

## रोशी गान

डाँडाकाँडा हरियाली, लेक बँसी गाउँ  
हामीलाई प्यारो लाग्छ, रोशी हाम्रो ठाउँ

महाभारत शृङ्खलामा, ताराखसे लेक  
भूमिचुली घ्याडडाँडा तीनधारे भेग  
कटुन्जे र मास्ती भिमसेन डम्फुपार्क राम्रो  
सुन्दरताले भरिपूर्ण गौरव हो हाम्रो

फरक जाति भाषा धर्म कला थरी थरी  
हाम्रो रोशी हामीलाई लाग्छ, सर्वोपरी

गोदावरी वनपाखामा निलाम्बरी फुल्छन्  
पसिना र पौरखले रोशी हाम्रो भुल्छन्  
हाम्रो आफ्नै संस्कृति छन् कला पहिचान  
सिर्जनाले बढाउँछौ, रोशीको यो शान

डाँडाकाँडा हरियाली, लेक बँसी गाउँ  
हामीलाई प्यारो लाग्छ, रोशी हाम्रो ठाउँ

स्थानीय पाठ्यपुस्तक, कक्षा ५

हाम्रो रोशी

# स्थानीय पाठ्यपुस्तक

## कक्षा ५



रोशी गाउँपालिका  
कटुन्जे, काभ्रेपलान्चोक

# मेरो रेशी

## स्थानीय पाठ्यपुस्तक

### कक्षा ५

लेखन तथा संयोजन  
उद्धवप्रसाद प्याकुरेल  
गुणराज मोक्तान

#### लेखन समूह

अम्बिका प्रसाद दाहाल	कुमारी राई
तिलकुमार श्रेष्ठ	महेन्द्र श्रेष्ठ
यादव दाहाल	रत्न लामा
रचना मोक्तान	राजकुमार रायामाक्षी
राम कुमार शाही	रामहरी राय
श्याम सुन्दर कार्की	साधुराम रानामगर

रोशी गाउँपालिका

कटुन्जे, काभ्रेपलान्चोक

प्रकाशक : रोशी गाउँपालिका  
कटुन्जे, काभ्रेपलान्चोक

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : पहिलो

प्रकाशन : २०७८

भाषा सम्पादन : दिवाकर ढुङ्गेल

रूप विन्यास : जयराम कुइँकेल

मुद्रक :

## हाम्रो भनाइ

स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तु तथा स्थानीय विज्ञको सहभागितामा पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ को मर्म र भावनानुसार आधारभूत तह कक्षा १-८ स्थानीय पाठ्यक्रम विकास गरी कार्यन्वयन गरिएको छ । भौगोलिक अवस्थिति, प्राकृतिक विविधता, सांस्कृतिक सम्पदा, जातिगत अवस्था, आर्थिक तथा सामाजिक परिवेशका साथै स्रोत साधनका दृष्टिकोणबाट हेर्दा रोशी गाउँपालिकाको आफ्नै विशेषता रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तकमा रोशीको सेरोफेरो, स्थानीय सम्पदा संरक्षण, पर्यटन, कृषि तथा पशुपालन, स्थानीय सिपगत शिक्षा, मूल्य मान्यता, स्वास्थ्य, विपत् व्यवस्थापनका साथै सूचना र प्रविधिलाई समावेश गरिएको छ । स्थानीय पाठ्यक्रमका यी विषय क्षेत्रमा आधारित रही तहगत सक्षमता तथा कक्षागत सिकाइ उपलब्धिहरू विद्यार्थीहरूले सहज ढङ्गबाट प्राप्त गर्न सकून् भन्ने उद्देश्यले स्थानीय विज्ञको सहयोगमा प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यपुस्तक **कक्षा ५** तयार गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकमा जम्मा १९ ओटा पाठ र सोहीअनुसारका अभ्यास समावेश गरिएका छन् । स्थानीय पाठ्यपुस्तकमा समावेश गरिएका यी पाठ र अभ्यासले स्थानीय पाठ्यक्रमका विषय क्षेत्र, सिकाइ उपलब्धि समेट्न सकेको छ । पाठहरू बालकविता, बालकथा, प्रबन्ध, संवाद, चिठी जस्ता शैलीमा स्थानीय विषयवस्तु समेटेर विद्यार्थीलाई अध्ययन गर्न आकर्षक बनाइएका छन् । यस्तै, चित्रहरूमा पनि पाठअनुसार स्थानीयता प्राप्त गर्न सकिने छ । प्रयोगात्मक अभ्यासहरू विद्यार्थीको सिकाइलाई सहज हुने गरी प्रस्तुत गरिएको छ । यसरी हेर्दा यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सिकारु केन्द्रित छ । यसमा विद्यार्थीको रुचि र क्षमतालाई ध्यान दिइएको छ ।

यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण तथा विकास गर्ने क्रममा स्थानीय विज्ञताको प्रयोग गरिएको छ । यस महत्त्वपूर्ण अभियानमा सहभागी भई सहयोग गर्नुहुने शिक्षक, बुद्धिजीवी, सहयोगी संस्था, विषय विज्ञ, रोशी गाउँपालिका शिक्षा शाखालगायत सम्पूर्णमा रोशी गाउँपालिका परिवार हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछ ।

रोशी गाउँपालिका  
कटुन्जे, काभ्रेपलान्चोक

## विषयसूची

पाठ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
पाठ १	हाम्रो जनसङ्ख्या	१
पाठ २	हाम्रो जीवनशैली	५
पाठ ३	हाम्रो गाउँ र वडाको विकास	९
पाठ ४	म रोशी हुँ	१५
पाठ ५	हाम्रो वनजङ्गल	१९
पाठ ६	डम्फुपार्क	२३
पाठ ७	हाम्रा विविधता	२७
पाठ ८	हाम्रो माटो	३३
पाठ ९	हाम्रा बाली नाली	३९
पाठ १०	हाम्रा घरपालुवा पशुपन्छी	४५
पाठ ११	सबैभन्दा ठुलो उपहार	५१
पाठ १२	हाम्रो परिकार	५७
पाठ १३	हाम्रो सङ्गत	६०
पाठ १४	योग अभ्यास	६७
पाठ १५	प्रकोप	७३
पाठ १६	विपत् जोखिमका क्षेत्र	७७
पाठ १७	मोबाइलको प्रयोग	८०
पाठ १८	कम्प्युटरको प्रयोग	८४



विद्यार्थी भाइबहिनी हो, जनसङ्ख्याको अर्थ के होला ? एकछिन विचार गरौं त । हो, जन अर्थात् मानिस मानिसको सङ्ख्या नै जनसङ्ख्या हो । तपाईंको घरमा भएका सबै परिवारका सदस्य तपाईंको घरको जनसङ्ख्या हो । तपाईंको गाउँमा कति मानिसहरू बसोबास गर्छन् भनी गणना गर्‍यो भने त्यो गाउँको जनसङ्ख्या भयो । यसै गरी वडा वा गाउँपालिकाभरि बसोबास गर्ने मानिसको गणना गर्‍यो भने त्यो वडा वा गाउँपालिकाकै जनसङ्ख्या हुन्छ । देशभरिकै मानिसको सङ्ख्या गणना गर्दा देशभरिकै मानिसको जनसङ्ख्या आउँछ । पहिला पहिला परम्परागत रूपमा कुनै क्षेत्र वा देशको भूभागमा कति मानिस बस्दछन् भनी गणना गरिन्थ्यो । आधुनिक अवस्थामा जनसङ्ख्याअन्तर्गत बहुआयामिक पक्षहरू पर्दछन् । देशभित्र बसोबास गर्ने मानिसको सङ्ख्यालाई विविध दृष्टिकोणले विश्लेषण गरिन्छ । क्षेत्रगत रूपमा, भाषागत रूपमा, जनजातिगत रूपमा, शैक्षिक

वा साक्षरताको अवस्था, रोजगारी, बेरोजगारीको अवस्था, उमेर समूहअनुसारको वर्गीकरण, भाषा, धर्म, विवाहको अवस्था, आय आर्जनलगायतका विषयमा गणना गरिन्छ । जनसङ्ख्यालाई जन्म, मृत्यु र बसाइसराइले घटबढ बनाउने गर्दछ । यसरी नेपाल सरकारले हरेक दश दश वर्षमा देशभरिका जनसङ्ख्या गणना गर्छ ।

जनसङ्ख्या भनेको मानिसहरूको सङ्ख्यात्मक अवस्था र त्यसको विविध विश्लेषण पनि हो । मानिसको अवस्था, अवस्थिति नै जनसङ्ख्या हो । जनसङ्ख्याले देशको समग्र आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक अवस्थालाई चित्रण गर्दछ । साथै जनसङ्ख्या विश्लेषणको माध्यमबाट भविष्यको नीति निर्माणमा समेत सघाउ पुग्दछ । नेपालमा वि.सं. १९६८ देखि जनसङ्ख्याको गणना हुन थालेको हो । २०६८ को जनगणनाको मूल नारा 'कोही नछुटुन् कोही नदोहोरिऊन्' भन्ने रहेको थियो । यसै गरी अब २०७८ सालमा जनगणना हुँदै छ ।

हाल रोशी गाउँपालिकाको पहलमा भएको पछिल्लो घरधुरी सर्वेक्षणअनुसार रोशी गाउँपालिका वडा नम्बर १ खहरे पाँगुको जनसङ्ख्या ३५४८ र घरधुरी ५५६ छ । वडा नम्बर २ शिखरअम्बोटेको जनसङ्ख्या २,२७२ र घरधुरी ३७४ र वडा नम्बर ३ शिखरअम्बोटेको जनसङ्ख्या ३,७२६ र घरधुरी ५९९ छ । वडा नम्बर ४ महादेवटारको जनसङ्ख्या २,६१३ र घरधुरी ४१२, वडा नम्बर ५ सिसाखानीको जनसङ्ख्या २,८९८ र घरधुरी ३८१, वडा नम्बर ६ सिपाली चिलाउनेको जनसङ्ख्या ३,८१५ र घरधुरी ६३६ र वडा नम्बर ७ कटुन्जेबेंसीको जनसङ्ख्या २,८८४ र घरधुरी ४८७ छ । वडा नम्बर ८ खार्पाचोकको जनसङ्ख्या १,९६६ र घरधुरी ३०६, वडा नम्बर ९ मङ्गलटारको जनसङ्ख्या ४,९१५ र घरधुरी ७८३, वडा नम्बर १० वाल्टिडको जनसङ्ख्या ३२७९ र घरधुरी ५४३, वडा नम्बर ११ भीमखोरीको जनसङ्ख्या ४,३८२ र घरधुरी ७२८ र वडा नम्बर १२ को जनसङ्ख्या २,७७० र घरधुरी ४५७ रहेको छ ।

अब तपाईं आफै भन्नुहोस् त, तपाईंको वडाको जनसङ्ख्या कति रहेछ ?

