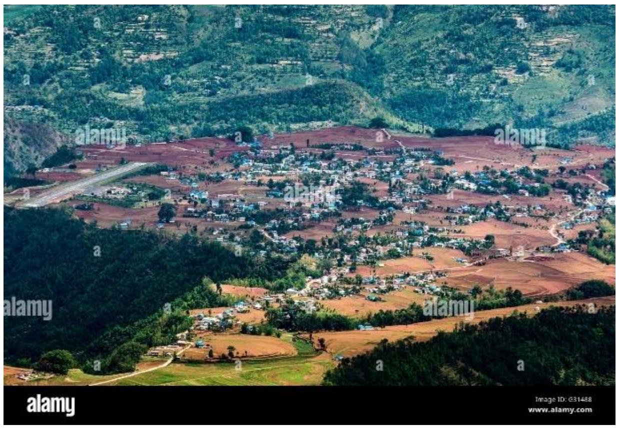
रूम्जाटारको सेरोफेरो

१.तलका चित्र हेरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।



२.तलका प्रश्नहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।

क) के तपाइँले "घुमीफिरी रूम्जाटार" भन्ने उखान सुन्नुभएको छ ?

ख) मेलावादेवी गुरूङको बारेमा तपाइँलाई केही जानकारी छ ?

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

३. तलको पाठ अध्ययन गर्नुहोस् ।

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

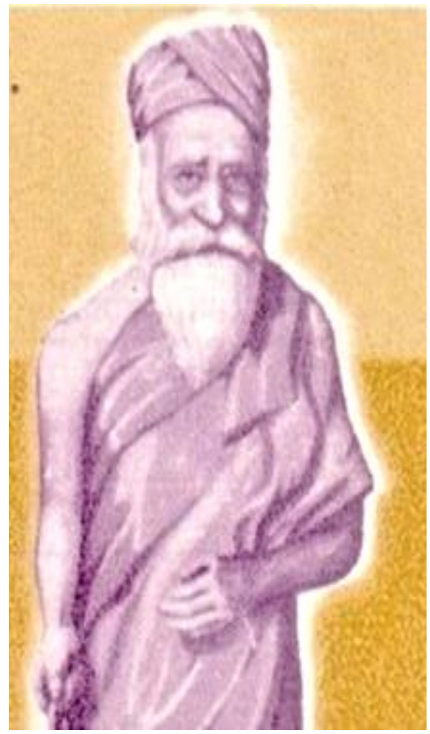
रूम्जाटारको राडीपाखी नेपालभर प्रसिद्ध छ । राडीपाखी भेडाको ऊनबाट हातले परम्परागत तानमा बुनिन्छ । अझै पनि रूम्जाटारमा भेडापालन र राडीपाखी बुन्ने चलन कायमै छ । राडीपाखी बुन्नको लागि राटा, चर्खा, तान र ऊन कात्ने सामाग्री आवश्यक पर्छ । रूम्जाटारको राडीपाखी सुन्दर, टिकाउ र बलियो मानिन्छ ।

मुख्य गरी रूम्जाटारमा गुरूङ जातिको बसोबास रहेको छ । अन्य जातजातिहरूमा ब्राम्हण, क्षेत्री, राई, मगर लगायतका जातजातिको

बसोबास रहेको छ । नेपालको पहिलो गायिका मेलावादेवी गुरूङ पनि रूम्जाटारकै हुन् । उनले **"सवारी मेरो रेलैमा"** लगायत थुप्रै चर्चित गीतहरू गाएकी छन् । नेपाल एकीकरणको समयमा यस क्षेत्रका गुरूङ

सेनाहरूको रुम्जाटारमा प्रवेश भएको र राज्यको एकीकरण पछि यसै क्षेत्रमा बसोबास गरेका थिए ।

रूम्जाटार नेपाली जनजिब्रोले बारम्बार उच्चारण गरिरहने ठाउँ हो । “घुमिफिरि रूम्जाटार” भन्ने नेपाली उखान आम जनमानसमा प्रचलित छ । ओखलढुङ्गा जिल्लामा रहेको एक मात्र एयरपोर्ट पनि यही रुम्जाटारमा अवस्थित छ ।



जोसमनि मत परम्पराका प्रसिद्ध कवि सन्त ज्ञान दिलदासले आफ्नो प्रसिद्ध आफ्नो कृति ‘उदयलहरी’ रूम्जाटारमै बसेर लेखेका थिए ।

कवि दिलदासले लेखेका रूम्जाटारसँग सम्बन्धित टुङ्ना भजन आज पनि उत्तिकै चर्चामा रहेका छन् ।

ऐतिहासिक र सांस्कृतिक रूपले मात्र नभएर भौगोलिक रूपले समेत अति सुन्दर रूम्जाटार हाम्रो जिल्लाको एक प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य हो । यहाँका प्रमुख धार्मिक स्थलहरूमा शिव मन्दिर, कृष्ण मन्दिर, भगवती मन्दिर, गणेश मन्दिर, जाल्पा मन्दिर, बौद्ध गुम्वा आदि रहेका छन् ।

रूम्जाटारमा जिल्लाकै एकमात्र ऐतिहासिक सङ्ग्राहलय र एयरपोर्ट समेत रहेका छन् । रुम्जाटारमा ५००० भन्दा बढी जनङ्ख्या र ७४० भन्दा बढी घरधुरी रहेका छन् ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) रुम्जाटार सिद्धिचरण नगरपालिकाको कति नम्बर वडामा पर्छ ?

ख) “उदयलहरी” नामक कृतिका रचनाकार को हुन् ?

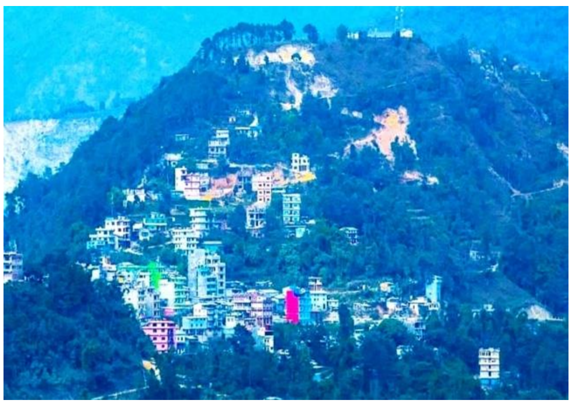
ग) रुम्जाटारमा कुन जातिका मानिसहरुको बस्ती बढी छ ?

