो आलु खेल

सबै भन्दा पहिले खेलाडीहरुलाई गोलो घेरा वनाएर लाईनमा राख्नुहोस । घेराको विचमा एक जना खेलाडीलाई आँखामा पट्टि वाँधेर एउटा मादल वजाउन लगाउनुहोस । घेरामा वस्ने खेलाडीको हातमा बल दिनुहोस । त्यो बल प्रत्येक खेलाडीलाई मादल बजुन्जेल सम्म पास गर्दे जान लगाउनुहोस । मादल समय समयमा बजाउन रोक्नुहोस । मादल बजाउन रोकेको समयमा जसको हातमा बल पुग्छ त्यो खेलाडी आउट गराउनुहोस । यसरीनै खेल चलिरहन्छ र अन्तिम सम्म खेल्दै आउट नहुने खेलाडीलाई विजयी गराउनुहोस् ।

८. कक्षाका सबै बिद्यार्थीलाई चौरमा लैजानुहोस । आबाश्यकता अनुसार सहभागि गराउनुहोस र खेल खेलाउनुहोस् ।

चचा गुच्चा खेल

चच्चा गुच्चा खेलमा प्रत्येक सहभागिहरु एउटा निश्चित दुरी जस्तै २५ मिटर टाढा सम्मको दुरीमा सबै प्रतियोगिहरु बराबर लाईनमा उभिई एक साथ मुखमा चम्चा चेपि चम्चामा गुच्चा राखि चम्चाको गुच्चा नखसाईकन जुन खेलाडीले पहिलो निश्चित दुरी अर्थात समाप्ती लाईनमा पुग्छ त्यही खेलाडीको जीत हुन्छ ।

९. तलदिईएका चित्र हेरी खेलको नाम लेख्नुहोस ।

खेलको नाम............	खेलको नाम............	खेलको नाम............
खेलको नाम............	खेलको नाम............	खेलको नाम............

१०. शिक्षकले प्रत्येक विद्यार्थीलाई मन पर्ने स्थानीय खेलको पहिचान गरी उक्त खेलहरु पालैपालो खेलाउनुहोस ।

पाठ- १३

हाम्रा जडीवुटी

१. तलका चित्रवारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको वारेमा कक्षामा छलफ गर्नुहोस् ।

क) तपाइको समुदायमा जडीवुटीहरु पाइन्छन् ?

ख) जडीवुटी मानव स्वास्थ्यका लागि किन उपयोगी छ ?

ग) के तपाईले कुनै जडीवुटी प्रयोग गर्नुभएको छ ? छ भने कहिले र किन प्रयोग गर्नुभएको थियो ?

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

स्वास्थ जीवनशैलिका लागि औषधीका रुपमा उपयोगमा ल्याइने वनस्पतिका जरा वा वुटालाई जडीवुटी भनिन्छ। हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न विरामी हुदाहोस् वा रोगव्याधीबाट छुटकारा पाउनका साथै मासिक तनावबाट उन्मुक्ति पाउनका लागि जडीवुटीहरु आवाश्यक हुन्छ। भौगोलिक तथा हावापानीका विविधताले हाम्रो देशमा विविध प्रकारका औषधीय गुण भएका वनस्पतिहरु प्रशस्त पाईन्छन् । हाम्रो समुदायमा पाईने यस्तै प्रकारका केही जडीवुटीहरु निम्नानुसार छन् ।

घोड तापे्र

घोड तापे्र हाम्रो समुदायमा पाइने एक बहु उपयोगी झार वर्गको बनस्पती हो । यो चिसो ओसिलो ठाउँ, कुलाको डिल, खेतबारीका छेउछाउमा पाइन्छ । यसका पातहरु साना, च्याप्टा किसिमका हुन्छन् । यसको पात, जरा, डाँठ सबै भाग औषधीका रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई स्मरण शक्ति बढाउन, रगत सफा गर्न, ज्वरो, दम, स्नायु रोग निको पार्न पनि प्रयोग गरिन्छ ।

तुलसी

तुलसी प्रायजसो हामी सबैको घरमा पाइने झार वर्गको बनस्पति हो । तुलसीको पात, वीउ, फूल, डाँठ, जरा लगायत सम्पूर्ण भाग नै औसधीका रुपमा प्रयोग गरिन्छ । हिन्दू धर्ममा यो वनस्पति भगवान विष्णुको अति र्पय विरुवा भएकोले पबित्र वस्तुको रुपमा पूजा गरिन्छ । रुघा, खोकी लाग्दा, ग्याष्ट्रिक, झाडापखाला हुँदा, सर्प लामखुट्टेले टोकेको दुखाइ कम गर्न तथा शक्तिबर्द्धक औषधीका रुपमा तुलसीको प्रयोग गरिन्छ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) घोडताप्रेबाट कस्ता कस्ता रोगहरु निको पार्न सकिन्छ ?

ख) घोडताप्रे कहाँ कहाँ पाइन्छ ?

