नासोँ गाउँपालिका, मनाङ

गण्डकी प्रदेश

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यसामग्री

हाम्रो नासोँ

कक्षा : ४

विद्यार्थीको नाम :...

रोल नम्बर :...

विद्यालयको नाम :..

प्रकाशक

शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा

नासोँ गाउँपालिका

सल्लाहकार

धन बहादुर गुरुङ, अध्यक्ष, नासोँ गाउँपालिका

बेद बहादुर गुरुङ, उपाध्यक्ष,

बासुदेव भेटवाल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विषयवस्तु खोज तथा लेखन

संकल्प अध्ययन केन्द्र

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : प्रथम, २०८२

प्रकाशकीय

विषयसुची

विषयक्षेत्र	पाठ	पृष्ठसंख्या
हाम्रो नासोँ गाउँपालिका	१. नासोँ गाउँपालिकाको परिचय २. हाम्रो गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्था	
स्थानीय धर्म, र चाडपर्व	१. हाम्रा स्थानीय धर्म २. साथीलाई पत्र ३. तमु ल्होसार	
स्थानीय जडिबुटी, बनस्पती र प्राणीहरू	१. औषधीय वनस्पति र वातावरण संरक्षण २. स्थानीय वन्यजन्तु र प्राणीहरु	
हाम्रा सामाजिक सङ्घसंस्था तथा व्यक्तित्वहरू	१. प्रकाशज्योति हाम्रो विद्यालय २. सङ्घ मिलेर शक्ति	
विपद र विपद व्यवस्थापन	१. विपद् र तिनका असरहरु २. विपद् व्यवस्थापन	
ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल	१. हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरु २. होमस्टे	
स्थानीय पेशा व्यवसाय,उत्पादन र प्रविधी	१. आमासँग सेलरोटी बनाउने २. निगालाको उपयोग	
हाम्रो भूगोल र हावापानी	१. हाम्रो वातावरण	
हाम्रो भाषा, वेशभूषा र संस्कृति	१. ग्याल्पो ल्होसार २. हाम्रा चाडपर्व र रीतिरिवाज	

विषयक्षेत्र १ हाम्रो नासोँ गाउँपालिका

पाठ १: नासोँ गाउँपालिकाको परिचय

नासोँ गाउँपालिका नेपालको गण्डकी प्रदेश अन्तर्गत मनाङ जिल्लामा अवस्थित एक सुन्दर गाउँपालिका हो। यो गाउँपालिका हिमाली क्षेत्रको उच्च भूभागमा पर्छ र यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक विविधता र भौगोलिक विशेषताहरूले यसलाई विशेष बनाएको छ।

भौगोलिक अवस्थिति

नासोँ गाउँपालिका मनाङ जिल्लाको पूर्वी भागमा अवस्थित छ। यसको पूर्वमा नार्पा भूमि गाउँपालिका, पश्चिममा चामे गाउँपालिका, उत्तरमा चीनको सिमाना, र दक्षिणमा लमजुङ

जिल्ला पर्दछन्। यहाँको भूभाग हिमाली क्षेत्रको उच्च भागमा पर्ने भएकाले चिसो मौसम र हिमपात सामान्य छन्।

क्षेत्रफल र जनसंख्या

नासौं गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफल करिब **७०९.५८ वर्ग किलोमिटर** छ। नेपालको २०७८ सालको जनगणना अनुसार, यहाँको जनसंख्या **१,६७१ जना** रहेको छ। जनसंख्या कम भए तापनि यहाँका बासिन्दाहरूको जीवनशैली, संस्कृति र परम्पराहरू समृद्ध छन्।

जलवायु र वातावरण

नासौं गाउँपालिकाको जलवायु हिमाली क्षेत्रको विशेषता बोकेको छ। यहाँको मौसम चिसो र सुख्खा हुन्छ। जाडो महिनामा हिमपात हुने गर्दछ भने गर्मी महिनामा पनि तापक्रम धेरै नबढ्ने भएकाले यहाँको वातावरण शीतल रहन्छ। यहाँको हावापानीले कृषि, पशुपालन र जनजीवनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ।

प्राकृतिक सौन्दर्य र पर्यटन

नासौं गाउँपालिका प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण छ। यहाँका हिमाल, डाँडा, खोला, झरना र हरियालीले पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्छन्। यहाँबाट अन्नपूर्ण पदमार्ग, थोराङ ला पास, र मुक्तिनाथ मन्दिर जस्ता प्रसिद्ध स्थानहरूमा पुग्न सकिन्छ। पर्यटन यहाँको प्रमुख आयस्रोतमध्ये एक हो।

जनजीवन र संस्कृति

यहाँ मुख्य रूपमा गुरुङ, लामा, नेवार, र अन्य जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन्। उनीहरूको भाषा, पोशाक, परम्परा र चाडपर्वहरू विशिष्ट छन्। यहाँका बासिन्दाहरू कृषि, पशुपालन, व्यापार र पर्यटनमा संलग्न छन्। सामूहिकता, सहयोग र सद्भाव यहाँको समाजको विशेषता हो।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) नासोँ गाउँपालिका तराई क्षेत्रमा पर्दछ ।

ख) नासोँको जनसंख्या १,६७१ जना हो ।

ग) नासोँ गाउँपालिकामा गर्मी महिनामा अत्यधिक गर्मी हुन्छ ।

घ) यहाँका बासिन्दाहरू मुख्य रूपमा कृषि र पर्यटन व्यवसायमा संलग्न छन् ।

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) नासोँ गाउँपालिका..................जिल्लामा पर्दछ ।

ख) यसको क्षेत्रफल ....वर्ग किलोमिटर छ ।

ग) यहाँको मैषम................र..........................हुन्छ ।

घ) यहाँका प्रमुख जातजातिहरू...............,......................,र......................हुन् ।

३. तलका प्रश्नका छोटा उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) नासोँ गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्दछ ?

ख) नासोँ गाउँपालिकाको प्रमुख आयस्रोत के हो ?

ग) यहाँका बासिन्दाहरूको मुख्य पेसा के हो ?

घ) यहाँको जलवायु कस्तो रहेको छ ?

४. नासोँ गाउँपालिकाको नक्सा बनाई प्रमुख गाउँहरू, नदीहरू, डाँडाहरू र छिमेकी गाउँपालिकाहरू देखाउनुहोस् ।

पाठ २ हाम्रो गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्था

चित्र अवलोकन गरी छलफल गर्नुहोस् ।

प्रश्नहरू

(क) माथि दिइएको मनाङ जिल्लाको नक्सामा नासोँ गाउँपालिका कुन हो पत्ता लगाउनुहोस् ।

(ख) नासोँ गाउँपालिकाको नक्सा कपिमा उतार्दै यसको क्षेत्रफल लेख्नुहोस् ।

तलका पाठ पढ्नुहोस् ।

मनाङ जिल्लामा रहेका ४ स्थानीय तहहरू मध्ये नासौँ गाउँपालिका मनाङ जिल्ला सुरूवातको लमजुङसँगको सिमाना जोडिएको पालिका हो । यसको क्षेत्रफल ७०९.८ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । नासौँ गाउँपालिकामा ९ वटा वडाहरू रहेका छन् । यो गाउँपालिका समुद्री सतहबाट २१६० मिटरको उचाइमा अवस्थित छ । राष्ट्रिय जनगणना अनुसार नासौँ गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या १६७१ रहेको छ । जसमा पुरूषको जनसङ्ख्या ८२८ र महिलाको जनसङ्ख्या ८४३.रहेको छ । नासौँ गाउँपालिकाको पूर्व तिर गोरखा जिल्ला पश्चिममा चामे गाउँपालिका र लमजुङ जिल्ला, उत्तरतिर नार्पा भूमि गाउँपालिका र चिनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत र दक्षिणमा लमजुङ जिल्ला पर्छ ।

हिमाली क्षेत्रमा पर्ने यो पालिकामा केहि खेतियोग्य जमिन, केहि जङ्गलका भूभागले अगटेको छ भने यहाँ खेतीपातीका साथसाथै पर्यटन र जडीबुटी सङ्कलनका माध्ययमबाट आम्दानी हुने गरेको छ । हरिया वनजङ्गल र केही जलाधार क्षेत्र भएका कारण पनी यस गाउँपालिकामा साना खहरे तथा नदीहरू र यो पालिका हुँदै मर्स्याङ्दी नदी पनि बहने गर्दछ ।

क्रियाकलाप १.

क) नासौँ गाउँपालिकाको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा पर्ने सिमानाहरू कुन कुन हुन् ?