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) जनसङ्ख्याको अर्थ के हो ?
- (ख) जनसङ्ख्यालाई कुन-कुन कुराहरूले घटबढ गराउँछ ?
- (ग) नेपालमा कति सालदेखि जनगणना सुरु भएको हो ?
- (घ) २०६८ को जनगणनाको मूल नारा के रहेको थियो ?
- (ङ) तपाईंको आफ्नो वडाको जम्मा जनसङ्ख्या र घरधुरीको सङ्ख्या कति हो ?

### २. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) नेपाल सरकारले हरेक ..... वर्षमा देशभरिका जनसङ्ख्या गणना गर्छ ।
- (ख) जनगणना २०६८ को मूल नारा ..... रहको थियो ।
- (ग) नेपालमा वि.सं. .... देखि जनसङ्ख्याको गणना हुन थालेको हो ।
- (घ) तपाईंको आफ्नो वडा नं. .... मा ..... जनसङ्ख्या रहेको छ ।
- (ङ) रोशी गाउँपालिकामा जम्मा वडाको जनसङ्ख्या ..... रहेको छ ।



### ३. जोडा मिलाउनुहोस् :

ठाउँको नाम	जम्मा जनसङ्ख्या
(क) खहरे पाँगु (वडा नं. १)	(क) २६१३ जना
(ख) माहादेवटार (वडा नं. ४)	(ख) १९६६ जना
(ग) खार्पाचोक (वडा नं. ८)	(ग) ३२७९ जना
(घ) वाल्टिड (वडा नं. १०)	(घ) ४९१५ जना
(ङ) मङ्गलटार (वडा नं. ९)	(ङ) ३५४८ जना

४. तपाईंको आफ्नो वडामा बसोबास गर्ने मानिसहरूले बोल्ने भाषाको सूची तयार पार्नुहोस् ।
५. रोशी गाउँपालिकामा रहेको १२ ओटा वडामा पर्ने घरधुरी र जम्मा जनसङ्ख्याको तालिका निर्माण गर्नुहोस् ।
६. तपाईंको वडामा रहेका धार्मिक व्यक्तित्वहरूसँग वा अभिभावकसँग सोधखोज गरी आफ्नो वडामा रहेका मानिसहरूले मान्ने धर्म र मानिने तरिकाको प्रतिविदेन तयार पार्नुहोस् ।
७. तपाईंको आफ्नो वडा र छिमेकी एक वडाको जनसङ्ख्या र घरधुरी सङ्ख्याको तुलना गर्नुहोस् ।

ओरालो भर्दै उकालो चढ्छौं रोशीको धरामा  
 किसान हामी पसिना पोख्छौं यी पाखा गरामा  
 गोठमा भैंसी खोरमा बाखा कुखुरा पाल्दछौं  
 हाँसी र खुसी खाई र खेली जीवन चाल्दछौं ।



आँगन बसी साइँला बाजे त्यो डोको बुन्दै छन्  
 तामाड सेलो भजन गीत रेडियो सुन्दै छन्  
 वन र पाखा दोहोरी भाका बहिनी दिदीको  
 जोखौं न तुलो पौरख ठुलो हाम्रो यो विधि हो ।

उद्योग हाम्रो व्यापार राम्रो रोशीका बजार  
 प्रकृति घुम्ने संस्कृति रम्ने पर्यटक हजार  
 रोशीको छाल डम्फुको ताल सेलोमा नाचेर  
 भजन गाई मारुनी नाची रम्दछौं हाँसेर ।





छिमेकी साथी मिलेकै जाती यो कुरा मान्दछौं  
मेला र पर्म ऐँचो र पैँचो सहयोग जान्दछौं  
बोली र वचन मिठो छ हाम्रो आदर सत्कार  
बुद्धको भक्ति अतिथि देव मान्दछौं संस्कार ।

सिप र कला जाँगर ठुलो यी हाम्रा गहना  
गर्नु छ यात्रा तर्नु छ रोसी खियाइ बहना  
हातमा हात साथमा साथ विकास बाटामा  
संस्कृति साथ सिर्जना भछौं रोशीको माटामा ।



## अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) रोशीको धरातलीय बनावट कस्ता रहेको छ ?
- (ख) रोशी क्षेत्रमा कुन-कुन घरपालुवा पशुपन्छीहरू पालिएका छन् ?
- (ग) साइँला बाजे आँगनमा बसी के गर्दै हुनुहुन्थ्यो ?

(घ) समाजमा बसेपछि हामीले छिमेकीसँग के के कुरामा सहयोग गर्नुपर्छ ?

(ङ) हातमा हात साथमा साथ गर्न सकेमा के को विकास गर्न सकिन्छ ?

## २. जोडा मिलाउनुहोस् :

- |                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| (क) आँगनमा बसी साइँला बाजे   | (क) बहिनी दिदीको    |
| (ख) हाँसी र खुसी आई र खेली   | (ख) विकास बाटोमा    |
| (ग) वन र पाखा दोहोरी भाका    | (ग) आदर सत्कार      |
| (घ) बोली र वचन मिठो छ हाम्रो | (घ) डोको बुन्दै छन् |
| (ङ) हातमा हात साथमा साथ      | (ङ) जीवन चाल्दछौं   |

## ३. तलका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

- (क) हामीले आफ्नो सिपको सदुपयोग गरी राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ ।
- (ख) हामीले हाम्रो वन र पाखाहरूलाई सदैब संरक्षण गर्नु हुँदैन ।
- (ग) पर्यटकीय स्थलहरूमा कोही कसैलाई पनि जान दिनु हुँदैन ।
- (घ) मिठो बोली र वचन कसैलाई पनि गर्नु हुँदैन ।
- (ङ) हामीले हाम्रो संस्कृतिलाई संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

## ४. पाठ पढेर अभ्यास १ बाहेकका पाँचओटा प्रश्न निर्माण गर्नुहोस् र उत्तर दिनुहोस्

५. विकास कार्यले रेशीको जीवन शैलीमा आएको परिवर्तन वर्णन गरी आफ्नो सल्लाह र सुझाव दिनुहोस् ।
६. तपाईंको आफ्नो समुदायमा रहेका वनपाखा सम्पदालाई के कसरी बचाउन सकिन्छ, एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।
७. तपाईंको आफ्नो १० जना छिमेकीहरूसँग परामर्श लिई ती १० जनाले भएका सिपहरूलाई के कसरी सबैमा पुऱ्याउन सकिन्छ उल्लेख गर्नुहोस् ।



रोशी-३ भदौरे, काभ्रे

२०७८।०३।०५

प्यारो साथी पाल्साड

मिठो सम्झना !

यहाँ मलाई सन्चै छ । त्यहाँ तिमिलीलाई पनि सन्चै होला भन्ने आसा गर्दछु । विशेष लेख्नुपर्ने कुरा त केही थिएन, तैपनि म तिमिलीलाई हाम्रो गाँउ र वडाको विकासका बारेमा जानकारी गराउन चाहन्छु ।

मेरो गाउँ रोशी गाउँपालिका वडा न.३ भदौरेमा पर्छ । मेरो गाँउमा ६० ओटा घरधुरी रहेका छन् । मेरो गाँउमा श्री सरस्वती प्राथमिक विद्यालय छ । यहाँ कक्षा ५ सम्म पढाइ हुन्छ । म पनि कक्षा ५ मा पढ्छु यस विद्यालयमा रोशी गाउँपालिकाभरिका विद्यालयहरूमा भन्दा फरक किसिमबाट 'बहुकक्षा बहुस्तर' विधिबाट पढाइ भइरहेको छ । मेरो गाँउमा वडा न.३ को स्वास्थ्यचौकी भवन

पनि निर्माण भई सञ्चालन भएको छ । यसबाट हामीले विरामी हुँदा धेरै सहज रूपमा औषधी पाएका छौं । रोशी गाउँपालिका र बागमती प्रदेश सरकारको करिब २ करोडको संयुक्त लगानीमा भदौरे, छाप, फेटार र माकुटार गाँउलाई सेवा पुग्ने गरी सिँचाइ कुलो निर्माण भएको छ । मेरो गाँउमा श्री शिखर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड पनि रहेको छ । यस संस्थामा हामी आफूसँग रुपैयाँ पैसा भएका बेलामा बचत गर्छौं । चाहिएका बेलामा सहकारीबाट भिकेर खर्च गर्ने गर्छौं । कहिलेकाहीं हामीलाई ऋणको आवश्यकता पर्छ । ऋण चाहिएका बेलामा पनि सहकारीबाट नै लिन्छौं । यसले हामीलाई धेरै सजिलो भएको छ । हाम्रो गाउँमा यस सहकारीको आफ्नै भवन पनि निर्माण भइरहेको छ । मेरो गाउँ भदौरे, भन्डारे, निगाले हुँदै रोशीको चर्चित ताराखसे पोखरी, हात्ती आहाल हुँदै महाभारत गाउँपालिका जोड्ने मोटरबाटो पनि निर्माण भएको छ । यो सडक निर्माण भएपछि गाउँ गाउँमा मोटर पुगेको छ । मोटरबाटोले हाम्रो गाउँघर रमाइलो भएको छ । हामीलाई धेरै सजिलो र सुविधा पुगेको छ । मेरो गाउँमा श्री सेतीदेवी भट्टिपाखा सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह पनि छ । यस समूहले वन जोगाउने काम गर्छ ।

हाम्रो वडा साविक शिखरआम्बोटे गा.वि.स.को वडा न. १, २, ३, ४ र ९ लाई मिलाएर रोशी गाउँपालिका वडा न.३ बनाइएको हो । हाम्रो वडामा करिब ५९९ घरधुरीमा ३७२६ मानिसहरू बसोबास गर्छन् । हाम्रो वडामा नयाँ कार्यालय भवन निर्माण भएको छ । शिखर गाउँको राजवृक्षमा गुरु रिम्पोछेको मूर्ति निर्माण भएको छ । शिक्षातर्फ छोटो विद्यालयहरू रहेका छन् । तीमध्ये श्री देवी माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा १० सम्म पढ्न पाइन्छ । भने श्री सरस्वती प्राथमिक विद्यालय, श्री भुमस्थान प्राथमिक विद्यालय र श्री माहाँकाल प्राथमिक विद्यालयमा कक्षा पाँचसम्म पढ्न पाइन्छ । श्री भीमसेन प्राथमिक विद्यालय र श्री बाल ज्योति प्राथमिक विद्यालयमा कक्षा ३ सम्म पढ्न पाइन्छ । यस्ता विद्यालयको निर्माणबाट हामी कोही पनि शिक्षा पाउनबाट वञ्चित हुन परेको छैन । सडकतर्फ रोशीको चौकीडाँडा खहरेपाँगु सडकले हाम्रो वडाको धेरै गाउँ बगुल्टार, सिंहाले, छिपिटार,