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 बजार
ओखलढुङ्गा घुम्न आउने दैनिक हुन्छन् हजार ।
स्रस्टा पार्क र हुलाक डाँडा बस्छन वारिपारि
नगरपार्कको सुन्दरताले तान्छ घरीघरी ।



राम बजारमा अफिस धेरै भैरव टोलमा पसल
सुविधा छन् धेरै, यहाँ हावापानी असल ।
सिद्धिचरण युगकवि ओखलढुङ्गालाई हेर्छन्
चारैतिर कविताले आफ्नो कीर्ति छर्छन् ।

माथिपट्टि थामडाँडा तल मिलन चोक
रमाइलो डाँडाबाट दृश्य मनमोहक ।
ओखलढुङ्गा बजार लाग्छ सुन्दरताको परी
मेरो प्यारो ओखलढुङ्गा गुन्जियोस् सधैं भरी ।
-युविज दाहाल, रुम्जाटार

७. युविज दाहालले जस्तै तपाईले पनि आफ्नो स्थानका बारेमा एउटा कविता लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

८. कल्याण राईद्वारा संकलित तल दिईएको रुम्जाटारको स्थानीय लोकभाकामा रहेको गीत लय हालेर गाउनुहोस् ।

गाउँने ऋतु: वर्षा रहँदै अन्तिम भदौमासताका गाइन्छ ।
बाजा: प्राय यस गीत गाउँदा बाजा बजाईन्न ।
खेती: घैया (पाखेधान) गोड्दा महिलाहरुले गाउने चलन छ ।

"गाईवस्तु"

गाईवस्तु ह ह .... !
खै कसलाई विसाउँ यो मनको बह !!
++ ++ ++ ++

सुनाखरी बरमा !
घुमेर रमण आउ है गाउँ घरमा !!
++ ++ ++ ++

जाल्पा भूमेथान !
भगवती बजारमा भएको चिनजान !!
++ ++ ++ ++

गाई हिड्ने गोहो !
रानी सिउरा पाखामा रोइरहने को हो !!
++ ++ ++ ++

पाठ-२

ओखलढुङ्गा-रूम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालय

१. तलका चित्रबारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) के तपाईंले ओखलढुङ्गा-रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयको भ्रमण गर्नु भएको छ ?

ख) हाम्रो नगरपालिकामा कुन कुन ऐतिहासिक स्थलहरू छन् ? आफ्ना साथीहरुसँग कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

ग) तपाईँले लोपोन्मुख तथा पुरानो वस्तुहरू देख्नुभएको छ ? तिनीहरूको संरक्षण गर्नु किन महत्वपूर्ण रहेको छ ?

घ) तपाइँलाई आफ्नो जिल्लाको इतिहास र संस्कृतिको बारेमा के कस्ता कुरा जान्न मन लाग्छ ? लेख्नुहोस् ।

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

सिद्धिचरण नगरपालिका वडा नं. ४, रुम्जाटारमा नेपाली सेनाले निर्माण गरेको एक महत्वपूर्ण ऐतिहासिक सङ्ग्रहालय छ । प्राचीन महत्वका दुर्लभ र अनौठा वस्तुहरु बटुलेर राखिने ठाउँ वा घरलाई सङ्ग्रहालय भनिन्छ । रुम्जाटारमा रहेको ऐतिहासिक सङ्ग्रहालय नेपाली सेनाको **क्वीक इम्प्याक्ट प्रोजेक्ट** अन्तर्गत निर्माण गरिएको हो ।

यस सङ्ग्रहालयलाई पृथ्वीनारायण शाहले राज्य एकीकरणमा प्रयोग गरेका हातहतियार लगायतका पुरातात्विक सामग्रीहरूको संरक्षण गर्ने उद्देश्यले निर्माण गरिएको हो ।

यस सङ्ग्रहालयमा विभिन्न जातीय पोसाकहरू, सांस्कृतिक सम्पदाका बाजाहरू, ढकन, तुलो, चिलिम डन्डी, शास्त्री (फोरेसो), झाडु 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 नयाँ आयाम थपेको छ । पृथ्वीनारायण शाहले एकीकरण अभियान सञ्चालन गर्नु अघि र पछि ओखलढुङ्गामा थुप्रै ऐतिहासिक घटनाहरू भएका थिए । त्यस समयको इतिहासलाई यो सङ्ग्रहालयले संरक्षण गरेको छ । सङ्ग्रहालयमा तत्कालीन युद्धको समयमा प्रयोग गरिएका हातहतियारहरू, ढाल, तरवार, धनुष, युद्धमा लगाइने पोसाकहरू, विभिन्न जातीय पोसाकहरू, 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 नगरपालिकाको मात्र नभइ देशको इतिहास र संस्कृतिलाई नै संरक्षण र प्रवर्धन गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । यसले हामीलाई हाम्रो पूर्खाहरूको बहादुरी र साहसको सम्झना गराउँछ । यो सङ्ग्रहालयको भ्रमणले विद्यार्थीहरूलाई इतिहासप्रति सम्मान गर्ने र जान्ने अवसर प्रदान गर्नेछ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) ओखलढुङ्गा-रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयको निर्माण कसले गरेको हो ?

ख) ओखलढुङ्गा-रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयको निर्माण किन गरिएको हो ?

ग) सङ्ग्रहालयमा राखिएका केही महत्वपूर्ण वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) सङ्ग्रहालयमा कुन कुन जातीय पोसाक र सांस्कृतिक सम्पदाका बाजाहरू राखिएका छन् ?

ङ) सङ्ग्रहालयमा राखिएका लोपोन्मुख सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

च) 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 बारेमा ज्ञान प्राप्त हुने
ङ) ओखलढुङ्गा-रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्राहलय	उ) किल्लाहरूको तस्विरहरू
	ऊ) रुम्जाटारमा अवस्थित छ ।

६. कोष्ठकमा दिइएका शब्दहरुबाट उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

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

हाम्रो रुम्जाटारमा रहेको ऐतिहासिक सङ्ग्रहालय ....द्वारा निर्माण गरिएको हो । सिद्धिचरण नगरपालिकाको ....मा एक महत्वपूर्ण ....सङ्ग्रहालय छ । यस सङ्ग्रहालयलाई पृथ्वीनारायण शाहले राज्य...... ....मा प्रयोग गरेका हातहतियार लगायतका पुरातात्विक सामग्रीहरूको संरक्षण गर्ने उद्देश्यले निर्माण गरिएको हो । प्राचीन महत्वका ....वस्तुहरु बटुलेर राखिने ठाउँ वा घरलाई ....भनिन्छ । यो सङ्ग्राहलय हाल ....लाई हस्तान्तरण गरिएको छ । विद्यार्थीहरूले यस सङ्ग्रहालयको भ्रमण गर्दा ....को अवसर प्राप्त हुन्छ ।

७. परियोजना कार्य

क) कक्षाका तपाईँका साथीहरु बिचमा आफ्नो गाउँ टोल तथा बजारमा रहेका ऐतिहासिक वस्तु वा सङ्ग्रहालयको बारेमा खोजी गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

ख) यो पाठ पढेर आफ्नो परिवारका सदस्यहरुलाई सुनाउनुहोस । त्यस पछि तपाईँका अभिभावक सँग ओखलढुङ्गा –रुम्जाटार ऐतिहासिक सङ्ग्रहालयको भम्रण गर्नुहोस् र उक्त सङ्ग्रहालयमा राखिएका पुरातात्विक सामग्रीहरूको टिपोट गरी कक्षामा साथीहरुसँग छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ३
बेल विवाह

१.तलका चित्रहरुबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

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

ख) तपाईँले कुन कुन जातिका मानिसको विवाह देख्नु भएको छ ?