ख) नासौँ गाउँपालिकाको नक्सा कोर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

अघिल्लो क्रियाकलापमा बनाउनुभएको नक्सामा गाउँपालिकामा भएका वडाहरू र वडा कार्यालय रहेको गाउँको नाम लेख्नुहोस् ।

नासोँ गाउँपालिका मनाङ जिल्लामा पर्ने एक स्थानीय तह हो । यो गण्डकी प्रदेशमा पर्दछ । नासोँ गाउँपालिकाको कार्यालय धारापानीमा रहेको छ । यस पालिकामा ....वडाहरू रहेका छन् । वडा नं. १ को वडा कार्यालय ....मा छ । वडा नं. २ को वडा कार्यालय ....मा छ । वडा नं. ३ को वडा कार्यालय ....मा छ । वडा नं. ४ को वडा कार्यालय ....मा छ । वडा नं. ५ को वडा कार्यालय ....मा छ । वडा नं. ६ को वडा कार्यालय ....मा छ । वडा नं. ७ को वडा कार्यालय ....मा छ । वडा नं. ८ को वडा कार्यालय ....मा छ । वडा नं. ९ को वडा कार्यालय ....मा छ । प्रत्येक वडाका वडा कार्यालयहरू वडामा बस्ने मानिसहरूको पाएक पर्ने स्थानमा राखिएको छ । वडा कार्यालयहरूबाट जनताहरूले विभिन्न सेवाहरू लिँदै आएक् छन् ।

क्रियाकलाप

१. नासोँ गाउँपालिकाको कुन वडाको वडा कार्यालय कहाँ पर्छ ? कक्षामा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

वडा नं.	वडा कार्यालय रहेको गाउँ
१	
२	
३	
४	
५	
६	
७	
८	
९	

विषयक्षेत्र २ स्थानीय धर्म र चाडपर्व

पाठ १ पाठ: हाम्रो स्थानीय धर्म

(एक बिहानको समय, घरको आँगनमा आमा, छोरा तेन्जिङ, र छोरी छोकी बसेका छन्।)

तेन्जिङ: आमा, आज बिहान मन्दिरबाट ठूलो घण्टीको आवाज आयो। के त्यहाँ केही विशेष कार्यक्रम छ?

आमा: हो, आज हाम्रो गाउँको गुम्बामा विशेष पूजा छ। लामा गुरुहरूले मन्त्र पढ्दै हुनुहुन्छ।

छोकी: आमा, गुम्बा भनेको के हो?

आमा: गुम्बा भनेको बौद्ध धर्मको पूजा गर्ने स्थान हो। यहाँ हामी गुरुङ समुदायका धेरै मानिसहरू बस्छौं, र हाम्रो धर्म बौद्ध हो।

तेन्जिङ: बौद्ध धर्ममा के-के गरिन्छ?

आमा: बौद्ध धर्ममा शान्ति, करुणा, र सहिष्णुता महत्वपूर्ण मानिन्छ। हामी बुद्धको शिक्षालाई अनुसरण गर्छौं। गुम्बामा लामा गुरुहरूले पूजा, मन्त्र पाठ, र ध्यान गर्नुहुन्छ।

छोकी: हामीले पनि गुम्बामा जान सक्छौं?

आमा: अवश्य! गुम्बामा गएर पूजा हेर्न, लामा गुरुको आशिर्वाद लिन, र धर्मका बारेमा जान्न सकिन्छ।

तेन्जिङ: हाम्रो गाउँमा कुन-कुन चाडपर्व मनाइन्छ?

आमा: हामी ल्होसार, बुद्ध जयन्ती, र सागा दावा जस्ता चाडपर्व मनाउँछौं। ल्होसार नयाँ वर्षको सुरुवात हो, जहाँ हामी नाचगान, मिठो खाना, र रमाइलो गर्छौं।

छोकी: ल्होसारमा हामी के-के गर्छौं?

आमा: हामी घर सफा गर्छौं, नयाँ लुगा लगाउँछौं, मिठा परिकार बनाउँछौं, र आफन्तहरूसँग भेटघाट गर्छौं। गुम्बामा विशेष पूजा पनि हुन्छ।

तेन्जिङ: आमा, म पनि गुम्बामा गएर पूजा हेर्न चाहन्छु।

आमा: राम्रो! हामी सबै मिलेर गुम्बा जाऔं। त्यहाँ लामा गुरुबाट धर्मका कुरा सिक्न सकिन्छ।

छोकी: म पनि जान्छु! म लामा गुरुको कथा सुन्न चाहन्छु।

आमा: त्यसो भए, हामी सबै तयार भएर गुम्बा जाऔं। धर्मका कुरा सुन्नु, सिक्नु, र अनुसरण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) गुम्बा भनेको बौद्ध धर्मको पूजा गर्ने स्थान हो।

(ख) ल्होसार नयाँ वर्षको अन्त्य हो।

(ग) लामा गुरुहरूले पूजा, मन्त्र पाठ, र ध्यान गर्नुहुन्छ।

(घ) बौद्ध धर्ममा शान्ति, करुणा, र सहिष्णुता महत्वपूर्ण मानिन्छ।

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) गुम्बामा ....गुरूहरूले पूजा गर्नुहुन्छ ।

ख) ल्होसार...........................वर्षको सुरूवात हो ।

ग) बौद्ध धर्ममा ___________, ___________, र ___________ महत्वपूर्ण मानिन्छ।

(घ) गुम्बामा गएर ___________ हेर्न, ___________ लिन, र धर्मका बारेमा जान्न सकिन्छ।

३. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गुम्बा भनेको के हो ?

ख) बौद्ध धर्ममा के के गरिन्छ ?

ग) ल्होसारमा तपाईं के के गर्नुहुन्छ ?

घ) ल्होसार किन मनाइन्छ ?

४. तपाईंको घर नजिक वा गाउँमा भएको कुनै एक गुम्बाको चित्र कोर्नुहोस् र चित्रमा लामा गुरू, पूजा सामग्री देखाउनुहोस् ।

५. एक समूह लामा गुरूको भूमिकामा तथा अर्को समूह भक्तजन बनी गुम्बामा पूजा गर्ने प्रक्रिया अभिनय गर्नुहोस् ।

६. शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा स्थानीय बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित एक धार्मिक गीत सिक्नुहोस् ।

पाठ २ साथीलाई पत्र

मिति २०८२।०१।१०

प्रिय साथी रोशन,

नमस्ते! आशा छ, तिमी स्वस्थ र खुसी छौ। म पनि यहाँ नासोँ गाउँपालिकामा रमाइलो गर्दैछु। तिमीले पठाएको पत्र पाएँ जहाँ तिमीले आफुले मनाउने चाडहरूका बारेमा लेखेका रहेछौ । पत्रमा तिमीले हामीले मान्दै आएका धर्म तथा चाडपर्वका बारेमा जान्न खोजेको पढ्न पाउँदा ज्यादै खुशी लागेको छ । आज म तिमीलाई हाम्रा केही विशेष चाडपर्वहरूको बारेमा लेख्न चाहन्छु।

हाम्रो गाउँमा मुख्य रूपमा **गुरुङ**, **लामा**, **नेवार र केहि विश्वकर्मा** समुदायका मानिसहरू बसोबास गर्छन्। यहाँका प्रमुख चाडपर्वहरूमा **ल्होसार**, **बुद्ध जयन्ती**, र **सागा दावा** पर्दछन्, भने हामीले हिन्दु धर्मकै जस्तो दशैं, तिहार, तिज, साउने सक्रान्ती, माघे सक्रान्ती पर्वहरू मनाउने गर्दछौँ ।

ल्होसार हाम्रो नयाँ वर्ष हो। यो पर्वमा हामी घर सफा गर्छौं, नयाँ लुगा लगाउँछौं, मिठा परिकारहरू बनाउँछौं, र आफन्तहरूसँग भेटघाट गर्छौं। गुम्बामा विशेष पूजा पनि हुन्छ। हाम्रो समुदाय र गुरूङ समुदायको ल्होसार पर्व नाम एउटै भए पनि हामीले आफ्नै संस्कृती अनुसार नै चाड मनाउने गरीन्छ ।

बुद्ध जयन्ती बुद्धको जन्म, ज्ञान प्राप्ति, र महापरिनिर्वाणको सम्झनामा मनाइन्छ। यस दिन गुम्बामा पूजा, दीप प्रज्वलन, र धार्मिक प्रवचनहरू हुन्छन्।

सागा दावा बौद्ध धर्ममा विशेष महत्व राख्ने महिना हो। यस अवधिमा हामी उपवास बस्छौं, गुम्बामा पूजा गर्छौं, र दान दिन्छौं।

यी चाडपर्वहरूले हाम्रो समुदायमा एकता, शान्ति, र सद्भाव बढाउँछन्। तिमी पनि कहिल्यै हाम्रो गाउँ आउनु, हामी सँगै यी चाडपर्वहरू मनाउनेछौं।

तिम्रो साथी,

तेन्जिङ

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठीक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) ल्होसार नयाँ वर्षको सुरुवात हो।

(ख) बुद्ध जयन्तीमा गुम्बामा पूजा हुँदैन।

(ग) सागा दावा बौद्ध धर्ममा विशेष महत्व राख्ने महिना हो।

(घ) ल्होसारमा घर सफा गरिँदैन।

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) ल्होसार हाम्रो ___________ हो।

(ख) बुद्ध जयन्तीमा ___________ को सम्झना गरिन्छ।

(ग) सागा दावा अवधिमा हामी ___________ बस्छौं।

(घ) हाम्रो गाउँमा मुख्य रूपमा ___________ समुदायका मानिसहरू बसोबास गर्छन्।

३. तल दिइएका प्रश्नहरूका छोटा उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) ल्होसारमा के-के गरिन्छ?