माकुटार, फेटार, छाप, भदौरे र शिखरगाउँलाई समेटेको छ । यस सडकको वरपीपलमा पक्की पुल निर्माणका लागि सभै गर्ने कार्य र माटो परीक्षण कार्य समेत सम्पन्न गरिएको छ । यस्ता सडकहरू निर्माणले हामीलाई जीवन जिउन धेरै सजिलो भएको छ । माहाभारत लेक मुहान भएका ५ खोलाहरू भन्दारे खोला, अँधेरीखोला, सानीखोला, खहरेखोला र रोशीखोलाबाट यस वडाका बस्तीहरूमा खानेपानी र सिँचाइ सुविधा पुऱ्याइएको छ । सिँचाइ कुलोहरूमा भदौरे, छाप, फेटार, माकुटार सिँचाइ योजना, शिखरटार सिँचाइ योजना, बान्द्रेटार सिँचाइ योजना, बगुलटार सिँचाइ योजना, हरेटार सिँचाइ योजना, कुँडुले सिँचाइ योजना र फिर्के सिँचाइ योजना रहेका छन् । यी सिँचाइले गर्दा किसानहरूलाई कृषि उत्पादन बढाउन सहयोग पुगेको छ । खानेपानीतर्फ सबै टोल बस्तीमा एक घर एक धारा पुऱ्याउने लक्ष्यका साथ बृहत खानेपानी योजना संचालन भइरहेको छ । वडाका प्रत्येक टोल बस्तीका घरघरमा सामुदायिक विद्युतीकरण संस्थामार्फत विद्युत सेवा पुऱ्याइएको छ । वडाले सबै जातजातिलाई सम्मान गर्दै आ-आफ्नो संस्कारलाई जर्गेना गर्न मठ मन्दिर, गुम्बा, पाटीपौवा, सत्तल आदि निर्माण गरी संरक्षण गर्ने कार्य पनि गरेको छ ।

अरू बाँकी रहेका कुरा अर्को पत्रमा लेख्ने बाचा गर्दछु । तिम्रो गाउँ र वडाका बारेमा पनि लेखेरे पठाउने छौँ भन्ने आसा गर्दै अहिलेलाई यत्तिकैमा कलम बन्द गर्दछु । धन्यवाद !

तिम्रो मिल्ने साथी

जगत तामाङ



## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) जगत तामाङले यस चिठीमा के कुराको अवगत गराउन खोजेको छ ?
- (ख) रोशी गाउँपालिका वडा नं. ३ को जम्मा विद्यालयहरूको सङ्ख्या कति रहेको छ ?
- (ग) सहकारीबाट हामीले के-कस्ता सेवा र सुविधा पाउन सकिन्छ ?
- (घ) सिँचाइ कुलो निर्माण भएपछि हामीले यसबाट के कस्ता फाइदाहरू लिन सकिन्छ ?
- (ङ) हामीले आआफ्नो संस्कारलाई जर्गेना गर्न के-कस्ता कार्यहरू गर्न सकिन्छ ?

### २. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) जगत तामाङ कक्षा ..... मा अध्ययन गर्छन् ।
- (ख) सहकारीबाट हामीलाई पैसा चाहिएको बेलामा ..... निकाल्न सकिन्छ ।
- (ग) वडा नं. ३ मा करिब ..... घरधुरीमा ..... मानिसहरू बसोबास गर्छन् ।
- (घ) वडा नं. ३ को श्री देवी माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ..... सम्म पढ्न सकिन्छ ।
- (ङ) खानेपानीतर्फ सबै टोल बस्तीमा ..... पुऱ्याउने लक्ष्यका साथ बृहत् खानेपानी योजना सञ्चालन भइरहेका छन् ।

३. मिले उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) रोशी गाउँपालिकाको वडा नं. ३ को भदौरे गाउँमा जम्मा कति ओटा घरधुरी रहेको छ ।

अ) ५० ओटा

आ) ६० ओटा

इ) ६५ ओटा

ई) ७० ओटा

(ख) स्वास्थ्यचौकी भवनबाट हामीले के-कस्ता सेवा लिन सकिन्छ ?

अ) ऋण

आ) धान

इ) औषधी

ई) हुड्गा माटो

(ग) सामुदायिक वनबाट हामीले के कुरा प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

अ) धान

आ) आलु

इ) काठ दाउरा

ई) मकै

(घ) हामीले सधैं सडक बाटालाई जोगाउन निम्न कार्यहरू गर्नुपर्छ ।

अ) सडकको बिचबाटामा ठुलो खाल्डो पार्ने ।

आ) सडक बाटालाई सदैब मर्मत सम्भार गर्ने ।

इ) सडकको बिचबाटामा बिरुवा रोप्ने ।

ई) सडक निर्माणको कार्य भयो भने गाउँको जनतालाई भड्काउने ।

(ङ) औषधी हुवानी गर्नको लागि कुन चिजको आवश्यकता पर्दछ ?

अ) गाढी

आ) फर्निचर

इ) पानी

ई) दुध

४. स्थानीय विकासमा जनसहभागिताको आवश्यकताको वर्णन गरी ५ बुँदामा जनताहरूले गर्नुपर्ने काम र कर्तव्यहरू लेख्नुहोस् ।

५. स्थानीय सङ्घसंस्थाले सामुदायिक सद्भाव विकासमा खेलेको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।
६. तपाईंको आफ्नो टोल छिमेकीमा एक घर एक धाराको अवगत गराउँदै यसबाट जनताहरूले प्राप्त गर्ने सक्ने लाभहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
७. आफ्नो वडाको ऐतिहासिक, भौगोलिक एवम् प्राकृतिक अवस्था अवलोकन गरी एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।





मलाई चिन्नुभयो त ? म रोशी खोला हूँ । म फुलचोकी डाँडामा जन्मिएँ । त्यहाँबाट हुर्कँदै र खेल्दै तल तल आएँ । म कहिले फुलचोकीको जङ्गल डुल्दै आएँ त कहिले गाउँबस्ती र खेतबारी डुल्दै आएँ । म जति जति तल आएँ त्यति त्यति साथी नयाँ नयाँ साथी भेट हुँदै गयौँ । मैले नयाँ नयाँ साथीलाई पनि संगसंगै लिएर हिँडें । म जाँदा जाँदा सिन्धुलीको कुशेश्वरसम्म पुगें । कुशेश्वर पुग्दा त त्यहाँ सुनकोशी नदीसँग भेट भयो । अनि म सुनकोशी नदी संगसंगै बग्न थालें । त्यसपछि त मलाई पनि सबैले सुनकोशी नै भन्न थाले । म त जम्मा ५५.६५ किलो मिटरमात्र लामो रहेछु । तपाईं मलाई कति धेरै माया गर्नु हुँदो रहेछ । गाउँपालिकाको नाम पनि मेरै नामबाट राख्नुभएछ । यो कुराले त म धेरै खुसी भएको छु ।

मेरा साथीहरू कहाँ कहाँ को को भेट भए, तपाईंलाई खुल्दुली भयो होला ? ल, सुन्नुहोस् है म बताउँछु । शिखर दोभानमा आएपछि अँधेरीखोला भेट भयो । रानीखोला दोभानमा रानीखोलासँग भेट भयो । पोटाखोला दोभानमा पोटा

खोलासँग भेट भयो । त्यहाँबाट बगदै बगदै चरङ्गे दोभान आइपुगें । त्यहाँ चरङ्गे खोलो भेट भयो । त्यहाँबाट कटन्जे आइपुगें । त्यहाँ चाँदीखोला र भस्मेखोलासँग भेट भयो । लासकोट आएपछि केउरानी खोलासँग भेट भयो । चारसयमा भाँक्रीखोला र चिप्लेखोला भेटिए । दारिमबोटमा पल्लोखोला भेटियो । नार्केमा नार्केखोलासँग भेट भयो । दाउन्नेमा दाउन्नेखोला र पारीखोलासँग भेट भयो । कालढुङ्गामा भ्याकुरेखोला र भन्ज्याङ्खोला भेटिए । माम्तीमा माम्तीखोलासँग आँपघारीमा घ्याम्पेखोलासँग भेट भयो । अनि त म कुशेश्वर पुगिहालें ।

मेरा साथीहरू सबै महाभारत डाँडाका विभिन्न स्थानबाट आएका हुन् । उनीहरू रमाइला र मिजासिला छन् । उनीहरू भेट हुनासाथ आफ्नो अनुभव सुनाउन थाल्छन् । कोही वनपाखा र भिरमा भर्ना हुँदै यहाँ आइपुग्यौं भन्छन् । कोही गाउँवस्ती खेतबारी डुल्दै यहाँ आइपुग्यौं भन्छन् । कोही पानीघट्ट घुमाएको अनुभव सुनाउँछन् । कोही बिजुली निकालेको अनुभव सुनाउँछन् । कोही मानिस र पशुपन्छीले आफूलाई खाएको, जिउ सफा गरेको कुरा सुनाउँछन् । मेरा साथीले आ-आफ्ना अनुभव सुनाउँदा कलकल कुलकुल आवाज आएको त तपाईंहरूले पनि सुन्नुभयो होला हकि ? देख्नुभएको पनि होला ? हेर्नुहोस् त फलामे साँघु फाँट, शिखरबेंसी फाँट, बिगुलटार फाँट, दिप्चा गाउँ, थानसीं बेसी फाँट हामी घुम्दा हरियाली भएको छ । त्यतिमात्र कहाँ हो र, कटुन्जेबेंसी, थलीबेंसी, चारसयबेंसी, गिम्दीबेंसी, नार्केबेंसी, बुद्धचोक, दाउन्ने, चिउरीबास, मङ्गलटार, कालढुङ्गा, डालाबेंसी, बुल्ढुङ्गा पिप्ले, माम्तीका खेतका फाँटहरू हरियाली बनाएका छौं ।