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

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 वैवाहिक 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 ।

इहीको अर्थ विवाह हो । विवाहको दोस्रो चरण भनेको गुफा राख्ने हो । यसलाई बाराः 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 ।

रजस्वला हुनुअघि नै, विशेषगरी बिजोर उमेर ५, ७, ९ वर्षमा अक्षय तृतीयाको अवसर पारेर कन्याको इही गर्ने चलन छ । साइत अनुसार अरू बेला पनि गर्न सकिन्छ । सामान्यतः इहीको प्रक्रिया दुई दिनसम्म चल्छ । ठाउँ अनुसार संस्कारमा भिन्नता हुन्छ, कतैकतै एक दिनमै इही सम्पन्न

गरेको पाइन्छ । इही कार्य दिन र लगन जुराएर गर्नुपर्ने मान्यता छ । अक्षय तृतीया, श्रीपञ्चमी तथा विवाह पञ्चमीको 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 सांस्कृतिक 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 लगाउनु हुन्छ ।

६. समूह (क) मा दिइएका अर्थ बुझाउने शब्द समूह (ख) बाट खोजेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

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

७. तपाईँको समुदायमा विवाह गर्दा के के गरिन्छ ? आफ्ना शिक्षकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

८. तपाइँको गाउँमा कुन कुन जाति तथा समुदायका मानिसहरू हुनुहुन्छ ? आफ्ना शिक्षकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

हाम्रा सम्पदा

१. तलका चित्रबारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) सम्पदा भनेको के हो ?

ख) तपाईंको वरिपरि रहेका सम्पदाहरुको नाम कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

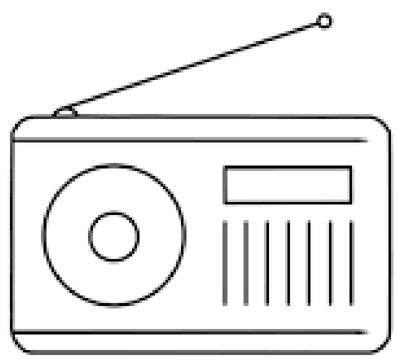
३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

सांस्कृतिक 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 सधैं रेखदेख गर्ने गऱ्यौं भने भोलिपर्सि अरूहरूले पनि

यिनीहरूको प्रयोग गर्न पाउँछन् । नत्र भने यी सम्पदाहरू मैलिएर र भत्किएर नाश हुने डर हुन्छ । हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणका लागि हामी यी कामहरू गर्न सक्छौँ ।

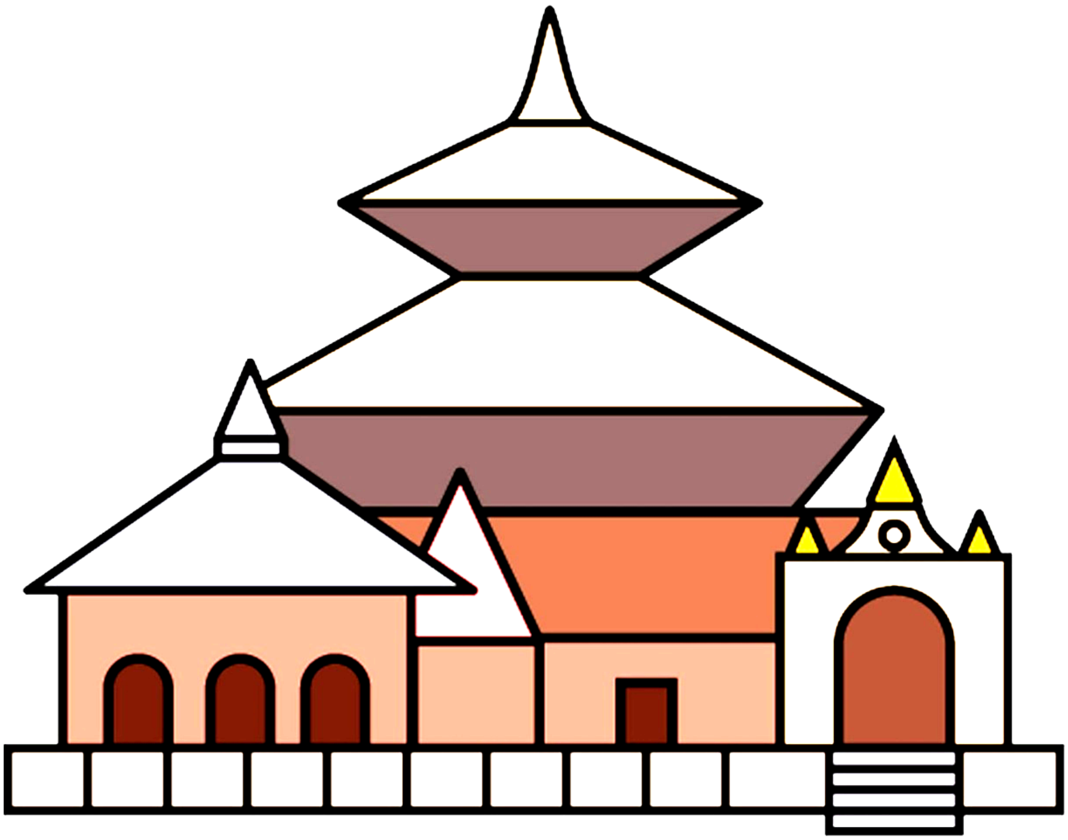
सांस्कृतिक सम्पदा बारे सोधखोज गरेर थाहा पाउने : हामी हाम्रा शिक्षक र अभिभावकहरूसँग सोधेर हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिका भित्र भएका सम्पदाहरूको नाम जान्न सक्छौँ । अनि **"हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिका"** पाठ्यपुस्तकबाट पनि हाम्रा सम्पदाका बारेमा धेरै जानकारी पाउँछौँ ।

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 गरिएको पाइन्छ ।

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



चाडपर्वहरूमा सक्रिय रूपमा भाग लिने: बहुसांस्कृतिक घटनाहरू वा विषयगत दिनहरू टिपोट गरेर अनि सङ्गीत, नृत्य, खाना र कला मार्फत आफ्नो सांस्कृतिक सम्पदा प्रबर्द्धन गर्न सकिन्छ । त्यस्तै परम्परागत पहिरन लगाउने, परम्परागत

नृत्यहरू प्रदर्शन गर्ने वा आफ्नो सांस्कृतिक 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 तरिकाहरु मध्ये तपाइँलाई कुन मन पऱ्यो ?

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 भने साथीहरुसँग कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

६. तपाईँको विद्यालय कस्तो छ ? निश्चय पनि तपाईँको विद्यालय तपाईँलाई सबै भन्दा बढी मनपर्ने ठाउँ हो । तपाईँ आफ्नो विद्यालयको माया गर्न के के गर्नु हुन्छ ? अनि तपाईँका साथीलाई विद्यालय कसरी राम्रो, सफा र सुन्दर राख्न सिकाउनु हुन्छ ? तपाईँका साथीसँग छलफल गर्नुहोस र छलफलमा भएका कुराहरू कापीमा लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

पाठ ५

हाम्रा पहिरन

१. तलका चित्र हेरेर कक्षामा छलफल गर्नुहास् ।

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

क) तपाइँ कुन समुदायको हुनुहुन्छ ?

ख) तपाइँलाई कुन कुन कपडा लगाउन मन पर्छ ?

ग) तपाईंको समुदायमा के के कपडा लगाइन्छ ?