(ख) बुद्ध जयन्ती किन मनाइन्छ?

(ग) सागा दावा अवधिमा के-के गरिन्छ?

(घ) तपाईंको घरवरपर मनाइने स्थानीय चाडका बारेमा ४ वाक्य लेख्नुहोस् ।

(ङ) हामीले हाम्रा स्थानीय चाडपर्व किन मनाउनुपर्छ ?

४. ल्होसार पर्वमा बन्ने एक परिकारको चित्र बनाउनुहोस् ।

५. बुद्ध जयन्तीका दिनको अवसरमा कक्षामा एक समूह भक्तजन र बुद्धको अभिनय गर्नुहोस् ।

पाठ ३ तमु ल्होसार-हाम्रो नयाँ वर्ष

(कक्षामा शिक्षकले स्थानीय विषयको स्थानीय धर्म र चाडपर्वको पाठ पढाउन लाग्नुभएको छ । उहाँले स्थानीय रोशनी गुरूङलाई उनीहरूको महान पर्व तमु ल्होसारको बारेमा कक्षामा बताउन लगाउनुभएको छ ।)

नमस्कार, म रोशनी गुरूङ । म आज तपाईंहरूलाई नासो गाउँपालिका भित्र तथा देश विदेशमा रहनुभएका गुरूङ समुदायले मनाउने एक चाड तमु ल्होसारको बारेमा भन्न गैरहेको छु ।

तमु ल्होसार गुरुङ समुदायको नयाँ वर्ष हो। "तमु" भन्नाले गुरुङ जातिलाई जनाउँछ, र "ल्होसार" भन्नाले नयाँ वर्ष। यो पर्व प्रत्येक वर्ष **पुष १५ गते** मनाइन्छ। यस दिन गुरुङ समुदायले पुराना वर्षलाई बिदाइ गरेर नयाँ वर्षको स्वागत गर्छन्।

पर्वको विशेषता

- **घर सफा गर्ने**: ल्होसारको केही दिनअघि नै घर सफा गरिन्छ। यसले नयाँ वर्षमा सुख, शान्ति, र समृद्धि ल्याउने विश्वास गरिन्छ।
- **नयाँ लुगा लगाउने**: गुरुङ समुदायका मानिसहरू परम्परागत लुगा लगाउँछन्। महिलाहरूले *ग्यालेब* र *थाङ्का* लगाउँछन् भने पुरुषहरूले *भाङ्ग्रा* र *टोपी* लगाउँछन्।
- **विशेष परिकारहरू बनाउने**: ल्होसारमा *सेलरोटी*, *खाप्से*, *मोमो*, र *थुक्पा* जस्ता परिकारहरू बनाइन्छ।
- **नाचगान र सांस्कृतिक कार्यक्रम**: गाउँघरमा र सहरका विभिन्न स्थानहरूमा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू आयोजना गरिन्छ। गुरुङ नृत्य, गीत, र बाजागाजा प्रस्तुत गरिन्छ।

धार्मिक पक्ष

ल्होसारमा गुम्बामा गएर पूजा गरिन्छ। बुद्ध धर्मका अनुयायीहरूले *प्रार्थना झण्डा* फहराउँछन् र *मणि* मन्त्र जप्छन्। यसले सबैमा शान्ति र सद्भाव फैलाउने विश्वास गरिन्छ।

सामाजिक महत्त्व

तमु ल्होसारले समुदायमा एकता, सद्भाव, र सांस्कृतिक पहिचानलाई बलियो बनाउँछ। यसले नयाँ पुस्तालाई आफ्नो परम्परा र संस्कृतिबारे जानकारी दिन्छ।

धन्यवाद ।

शिक्षकले रोशनीलाई धन्यवाद दिँदै सबैलाई ताली बजाएर धन्यवाद भन्न आग्रह गर्नुभयो । सबैको तालीसँगै रोशनी मख्ख हुँदै आफ्नो बेन्चमा गएर बसिन् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) तमु ल्होसार माघ १५ गते मनाइन्छ।
(ख) ल्होसारमा घर सफा गरिँदैन।
(ग) गुरुङ समुदायले ल्होसारमा नयाँ लुगा लगाउँछन्।
(घ) ल्होसारमा कुनै विशेष परिकार बनाइँदैन।

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नहोस् ।

(क) तमु ल्होसार..................समुदायको नयाँ वर्ष हो ।

(ख) ल्होसारमा...................झण्डा फहराइन्छ ।

(ग) ल्होसारमा बनाइने परिकारहरूमा...................र...................पर्दछन् ।

(घ) ल्होसारमा गुम्बामा गएर...................गरिन्छ ।

३. तलका प्रश्नका छोटा उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तमु ल्होसार कहिले मनाइन्छ ?

(ख) ल्होसारमा के के परिकार बनाइन्छ ?

(ग) ल्होसारमा किन गुम्बामा पूजा गरिन्छ ?

(घ) ल्होसारमा कस्ता पहिरनहरू लगाइन्छ ?

४. तमु ल्होसारको दृश्य चित्र कोर्नुहोस्। चित्रमा गुरुङ समुदायका मानिसहरू परम्परागत लुगा लगाएर नाचगान गरिरहेका, गुम्बामा पूजा गरिरहेका, र विशेष परिकारहरू बनाइरहेका दृश्यहरू समावेश गर्नुहोस् ।

५. कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई समूहमा बाँडेर तमु ल्होसारको तयारी, पूजा, र साँस्कृतिक कार्यक्रमको अभिनय गराउनुहोस् ।

विषयक्षेत्र ३ स्थानीय जडीबुटी, वनस्पती र प्राणीहरू

पाठ १ **औषधीय वनस्पति र वातावरण संरक्षण**

१. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्

प्रश्नहरू

(क) चित्रमा देखाइएका वनस्पतिको नाम थाहा छ ?

(ख) चित्रमा देखाइएका वनस्पतिको प्रयोग गर्नुभएको छ ?

(ग) चित्रमा देखाइएका वनस्पति फाइदाजनक छन् कि छैनन् ?

(घ) यी वनस्पति तपाईंको घरवरिपरि छन् कि छैनन ?

२. अध्ययन गर्नुहोस्

पाँचऔंले, यार्सा थरीथरी गुराँस
जडीबुटी सेवन गरेमा विमास खलास
सबै मिलि यिनलाई हुर्काउँ बढाऔं
भिर पाखा, बारीमा यिनलाई लगाऔं ।

सतुवा, निरमसी, सल्ला टिमुर
यसैले पार्न सक्छ सबै रोगलाई दुर
कागती, वनलसुन हल्दी र अदुवा
औषधिय गुणले गर्दा रोगहरू भगुवा ।

मृग स्याल बाँदर रातो हरिण
प्रकृतिमै रम्ने यिनीहरू त्यतै शरण
वाघ पनि यै छ यतै भालु कराउनी
यिनका स्वर सुनेपछि मनै डराउनी ।

३. साथीसँग छलफल गर्दै लेख्नुहोस् ।

क) तपाईँ बिमारी हुँदा के गर्नुहुन्छ ?

ख) तपाईँ बिमारी हुँदा कहिल्यै जडिबुटीको सेवन गर्नुभएको छ ?

ग) तपाईँले कुन कुन जङगली जनावर देख्नुभएको छ ?

४. तपाईँको पालिकामा पाइने वनस्पतिलाई ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

- टिमुर
- बोझो
- जाइफल
- दालचिनी
- हल्दी
- असुरो
- मरिच
- कुरिलो
- निरमसी
- यार्सा
- रूदिलो
- गुराँस
- सतुवा

५. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) औषधीका रूपमा प्रयोग हुने कुनै पाँच वनस्पतिका नाम लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईँको पालिकाको जङ्गलमा पाइने पाँच जङ्गली जनावर के के हुन् ?

ग) बाघ देख्दा डर लाग्छ कि लाग्दैन?

घ) हामीले किन भिरपाखामा औषधीजन्य वनस्पति रोप्नुपर्छ ?