आर्को कुरा हामी हिँड्ने बाटोको छेउछाउमा देवी देवता बस्नुहुन्छ । हामीले सधैं देवी देवताको दर्शन गर्न पाएका छौं । तपाईंहरू पनि देवी देवताको मन्दिरमा मेला भर्न आउनुहुन्छ । हाम्रै पानीमा स्नान गर्नुहुन्छ । त्यतिखेर तपाईंहरूसँग भेट्न पाउँदा, तपाईंहरूलाई सहयोग गर्न पाउँदा धेरै आनन्द लाग्छ ।

तपाईंलाई थाहा छ ? तपाईंहरूले हिजोआज हाम्रा छेउछाउका रुख बिरुवा

काटेर हामीलाई नाङ्गै पार्न थाल्नुभएको छ । हाम्रा छेउछाउमा फोहोर थुपार्ने, दिसापिसाब गर्ने ढल मिसाउने गरेर दुर्गन्धित पार्नुभएको छ । हाम्रा जग्गा मिचेर घर बनाउन थाल्नुभएको । हाम्रो शरीरमा डोजर लगाएर खन्नुभएको छ । हाम्रा हाड मासु निकालेर बेच्नुभएको छ । हिजोआज हामी अलि अलि रिसाउने गरेका पनि छौं । त्यही भएर हामी भेलबाढी भएर आउँछौं । तपाईंहरूले धेरै भोक चलाउनुभयो भने तपाईंका घरखेत नै बगाइदिन्छौं । आफू सुरक्षित हुन अरूको पनि सुरक्षा गर्नुपर्छ नि, हैन र ? त्यसैले तपाईंहरूलाई बेलैमा जानकारी गएको छु । हामीलाई फोहोर बनाउँदा तपाईंलाई नै रोग लाग्छ । हाम्रा छेउछाउका रुख बिरुवा काट्दा तपाईंका खेतबारी र घर नोक्सान हुन्छ । हाम्रो शरीरका हाडमासु बेच्दा वातावरण बिग्रन्छ । त्यसैले तपाईं आफू सुरक्षित हुन मेरो पनि सुरक्षा गर्नुहोस्, है ?

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) रोशी खोलाको उत्पत्ति कहाँबाट भएको हो ?
- (ख) नदीलाई कसरी बचाउ गरी राख्न सकिन्छ ?
- (ग) रोशी खोलाका साथीहरू कुन कुन खोला हुन् ?
- (घ) रोशी खोलाले के के फाइदा पुऱ्याएको छ ?
- (ङ) हिजोआज रोशीखोला किन रिसाएको छ ?

### २. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

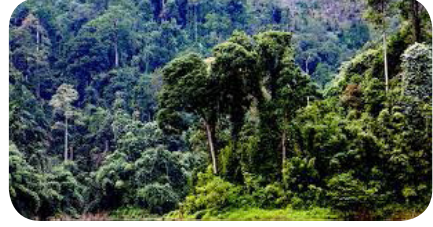
- (क) रोशीखोलाको जन्म .....भएको हो ।

- (ख) रुख रोपौँ ..... जोगाऔँ ।
- (ग) रोशी खोला बग्दै गएर अन्तमा ..... मिसिन्छ ।
- (घ) रोशीखोलाको लम्बाइ.....किलो मिटर छ ।
- (ङ) आफू सुरक्षित हुन अरूको पनि ..... गर्नुपर्छ ।

### ३. जोडा मिलाउनुहोस् :

- |             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| (क) वनपाखा  | क) खोलामा सजिलैसँग वारपार गर्न |
| (ख) खोलाहरू | ख) प्राकृतिक विनास             |
| (ग) पुल     | ग) दुई खालो मिसिएका ठाउँ       |
| (घ) दोभान   | घ) उत्खनन् गर्नु हुँदैन ।      |
| (ङ) भूक्षय  | ङ) सदैब हरियाली राख्नुपर्दछ ।  |
४. तपाईँको बडामा रहेका सार्वजानिक स्थलको भौगोलिक अवस्था अध्ययन गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।
५. विद्यालयको हातामा फूलबारी वा बगैँचा निर्माण गर्न र सदैब सरसफाइ राख्न तपाईँको भूमिका लेख्नुहोस् ।
६. पानी हाम्रो जीवनमा नभई नहुने अतिआवश्यकता चिज हो । यस भनाइलाई आफ्नो तर्क दिई छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।
७. आफ्नो वडा स्तरमा रहेका सार्वजानिक स्थल सुधारका लागि योजना बनाउनुहोस् र यसलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट सञ्चालन गर्न के गर्नुपर्छ आफ्नो तर्क दिनुहोस् ।

रोशीगाउँको चारैतिर वन छ साथीभाइ  
वनजङ्गल जोगाई राखौँ स्वस्थ वन्नलाई  
रूख रोपौँ वन जोगाऔँ हजुर,  
डाँफे मुनाल नाच्ने छन् मयूर ।



हरियाली डाँडाकाँडा हाम्रो वनपाखा  
सुन्दर लाग्छ मयूर नाच कोइलीको भाका  
कर्मपुण्य वन जोगाऔँ हजुर,  
कोइली गाउँछ नाच्ने छन् मयूर ।

घरपालुवा जनावरलाई, छाडा छोड्नु हुन्न  
जथाभावी रुख बिरुवा, कहिल्यै काट्नु हुन्न  
कुण्डचौर वन जोगाऔँ हजुर,  
मृगशावक नाच्नेछन् मयूर ।



पारौँ बलियो घेरावार, बचाउनु छ रुख  
हुन्न कहिल्यै जमिन सुक्खा, पानीको नि दुःख  
गोदावरी वन जोगाऔँ हजुर,  
हरित वनमा नाच्ने छन् मयूर ।



जडीबुटी नष्ट हुन्छ, पहिरो गएपछि  
बाढीपहिरो जान्न साथी, बिरुवा रोपेपछि  
घ्याङडाँडाको वन जोगाऔँ हजुर,  
खुसी हुँदै नाच्ने छन् मयूर ।



आगोजन्य सलाई, लाइटर, वनमा फाल्नु हुन्न  
डँडेलोले वन जल्दा कसको मन रुन्न  
हर्कपुरको वन जोगाऔँ हजुर,  
जोडी ढुकुर नाच्ने छन् मयूर ।

जताततै हरियाली शीतल हावा दिन्छ  
अक्सिजन हामीसँग दूषित हावा लिन्छ  
रुख रोपौँ वन जोगाऔँ हजुर,  
सप्तरङ्गी नाच्ने छन् मयूर ।

हरियो वन रोशीको धन, खुसी हुन्छ मन  
छरछिमेक सबै मिली, बचाई राखौँ वन ।  
रुख रोपौँ वन जोगाऔँ हजुर,  
डाँफे मुनाल नाच्ने छन् मयूर ।

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) वनजङ्गल जोगाइराख्न हामीले के कस्तो भूमिका खेल्न सकिन्छ ?
- (ख) वनजङ्गल जोगाइराख्नाले हामीलाई के-कस्ता फाइदाहरू हुन्छन् ?
- (ग) जडीबुटीबाट हामीले कस्तो फाइदा लिन सकिन्छ ?
- (घ) घरपालुवा जनावरलाई वनजङ्गलमा छाडिदियो भने के कस्ता विकृति आउन सक्छन् ?
- (ङ) हामीले लिने अक्सिजन कहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

### २. ठिक उत्तर मात्र कापीमा लेख्नुहोस् :

- (क) (अ) रुख रोपौं । (आ) रुख काटौं । (इ) रुखमा आगो लगाउनुपर्छ ।
- (ख) (अ) ननको पशुपन्छीलाई जोगाउनुपर्छ ।
  - (आ) वनको पशुपन्छीलाई शिकार गर्नुपर्छ ।
  - (इ) नको पशुपन्छीलाई लखेट्न वनमा डँढेलो लगाउनुपर्छ ।
- (ग) (अ) हरियो वन रोशीको धन । (आ) हरियो वन इन्डियाको धन ।
  - (इ) हरियो वन चाइनाको धन
- (घ) (अ) राष्ट्रिय चरा डाँफे हो । (आ) राष्ट्रिय चरा ढुकुर हो ।
  - (इ) राष्ट्रिय चरा जुरेली हो ।
- (ङ) (अ) घरपालुवा जनावर गाई हो । (आ) घरपालुवा जनावर बाघ हो ।
  - (इ) घरपालुवा जनावर चितुवा हो ।





भाइबहिनी हो, तपाईंहरू डम्फुपार्क घुम्न जानुभएको छ ? डम्फुपार्क रोशी गाउँपालिकाको वाड नं ११ कालढुङ्गानजिक छ । रोशीखोलाको किनारमा रहेको डम्फुपार्कको आफ्नै सांस्कृतिक महत्त्व रहेको छ । यो पार्क तामाङ जातिको संस्कृति, रीतिरिवाज संरक्षण र सम्वर्धन गर्ने हिसाबले विकास गर्न लागिएको छ ।

यो पार्क मध्यकालीन संरचनामा निर्माण हुँदै छ । तामाङ जातिलाई केन्द्रित गरेर जीवन्त सङ्ग्रहालयको निर्माण गर्ने योजनामा गाउँपालिका लागिपरेको छ । यो खुला सङ्ग्रहालयमा मध्यकालीन शैलीमा निर्मित र आधुनिक प्रविधिसहित घरहरू निर्माण हुनेछन् । धार्मिक स्थलहरू, रहनसहनको जीवन्त प्रदर्शनीलगायतका विषयहरू समेटिएर यो पार्क निर्माण हुँदै छ । जीवन्त सङ्ग्रहालयका लागि तालिमसहितका वास्तविक कलाकारहरू संलग्न गराउन सके उत्कृष्ट परिणाम दिन सकिन्छ । खाना बनाउने, रक्सी पार्ने, जाँड राख्ने, अन्न कुट्ने, पिस्ने घट्टलगायतका गतिविधि सातै दिनसम्म चल्ने गरी सङ्ग्रहालयको अवधारण बनाउने योजनामा पनि भइरहेको छ । यस सङ्ग्रहालयमा तामाङको परम्परागत भोजनसहित होम स्टेका अवधारणाअनुरूप सफा र उच्च मापदण्डका कोठा

बनाउन आवश्यक छ । डम्फु पार्कको वर्तमान क्षेत्रलाई बढाएर यस स्थानमा भरना, ताल, मधुरो सङ्गीतसहितको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । सङ्ग्रहालय परिसरमै पर्ने गरी तामाङको विगतका समृद्धि भल्काउने सबै वस्तु वा संरचना तयार गरिँदै छ ।