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

३. तलको पाठ पढेर दिइएका कियाकलाप गर्नुहोस् ।

हामी सिद्धिचरण नगरपालिकामा बस्छौँ । सिद्धिचरण नगरपालिकामा १२ वटा वडाहरु 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 शिरबन्दी लगाउँछन् ।

मगर समुदायमा पुरुषहरूको सांस्कृतिक 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 ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) नेवार महिलाले लगाउने सांस्कृतिक पोसाकको नाम के हो ?

ख) मगर पुरुषहरुले के के लगाउँछन् ?

ग) मगर महिलाले नाकमा लगाउने गहनालाई के भनिन्छ ?

५. तपाईंको समुदायमा भएका विभिन्न जातजातिले लगाउने पोसाकको सूची बनाउनुहोस् ।

जातजाति	पहिरन

पाठ-६

हाम्रा साझा संस्कृति

१. तलका चित्रहरु बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

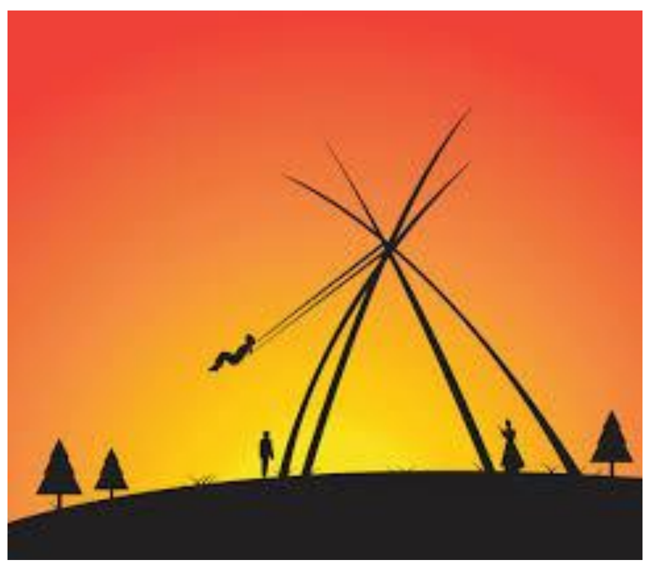
२. तलको पाठ पढेर दिइएका कार्यकलाप गर्नुहोस् ।

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

यहाँ धेरै जातजाति, भाषा र धर्मका मानिसहरु रहेका छन् । प्रत्येक सांस्कृतिक समूहले आफ्ना आफ्ना सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र सम्बृद्धिमा योगदान पुऱ्याएका छन् । विभिन्न चाडपर्वहरूदेखि लिएर

मौलिक सङ्गीतका धुनहरुले यो नगरपालिकाका बस्तीहरु सुमधुर धुनहरूमा गुन्जिएका छन् । यी धेरै विविधता रहेर पनि यहाँ सुन्दर एकता छ । यसैमा पालिकाबासीहरु सबै आनन्दित छन् ।

जन्मपश्चात 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 सांस्कृतिक 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 प्रतीकका 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 गर्दछौँ ।

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

नेपालका हरेक गाउँ शहरहरूसम्म हाम्रो संस्कृति दियो झैं चम्किरहेका छन् । हामीलाई अगाडि बढ्ने मार्गनिर्देशन गर्दै हामी को हौं र हामी कहाँबाट आएका हौं भनेर सम्झाउँछन् । यो हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदासँगको गहिरो सम्बन्ध हो जसले हामीलाई भविष्यका पुस्ताहरूका लागि यसको संरक्षण र कदर गर्न प्रेरित गर्दछ ।

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

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाइँ कुन धर्म मान्नु हुन्छ ?

ख) तपाइँलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने चाड कुन हो ?

ग) तपाइँ आफ्नो सबैभन्दा ठूलो चाडमा के के गर्नुहुन्छ ?

घ) तपाइँलाई अरुका कुन कुन चाड मन पर्छ ?

ङ) तपाइँको समुदायमा अरु कुन कुन जातिका मानिसहरु बस्नुहुन्छ ?

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

सोनाम ल्होसार

दशैँ

लदि पूजा (माझी)

माघेसंक्रान्ति (मगर)

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

पाठ ७
थामडाँडा

१. तलका चित्रहरु हेरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

राधाकृष्ण मन्दिर ओखलढुङ्गा

लगलगे भ्यू टावर

जानुका गढी (तोलवा गढी) ठूलाछाप

२. तलको पाठ पढेर दिइएका कार्यकलापहरु गर्नुहोस् ।

थामडाँडा ओखलढुङ्गा सदरमुकामबाट धेरै नजिक रहेको अति सुन्दर पर्यटकीय स्थल हो । यहाँबाट अन्यत्र देखिने सौन्दर्यताले दर्शकलाई मुग्ध बनाउँछ । कमेरे डाँडाबाट तथा बिब्ल्याँटेबाट थामडाँडामा जान सकिन्छ । वरिपरिको हरियाली र उच्च भाग रहेकोले 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 स्मृतिपार्कले पर्यटन प्रबर्द्धनका साथसाथै शहीदको सम्मानमा पनि उतिकै योगदान पुऱ्याइरहेको 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 भएको 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 रहेको छ ।

थामडाँडा ओखलढुङ्गाको एक प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य हो । यसको सौन्दर्यता, आकर्षण, र पर्यटनको सम्भावना अनन्त छ । विद्यार्थीहरुले यस क्षेत्रको बारेमा जानकारी लिँदै प्रचार प्रसार गर्न सक्ने उपायहरु खोजी गर्नुपर्छ जसले गर्दा थामडाँडा अझै लोकप्रिय पर्यटकीय गन्तव्य बन्न सकोस् ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. थामडाँडा कुन स्थानीय तहमा 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. थामडाँडा ओखलढुङ्गाको एक प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य हो । यसको सौन्दर्यता, आकर्षण, र पर्यटनको सम्भावना अनन्त छ । कक्षामा यस क्षेत्रको बारेमा जानकारी लिँदै प्रचार प्रसार गर्न सक्ने उपायहरुबारे छलफल गर्नुहोस ।

५. तपाईं थामडाँडा जस्तै आफ्नो वडामा रहेको 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 ।

७. कक्षामा थामडाँडाको चित्र बनाई कक्षामा प्रदर्शनी गर्नुहोस् ।

पाठ ८

ओखलढुङ्गा सामुदायिक अस्पताल

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

२. तलका प्रश्नका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाइँको घरबाट नजिकै कुन अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकी रहेको छ लेख्नुहोस् ।

ख) तपाइँ कहिल्यै विरामी भएर अस्पताल जानु भएको छ कि छैन् बताउनुहोस् ।

ग) तपाइँका घरमा आज सम्म क-कसले मिसन अस्पतालमा गएर उपचार गरेर आउनु भयो लेख्नुहोस् ।

३. तलको पाठ पढेर दिइएका कार्यकलापहरु गर्नुहोस् ।

ओखलढुङ्गा सामुदायिक अस्पताल सन् १९६२ (वि.सं. २०१९) मा स्थापना भएको हो ।

यस अस्पताललाई युनाईटेड मिनस टु नेपालले सोब्रु भन्ने स्थानमा सानो गाउँघर स्वास्थ्य केन्द्रको रूपमा स्थापना गरेको थियो । प्रारम्भमा, स्कटल्याण्डका डाक्टर जेम्स डिक र स्थानीय समाज सेवी गौहर्क राईको पहलमा स्थापना भएको यो अस्पताललाई मिसन अस्पताल नामले चिनिन्थ्यो ।