६. समुहमा अध्ययन गरी दिइएका कार्य गर्नुहोस् ।

क) वनस्पति र जीवजन्तु संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कामहरू

- दुर्लभ जीवजन्तुको विशेष संरक्षण गर्ने
- खाली र भिरालो ठाउँमा वृक्षरोपण गर्ने
- जनचेतना फैल्याउने
- औषधीय गुण भएका वनस्पतिलाई केको औषधी हो त्यसको जानकारी राख्ने
- औषधीय गुण भएका वनस्पतिको सङ्कलन गर्दा पूरै नसिद्याउने
- चोरी सिकार नगर्ने
- घर वा विद्यालयको बगैँचा निर्माण गर्दा महत्वपूर्ण वनस्पति समावेश गर्ने
- वनजङ्गल संरक्षण गर्ने
- वनजङ्गलमा आगलागी गराउने कामलाई दुरुत्साहन गर्ने
- बालीमा किरा नियन्त्रण गर्न औषधीय गुण भएका वनस्पती प्रयोग गर्ने
- जीवजन्तुलाई वनजङ्गलमा खुलारूपमा बस्न दिने
- जीवजन्तु सिकारमा रोक लगाउने

(अ) माथि दिइएकामध्ये वनस्पति संरक्षणका उपाय र जीवजन्तु

संरक्षणका उपायहरू छुट्याएर लेख्नुहोस् ।

(आ) माथिका उपायमध्ये तपाईँ आफैँले गर्न सक्ने के के छन्,

लेख्नुहोस् ।

पाठ २ स्थानीय वन्यजन्तु र चराहरू

नासों गाउँपालिकामा रहेका वनजङ्गल भित्र विभिन्न थरीका चराचुरूङ्गी र वन्यजन्तुहरू रहेका छन् । वनजङ्गल भनेको जङ्गली जनावर र विभिन्न चराहरूको घर हो । ठुला ठुला रूख, बुट्यान र झाडीहश्र पाइने यी जङ्गलहरूमा चराचुरूङ्गीको चिरबिर चिरबिर आवाज सुन्न पाउँदा निकै आनन्द लाग्छ । यहाँ पाइने चराहरूमध्ये केही तल दिइएका छन् ।

यस्ता चराचुरूङ्गी र वन्यजन्तुहरू साह्रै महत्वपूर्ण हुन्छन् । चराहरूले किरा फट्याङ्ग्रा, मुसा तथा अन्य वन्यजन्तुहरूले घाँस तथा मासु जन्य जीवहरू खान्छन् । चराहरूले खाद्यान्नको संरक्षण गर्ने, बिउ फैलाउने, हानिकारक जीवहरू जस्तै फट्याङ्ग्रा तथा किरा, झुसिलकिरा, झिँगा, पुतली आदि खाएर हामीलाई मद्दत पुर्याउने गर्दछन् ।

अभ्यास

१. तपाईंको पालिकामा रहेका सामुदायिक वनको सूची तयार गर्नुहोस् ।

वनको नाम	वडा नं.

२. तपाईंले जङ्गलमा देख्नुभएका जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

१... ४..

२... ५...

३..

३. साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

क) हाम्रो वनजङ्गलमा कस्ता कस्ता जनावरहरू पाइन्छन् ?

ख) जङ्गली जनावरहरूबाट के के फाइदा हुन्छन् ?

ग) जङ्गलमा कुन कुन जनावरहरू देख्नुभएको छ ?

घ) कुन जनावरदेखि तपाईंलाई धेरै डर लाग्छ र किन ?

ङ) कुन जनावरदेखि डर लाग्दैन र किन ?

४. जङ्गली र घरपालुवा जनावर छुट्याउनुहोस् ।

- कुकुर
- बाघ
- भालु
- स्याल
- गाई
- दुम्सी
- चितुवा
- सिहँ
- वाख्रा
- जरायो
- विरालो
- मृग
-

५. कुनै एक जङ्गली जनावरको चित्र कोर्नुहोस् र रङ्ग भर्नुहोस् ।

६. वन्यजन्तु र चराहरू किन महत्वपूर्ण छन् ? साथीहरूको सानो समूह बनाई छलफल गर्नुहोस् ।

७. तपाईँले देख्नुभएको कुनै एक चराको चित्र बनाई रङ्ग भरेर त्यसको बारेमा केही वाक्यहरू लेख्नुहोस् ।

विषयक्षेत्र ४ हाम्रा सामाजिक सङ्घसंस्था तथा व्यक्तित्वहरू

पाठ १ गीत: प्रकाश ज्योति हाम्रो विद्यालय

प्रकाश ज्योति हाम्रो स्कूल,
थोँचे गाउँको उज्यालो फूल।
पढ्न लेख्न हामी जान्छौं,
सपना साकार बनाउँछौं।

प्रधानाध्यापकको कुशल नेतृत्व,
शिक्षामा दिन्छन् प्रेरणा रूप।
साथीभाइ मिलेर पढ्छौं,
ज्ञानको बाटोमा अघि बढ्छौं।

कम्प्युटर, पुस्तक, खेलकुद,
सिकाइ हुन्छ रमाइलो सँग।
सांस्कृतिक कार्यक्रम रमाइला,
हाम्रो विद्यालय साँच्चै राम्रो।

मनाङको हिमाली छायाँमा,
शिक्षाको उज्यालो ल्याउँछ।
प्रकाश ज्योति हाम्रो गौरव,
हामी सबैको प्यारा स्कूल।

अभ्यासहरू

१. तलका वाक्य पढी ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस्:

(क) प्रकाश ज्योति माध्यमिक विद्यालय नासोँ गाउँपालिका-५, थोँचेमा अवस्थित छ।

(ख) विद्यालयका प्रधानाध्यापक पद्मराज पन्थी हुनुहुन्छ।

(ग) विद्यालयमा केवल पढाइ मात्र हुन्छ, खेलकुद हुँदैन।

(घ) प्रकाश ज्योति विद्यालय मनाङ जिल्लामा पर्दछ।

२. तलका वाक्यमा खाली स्थान भर्नुहोस्:

(क) प्रकाश ज्योति विद्यालय ___________ गाउँपालिका-५, थोँचेमा अवस्थित छ।

(ख) विद्यालयका प्रधानाध्यापक ___________ हुनुहुन्छ।

(ग) विद्यालयमा ___________, पुस्तक, खेलकुद जस्ता गतिविधिहरू हुन्छन्।

(घ) प्रकाश ज्योति विद्यालय ___________ जिल्लामा पर्दछ।

३. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) प्रकाश ज्योति विद्यालय कहाँ अवस्थित छ?

(ख) विद्यालयमा कस्ता अतिरिक्त क्रियाकलापहरू हुन्छन्?

(ग) विद्यालयका प्रधानाध्यापक को हुनुहुन्छ?

(घ) हामी विद्यालय किन जानुपर्छ, कुनै पाँच वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) विद्यालयमा वालक्लवबाट गरिने कुनै पाँच कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

४. तल दिइएको निर्देशन अनुसार चित्र कोर्नुहोस्:

- विद्यालय भवन, कक्षा कोठा, खेल मैदान, र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूको चित्र कोर्नुहोस्।

५. तल दिइएको निर्देशन अनुसार गीत अभ्यास गर्नुहोस्:

- प्रस्तुत गीतलाई समूहमा बाँडेर अभ्यास गर्नुहोस् र कक्षा सामुन्ने प्रस्तुत गर्नुहोस्।

६. तल दिइएको निर्देशन अनुरूप एक अनुभव लेखन गर्नुहोस् ।

- "मेरो विद्यालय प्रकाश ज्योति" शीर्षकमा छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

पाठ २ "सङ्घ मिलेर शक्ति"

नासोँ गाउँपालिकाको तिल्चे गाउँमा 'सामाजिक सेवा समूह' नामको एक संस्था थियो। यो समूहमा गाउँका बुवाआमा, दाजुभाइ, दिदीबहिनी, शिक्षक, आमा समूहका सदस्य, युवा क्लबका साथीहरू सबै जोडिएका थिए। यस समूहको उद्देश्य थियो– गाउँमा आवश्यक परेको बेला सहयोग गर्ने, वातावरण सफा राख्ने, बालबालिकाको शिक्षा सुधार गर्ने, र आपत्कालीन बेला जनतालाई सहयोग पुऱ्याउने।

एक दिनको कुरा हो। श्राङ खोला बढेर गाउँको तल्लो भागमा रहेको एक पुरानो झोलुङ्गे पुल बगायो। यस पुलबाट बच्चाहरू विद्यालय जान्थे, किसानहरू बजार जान्थे, अनि बिरामी भएका मानिसहरू स्वास्थ्य चौकी पुग्थे। पुल बगिसकेपछि गाउँको जीवन थन्कियो।

गाउँलेहरूले तुरुन्तै सामाजिक सेवा समूहमा खबर गरे। समूहका संयोजक छिरिङ दाजुले बैठक राखे। बैठकमा सबैले आफ्ना कुरा राखे—
"सरकारले कहिले बनाउँछ कुन्नि।"
"हामी चुप लागेर बस्न मिल्दैन।"
"हामी आफैं जुटेर बनाऔं न!"