व्यवस्थित पशुपालनलाई पनि यस सङ्ग्रहालयले समेट्नुपर्दछ । यसैगरी स्थानीय जैविक कृषि उत्पादन, घरेलु सिपगत सामग्रीलाई समेट्नुपर्दछ । यो सङ्ग्रहालय संस्कृति र आधुनिकताबिचको सम्बन्धका रूपमा रहन आवश्यक छ । यसका साथै मगर र हायु समुदायलाई लक्षित गरेर होम स्टेका रूपमा सम्बन्धित क्षेत्रमै सङ्ग्रहालयकै अवधारणाअनुरूप कार्य गर्न आवश्यक छ ।

हामी र हाम्रो स्थानीय सरकारको मुख्य जिम्मेवारी भनेको आफ्नो ठाउँको कला संस्कृति बचाउनु पनि हो । यो तामाङ जातिको बाहुल्य भएको गाउँपालिका हो । त्यसैले तामाङ कला संस्कृति जोगाउन गाउँपालिकाले गरेको प्रयासमध्ये एक हो डम्फुपार्क । डम्फुपार्क निर्माणका लागि करिब ३५ रोपनी जग्गा पालिकालाई प्राप्त भएको छ । तामाङ जातिको कला संस्कृति तथा संस्कार भल्कने डम्फुपार्क अहिलेसम्म भुटानमा मात्रै बनेको छ । नेपालमा यो पहिलो हुने छ । यसका लागि छिमेकी पालिका तिमालले पनि सहयोग गर्ने सङ्केत देखाएको छ । यसको डीपीआर तयार भइसकेको छ । नेपाल आउने हरेक विदेशी पर्यटकलाई डम्फुपार्क पुऱ्याउन सकियो भने ठुलो उपलब्धि हुनेछ ।

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) हाल रोशी गाउँपालिकामा बन्न लागेको डम्फुपार्क कति नं. वडामा पर्दछ ।
- (ख) डम्फुपार्क बनिसकेपछि यसबाट हामी के कस्ता फाइदा लिन सक्छौं ।

(ग) रोशी गाउँपालिकाको डम्फुपार्क कति रोपनी जग्गामा बन्न लागेको छ ?

(घ) होमस्टे भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ङ) हाल डम्फुपार्कको निर्माण कुन ठाउँमा निर्माण भइसकेको छ ?

## २. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) रोशी गाउँपालिकाको ..... वडा मा डम्फुपार्क बन्न लागेको छ ।

(ख) स्थानीय सरकारको मुख्य जिम्मेवारी भनेको आफ्नो कला र संस्कृतिलाई ..... पनि हो ।

(ग) तामाङ जातिको कला संस्कृति तथा संस्कार भल्कने डम्फुपार्क अहिलेसम्म ..... मा मात्रै बनेको छ ।

(घ) यो सङ्ग्रहालय ..... सम्बन्धका रूपमा रहन आवश्यक छ ।

(ङ) हाल रोशी गाउँपालिकामा डम्फुपार्क .....मा बन्न लागेको छ ।

## ३. मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) डम्फुपार्क रोशी गाउँपालिकाको कुन वडा मा बन्न लागेको छ ?

अ) वडा नं. ९

आ) वडा नं. १०

इ) वडा नं. ११

ई) वडा नं. १२

(ख) हाल निर्माणधीन डम्फुपार्कको जग्गा कति आना रहेको छ ?

अ) ३४ रोपनी

आ) ३५ रोपनी

इ) ३६ रोपनी

ई) ४० रोपनी

- ग) होम स्टे भन्नाले के बुझिन्छ ?
- अ) पाहुनालाई सत्कारका साथ आफ्नो घरमा राख्ने  
आ) गाउँमा कोही पनि आउन नदिने  
इ) पाहुनालाई नराम्रो व्यवहार गरेर गाउँ पस्न नदिने  
ई) पाहुनालाई नराम्रो व्यवहार गर्ने
- (घ) डम्फुपार्क निर्माण भइसकेपछि यसबाट हामी के प्राप्त गर्न सक्छौं ?
- अ) विकृति  
आ) घाँस  
इ) दाउरा  
ई) आर्थिक लाभका साथै रोजगारी
- (ङ) डम्फुपार्क निर्माण भइसकेपछि विदेशी पर्यटक यहाँ के गर्न आउँछन् ?
- अ) स्थान अवलोकन र मनोरञ्जन गर्न  
आ) गाउँमा भगडा गर्न  
इ) गाउँमा लुटपाट गर्न  
ई) डम्फुपार्क सखाप पार्न

४. यस पाठको अध्ययनपश्चात् यस पार्कमा अझ आकर्षक बनाउन के गर्नुपर्ला तपाईंको आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
५. तपाईंले यस डम्फुपार्कमा भ्रमण गर्नुभएपश्चात् तपाईंले के कस्ता राम्रा कुराहरू पाउनुहोला ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।
६. यस डम्फुपार्क बनिस्केपछि यसलाई सधैंभरि सरसफाइ राख्नका लागि तपाईंले गर्नुसक्ने भूमिका लेख्नुहोस् ।
७. तपाईंको बडामा भएका यस्ता पर्यटकीय स्थल अवलोकन गरी त्यसलाई वृद्धि र विकास गर्न तपाईंले गर्नसक्ने भूमिकाका बारेमा लेख्नुहोस् ।

हाम्रो रोशी गाउँपालिका जैविक विविधताले भरिपूर्ण छ । हाम्रो रोशीको जैविक विविधता आर्थिक, सांस्कृतिक पहिचान, प्राकृतिक सम्पदा र भू-बनोट विविधतापूर्ण छ । नारायणटार, मङ्गलटार बैँसीदेखि महाभारत, माटेलेक, ताराखसे लेक हुँदै भूमिचुलीसम्मको पर्यावरणीय विविधतामा हामी रम्न पाएकामा गौरव गर्दछौं । हाम्रो रोशी हावापानी, भू-बनावट, विविध जातीय सांस्कृतिक पहिचानले धनी छ । रोशी खोलाको नामले रोशी भेग परिचित छ भने तीन धारे भरना, ताराखसे लेक, भूमिचुली र घ्याडडाँडाको छुट्टै पहिचान रहेको छ । रोशीको सेरोफेरोमा रहेका अमूल्य पर्यावरणीय तथा सांस्कृतिक पर्यटकीय गन्तव्यको भौतिक विकास र प्रचारप्रसारमा नयाँ आयाम ल्याउन हाम्रो महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । यस भेगका विविधतापूर्ण अथाह सम्पदाको संरक्षण र विकासका लागि लागिपर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । रोशी भेगका विविधता पूर्ण क्षेत्रहरूमध्ये केही तल उल्लेख गरिएको छ :

### क) घ्याडडाँडा :





काभ्रे जिल्ला रोशी गाउँपालिका वडा नम्बर १२ मा अवस्थित घ्याङडाँडा गाउँपालिकाभित्रको आकर्षक केन्द्रको रूपमा लिन सकिन्छ । घ्याङडाँडा करिब २४०० मिटरको उचाइमा रहेको छ । प्राकृतिक वनस्पति विभिन्न बोट बिरुवा, जडीबुटीले भरिपूर्ण हराभरा रमणीय वातावरणले जो कोहीलाई पनि लोभ्याउन सक्दछ । प्राकृतिक भू-बनावटका दृष्टिले उत्कृष्ट पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्न सके यसको सम्भावना ज्यादै राम्रो छ । इलामको कन्याम क्षेत्रलाई विर्साउने भ्रमणको घ्याङडाँडाले दिने गर्दछ । चारैतिरको हरियाली रमणीय दृश्यावलोकन स्वच्छ हावाको कारण जो कोहीको थकाइ क्षणभरमै मारन घ्याङडाँडा उपयुक्त गन्तव्यको रूपमा परिचित छ । परम्परागत कालदेखि घ्याङडाँडा क्षेत्रमा ठुलो जात्रा लाग्ने चलन छ । विभिन्न मौलिक जातीय संस्कार र परम्पराको भाँकी प्रस्तुत हुने उक्त घ्याङडाँडाको जात्रा केही समयदेखि रोकिएकामा वृद्ध वृद्धाहरूको गुनासो रहेको छ । विभिन्न क्षेत्रबाट मानिसहरू हजारौंको सङ्ख्यामा आउँदा आसपासका गाउँबस्तीहरूको छुट्टै रौनक पाइन्थ्यो । पर्यटकहरूको आवगमनले व्यापार विस्तार विकासको परिकल्पना हुने गर्दथ्यो । घ्याङडाँडाको प्रमुख विशेषता जात्रा नै रहेको पाइन्छ । घ्याङडाँडाको जात्रा, रमणीय वातावरण बोटबिरुवा, हराभरा युक्त हरियाली वातावरण पाखा परिवेशको वातावरणको सुन्दरताले पर्यटकीय महत्त्व रहेको छ । पर्यटकहरूका लागि सडक तथा हवाई मार्ग, सञ्चार सुविधा, फन पार्क, खाने बस्ने सुविधा, होटल, लज, होम स्टे र राम्रा पथ प्रदर्शकहरूको व्यवस्था गर्न सके यस क्षेत्रको मुहार फेरिन्छ । आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूका लागि आकर्षण बढाउन सके पर्यटकीय र सांस्कृतिक पर्यटकको ज्यादै राम्रो सम्भावना रहेको छ । यस क्षेत्रको पर्यटन विस्तार गर्न गुरु योजना बनाई तथा शीघ्र पहल कदमी गर्न सके घ्याङडाँडाको मुहार फेर्न टेवा पुग्ने छ ।

## ग) ताराखसे लेक



काभ्रे जिल्ला रोशी गाउँपालिका वडा नम्बर ३ मा अवस्थित ताराखसे लेक २८०० मिटर उचाइमा रहेको छ। ताराखसे लेक प्राकृतिक दृश्यावलोकनका दृष्टिकोणले अति नै रमणीय सुन्दर शान्त गन्तव्यका रूपमा परिचित छ। ताराखसे लेकसँग जोडिएको परम्परागत पथमार्ग, हात्ती आहालसम्म पुग्दछ। ताराखसे लेकको शिखरबाट हिमाल, पहाड र तराईका भू-भाग स्पष्टसँग देखिन्छ। महाभारत शृङ्खलाअन्तर्गत रहेको यस लेकको किंवदन्तीअनुसार कुनै समयमा यस ठाउँमा ताराको अर्थात् उल्का पिण्ड खसेर ठुलो खाल्डो बनेको हो भन्ने भनाइ छ। लामो समयको अन्तरालसम्म उक्त खाल्डोमा परेर रहँदा जमेर पोखरीका रूपमा परिचित छ। यस पोखरीमा महादेव मन्दिरसमेत छ। श्रावण सङ्क्रान्तिको दिनमा यहाँ ठुलो मेला लाग्ने गर्दछ। यहाँबाट गोकुले घर्तिछाप जाने प्रमुख सडक पनि रहेको छ। ताराखसे लेक हुँदै हात्तीआहाल, पाण्डव डाँडा, सीतापाइलाको ढुङ्गासम्म पुग्न सकिन्छ। पर्यटकीय दृष्टिकोणले ज्यादै महत्त्वपूर्ण क्षेत्र रहेकाले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका लागि आकर्षक केन्द्र बन्ने सम्भावना छ। यस क्षेत्रको विकास र