अस्पतालको स्थापना पछि, यस बाट सेवा लिने बिरामीहरूको संख्या विस्तारै बढ्दै गयो । यससँगै सेवा र कर्मचारीहरूको संख्या पनि वृद्धि भयो । अस्पतालले आफ्नो भवन निर्माण गरी १५ शैयाको अस्पताल सञ्चालन गर्न थाल्यो । सेवा विस्तारसँगै प्रयोगशाला, एक्सरे लगायतका सेवाहरू थपिए ।

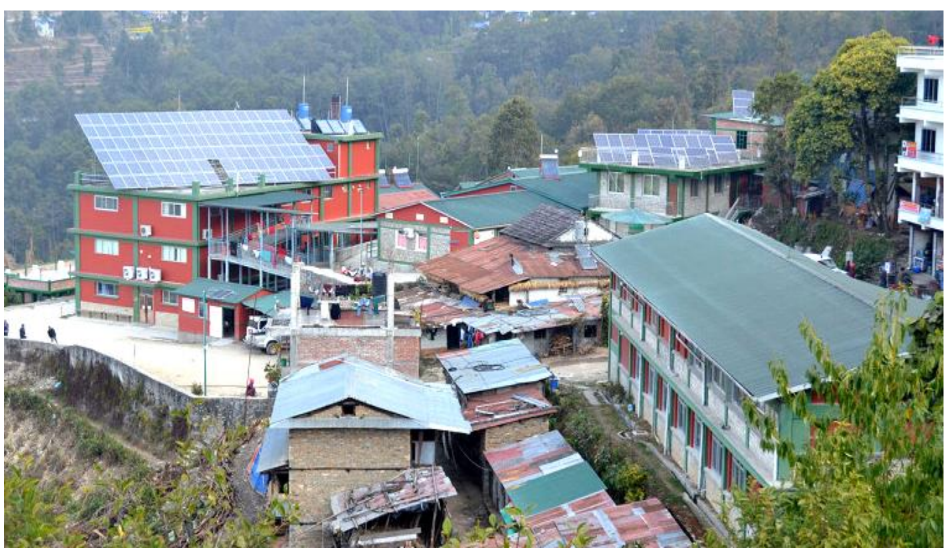
२०४५ सालको भूकम्प पछि अस्पतालको नयाँ भवन निर्माण भई २०४७ सालबाट २५ शैयामा सेवा प्रदान गर्न सुरु गरियो । अस्पतालले शल्यक्रिया सेवा पनि सुरु गर्यो ।

२०६७ सालबाट नयाँ अस्पताल विस्तार कार्यक्रम सुरु भई २०७३ सालमा सम्पन्न भयो । हाल यो अस्पताल ५० शैयाको सुविधा सम्पन्न अस्पताल हो ।

अस्पतालका सेवा र सुविधाहरू

अस्पतालमा सुविधा सम्पन्न प्रयोगशाला, डिजिटल एक्सरे, ईसीजी, अल्ट्रासाउण्ड, इन्डोस्कोपी सँगै २ ओटा सुविधा सम्पन्न अपरेशन थिएटर रहेको छ ।

यस अस्पतालले ओपीडी, इमरजेन्सी, जनरल मेडिसिन, हाडजोर्नी, बालकक्ष, मातृशिशु, प्रसूति, पोषण केन्द्र, फिजियोथेरापी लगायतका सेवा प्रदान गर्दछ । अस्पतालले गरिब तथा असहायहरूको लागि नि:शुल्क उपचार सेवा पनि प्रदान गर्दै आएको छ ।



नेपाल सरकारबाट सञ्चालित आमा सुरक्षा कार्यक्रम, स्वास्थ्य बिमा, खोप कार्यक्रम र टीबी कार्यक्रम पनि सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ ।

हामीले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न सफा र सन्तुलित खाना खानुपर्छ । फोहोर, बासी, सडेगलेका, झिँगा भन्केका खानेकुरा खानु हुँदैन । सकेसम्म बजारमा पाइने तयारी खाना पनि खानु हुँदैन । जाँड, रक्सी, चुरोट, खैनी, सुर्ती आदि सेवन कहिल्यै गर्नु हुँदैन । कठिन काम गर्दा होसियार हुनुपर्छ । बिरामी हुँदा तुरुन्त नजिकको उपचार केन्द्रमा जानु पर्छ ।

४ तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) ओखलढुङ्गा सामुदायिक अस्पताल कहिले स्थापना भएको थियो ?

ख) अस्पतालको प्रारम्भिक नाम के थियो ?

ग) अस्पतालमा कति शैयाको सुविधा छ ?

घ) अस्पतालमा के-के सेवाहरू उपलब्ध छन ?

ङ) हामीले स्वस्थ रहनका लागि के-के गर्नुपर्छ ?

५. ओखलढुङ्गा सामुदायिक अस्पतालको इतिहास छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

६. अस्पतालमा प्रदान गरिने कुनै तीन सेवाको नाम लेख्नुहोस् ।

७. परियोजना कार्य:

विद्यालयबाट अस्पताल भ्रमणको आयोजना गर्नुहोस् । भ्रमणको क्रममा विद्यार्थीहरूले अस्पतालका विभिन्न विभाग, सेवा र सुविधाहरूको अवलोकन गर्दै चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग गरिएको कुराकानी समेतलाई समेटेर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

८. स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न सन्देशहरू (जस्तै, हातधुने तरिका, सफा खाना खाने, व्यायाम गर्ने) को पोस्टर बनाई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ ९

हाम्रा धर्महरू

१. तलका चित्रहरु हेरेर कक्षामा आपसी छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नको वारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) कक्षामा सँगै पढ्ने साथीहरु बीच आ-आफ्नो धर्मको वारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

ख) तपाईको समुदायमा कुन-कुन धर्म मान्ने मानिसहरु बसोबास गर्छन् ? शिक्षक र साथीहरुलाई सुनाउनुहोस् ।

३. तलको पाठ पढेर दिइएका क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

नेपाल बहुधार्मिक मुलुक हो । यहाँ धेरै धर्म मान्ने धार्मिक समुदायहरुको बासोबास रहेको छ । यस्तो विविधताका बाबजुद पनि सबै धार्मिक समूहहरु एक अर्कामा सम्मानका साथ मिलेर बसेका छन् । यसलाई धार्मिक सहिष्णुता भनिन्छ । धार्मिक सहिष्णुताको राम्रो उदाहरण हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिकामा पनि छ । यस नगरपालिकाका १२ वटा वडामा विभिन्न 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 गर्छन् । इस्लामहरु अल्लाहको प्रार्थना गर्छन र इसाईहरु जिसस क्राइष्टको 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 ।

यहाँ कसैले पनि अर्काको धर्मको विरोध गर्दैनन् । अन्य धार्मिक समुदायले 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, 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 सहयोग:

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

ग) धार्मिक स्वतन्त्रता र सम्मान:

धार्मिक सहिष्णुताले धार्मिक स्वतन्त्रता र सम्मान गर्दछ । यस अन्तर्गत लोकहरूले आफ्नो आदिवासी धर्म र सांस्कृतिक गुणहरूको संरक्षण र प्रतिष्ठा आर्जन गर्न सक्छन् ।

घ) धर्ममा आधारित प्रचारप्रसार:

धार्मिक सहिष्णुताले शिक्षा प्रणालीमा धार्मिक अध्ययन र प्रचारको लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

ङ) सामुहिक परोपकारका कामहरू:

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

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

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईँको परिवारले कुन धर्मका चालचलनहरु अपनाएको छ ?