अन्ततः सबैले निर्णय गरे– गाउँलेहरूकै श्रमदान र सहयोगमा नयाँ काठको झोलुङ्गे पुल बनाइनेछ। त्यसपछि त के चाहियो र! युवाहरूले काठ बोके, आमाहरूले खाना पकाए, बालबालिकाले गिट्टी संकलन गरे।

पाँच दिनपछि, पुल बन्दै थियो। गाउँलेहरूले सामाजिक सेवा समूहको नेतृत्वमा देखाएको एकता देखेर टाढाटाढाबाट आएका पाहुना पनि अचम्म मान्थे।

पुल बनेपछि, गाउँलेहरूले सँगै बसेर एक रमाइलो कार्यक्रम गरे। बालबालिकाले कविता सुनाए, युवाहरूले नृत्य गरे, शिक्षकहरूले भाषण दिए।

कार्यक्रमको अन्त्यमा छिरिङ दाजुले भने—
"जब हामी मिल्छौं, तब सबै कुरा सम्भव हुन्छ। हाम्रो गाउँ, हाम्रो जिम्मेवारी हो।"

त्यो दिनदेखि बालबालिकाले आफ्नो गाउँ र समाजप्रतिको माया अझ गहिरो रूपमा अनुभव गर्न थाले।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) श्राका गाउँमा __________ सेवा समूह थियो।
(ख) पुल बगाएपछि गाउँलेहरू __________ जान सकेनन्।
(ग) बैठकमा सबैले __________ बनाउने निर्णय गरे।
(घ) पुल बनेपछि गाउँलेहरूले __________ कार्यक्रम गरे।

२. ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् (✔/✘)

(क) सामाजिक सेवा समूहले गाउँको काममा कहिल्यै सहयोग गर्दैन।
(ख) झोलुङ्गे पुल बग्दा सबैलाई असर पर्यो।
(ग) समूहको सहकार्यले नयाँ पुल बन्यो।
(घ) बालबालिकाले कहिल्यै कुनै सहयोग गरेनन्।

३. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) सामाजिक सेवा समूहको मुख्य उद्देश्य के थियो?
☐ ____

(ख) पुल बगिसकेपछि के समस्या आयो?
☐ ____

(ग) गाउँलेहरूले मिलेर के–के काम गरे?
☐ ____

४. तपाईँ पनि आफ्नो गाउँका लागि केही राम्रो काम गर्न सक्नुहुन्छ। तल तीन सक्ने काम लेख्नुहोस् ।

□ ______________________________

□ ______________________________

□ ______________________________

५. *गाउँका मानिसहरू पुल बनाइरहेका दृश्य चित्र कोरेर रंग भर्नुहोस् ।*

□ यो चित्रमा ______________________

६. सामाजिक संघ–संस्थाबारे जानकारी तालिका:

संघ–संस्था	**मुख्य कामहरू**
सामाजिक सेवा समूह	आपत्कालीन सहायता, पुल/पुल मर्मत
आमा समूह	सरसफाइ, स्वास्थ्य, बालबालिकाको हेरचाह
युवा क्लब	खेलकुद, वृक्षारोपण, कार्यक्रम आयोजना
विद्यालय व्यवस्थापन समिति	शिक्षक–अभिभावक सहकार्य, विद्यालय सुधार

विषयक्षेत्र ५ विपद् र विपद् व्यवस्थापन

पाठ १ विपद् र तिनका असरहरू

गुरुआमाले हाजिर गर्ने बेलामा रुपेशको नाम उच्चारण गर्नु भयो । तर, केही जवाफ आएन । गुरुआमाले फेरि अलि साह्रै बोलाउनु भयो । त्यसपछि राजुले आज रुपेश आएको छैन भने । राजु रुपेशको छिमेकी साथी पनि थिए । गुरुआमाले ऊनी नआएको कारण पनि सोध्नुभयो । राजुले हिजो आएको ठूलो हुरी बतास र पानीले रुपेशको घर र गोठको छानो उडाएको हुनाले आउन नसकेको बताउनु भयो । साथीहरू त्यो सुनेर आश्चर्य माने र दुःखी पनि भए ।

गुरुआमाले दुःख व्यक्त गर्नुभयो र भन्नुभयो - बाबुनानीहरू हो ! तिमीहरूले हुरी बतासले रुपेशको घर उडाएको सुन्यौं । कसैले भूकम्प (भुइँचालो) गएको अनुभव पनि गरेको हौला । कहिलेकाँही पहिरो आएर कसैको घर बगाएको, बाटो भत्काएको पनि हामीले सुनेका र देखेका पछि छौं । कहिले बाढी आउँछ र खेतबारी भत्काउँछ । आगलागी भएका घटना पनि हामीले सुनेका छौं । कहिलेकाँही सडक दुर्घटनामा परी मानिसको ज्यानै गएको पनि हामीले सुनेका देखेका छौं । कहिले रोगको महामारी फैलिएर मानिसहरू बिरामी परेका र मृत्युसमेत भएको देखेका छौं । यस्ता घटनाहरुलाई प्रकोपका घटना भनिन्छ । यी प्रकृतिक रुपमा आइपर्ने घटनाहरू हुन् । केही यस्ता घटनाहरू हाम्रो असावधानीले पनि हुने गर्दछन् ।

प्रकोपका असरहरू ः

हावा हुरीले रुपेशको घर गोठ उडाए पछि उनको परिवार छिमेकीको घरमा गएर बस्नुपर्ने भयो । त्यहाँ खान, बस्न गाह्रो भयो । रुपेशलाई पढ्न लेख्न पनि समस्या भयो । घरगोठको मर्मत संभार गर्न परिवारसँग पैसा थिएन । उनीहरूलाई ऋण गरेर पैसा लिन पर्ने भयो । रुपेशको बुवा केही दिन काममा जान पाउनुभएन त्यसले गर्दा कमाइ पनि घट्यो । एउटा प्रकोपको घटनाले यसरी धर समस्या लिएर आउछ र परिवार चलाउन गाहा हन्छ । प्रकोपका घटनाले धेरै नरामा असरहरू पार्दछन ।

बाढी पहिरोले गर्दा वनजङ्गलहरूको नाश हुन्छ, खेतबारी बगाउँछ । पानीका मुहानहरू भत्किएर वा फोहर भएर पिउने पानीको समस्या हुनसक्दछ । महामारीबाट मानिसहरू बिरामी पर्न सक्दछन् र मृत्यु नै हुन सक्दछ । असिनापानी, हुरी बतास आदिले खेतीबालीको नाश हुन्छ । आगलागीले अन्नपात, भाँडाकुँडा जल्ने आदि समस्या हुनसक्दछ । सडक दुर्घटनाले मानिस घाइते हुन वा ज्यानै जान पनि सक्दछ । यसरी प्रकोपबाट विभिन्न किसिमको नराम्रो असर पर्दछ ।

क्रियाकलाप १

केही विद्यार्थीलाई कक्षामा भएका केही किताब, पानीका बोत्तलहरू आदि सामग्रीहरू टेबुलमा राख्न लगाउने । सामानहरू राखिसकेपछि एउटा डोरी टेबलको फेदमा बाँधी कसैलाई डोरी तानेर टेबल हल्लाउन भन्ने । टेबल हल्लिएपछि त्यसमाथि राखिएका सामान हरू यता उता खस्न थाल्छन् । फेरि कसलाइ अझ जाडल हल्लाउन भन्न, त्यसा गदा अझ धर सामानहरू यता उता छरिन्छन् । त्यसपछिभूकम्प के हो र कसरी यसले हानि नोक्सानी पु¥याउँछ भन्ने स्पष्ट पार्ने ।

अभ्यास ः

१. क्रियालाप २ मा दिइएको जस्तै कुनै एक प्रकोप देखाउने क्रियाकलाप कक्षामा प्रस्तुत गर्नु होस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) रुपेश किन विद्यालय गएनन् ?

ख) रुपेशको घरमा हावाहुरीले कस्तो असर पा¥यो ?

ग) प्रकोपका केही उदारहणहरू लेख्नुहोस् ।

घ) प्रकोप पछि रुपेशलाई परेका समस्याहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. ठिक बेठिक छुटउनुहोस् ः

क) रुपेशको घरमा आगलागी भएको थियो ।

ख) प्रकोपका कारण आर्थिक रुपमा धेरै धनजनका क्षति हन्छ ।

ग) प्रकोप प्राय आकस्मिक रुपमा आउँछ ।

घ) प्रकोपबाट जोगिने कुनै उपायहरू छैन ।

ङ) कुनै प्रकोप मानवीय असावधानीका कारण पनि हुने गर्दछन् ।

४. तपाँईको घरवरपर भएका प्राकृतिक विपदका घटनाहरू उल्लेख गर्दै कुनै एकको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ २ विपद् 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 छन्ः

क) बाढी व्यवस्थापनः

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 व्यवस्थापनः

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 डँढेलो व्यवस्थापनः

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 उपायः

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

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

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

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

२. छोटा 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 ।

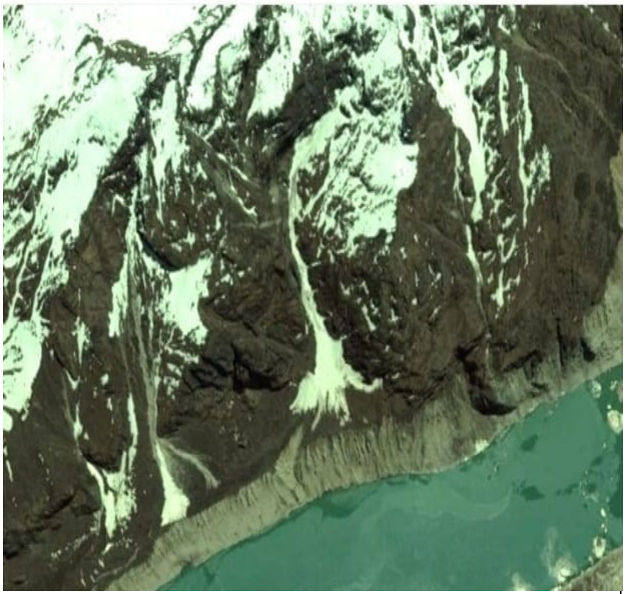
३. प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने विपत् कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