विस्तारका लागि होम स्टे, होटेल, लज, पथ प्रदर्शकको व्यवस्था गर्न जरुरी छ । यहाँको आसपासमा रहेको बुद्धचित्त माला, फलफूल र जडीबुटीबाट यहाँको मानिसको जीवन स्तरमा सुधार हुँदै गएको पाइन्छ । यहाँ सडक सुविधा, सञ्चार, खानेपानी, भ्यु टावर, केवलकार निर्माण गर्न सके बेरोजगार युवाहरूले समेत रोजगारी प्राप्त गरी समृद्ध हुन सक्ने अवस्था रहेको छ ।

रोशी क्षेत्रभित्र विविधताले भरिपूर्ण माथि उल्लिखित बाहेक, डम्फुपार्क, नारायण मन्दिर, गुप्तेश्वर महादेव गुफा, जोगेश्वर महादेव, थानापति मन्दिर, पिप्लेको अखण्ड धुनी, मास्ती भीमसेन, महाकाल मन्दिर, मङ्गलटार, कटुन्जेबेंसी, नारायणटार, चैत्यपानी समेत प्रख्यात पर्यटकीय गन्तव्यहरू रहेकाले यिनीहरूको खोजी गरी संरक्षण कार्यमा लागिपर्नु जरुरी छ ।

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) रोशी गाउँपालिकामा पर्यावरणका हिसाबले महत्त्वपूर्ण स्थलहरू कुन कुन हुन् ?
- (ख) घ्याङडाँडाको प्रमुख विशेषता के हो ?
- (ग) भूमिचुलीको प्राकृतिक स्वरूप कस्तो छ ?
- (घ) ताराखसे लेकको नाम कसरी रहन गयो ?
- (ङ) रोशीमा पर्यटन विकास गर्न के के गर्न सकिन्छ ?

२. ठिक उत्तरमात्र कापीमा लेख्नुहोस् :

- (क) रोशी क्षेत्र प्राकृतिक पर्यावरण, सांस्कृतिक तथा धार्मिक पर्यटनको राम्रो सम्भावना बोकेको क्षेत्र हो ।
- (ख) ताराखसे लेकमा धेरै अगाडि उपग्रह खसेको थियो ।
- (ग) भूमिचुली पर्यावरणीय, धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्यटकीय स्थल हो ।
- (घ) घ्याङडाँडाको विशेषता भनेको स्थानीय खेल हो ।
- (ङ) डम्फुपार्क धार्मिक पार्क हो ।

३. मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

- (क) रोशीमा रहेको प्राकृतिक सम्पदा तलकामध्ये कुन होइन ?  
अ. घ्याङडाँडा                      आ. तीनधारे भरना                      इ. भूमेथान
- (ख) भूमिचुली डाँडामा रहेको मुख्य प्राकृतिक वस्तु के हो ?  
अ. खोला                      आ. ढुङ्गा                      इ. भरना
- (ग) ताराखसे लेकमा कहिले मेला लाग्दछ ?  
अ. साउने सङ्क्रान्ति                      आ. माघे सङ्क्रान्ति  
इ. मङ्सिरे सङ्क्रान्ति
- (घ) तलका मध्ये कुन धार्मिक सम्पदा होइन ?  
अ. गुप्तेश्वर                      आ. थानापति                      इ. नारायणटार
- (ङ) रोशीमा पर्यटन प्रवर्धनका लागि के के गर्नुपर्छ ?  
अ. बाटोघाटो निर्माण                      आ. होम स्टे तथा लजको व्यवस्थापन  
इ. माथिका दुवै

४. पाठमा दिइएको कुनै एक धार्मिक वा पर्यटकीय स्थलका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।
५. पाठमा दिएका विषयवस्तुबाट ५/५ ओटा मुख्य बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।
६. तपाईंको गाउँवस्तीमा रहेको कुनै एक धार्मिक सम्पदाको अवलोकन गरी एउटा विकासको योजना बनाउनुहोस् र कक्षामा पेश गर्नुहोस् ।
७. चैत्यपानी पर्यटन क्षेत्रको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।



गीता तामाङको घर रजबास हो । उनको खेत रोशी फाँटमा छ । उनी विदाका दिन आमाबुवासँग खेतमा जाने गर्छिन् । भदौ महिना थियो, गीता आमाबुवासँग खेतमा गएकी थिइन् । उनको खेतमा धान सप्रिएको थियो । उनले बुबालाई सोधिन्, “बुबा, यहाँचाहिँ धानबाली सप्रेको छ । गाउँको खेतमा चाहिँ धान किन नसप्रिएको ?”

बुबाले भन्नुभयो, “माटो ५ प्रकारका हुन्छन् । यो रोशी फाँटमा पाँगो माटो छ । वर्षाको नदीले बगाएर ल्याई थुपारेको बालुवा र कुहिएको भ्रारपातसमेत मिली

बनेको माटोलाई पाँगो माटो भनिन्छ । यस प्रकारको माटोमा बालुवा र चिम्टेदार माटोको मात्रा बराबर हुन्छ । चुन, फसफोरस र पोटास आदि खनिज तत्वको मिश्रण हुन्छ । त्यसैले कृषिका लागि यो माटो सर्वोत्तम मानिन्छ । यो माटो तराई र बैँसीमा पाइन्छ । त्यसैले यहाँ धानबाली सप्रेको छ ।

अर्को हो, बलौटे पत्थरिलो माटो । यो माटो पहाडबाट भरेका नदीले ल्याएका बालुवा, कड्कड, पत्थर आदि मिली बनेको हुन्छ । यस प्रकारको माटामा पानी नअडिने र उब्जाउ कम हुन्छ । यस माटोमा प्रायः रुखबिरुवा हुर्कन्छन् र वन जङ्गल हुन्छन् ।



अर्को हो रातो फुस्रो माटो । यो माटो टुक्रिएका चट्टानमा सडेका भारपात मिलेर बनेको हुन्छ । यस प्रकारको माटामा चुन, नाइट्रोजनजस्ता तत्व कम हुने र माटोको गहिराइ पनि कम हुन्छ । फलफूल, चिया, आलु, कोदो, मकैका लागि



यो माटो उपयुक्त हुन्छ । यस माटामा धान खेती सप्रँदैन । हाम्रो गाउँको माटो पनि रातो फुस्रो छ ।

अर्को हो, तलैया माटो । यो माटो हाम्रो रोशीमा छैन । यो माटो उपत्यका र फाँटहरूमा ताल सुकेर बनेको हुन्छ । यस प्रकारको माटोमा भारपात प्रशस्त सड्नाले माटो कालो र मलिलो हुन्छ । यस प्रकारको माटो धान, गहुँ, सागपात खेतीका लागि उपयुक्त मानिन्छ ।

अर्को हो, हिमाली माटो । हिमाली माटो हिम नदीले थुपारेको माटो, बालुवा, कड्कड, पत्थर मिलेर बनेको हुन्छ । यसप्रकारको माटो भएको क्षेत्रमा हावापानी ठन्डा हुन्छ । माटोको गहिराइ एवम् जैविक पदार्थ कम हुन्छ । उर्वराशक्ति अत्यन्त कम हुन्छ । यस प्रकारको माटामा मकै, जौ, आलु, फापरजस्ता बालीमात्र लगाइन्छ ।

बुबाको कुरा सुनिरहेकी गीताले खेतको गराबाट एक मुठी माटो निकालिन् । माटालाई छामेर हेरिन् र प्लास्टिकको थैलामा राखिन् ।

गीता रोशी फाँटबाट घर फर्किन् । घर फर्किँदा उनले खेतबारीको माटामा खुबै ध्यान दिएर हेरिन् । उनले बुबाले भनेका कुरा पनि सम्झिइन् । उनले फरक



फरक ठाउँको नमुना माटो छुट्टाछुट्टै प्लास्टिकका भोलामा जम्मा गरिन् ।

भोलिपल्ट आफूले जम्मा गरेको माटो स्कुलमा लिएर गइन् । उनले विन्ध्यवसिनी मावि कक्षा ५ मा पढ्ने सबै साथीलाई रोशीको सबै प्रकारका माटो देखाइन् । कुन माटोमा कुन अन्नबाली राम्रो हुन्छ, यो कुरा पनि बताइन् । यो कुरा स्थानीय विषय पढाउने गुरुआमाले हेरिहनुभएको थियो । उहाँ गीतानजिकै आउनुभयो



र भन्नुभयो, “स्यावास, गीता ! यसरी सिकेका कुरा सधैं सम्भना हुन्छ । तिमिले आफू पनि सिक्यौ र अरूलाई पनि सिकायौ । अब भोलि स्कुल आउँदा सबैले गीताले जस्तै माटो जम्मा गरी ल्याउने । कुन माटो कहाँको ? कुन माटामा कुन कुन बाली राम्रो हुन्छ ? यो कुरा पनि बताउने है त ।”

सबै विद्यार्थीले एक साथ भने, “हुन्छ, गुरुआमा ।”

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) माटो कति प्रकारका हुन्छन् ?
- (ख) बलौटे माटो कहाँ कहाँ पाइन्छ ?
- (ग) फुस्रेमाटो कसरी बनेको हुन्छ ?
- (घ) हिमाली माटो कसरी बनेको हुन्छ ?
- (ङ) पत्थरिलो माटोमा के कस्ता बोट विरुवाहरू हुर्कन्छन् ।

### २. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) माटो ..... प्रकारका हुन्छन् ।
- (ख) रातो फुस्रो माटो टुक्रिएको चट्टानमा सडेको ..... मिलेर बनेको हुन्छ ।
- (ग) ..... माटोमा धान खेती सप्रँदैन ।
- (घ) ..... माटोमा मकै, जौ, आलु, फापरजस्ता बालीमात्र हुर्कन्छ ।
- (ङ) गुरुआमा गीतालाई सबै विद्यार्थीहरूको अगाडि ..... दिनुभयो ।

### ३. मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

- (क) माटो कति प्रकारका हुन्छ ?
  - अ) ४ प्रकारका
  - आ) ५ प्रकारका
  - इ) ६ प्रकारका
  - ई) ७ प्रकारका

(ख) पाँगो माटोमा कुन बाली लगाइन्छ ?