ख) तपाईँको गाउँमा कुन धर्म मान्ने मानिसहरु बढी छन् ?

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

घ) तपाईँको परिवारमा कुन कुन भगवानको पूजा हुन्छ ?

ङ) पाठमा उल्लेख भएका मुख्य कुन ४ ओटा धर्मका नाम लेख्नुहोस् ।

५. जोडा मिलाउनुहोस्

समूह (क)	**समूह (ख)**
हिन्दु	जिसस् क्राइष्ट
बौद्ध	सुम्निमा पारूहाङ
इस्लाम	बुद्ध
इसाइ	अल्लाह
किराँत	शिव

६. तल दिइएका कोष्ठकका शब्दहरुबाट उपयुक्त शब्दहरु छनोट गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) हिन्दु धर्मालम्बीहरुले .... पूजा गर्छन । (वम्त्त, अल्लाह)

ख) बुद्ध धर्मालम्बीहरुले .... को पूजा गर्छन ।
(जिसस क्राइस्ट, गौतम बुद्ध)

ग) विभिन्न धर्मालम्बीहरुका बीच .... कायम राख्नुपर्छ ।
(धार्मिक सहिष्णुता, दयाभाव)

घ) हामीले विद्यालय तथा समाजमा .... कामहरु गर्नुपर्छ ।
(राम्रा, मिठा)

पाठ १०

तमु ल्होसार

१. तलका चित्रवारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाईंको समुदायमा गुरुङ जातिका मानिसको बसोवास रहेको छ ?

ख) तपाईं पढ्ने कक्षामा गुरुङ साथी पनि हुनहुन्छ ?

ग) तपाईंले तमु ल्होसार पर्व मनाउनु भएको छ ?

घ) तमु ल्होसार पर्व कुन जाति विशेषको पर्व हो ?

ङ) तमु ल्होसार उत्सवमा तपाईं सहभागी हुनुभएको छ ?

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

भाइ बहिनीहरु तपाईंहरु 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 समुदायका रहेका छन् । त्यस्तै यस नगरपालिकाको अन्य स्थानहरु ज्यामिरे, सल्लेरी लगायतका विभिन्न ठाँउमा गुरुङ समुदायको बसोबास 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 आनिबानिसँग 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, सांस्कृतिक 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 सांस्कृतिक सम्पदाको अभिन्न अंग हो । यो तिब्बती-बर्मेली भाषा परिवारसँग सम्बन्धित छ ।

आफ्नो सांस्कृतिक 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 सांस्कृतिक 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) तपाइँ 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 सांस्कृतिक पहिचानमा गहिरो जरा गाडेको छ?

छ) तमुकी भनेको के हो ?

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

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

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

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

ग) तमु ल्होसारमा गुरुङहरु घाटु 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 शुभकामना दिने गरिन्छ । ( )

६. समूह (क) सँग मिल्ने गरी समूह (ख) का शब्दसँग 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. साथीहरुबीच मिलेर छलफल गर्नुहोस अनि तपाईंको गाउँमा मनाइने चाडपर्वहरुको सूची तयार पार्नुहोस् ।

८. तपाईंले मनाउने कुनै एक रमाइलो पर्वका बारेमा लेख्नुहोस् ।

पाठ ११

हाम्रै लोक गायिका मेलवा देवी

१.तलको तस्विर हेर्नुहोस र साथीसँग छलफल गरी यो तस्विर कस्को हो पत्ता लगाउनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

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

ख) तपाइँलाई मेलवा देवीको बारे केही जानकारी छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस ।

ग) तपाईले कुनै गायिकाको गीत सुन्नु भएको छ ? छ भने क-कसको गीत सुन्नु भएको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

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 सङ्गीत भने पछि खुब मन पराउँथिन् ।एक दिन सिद्धिचरण नगरपालिकाको

वार्डभित्रका ऐतिहासिक तथा प्रतिभावान व्यक्तित्वको सम्झनामा विद्यालयको शुक्रबार हुने साप्ताहिक कार्यक्रममा उनीहरुको तस्विर बनाएर 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 खुसी हुँदै पहिला एउटा गीत गाएर 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 बरिलै
धोइदिने कोही छैन , सवारी मेरो रेलैमा

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

आमाको गीत सुनेर खुसी भएकी छोरीलाई आमाले यो गीत गाउने नेपालकै पहिलो महिला लोक गायिका मेलवादेवी गुरुङ रहेको कुरा बताउनु भयो । मेलवादेवीको जन्म हालको हाम्रो सिद्धिचरण नगरपालिका वार्ड नं ४, रुम्जाटारमा वि स. १९५४ मा भएको थियो ।

उनको पिताको नाम ज्ञानबहादुर गुरुङ र आमाको नाम सपनादेवी गुरुङ थियो । सवारी मेरो रेलैमा, सवारी मेरो रेलैमा गीत वि.सं. १९८५ मा पहिलो पटक मेलवादेवीले गायकी थिइन् भनेर रमालाई आमाले वताउनु भयो ।

गायिका मेलवादेवीले आफ्नै शब्द , सङ्गीत र स्वरमा गीतको रेकर्ड गराएकी थिइन् । उनका अरु लोक गीतहरु “आउन बस पियारी मिरमिरे झ्यालैमा”, “रोई दिने कोही छैन”, “मै मरी जाउला बरिलै” जस्ता आदि गीतहरु पनि रहेका छन् । उनले गाएका गीतहरुको आवाज सुनेर सबै मानिसहरु खुसी हुन्थे । उनको मृत्यु वि सं २०१२ सालमा छिमेकी देश भारतमा दुर्घटनामा परेर भएको थियो ।

मेलवादेवीका बारेमा आमाका कुरा सुनेर रमाले तस्विरको खोजी गरिन् । सिद्धिचरण नगरपालिकाको वार्ड भित्रका ऐतिहासिक तथा प्रतिभावान व्यक्तित्वको सम्झनामा विद्यालयको शुक्रवार हुने साप्ताहिक कार्यक्रममा सक्रिय सहभागी भएर उनीले बनाएर ल्याएको तस्विर प्रदर्शन गरिन् र मेलवा देवीको परिचय दिदै उनीहरुले लेखेका महत्वपूर्ण गीतहरु सुनाइन् ।

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

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मेलवादेवी गुरुङको जन्म कहिले भएको थियो ?

ख) मेलवादेवी गुरुङको जन्म कहाँ भएको थियो ?

ग) रेडियो नेपालकी पहिलो लोक गायिका को हुन् ?

घ) मेलवादेवी गुरुङकोले गाएको पहिलो गीतको बोल के हो ?