४. भूकम्प भनेको के हो ? भूकम्पले पुर्याउने हानि नोक्सानीका बारेमा लेख्नुहोस् ।

५. तपाईले देख्नुभएको कुनै विपद्को घटनाको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।

विषयक्षेत्र ६ ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल

पाठ १ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू

नासोँ गाउँपालिका, मनाङ जिल्लाको एक सुन्दर गाउँपालिका हो। यहाँ धेरै रमणीय, धार्मिक र साहसिक स्थलहरू छन्। ती स्थलहरूमा घुम्न जाने, अध्ययन गर्ने, वा पाहुनालाई स्वागत गर्ने अवसर पाइन्छ।

१. ताल गाउँको झर्ना (नासोँ-१):

यो एक सुन्दर झर्ना हो जुन गर्मीयाममा धेरै मानिस घुम्न जान्छन्। यो झर्ना ताल गाउँ नजिकै रहेको छ। पानीको शीतलता र हरियालीले सबैलाई आकर्षित गर्छ। मनाङ जिल्ला प्रवेश गर्ने सुरूवातको वडामा रहको यो झरना देख्दा अत्यन्तै मनमोहक देखिन्छ ।

२. आखे कुटु धार्मिक स्थल (नासोँ-१):

यो एक प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हो जहाँ स्थानीय बासिन्दाले पूजाआजा गर्छन्। यहाँ नासोँ गाउँपालिकाका मानिसहरू आस्थाका साथ धेरै मानिसहरू जाने गर्छन्।

३. मार्खै डाँडा (नासोँ-१ र ४):

यो डाँडा हिँडडुल, चराचुरुङ्गी अवलोकन र सूर्योदय हेर्न राम्रो ठाउँ हो। यहाँबाट आसपासका गाउँहरूको दृश्य समेत देखिन्छ।

४. डोना ताल (नासोँ-२):

यो ताल शान्त, सफा र आकर्षक छ। विद्यार्थीहरू प्राकृतिक सौन्दर्यको अनुभव लिन यहाँ जान सक्छन्।

५. ताम्राङ गुम्बा र नाचै गाउँ जोड्ने झोलुङ्गे पुल (४१२ मिटर, नासोँ-२):

यो पुल नेपालकै लामो झोलुङ्गे पुलमध्ये एक हो। ताम्राङ गुम्बा जाने बाटोमा पर्ने यो पुल पार गर्दा रमाइलो अनुभव हुन्छ।

६. पन्कार ताल (नासोँ-७):

यो ताल स्थानीय बासिन्दा र पाहुनाका लागि आकर्षणको केन्द्र हो। यहाँ वरिपरि हरियाली देख्न पाइन्छ।

७. भिम्थाङ गाउँ (नासों-७):

मनाङ प्रवेशको महत्वपूर्ण बिन्दु मानिने भिम्थाङ गाउँ हिमाली सौन्दर्य, पाहुना सत्कार र पदयात्राको लागि प्रसिद्ध छ।

८. नाचै गाउँ होमस्टे (नासों-२):

यहाँ पाहुनाले घरमै बस्ने व्यवस्था पाउँछन्। उनीहरूले स्थानीय खाना, रहनसहन, र संस्कृतिको अनुभव लिन सक्छन्।

९. ओडार गाउँ होमस्टे (नासों-४):

पाहुनालाई स्वागत गर्ने गाउँ हो जहाँ हिमाली जीवनशैलीको अनुभव लिन सकिन्छ।

१०. डाफे लेक (नासों-४):

यो ताल वरिपरि डाफे चरा देखिन्छ। डाफे नेपालको राष्ट्रिय चरा हो।

११. ताचै गाउँ होमस्टे (नासों-८):

होमस्टेमा पाहुनालाई स्थानीय खाना, गीत, नाच र संस्कृतिको अनुभव प्रदान गरिन्छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) डोना ताल कुन वडामा पर्दछ ?

(ख) पन्कार तालबाट के के देख्न सकिन्छ ?

(ग) भिम्थाङ गाउँ के को लागि प्रसिद्द छ ?

(घ) नासों गाउँपालिकामा भएका होमस्टेहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तपाईंले यी माथी पाठमा दिइएका कुन स्थलमा गएको अनुभव छ ? त्यो ठाउँको बारेमा तीन वाक्य लेख्नुहोस् ।

३. नासोँ गाउँपालिकामा रहेका कुनै दुई स्थलको नाम लेखी तिनीहरूको तुलना गर्नुहोस् ।

४. नासोँ गाउँपालिकाको चित्र बनाई आफ्नो वडाको एउटा पर्यटकीय स्थलमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

५. यदि तपाईं एक पर्षटक हुनुहुन्थ्यो भने कुन ठाउँ घुम्न जानुहुन्थ्यो ? त्यो ठाउँमा के देख्नुहुन्थ्यो र के अनुभव गर्नुहुन्थ्यो ? ५ देखी ७ वाक्यको रमाइलो कथा लेख्नुहोस् ।

६. तपाईं एक दिनका लागि डाफे चरा बन्नुभयो भने त्यो ताल वरिपरि के देख्नुहुन्थ्यो र के गर्नुहुन्थ्यो ?

पाठ २ होमस्टे

होमस्टे भन्नाले पर्यटकहरूलाई स्थानीय परिवारसँगै बस्ने व्यवस्था हो। यसमा पर्यटकहरू स्थानीय घरमा बस्छन्, स्थानीय खाना खान्छन्, र त्यहाँको संस्कृति, रहनसहन, र परम्परालाई नजिकबाट अनुभव गर्छन्।

नासौँ गाउँपालिकाका प्रमुख होमस्टेहरू

१. ताचै होमस्टे

ताचै गाउँ नासौँ गाउँपालिका-८ मा अवस्थित छ। यहाँका होमस्टेहरू सस्तो हुनुका साथै स्थानीय परिकारका कारण पर्यटक आकर्षित हुने गरेका छन्। पाहुनालाई स्वागतका साथै यहाँका लोकसंस्कृति, नाचगानसँगै प्रांगारिक खाना खुवाउने गरिन्छ। यहाँ आउने पर्यटकले ढिँडो, आलुलगायतका खाना मन पराउने गरेको पाइन्छ।

२. ओडार होमस्टे

ओडार गाउँ नासौँ गाउँपालिका-४ मा अवस्थित छ। यहाँका महिलाहरूले सामूहिक तरकारी खेती गर्दै आएका छन्। गाउँमा होमस्टे सञ्चालनसँगै सामूहिक तरकारी खेती गर्दै आएका महिलाले उत्पादन गरेका उत्पादन आफ्नै गाउँमै खपत हुँदै आएको छ। यहाँ उत्पान भएका आलु, काउली जिल्लाका ठूलठूला होटलदेखि बाहिरी जिल्लाका फाइभ स्टार होटलबाट माग आउने गरेको उनीहरु बताउँछन्।

अभ्यासहरू

१. तलका वाक्य पढी ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस्:

(क) होमस्टेमा पर्यटकहरू होटलमा बस्छन्।

(ख) ताचै होमस्टे नासौँ गाउँपालिका-८ मा अवस्थित छ।

(ग) ओडार गाउँका महिलाहरू सामूहिक तरकारी खेती गर्दैनन्।

(घ) नासोँका होमस्टेमा गुरुङ समुदायको संस्कृति अनुभव गर्न सकिन्छ।

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) होमस्टेमा पर्यटकहरू ___________ परिवारसँग बस्छन्।

(ख) ताचै होमस्टे ___________ गाउँपालिकामा अवस्थित छ।

(ग) ओडार गाउँका महिलाहरू ___________ खेती गर्दै आएका छन्।

(घ) ताचै होमस्टेमा ___________ समुदायको संस्कृति अनुभव गर्न सकिन्छ।

३. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) होमस्टे के हो?

(ख) ताचै होमस्टेमा पर्यटकहरूलाई कस्ता परिकार खुवाइन्छ?

(ग) ओडार गाउँका महिलाहरूले के-कसरी आयआर्जन गर्दै आएका छन्?

४. नासोँ गाउँपालिकामा भएका होमस्टे मध्य एक गाउँको चित्र बनाउनुहोस् ।

५. तलका निर्देशन हेरेर अभिनय गर्नुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस्।
  - एक समूह पर्यटकको भूमिका खेल्ने, अर्को समूह होमस्टे परिवारको।
  - होमस्टेमा बस्ने अनुभव अभिनय गर्नुहोस्।

६. तलको निर्देशन अनुसारको अनुभव लेख्नुहोस् ।

- "यदि म नासोँ गाउँपालिकाको होमस्टेमा बसें भने..." शीर्षकमा छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

विषयक्षेत्र ७ स्थानीय पेसा व्यवसाय, उत्पादन र प्रविधी

पाठ १ आमासँग सेलरोटी बनाउने

स्थान: भान्साकोठा

पात्रहरू: आमा, छोरी (सिता)

सिता: आमा, आज हामी सेलरोटी बनाउने हो?