अ) धानबाली

आ) फापर

इ) कोदो

ई) चिया

(ग) रातो माटोमा कुन बाल सप्रिँदैन ?

अ) फलफूल

आ) चिया

इ) आलु

ई) धान

(घ) कुनचाहिँ माटो हाम्रो रोशी गाउँपालिकाभर नै छैन ?

अ) पाँगो माटो

आ) तलैया माटा

इ) रातो फुस्रो माटो

ई) बलौटे माटो

(ङ) गीताले किन गुरुआमाबाट स्यावास पाइन् ?

अ) साथीसँग भगडा गरेर

आ) विद्यालयमा ड्रेस नलगाएर

इ) माटाको बारेमा जानकारी दिएर

ई) साथीको कापी चोरेर

४. यस पाठको अध्ययन गरी एकअनुच्छेदमा सारांश लेख्नुहोस् ।

५. हाम्रो रोशी गाउँपालिकामा के कति प्रकारको माटो पाइन्छ र त्यसमा कुन माटोमा कुन बाली लगाउँदा राम्रो हुन्छ, छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

६. तपाइँहरूको आफ्नो ठाउँमा रहेको माटोमा कुन बाली लगाउँदा राम्रो हुन्छ, छोटो लेख लेख्नुहोस् ।

७. हाम्रो रोशी गाउँपालिकामा कृषि क्षेत्रको विकासका लागि स्थानीय तहबाट के कस्ता योजनाहरू ल्याउन सकिन्छ, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।



हाम्रो रोशी डाँडाकाँडाले भरिएको गाउँपालिका हो । रोशीको लेकदेखि बेंसीसम्म गाउँबस्तीहरू छन् । खेतबारीका फाँटहरू छन् । ती फाँटहरूमा रोशी खोलाले सिँचित गरेको छ । खेतबारीमा लहलह अन्न र तरकारीका बालीनाली छन् । यसले रोशी गाउँपालिकाका अधिकांश मानिसहरूको मुख्य पेसा कृषि नै हो भनी प्रमाणित गर्छ । तर यहाँका किसानले पुरानै तरिकाले खेती गरेका छन् । सिँचाइको पर्याप्त सुविधा छैन । प्रशस्त अन्न र तरकारी उब्जाए पनि बजारको ग्यारेन्टी छैन । बजार छ तर यातायतको राम्रो सुविधा छैन । यस्ता कारणहरूले कृषिमा खासै राम्रो विकास गर्न भने सकेको छैन ।

अहिले कृषिमा यान्त्रिकीकरणले केही सजिलो बनाएको छ । उन्नत बिउको प्रयोग, बढ्न लागेको छ । रासायनिक मल, कीटनाशक, भारनाशक औषधीको प्रयोगमा कृषकहरूमा आकर्षण बढ्दै गएको छ । यसरी कृषिमा नयाँ प्रविधिको विकास संगसंगै रोग र किराको आक्रमणले बाली नष्ट भएका घटनाहरू धेरै छन् । विशेष गरी अन्न बाली धान, मकै, गहुँ बालीमा नयाँ नयाँ रोग भित्रिएका छन् । तरकारी बाली आलु, प्याज, गोलभेंडा, बन्दा, काउली, रामतोरियाँलाई पनि रोगले बिगारेको छ । फलफूल बाली सुन्तला, मौसम, आँप, केरा आदिमा रोग र किरा लागेर हानी नोक्सानी पुऱ्याएको छ ।

विशेष गरी बालीहरूमा लाग्ने मुख्य रोग तथा किराहरू निम्न छन् :

खुम्रे किरा, फौजी किरा, पतेरो, गभारो, थोप्ले रोग, डढुवा रोग, कालो पोके, लाई, फल कुहाउने औँसा, खराने रोग, सिन्दुरे रोग, मरुवा रोग आदि हुन् ।

रोग तथा किराहरूको रोगथाम गर्न निम्नलिखित उपायहरू अपनाउनुपर्दछ ।

१. **भौतिक तथा बल प्रयोग** : किराहरू हातले टिपेर हटाउन सकिन्छ । त्यस्तै, जालीबाट पक्रेर वा बत्तीको फन्दामा पारेर पनि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।
२. **बालीको नियमित निरीक्षण** : एक सिजनमा उत्पादन हुने बालीमा प्रत्येक हप्तामा निरीक्षण गर्नुपर्दछ । बहुवर्षीय बालीमा कम्तीमा १५ दिनमा एक पटक निरीक्षण गर्नुपर्दछ । यसरी निरीक्षण गर्दा अधिको दिनभन्दा बालीको अवस्था फरक देखिएमा समयमै रोग वा किरा लागेको छ वा छैन पत्ता लगाई व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
३. **खनजोत** : गर्मीयाममा खेत बारीको माटो पल्टाउने गरेर खनजोत गर्नुपर्दछ । यसले गर्दा माटो र माटाभिन्न रहेका ढुसी र किराहरू मर्दछन् ।
४. **सफा बिउ बेर्ना र कलमीको प्रयोग** : विशेष गरी भाइरस रोग बिउ र

बेर्नामा फैलिन्छ। तसर्थ खेती गर्दा सफा, किरा तथा रोग नलागेको बिउ र बेर्ना प्रयोग गर्नुपर्दछ। त्यसै गरी कलमी बिरुवाहरूको प्रयोग गर्दा जीवाणु तथा किरा नलागेको हुनुपर्दछ।

५. **बिउको उपचार** : कालो पोके जस्ता रोगका लागि विषादी अल्ड्रिन, डाई अल्ड्रिन र लिन्डेनको प्रयोग गरी बिउ उपचार गर्नाले रोग किराहरू लाग्नबाट बचाउन सकिन्छ।
६. **खेत बारीको सरसफाइ** : खेत बारीमा रहेका पुराना ठुटा, पात, जरा, पराल वा भारपातहरूमा किराहरूको फुल, लार्भा तथा रोगका कीटाणुहरू लुकेर बसेका हुन्छन्। त्यसैले तिनीहरूलाई हटाई सरसफाइ गरेर रोग तथा किराहरूबाट बालीनाली बचाउन सकिन्छ। त्यस्तै, रोग र किरा लागेको बाली बिरुवाको अङ्ग, हाँगा वा पुरै बिरुवा नै उखेलेर, काटेर, जलाएर नष्ट गर्नुपर्दछ। खास गरी आलुको भाइरस रोगबाट बचाउन यो तरिका उपयुक्त हुन्छ।
७. **रासायनिक पदार्थको प्रयोग** : विभिन्न किसिमको कीटनाशक विषादी प्रयोग गरेर किरा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। त्यस्तै दुसीनाशक विषादीहरूको प्रयोग गरेर पनि रोगको रोगथाम गर्न सकिन्छ। रासायनिक पदार्थको प्रयोग गर्नाले शत्रु जीव सँगसँगै मित्र जीवको पनि नाश हुन्छ। धेरै पटक रासायनिक पदार्थको प्रयोग गर्नु राम्रो हुँदैन। त्यसैले सक्भर रासायनिक पदार्थको प्रयोग नगर्नु नै राम्रो हुन्छ। तर प्रयोग गर्नु परेमा उचित मात्रामा उचित समयको अन्तरालमा प्रयोग गर्नुपर्दछ। हामीले जैविक रूपमा उपलब्ध गहुँत, खरानी, टिमुर, तितेपाती, निमको पात, बकैनाको दाना आदिको रस छर्केर रोग तथा किराको रोकथाम गर्न सकिन्छ।

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) बालीनालीमा लाग्ने किराहरू के के हुन् ?
- (ख) रासायनिक मल भनेको के हो ?
- (ग) बालीनालीलाई रोगबाट बचाउन के-कस्ता उपायहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- (घ) खेत बारीको सरसफाइ गर्न किन आवश्यक छ ?
- (ङ) कृषिमा राम्रो विकास हुन नसकेको कुनै ३ ओटा कारणहरू के के हुन् ?

### २. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) हाल कृषकहरूले ..... बिउको प्रयोग गर्दछन् ।
- (ख) खनजोत गरेर माटामा रहेका ..... नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।
- (ग) हामीले जैविक रूपमा उपलब्ध गहुँत ..... आदिको प्रयोग गरेर किराको रोकमथाम गर्न पाइन्छ ।
- (घ) गर्मीयाममा खेत बारीको माटो ..... गरेर खनजोत गर्नुपर्दछ ।
- (ङ) फलफूल बालीअन्तर्गत ..... आदि पर्दछन् ।

३. मिले उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) तरकारी बालीअन्तर्गत कुन पर्दछ ?

अ) सुन्तला                      आ) आँप                      इ) काउली                      ई) केरा

(ख) फलफुल बालीअन्तर्गत कुन पर्दछ ?

अ) आलु                      आ) प्याज                      इ) काउली                      ई) सुन्तला

ग) एक सिजनमा उत्पादन हुने बालीमा कति कति हप्तामा निरीक्षण गर्नुपर्दछ ?

अ) १-१ हप्तामा                      आ) २-२ हप्तामा

इ) ३-३ हप्तामा                      ई) ४-४ हप्तामा

(घ) कृषि क्षेत्रको विकासका लागि कुन कुराको आवश्यकता पर्दछ ?

अ) पानी कुलोको विकास                      आ) खेतबारीलाई खेल मैदान बानाउने

इ) खेतबारी बाभ्रों राख्ने                      ई) खेतबारीमा रुख बोटविरुवाहरू रोप्ने

(ङ) विरुवाको संरक्षणका लागि के कुराको जरुरत हुन्छ ?