५. छलफल गरौं र पालैपालो भनौं ।

क) शिक्षकको सहयोगमा सवारी मेरो रेलैमा, सवारी मेरो रेलैमा गीत गाएर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

ख) तपाईँलाई आउने लोक गीत गाएर कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

ग) तपाईँको 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. मेलवादेवीको जन्म	अ. वि सं २०१२
ख. मेलवादेवी गुरुङको जन्म स्थान	आ. मेलवादेवी गुरुङ
ग. मेलवादेवीले गाएको गीत	इ. रुम्जाटार
घ. पहिलो पटक गीतको रेकर्ड गर्ने गायिका	ई. वि.सं. १९८५
ङ. मेलवादेवी मृत्यु	उ. वि स. १९५४
	ऊ.सवारी मेरो रेलैमा,सवारी मेरा रेलैमा

७. दिइएका उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(रुम्जाटार , मृत्यु , स्वर , रोई दिने कोही छैन ,लोक गायिका, खुसी)

नेपालको पहिलो महिला .... मेलवा देवी गुरुङ हुन् । मेलवादेविको जन्म सिद्धिचरण नगरपालिका वार्ड नं. ४, ... मा वि.स. १९५४ मा भएको थियो । गायिका मेलवादेवीले आफ्नै शब्द , सङ्गीत र ....मा गीतको रेकर्ड गराएकी थिइन् । उनका अरु लोकगीतहरु आउन बस पियारी, मिरमिरे झ्यालैमा ,............................ ,मै मरी जाउला बरिलै जस्ता आदि गीतहरु पनि रहेका छन् । उनले गाएका गीतहरुको आवाज सुनेर सबै मानिसहरु .... हुन्थे । उनको ....वि सं २०१२ सालमा छिमेकी देश भारत मा दुर्घटनामा परेर भएको थियो ।

८. परियोजना कार्य

क) कक्षाका तपाइँका साथीहरु बिचमा आफ्नो समुदायमा रहेका गायक गायिकाहरुको बारेमा खोजी गरी कक्षामा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

ख) तपाइँलाई मन पर्ने कुनै एक गायिकाको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ १२

स्थानीय खेलहरू

१. तलका चित्रबारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाईँलाई मन पर्ने खेल कुन हो ?

ख) समूहमा तपाईं कुन खेल खेल्न मन पराउनु हुन्छ ?

ग) तपाईँको 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 गर्नेछौँ ।

कपर्दी

कपर्दी स्थानीय स्तरमा खेलिने लोकप्रिय 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 दुवै टोलीले पालैपालो आक्रमण गर्न र रक्षा गर्न जिम्मेबारी पाउँछन् । 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 खेलाडी खेलबाट आउट हुन्छन् र रेडरको टिमले एक अङ्क प्राप्त गर्दछ । रेडरलाई विपक्षको टिमले समात्यो भने रेडर आउट हुन्छ र विपक्षी टिमले अङ्क प्राप्त गर्दछ । कपर्दी खेलमा एउटा समूहको खेलाडी आउट हुँदा अर्को समूहको खेलाडी पुनर्जीवित हुन्छ । अन्तमा जुन टिमले बढी अङ्क प्राप्त गर्दछ त्यही टिम विजयी हुन्छ ।

डण्डीबियो

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

यसरी फ्याकेको बियोलाई विपक्षले समात्न सक्यो भने खलाडी खेलबाट बाहिरिन्छ तर विपक्षीले बियो समात्न सकेन भने डण्डीले नापिन्छ यसरी पालैपालो डण्डीबियो खेल खेल्दा जुन पक्षले तोकिएको नाप जुन समूहले पूरा गर्छ त्यही समूहले खेल जित्छ । यो खेल दुई वा त्यस भन्दा बढी खेलाडी मिलेर खेल्न सकिन्छ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कपर्दी खेलमा कति जना खेलाडी सहभागी हुन्छन् ?

ख) डण्डीबियो खेल कहाँ कहाँ खेल्न सकिन्छ ?

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

घ) डण्डीबियो खेलमा काठका डण्डी कतिवटा हुन्छन् ।

५. यस पाठमा उल्लेख भएका खेलबाहेक तपाईंको समुदायमा प्रचलनमा रहेका खेलहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

६. यस पाठमा भएका खेलहरु शिक्षकको सहायताले साथीहरु सँग 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 बनाएर लाइनमा राख्नुहोस । घेराको बिचमा एक जना खेलाडीलाई आँखामा पट्टि बाँधेर एउटा मादल बजाउन लगाउनुहोस । घेरामा वस्ने खेलाडीको हातमा बल दिनुहोस । त्यो बल प्रत्येक खेलाडीलाई मादल बजुन्जेल सम्म पास गर्दै 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 विद्यार्थीहरुलाई चौरमा लैजानुहोस । आवश्यकता अनुसार सहभागी गराउनुहोस र खेल खेलाउनुहोस् ।

चम्चा गुच्चा खेल

चम्चा गुच्चा खेलमा प्रत्येक सहभागीहरु एउटा निश्चित दूरी जस्तै २५ मिटर टाढा सम्मको दूरीमा सबै प्रतियोगीहरु बराबर लाइनमा उभिई एक साथ मुखमा चम्चा चेपी चम्चामा गुच्चा राखी चम्चाको गुच्चा नखसाईकन जुन खेलाडीले पहिलो निश्चित दूरी अर्थात समाप्ति लाइनमा पुग्छ त्यही खेलाडीको जीत हुन्छ ।

९. तल दिइएका चित्र हेरी खेलको नाम लेख्नुहोस ।

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

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

पाठ- १३
हाम्रा जडीबुटी

१. तलका चित्रबारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाईंको समुदायमा कस्ता जडीबुटीहरु पाइन्छन् ?

ख) जडीबुटी मानव स्वास्थ्यका लागि किन उपयोगी छ ?

ग) के तपाईंले कुनै जडीबुटी प्रयोग गर्नु भएको छ ? छ भने कहिले र किन प्रयोग गर्नु भएको थियो ?

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

स्वस्थ जीवन शैलीका लागि औषधीका रुपमा उपयोगमा ल्याइने वनस्पतिका जरा वा वुटालाई जडीबुटी भनिन्छ । हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न, बिरामी हुँदा वा रोगब्याधीबाट छुटकारा पाउनका साथै मासिक तनावबाट उन्मुक्ति पाउनका लागि जडीबुटीहरु आवश्यक हुन्छ । भौगोलिक तथा हावापानीका विविधताले हाम्रो देशमा विविध प्रकारका औषधीय गुण भएका वनस्पतिहरु प्रशस्त पाइन्छन् । हाम्रो समुदायमा पाइने यस्तै प्रकारका केही जडीबुटीहरु निम्नानुसार छन् ।

घोड ताप्रे

घोड ताप्रे हाम्रो समुदायमा पाइने एक बहु उपयोगी झार वर्गको वनस्पति 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 स्मरणशक्ति बढाउन, रगत सफा गर्न, ज्वरो, दम, स्नायु रोग निको पार्न पनि प्रयोग गरिन्छ ।

तुलसी

तुलसी प्रायजसो हामी सबैको घरमा पाइने झार वर्गको वनस्पति हो । तुलसीको पात, बीउ, फूल, डाँठ, जरा लगायत सम्पूर्ण भाग नै औषधीका रुपमा प्रयोग गरिन्छ । हिन्दु धर्ममा यो वनस्पति भगवान विष्णुको अतिप्रिय विरुवा भएकोले पवित्र 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) स्मरणशक्ति बढाउन कुन वनस्पतिको प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

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

६. समूह (क) सँग मिल्ने गरी समूह (ख) का शब्द सँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	समूह 'ख'
क) घोडताप्रे	अ) शक्तिबर्द्धक औषधी
ख) निम	आ) ग्याष्ट्रिक निको पार्ने औषधी
ग) तुलसी	इ) स्मरण शक्ति बढाउनेजडीबुटी
घ. हर्रो तथा बर्रो	ई.बेसार
ङ.मसला र औषधीको रुपमा प्रयोग हुने जडीबुटी	उ) उच्चरक्तचाप घटाउने औषधी

७. चित्रमा दिएका जडीबुटीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

चित्र	चित्र
 क)............................	 घ)......................
 ख)	 ङ)...........................