आमा: हो, छोरी। आज हामी सेलरोटी बनाउनेछौं। तिमी पनि मलाई सहयोग गर।

सिता: म खुशीले सहयोग गर्छु। पहिले के गर्ने?

आमा: पहिले चामल राम्रोसँग पखालेर ४-५ घण्टा भिजाउनुपर्छ। त्यसपछि पानी निथारेर चामल सुकाउनु पर्छ।

सिता: त्यसपछि के गर्ने आमा?

आमा: सुकाएको चामललाई सिलौटोमा पिसेर पिठो बनाउँछौं। पिठोमा चिनी, दूध, केरा, घ्यू, र थोरै नुन हालेर राम्रोसँग मिसाउँछौं।

सिता: कति समयसम्म मिसाउने?

आमा: झोल गाढा हुने गरी १५-२० मिनेटसम्म राम्रोसँग फेट्नुपर्छ। त्यसपछि २-३ घण्टा छोपेर राख्छौं।

सिता: अनि पकाउने बेला?

आमा: कडाहीमा तेल तताएर, झोललाई हातले गोलो आकारमा खन्याएर सेलरोटी बनाउँछौं। दुबैपट्टि सुनौलो रंग आउने गरी पकाउँछौं।

सिता: म पनि प्रयास गर्न सक्छु?

आमा: अवश्य! तर सावधानीपूर्वक गर्नु, तेल तातो हुन्छ।

सिता: ठीक छ, आमा। म ध्यान दिन्छु।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठीक वा बेठिक लेख्नुहोस्:

(क) चामललाई भिजाएर तुरुन्तै पिठो बनाइन्छ।
(ख) सेलरोटी पकाउँदा तेल तातो हुनुपर्छ।
(ग) सेलरोटी बनाउँदा चिनी हालिँदैन।
(घ) सेलरोटी पकाउँदा दुबैपट्टि सुनौलो रंग आउनुपर्छ।

२. तलका वाक्यमा खाली स्थान भर्नुहोस्:

(क) चामललाई ___________ घण्टा भिजाउनुपर्छ।
(ख) पिठोमा ___________, ___________, ___________, र ___________ हालिन्छ।
(ग) झोललाई ___________ घण्टा छोपेर राखिन्छ।
(घ) सेलरोटी पकाउँदा ___________ रंग आउनुपर्छ।

३. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) सेलरोटी बनाउँदा चामललाई कति समय भिजाउनुपर्छ?

(ख) पिठोमा के-के मिसाइन्छ?

(ग) सेलरोटी पकाउँदा के कुरामा सावधानी अपनाउनुपर्छ?

४. नाङ्ला भरी सेलरोटी देखिने गरी चित्र कोर्नुहोस् ।

५. कक्षामा भएका विद्यार्थीहरू द्रुई समूहमा बाँडिनुहोस् र एक समूह आमाको भूमिका तथा अर्को समूह छोरी वा छोरा बन्नुहोस् र पाठमा दिइएको जस्तै सेलरोटी बनाउने अभिनय गर्नुहोस् ।

६. घरमा अभिभावकको सहयोगमा सेलरोटी बनाउने प्रयास गर्नुहोस् र अनुभव कक्षामा एक सानो प्रतिवेदन तयार गरी सुनाउनुहोस् ।

पाठ २ संवाद: निगालाको उपयोग

(आफ्नो बुढो बुवाले सधैँ आँगनको डिलमा बसेर निगालाबाट सामान बनाउँदै गरेको देखेको रविकुमार ले आफ्नो बुबासँग वाँस तथा निगालाबाट बन्ने सामग्रीका बारेमा गरेको एक छलफल ।)

रविकुमार: बुबा, तपाईंले सधैं बाँस र निगालाबाट सामग्री बनाउनुहुन्छ। यी सामग्रीहरूबाट आम्दानी पनि हुन्छ र?

आसबहादुर: हो, छोरा। बाँस र निगालाबाट बनाइने सामग्रीहरू गाउँमा मात्र होइन, शहरमा पनि माग बढ्दो छ। यसबाट राम्रो आम्दानी हुन्छ।

रविकुमार: कस्ता-कस्ता सामग्रीहरू बनाइन्छन् त?

आसबहादुर: हामी *डोका*, *नाङ्लो*, *ढकिया*, *मुढा*, *टोकरी*, *फूलदानी*, *कलमदानी*, *कुर्सी*, *टेबल* आदि बनाउँछौं। यी सामग्रीहरू दैनिक जीवनमा उपयोगी छन्।

रविकुमार: बजारमा कसरी बिक्री गर्नुहुन्छ?

आसबहादुर: स्थानीय मेलामा, बजारमा, र कहिलेकाहीं पोखरा र काठमाडौंसम्म पनि पठाउँछौं। अहिले त अनलाइनमार्फत पनि बिक्री गर्न थालिएको छ।

रविकुमार: यो सीप सिक्न मलाई पनि मन छ। तपाईं मलाई सिकाउनुहुन्छ?

आसबहादुर: अवश्य, छोरा। तिमीलाई सिकाउँछु। यसले हाम्रो परम्परा जोगिनुका साथै आम्दानीको स्रोत पनि बढ्छ।

रविकुमार: बुबा, बाँस र निगालाको गुणस्तर कस्तो हुनुपर्छ?

आसबहादुर: राम्रो सामग्री बनाउन ताजा र मजबुत बाँस तथा निगाला आवश्यक पर्छ। सुक्खा मौसममा काटिएको बाँस बढी टिकाउ हुन्छ।

रविकुमार: हामीले बनाएका सामग्रीहरू पर्यावरणमैत्री पनि हुन्छन्, हैन त?

आसबहादुर: बिल्कुलै! बाँस र निगालाबाट बनाइएका सामग्रीहरू प्लास्टिकको विकल्प हुन्। यसले वातावरण संरक्षणमा पनि योगदान पुर्‍याउँछ।

रविकुमार: बुबा, तपाईंको अनुभवबाट मलाई सिक्न पाउँदा गर्व लाग्छ।

आसबहादुर: म पनि खुशी छु, छोरा। हाम्रो परम्परा र सीपलाई नयाँ पुस्ताले अगाडि बढाउँदा समुदायको विकास हुन्छ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरू पढी ठीक वा वेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) बाँस र निगालाबाट केवल डोका मात्र बनाइन्छ।

(ख) यी सामग्रीहरू गाउँमा मात्र बिक्री हुन्छन्।

(ग) रविकुमारले पनि बाँसको सीप सिक्न चाहन्छन्।

(घ) आसबहादुरले अनलाइनमार्फत सामग्री बिक्री गर्नुहुन्न।

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) आसबहादुरले ______________ र ______________ बाट सामग्री बनाउनुहुन्छ।

(ख) बनाइने सामग्रीहरूमा ______________, ______________, र ______________ पर्दछन्।

(ग) सामग्रीहरू _______________ र _______________ मा बिक्री गरिन्छ।

(घ) रविकुमारले _______________ सिक्न चाहन्छन्।

३. तलका प्रश्नका छोटा उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) आसबहादुरले कस्ता सामग्रीहरू बनाउनुहुन्छ ?

(ख) यी सामागीहरू कहाँ कहाँ बिक्री गरिन्छ ?

(ग) रविकुमारको इच्छाबारे के उल्लेख गरिएको छ ?

(घ) हामीले पराम्परागत सिपको संरक्षण किन गर्नुपर्दछ ?