ग) तुलसीका कुनै ३ वटा उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

घ) स्मरण शक्ति बढाउन कुन बनस्पतकिो प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

५. तपाइँको घरमा प्राय प्रयोग हुने ४ वटा जडीबुटीहरुको नाम र तिनका फाइदाहरु लेख्नुहोस् ।

६. समूह (क) सगँ मिल्ने गरि समूह (ख) का शब्द सगँ जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क' **समूह 'ख'**

क. घोडताप्रेअ. शक्तिबर्द्धक औषधी

ख.निमआ. ग्याष्ट्रिक निकापार्ने औषधी

ग. तुलसीइ. स्मरण शक्ति बढाउनेजडीवुटी

घ. हर्रो तथा वर्रो ई.बेसार

ङ.मसला र औषधीको रुपमा प्रयोग हुने जडीवुटीउ.उच्चरक्तचाप घटाउने औषधी

७. चित्रमा दिएका जडीबुटीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

चित्र	चित्र
क)...............................	घ)........................

ख) ……………	ङ)………………………..

पाठ १४

हाम्रा स्थानीय कृषि उत्पादन

१. तलका चित्रवारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको वारेमा कक्षामा छलफ गर्नुहोस् ।

क) तपाईको खेतबारीमा के के अन्नबाली फलाउनु हुन्छ ?

ख) तपाईको खेतबारीमा कुन कुन तरकारी लगाउनु भएको छ ?

ग) तपाईको घरमा बुबाआमाले च्याउ खेती पनि गर्नु हुन्छ ?

घ) तपाई घरमा माघेसङ्कातीमा केका फुलौरा खानुहुन्छ ?

ङ) तपाई घरको भान्सामा प्रयोग हुने आलु कहाँबाट ल्याएर प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

च) के तपाइलाई फलफूल मन पर्छ ?

३ तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

आज कक्षा ४ मा शिक्षकले स्थानीय स्तरमा हुने कृषि उत्पादनका बारेमा विद्यार्थीहरुलाई सोध्नुभयो । विद्यार्थीहरुले पालैपालो आफ्नो समुदायमा हुने कृषि उत्पादनका बारेमा भने ।

दिनेशः मेरो घर सिद्धिचरण नगरपालिकाको वडा नम्बर ६ जन्तरखानीमा पर्दछ । हाम्रो गाउँमा बुङको आलु प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यहाँ बुङमा विशेष तरीकाले आलु उत्पादन गरिन्छ ।

हिउँ परेर बाँझो रहेको जमीनलाई खनेर चपरी निकालेर त्यसैको थुप्रोमा वीउ लगाउने गरिन्छ । यो आलु रोप्दा कुनै पनि मलको प्रयोग हुँदैन । लेकाली माटो र खरानीले नै मलको काम गर्ने हुनाले यहाँ फलेको अर्गानिक आलु निकै स्वादिलो हुन्छ ।

युटी : मेरो घर सिद्धिचरण नगरपालिकाको वडा नं ७ बिगुटारमा पर्छ । हाम्रो गाउँमा प्रशस्त तरकरी उत्पादन हुन्छ । आलु, साग, टमटर, काउली, बन्दा लगायतका अर्गानिक तरकारीहरु जिल्ला सदरमुकाममा बिक्रीका लागि पनि लाने गरिन्छ ।

सिञ्चाइको उपलब्धता र उब्जाउशील माटो भएकाले यस क्षेत्र तरकारी खेतीका लागि उपयुक्त छ ।

युविजः मेरो घर सिद्धिचरण नगरपालिकाको वडा नं ४ रुम्जाटारमा पर्दछ । यहाँ सुन्ताला, आँप लगायतका फलफूल र तरकारी खेती समेत गरिन्छ ।

धान, मकै, कोदो जस्ता अन्न बालीहरु पनि प्रचुर मात्रामा उत्पादन गरिन्छ । नेहारिका : मेरो घर सिद्धिचरण नगरपालिकाको ९ ज्यामिरेमा पर्दछ । यहाँ व्यावसायिक रुपमा केही किसानहरुले च्याउ खेती गर्दछन् ।

यहाँ केही किसानहरुले सुन्तला, लिची, आँप लगायतका फलफूलहरुको धेरै उत्पादन गर्छन् । त्यस्तै केही मान्छेले काउली, बन्दा गोलभेडा जस्ता तरकारीहरु पनि लगाएका छन् । यहाँ धान, मकै, गहुँ, कोदो फापर सखरखण्ड आदि धेरै मात्रामा उत्पादन हुन्छ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) अर्गानिक आलु किन राम्रो मानिन्छ ?

ख) धेरै अन्नबाली तथा तरकारी उत्पादन भएमा बेच्न कहाँ लैजानु पर्छ ?

ग) तपाईले खानु भएका तपाईको घर तथा छरछिमेक वरपर भएका फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) तपाईको खेतबारीमा उत्पादन गर्नुभएका अन्नबालीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

५. माथि दिइएको जस्तै तपाइँ पनि आफ्नो गाउँमा फल्ने विभिन्न उत्पादनहरु बारे कक्षामा साथीहरुसँग छलफल गरेर टिपोट गर्नुहोस् ।

६. तपाइँको घर तथा समुदायमा फल्ने कृषिजन्य उत्पादनलाई बर्गीकरण गरी तलको तालिकामा लख्नुहोस् ।

तरकारी	फलफूल	अन्न बाली
क.	क.	क.
ख.	ख.	ख.
ग.	ग.	ग.
घ.	घ.	घ.
ङ.	ङ.	ङ.

७. कृषि उत्पादन अन्तर्गत के के पर्दछन् ? तपाइँको वरिपरी भएका कृषिजन्य उत्पादन बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

८. बजारबाट च्याउ र तरकारी किनेर ल्याउने तपाईको आफ्नो अभिभावकलाई घरमा च्याउ खेती तथा तरकारी खेतीको लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।