पाठ १४

हाम्रा स्थानीय कृषि उत्पादन

१. तलका चित्रबारे छलफल गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क) तपाईंको खेतबारीमा के के अन्नबाली फलाउनु हुन्छ ?

ख) तपाईंको खेतबारीमा कुन कुन तरकारी लगाउनु भएको छ ?

ग) तपाईंको घरमा बुबाआमाले च्याउ खेती पनि गर्नुहुन्छ ?

घ) तपाईं घरमा माघे सङ्क्रान्तिमा केको फुलौरा खानुहुन्छ ?

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

च) के तपाईंलाई 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 वताए ।

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

हिउँ परेर बाँझो रहेको जमिनलाई खनेर चपरी निकालेर त्यसैको थुप्रोमा बिउ 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 तरकारी उत्पादन हुन्छ । आलु, साग, टमाटर, काउली, बन्दा लगायतका अर्गानिक तरकारीहरु जिल्ला सदरमुकाममा बिक्रीका लागि पनि लाने गरिन्छ ।

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

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

धान, मकै, कोदो जस्ता अन्न बालीहरु पनि प्रचुर मात्रामा उत्पादन गरिन्छ ।

नेहारिकाः 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) तपाईंले खानु भएका तपाईको घर तथा छरछिमेक वरपर भएका फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) तपाईंको खेतबारीमा उत्पादन गर्नुभएका अन्नबालीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

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

६. तपाइँको घर तथा समुदायमा फल्ने कृषिजन्य उत्पादनलाई वर्गीकरण 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 तपाईंको आफ्नो अभिभावकलाई घरमा च्याउ खेती तथा तरकारी खेतीको लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।

पाठ-५

हिन्दु धर्मका संस्कार

१. तलका प्रश्नहरुबारे छलफल गर्नुहोस् ।

क) तापईंले कहिल्यै कुनै धार्मिक संस्कारमा भाग लिनुभएको छ ? त्यो अनुभव कस्तो थियो ?

ख) तपाईंलाई हिन्दु धर्मका कुन-कुन संस्कारहरू थाहा छ ?

ग) संस्कार किन महत्वपूर्ण हुन्छ ?

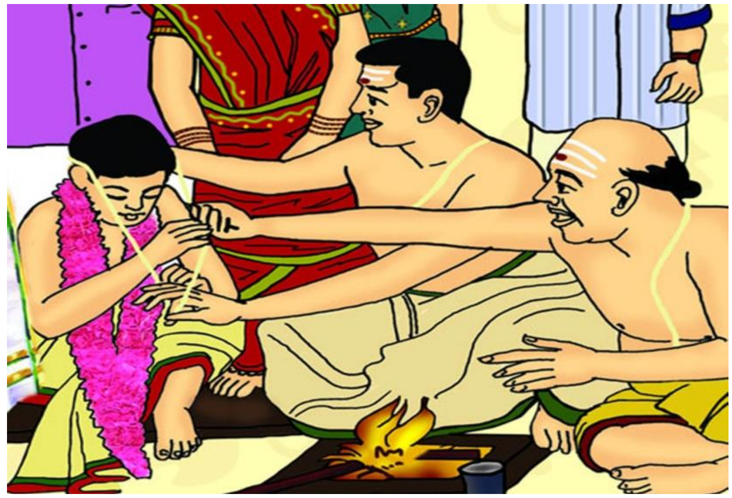
२. तल दिइएको पाठ पढ्नुहोस् ।

हिन्दु धर्म एक प्राचीन र विविध धार्मिक परम्परा हो जसमा विभिन्न प्रकारका संस्कारहरू छन् । संस्कार भनेको जीवनका विभिन्न महत्वपूर्ण क्षणहरूलाई चिन्हित गर्ने धार्मिक विधिहरू हुन् । यी संस्कारहरूले मानिसको जीवनमा नैतिकता, मूल्य, र सामाजिक जिम्मेवारीलाई जोड दिन्छन् ।

जन्म संस्कार

जन्म संस्कारमा शिशुको जन्म पछि विभिन्न विधिहरू गरिन्छ । जस्तै, नामकरण संस्कार जसमा बच्चालाई नाम दिइन्छ, र अन्नप्राशन संस्कार जसमा बच्चालाई पहिलो पटक अन्न खुवाइन्छ ।

उपनयन संस्कार



उपनयन संस्कार बालकको शिक्षा प्रारम्भको प्रतीक हो । यसलाई जनै लगाउने संस्कार पनि भनिन्छ । यस संस्कारमा बालकलाई धार्मिक नियमहरूको पालना गर्न सिकाइन्छ ।

विवाह संस्कार

विवाह संस्कार दुई व्यक्तिको जीवनको महत्वपूर्ण क्षण हो । यसमा वर-वधूलाई विवाह बन्धनमा बाँध्न विभिन्न धार्मिक विधिहरू गरिन्छ । विवाह संस्कारले दुई परिवारबीचको सम्बन्धलाई पनि बलियो बनाउँछ ।

संस्कारहरूको महत्व

हिन्दु धर्ममा संस्कारहरूको महत्व अत्यधिक छ । यी संस्कारहरूले व्यक्तिगत र सामूहिक जीवनलाई अनुशासनमा राख्छन् र धार्मिक तथा नैतिक मूल्यहरूको पालनामा मद्दत गर्छन् । संस्कारहरूले परिवार र समाजमा एकता र सद्भाव कायम राख्न पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् ।

क्रियाकलाप

१) तपाइँले परिवार वा समुदायमा देखेका कुनै धार्मिक संस्कारको अनुभव कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२) तपाईले थाहा पाएका विभिन्न संस्कारहरूको सूची बनाउनुहोस् र तिनको महत्व बारे छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. हिन्दु धर्मका प्रमुख चार संस्कारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
२. उपनयन संस्कार किन गरिन्छ ? यसको महत्व लेख्नुहोस् ।
३. विवाह संस्कार भनेको के हो ? यसमा गरिने मुख्य विधिहरू के-के हुन् ?

परियोजना कार्य

१) तपाईको गाउँ वा टोलमा गरिने कुनै एक धार्मिक संस्कारको भिडियो अथवा फोटो संकलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२) आफ्नो परिवारमा गरिने कुनै एक विशेष संस्कारको बारेमा एक छोटो लेख लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।