४. बाँस र निगालाबाट बनाइने सामग्रीहरूको चित्र कोर्नुहोस् ।

५. माथीको पाठमा जस्तै एक समूह बुवाको र अर्को समूह छोराको समूह बनी अभिनय गर्नुहोस् ।

६. कक्षामा विभिन्न बाँस तथा निगालाबाट बनेका सामग्रीहरू वा चित्र प्रस्तुत गरी पहिचान गर्दै कपिमा लेख्नुहोस् ।

७. स्थानीय हस्तकला सीप भएका व्यक्तिहरूलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी उहाँहरूले बनाउने सामग्रीको प्रस्तुती तथा बनाउने सीपको प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।

विषयक्षेत्र ८ हाम्रो भूगोल र हावापानी

पाठ १ हाम्रो वातावरण

हाम्रो नासौँ गाउँपालिकामा धेरै वनजङ्गल तथा वन्य क्षेत्रहरू रहेका छन् । यहाँका वनहरूमा प्राय चिसो हावापनीमा पाइने बनस्पतीहरू पाइने गर्दछन् । त्यहाँ विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् । यहाँ घोरल, राते, बाँदर लोखर्के, मृग, चितुवा, बाघ जस्ता जनावरहरू पाइन्छ । ती जनावरहरूले हाम्रो वनजङ्गलको शोभा बढाएका छन् भने हाम्रो वातावरणमा पनि राम्रो प्रभाव पारिरहेका छन् । यस नासौँ गाउँपालिकामा पाइने जनावरहरूको चोरी शिकारी गर्न बन्देज गरिएको छ । यसरी वनजङ्गलमा पाइने, वनमै बास बस्ने, हुर्कने, र बढ्ने जनावरलाई वन्यजन्तु भनिन्छ ।

त्यसैगरी यहाँ विभिन्न प्रकारका चराचुरङ्गीहरू पनि पाइन्छन् । कालिज मलेवा, कोइली, काग, चिल, क्याँरक्याँरे, काडेभ्याकुर जस्ता चराचुरूङ्गी हाम्रा वन जङ्गलमा रमाइरहेका हुन्छन् । यी चराहरूको आवाजले हाम्रो मन प्रफुल्ल बनाईदिन्छ । मनमा आनन्द महसुस हुन्छ । त्यसैले वनजङ्गलमा पाईने विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गीहरूको संरक्षाण गर्नु हामी सबै नासोँ बासीको कर्तव्य हो । यी जन्तुहरूलाई जथाभावी रूपमा शिकार गर्ने, मार्ने, धपाउने, लखेट्ने कार्य गर्नु हुँदैन । त्यसैगरी यी जनावरहरूको बासस्थान पनि वनजङ्गल नै रहेकाले जथाभावी घाँसपात, दाउरा काट्ने, काठको कटानी गर्ने, फँडानी गर्ने, आगो लगाउने जस्ता अमानवीय क्रियाकलापबाट जोगाउनु अहिलेको अपरिहार्य आवश्यकता हे । यसले परिस्थितिक प्रणाली जोगाउन र पर्यावरण जोगाई राख्न मद्दत गर्दछ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वन्यजन्तु भनेको के हो ?

ख) नासोँ गाउँपालिकामा पाइने कुनै ५ वटा वन्यजन्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) नासोँ गाउँपालिकामा पाइने कुनै ५ वटा चराचुरूङ्गीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गीहरूको बासस्थान कसरी जोगाउन सकिन्छ ?

ङ) वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गी जोगाउ हामीले के के गर्नुपर्छ ?

२. तपाईं बसेको ठाउँ वरपर पाईने वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गीहरूको नाम तालिका बनाइ लेख्नुहोस् ।

क्र.स	वन्यजन्तुका नाम	क्र.स	चराचुरूङ्गीका नाम
१		१	

२		२	
३		३	
४		४	
५		५	
६		६	

३. सोधखोज गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.स	जन्यजन्तु वा चराको नाम	महत्व	संरक्षणको तरिका

विषयक्षेत्र ९ हाम्रा भाषा, वेशभूषा, संस्कृती र परम्परा

पाठ २ः ल्होसार (ग्याल्पो)

ग्याल्पो ल्होसार नासौँ गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने लामा भोटे जातिहरुको मुख्य चाड हो । प्रत्येक वर्ष फागुन शुक्ल प्रतिपदाका दिन यो पर्व मनाइन्छ भने तिवेतियन पात्रो अनुसार वर्षको पहिलो दिन ल्होसार पर्व मनाउने गरीन्छ । लामाहरुले यो पर्वलाई नयाँ वर्षको रुपमा मनाउँछन्। ग्याल्पो ल्हासारलाइ १२ वर्गमा विभाजन गरीएको हन्छ । मसा, गाइ, बाघ, खरायो, ड्रागन (मेघ), सर्प, घोडा, भेडा, बाँदर, चरा, कुकुर र बराह गरी १२ वर्गमा ग्याल्पो ल्होसारलाई विभाजन गरीएको छ ।

ग्याल्पो ल्होसार भोटका नवौँ राजा उदे गुङ्ग्यालका पालादेखि बसन्त पर्वका नामले मनाउन सुरु गरीएको हो । ग्याल्पो ल्होसार शुक्ल प्रतिपदा देखि पूर्णिमासम्म विविध कार्यक्रम गरी मनाइन्छ । विशष गरी नासौँ गाउपालिकामा ल्होसार सुरु हुनुभन्दा केही महिना अगाडीदेखि नै यसको तयारी गरीन्छ । सुरुमा घरमा लिपपोत गर्ने, रङ्ग लगाउने, नयाँ लुगा सिलाउने, सौदा किनमेल गर्ने आदि कार्य गरीन्छ । एक, दुई साता अगाडि नै खाप्से (मैदा वा पिठोबाट बनाइने रोटीजस्तै परिकार) पोल्ने र लोफुत (अन्नको जमरा) उमार्ने कार्य गरीन्छ । यसरी उम्रेका गहुँलाइ नयाँ वर्षका नयाँ बालीका रुपमा पुजा गर्ने गरीन्छ । ल्होसारका दुई दिनअघि आफलाइ पायक पर्ने गुम्बामा गई अघिल्लो सालको ग्रहदशा आउने सालमा नलागोस् भन्ने कामनाले ग्रहशान्ति तथा विर्सजनका लागि ङिस्युगु पूजा’ गर्नुपर्दछ । ल्होसारको एक दिनअघि घरको सजावट गर्ने, ध्वजापतका टाँस्ने गरीन्छ ।विभिन्न परिकारहरुलाई सजाएर राख्ने चलन छ । ल्होसारको दिन विहान नित्यकर्म गरेर घरमुलीले भगवानलाइ परिकारहरु चढाएपछि सबैले सगुन लिने प्रचलन छ । यस दिनमा मान्यजनले सानालाई आशीर्वाद दिने र सानाले सद्भाव व्यक्त गर्ने गरीन्छ ।

अभ्यास ः

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) ग्याल्पो ल्होसार कुन जातिसँग सम्बन्धित छ ?

ख) यो पर्व कहिले मनाइन्छ ?

ग) यो पर्व तिवेतियन पात्रो अनुसार कहिले पर्दछ ?

घ) यो पर्व कहिलेदेखि मनाउन सुरु गरीएको हो ?

ङ) यो पर्व सुरु हुनुभन्दा अघि के के गरीन्छ ?

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) ग्याल्पो ल्हासारलाइ.....................वगमा विभाजन गरीएका हन्छ ।

ख) ग्याल्पो ल्होसार...कार्यक्रम गरी मनाइन्छ ।

ग) ल्होसारमा ग्रहदशाको ग्रहशान्ति गर्न.....................पुजा गर्नु पर्दछ ।

घ) यस दिनमा मान्यजनले सानालाई...........................दिने चलन छ ।

३. ग्याल्पो ल्होसार किन र कसरी मनाइन्छ स्थानीय लामा जातिका मानिससँग छलफल गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

४. बालबालिकाहरुलाई स्थानीय परम्परासँग सम्बन्धित कुनै भिडियो वा स्थानीय लेख माफत छलफल गराउनहोस् ।

५. कुनै तपाईंले मान्ने चाडसँग सम्बन्धित गीत लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ २ ः हाम्रा चाडपर्व र रीतिरिवाज

गुरुङ जाति तमु भाषा, क्युँ भन्छु पानीलाई ।
झोर्ले भन्ने मगर, बोलाउँदा ज्यू भन्ने मिलाई ।।

बाहुन, क्षेत्रीखस भाषा कति राम्रो बोलनी ।
हामी पढ्ने स्कुलमा त्यही भाषा नै बोल्ने होलानी ।।

दसै, तिहार, जनैपूर्णिमा ठुलो चाड क्षेत्री र बाहुनको ।
ल्होसार मान्ने लामा, गुरुङ सिपालु घाटु नाच लाउनको ।।

सब जाति हन आउन भोटेको भा-नाच जात्रा ।
मकण्डा भिरर शिरमा, हरन तिनका दाहा कत्रा ।

रोधी गाउने गुरुङहरु, कति राम्रो छ्याम नाच लामाको ।
सम्मान गर्ने धर्म, चाड सबै, सुन्दर फुल भनी कमाको ।।

लामा मर्दा स्तुपा त गुरुङ मर्दा चिहानडाँडैमा ।
आँला गाड्ने संस्कार हुने बनजङ्गलको आडैमा ।।

अभ्यास ः

१ माथिको गीतलाई लय मिलाएर गाउनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गुरुङरुले बोल्ने भाषालाई के भनिन्छ ?

ख) मगर भाषामा नमस्तेलाई के भनिन्छ?

ग) तपाईले विद्यालयमा कुन भाषामा कुराकानी गर्नहुन्छ ?

घ) लामाहरुको मुकुण्डो लगाएर नाच्ने नाचलाई के भनिन्छ ?

३ तपाइँहरुले स्तुपा देख्नुभएकै होला, स्तुपाको भ्रमण गरेर त्यसको चित्र कोर्नुहोस् ।

४. तपाइँको समुदायमा मानिने चाडपर्व र सामाजिक रीतिरिवाजहरु तलको

तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

चाडपर्व	कुन जातिसँग सम्बन्धित	कहिले मनाइन्छ