अ) विरुवा भएको ठाउँमा बाख्रा चराउने

आ) विरुवा भएको ठाउँमा वरिपरि बारबेर गर्ने

इ) विरुवा हुर्कन लाग्यो भने सानैमा भाँचिदिने

ई) विरुवा भएको ठाउँमा माटो लगेर पुरिदिने ।



४. जैविक मल एवम् औषधी बनाउने र प्रयोग गर्ने तरिकाको चर्चा गर्दै छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
५. यस पाठको अध्ययन गरी ५ ओटा प्रश्नको निर्माण गरी उत्तर पनि दिनुहोस् ।
६. तपाईंको आफ्नो ठाउँमा कुन कुन बालीनालीहरू हुन्छन्, तिनीहरूको नाम लेखी एउटा बालीको खेती गर्ने तरिका पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।
७. बालीनालीमा रोग लागेमा त्यसको नियन्त्रणका उपायहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

म उषा शाही हुँ। मेरो स्कूल पञ्चकन्या मावि वाल्टिड हो । मेरो मामाघर स्कूल जाँदा बाटो नजिकै पर्छ । म सँधैभैँ स्कूल जाँदै थिएँ । मेरो मामा त भैंसीलाई नुहाउँदै हुनुहुन्थ्यो । मामाले भैंसीलाई नुहाइदिएको देखेर मलाई अचम्म लाग्यो । म मामानजिकै गएर कुराकानी गरें ।



म : मामा नमस्कार ! आरामै होइसिन्छ ?

मामा : नमस्कार भान्जी, म आरामै छु । भान्जीलाई कस्तो छ ?

म : म पनि ठिक छु मामा । अनि भैंसीलाई पनि मान्छेलाई जस्तै गरी नुहाइदिनुपर्छ र मामा ?

मामा : पर्छ नि भान्जी । भैंसी मात्र होइन, घरमा पालिने सबै जानवरलाई सफा राख्नुपर्छ ।

म : किन र मामा ?

मामा : हेर, गाई भैंसीलाई नुहाइदियो भने जुम्रा उपियाँ पर्देन । गाई भैंसी स्वस्थ हुन्छन् । रोगहरूले हत्तपत्त समाउन सकदैन । गाई भैंसी स्वस्थ भए भने दुध पनि धरै दिन्छन् ।

म : ओहो मामा ! मलाई त थाहा नै थिएन । हाम्रै रोशी गाउँपालिकाभित्र पालिने घरपालुवा पशुपन्छीमा अरू पनि रोग लाग्छ र मामा !

मामा : हाम्रा रोशी गाउँपालिकाभित्र गाई, भैंसी, बाखा, कुखुरा, परेवा, सुँगुर जस्ता घरपालुवा पशुपन्छीहरू पाल्ने गरिन्छ । यी पशुपन्छीमा विभिन्न रोग लाग्छन् । बेलामा उपचार गर्न नसके पशुपन्छी मर्न पनि सक्छन् ।

म : यी पशुपन्छीहरूलाई कस्तो कस्तो किसिमको रोग लाग्दछ र त्यसको उपचार कसरी गरिन्छ नि मामा ?

मामा : गाई, भैंसी, बाखा, कुखुरा, सुँगुर आदिमा विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्दछ । आजचाहिँ हामी गाई भैंसीमा लाग्ने रोगहरू र त्यसको उपचारको बारेमा कुराकानी गर्छौं है त ?

म : हवस् मामा ।

मामा : गाई भैंसीलाई लाग्ने प्रमुख रोगहरू :

१. **भ्यागुते** : (एच. एच. बारडोन, डकाहा)

**यसका लक्षणहरू :**

क) भोकाउने, दानापानी वा घाँस खान मन नगर्ने, नखाने, ख) श्वास प्रश्वास दर बढ्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, ग) १०५ देखि १०७ डिग्री सेल्सियससम्म ज्वरो आउने ।

### उपचार :

यस रोगको सुरुआती चरणमा नै थाहा पाएमा शारीरिक तौलअनुसार टेट्रासाइक्लिनको सुई १० देखि ३० एम. एल. दिनुपर्दछ । यो सुई दिनको एक पटक वा आधा आधा गरी २ पटक मासुमा दिएमा पशुलाई बचाउन सकिन्छ । यो सुई ५ देखि ७ दिनसम्म चलाउनुपर्दछ ।

### २. खोरेत (एफ. एम. डी. खोडरिया)

#### लक्षण :

- क) सुरुमा कडा ज्वरो आउने,
- ख) बिरामी जनावरले च्याल काढ्न सुरु गर्दछ ।
- ग) खुरको काप, कल्चौँडा र थुनमा समेत फोका घाउहरू देखिन्छन् ।  
खुर पाक्ने र औँसा पर्न सक्छ ।

#### उपचार :

यस्तो लागेपछि बथानबाट छुटाएर अलग्गै राख्नुपर्दछ ।

### ३. थुनेलो :

#### लक्षणहरू :

- क) कल्चौँडो सुन्निने थुनमा गाँठो हुने, दुध कम वा बिल्कुल नआउने ।
- ख) उपचार नगरेमा दुध बन्द हुन्छ । दूध आउने प्वाल बन्द हुन्छ ।

#### उपचार :

थुन र फाँचोलाई सफा मन तातो पानीले सेक्ने र दूध, रगत पिप आदिलाई

सबै दुहेर फ्याँक्ने । तर गर्मी महिनामा सेक्ने काम गर्नु हुँदैन । जहिले पनि दुध दुहुँदा सफा हातले निखारेर मात्र दुहुने ।

#### ४. पेट फुल्ने :

**लक्षण :** दुवै तर्फ वा एकातर्फको पेट फुल्ने ।

**उपचार :**

रोगको साधारण अवस्थामा टिम्पोल अफ्रोन ठुलो पशुलाई ८० ग्राम तथा सानो (बाच्छा पाडालाई) ४० ग्राम तथा भेडा बाख्रालाई २० ग्राम दिनमा २ पटक खान दिनुपर्दछ ।

म : हवस् मामा । आज घरपालुवा पशुपन्छ्रीमा लाग्ने रोग र निदानको बारेमा धेरै थाहा पाएँ । मैले यी कुरा सबै कापीमा टिपें । अब यी कुरा साथीलाई पनि सुनाउनुपर्छ । धेरै धेरै धन्यवाद मामा । अब स्कुल जान ढिला हुन लाग्यो । म स्कुल हिँडें है, मामा ।

(उषा स्कुल हिँडिन् । मामा भैंसी डोच्याउँदै गोठतिर हिँड्नुभयो ।)

### अभ्यास

#### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) घरपालुवा जनावर भनेको के हो ?
- (ख) घरपालुवा जनावरलाई किन सधैंभरि सफा राख्नुपर्दछ ?
- (ग) गाईभैंसीमा लाग्ने प्रमुख रोगहरू के-के हुन ?

- (घ) थुनेलो रोगको उपचार कसरी गरिन्छ ?
- (ङ) खोरेत कस्तो खालको रोग हो ? यसको उपचार विधि के-के हुन सक्छन् ?

**२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

- (क) भैंसी..... पशु हो ।
- (ख) ..... घरपालुवा पन्छी हो ।
- (ग) थुनेलो रोग ..... मा लाग्ने गर्छ ।
- (घ) खोरेत रोग लाग्दा पशुपन्छीको ..... अङ्गमा लाग्ने गर्छ ।
- (ङ) भ्यागुते रोगको उपचार ..... विधि बाट गर्न सकिन्छ ।

**३. ठिक उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् :**

- (क) थुनेलो रोग पशुपन्छीको कुन अङ्गमा लाग्छ ?  
 अ) आँखा      आ) कान      इ) दुधको थुन      ई) खुट्टा
- (ख) खोरेत रोग पशुपन्छीको कुन अङ्गमा लाग्छ ?  
 अ) खुट्टा      आ) आँखा      इ) कान      ई) जिब्रो
- (ग) पशुपन्छीलाई किन सदैब सरसफाइ गर्नुपर्छ ?  
 अ) रोग लाग्नबाट बचाउन      आ) रोग लाग्नका लागि  
 इ) अरूलाई आर्कषक गर्न

(घ) खोरेत रोगको लक्षण के हो ?

अ) सुरुमा कडा ज्वरो आउने

आ) कल्चौँडो सुन्निने

इ) दुध आउने प्वाल बन्द हुने

ई) अरू पशुपन्छीलाई भ्रमिने

(ङ) रोग बाट बचाउन के कस्तो उपाय उपनाउन सकिन्छ ?

अ) पशुपन्छीलाई फोहोरमा राख्ने

आ) सधैंभरि पशुपन्छीको सरफाइमा ध्यान दिने

इ) पशुपन्छीलाई हिलोमा लगेर चराउने

ई) फोहोर पानी खुवाउने ।

४. पर्यावरण र पशुपालनबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्दै छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
४. स्थानीय स्रोत साधनको उपयोग गरेर कसरी पशुपक्षीलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ, आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् ।
६. तपाईंको क्षेत्रमा के कसरी पशुपन्छीपालन गरी उत्पादन बढाउन सकिन्छ उल्लेख गर्नुहोस् ।
७. कृषि तथा पशुपालन व्यवसायमा सूचना प्रविधि प्रयोगको महत्त्व दर्शाउँदै यसको प्रभावकारिताको बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

“बाजे, ल्हासो !” एक सुरमा मुढा बुनिरहनुभएका बाजे भ्रसङ्ग हुनुभयो । उहाँले आवज आएतिर पुलुक्क हेर्नुभयो । “ए, फुल्मु पो आएकी रहिछिन् । ल्हासो ल्हासो, लु यता बस ।” बाजेले मुढा दिँदै भन्नुभयो ।



फुल्मुले मुढा नियालेर हेरिन् र मुढामाथि बस्दै भनिन्, “बाजे सन्चै हुनुहुन्छ नि ?”

“म त सन्चै छु, फुल्मु । अनि तिमी मात्रै आएकी ?” बाजेले मुढा बन्न छाड्नुभयो र फुल्मुका हात समाउँदै सोध्नुभयो ।

“एकहप्ता अघिदेखि आमालाई मामाघर जाऊँ भनेको थिएँ । आमाले हुन्छ भन्नुभएको थियो । उहाँको जरुरी कामले गर्दा आउनै भ्याउनुभएन । बुबाको त भनै फुर्सदै भएन । मेरो स्कुल विदा थियो । मामाघर नआएको पनि एक वर्ष भइसकेछ । बाजे बज्यैको साह्रै न्यास्रो लाग्यो अनि एकलै दौडिँ म त । अनि बज्यै कहाँ हुनुहुन्छ त ? मामा माइजू खोइ ?” फुल्मुले यताउता हेर्दै भनिन् ।

“तिमी बज्यैको कुरै नगरौँ । आजकाल तिमी बज्यैले केजाती बुनाइको काम सिकेकी छिन् । सुइटर, मोजा, लेस, फूलदानी जस्ता सामान आफू पनि बुन्छिन् ।



अरूलाई पनि बुन्न सिकाउँछिन् । अहिले सिपाली गाउँका युवतीहरू बुनाइका काममा लागेका छन् । तिम्री बजै उनीहरूलाई तालिम दिन गएकी छिन् । तिम्रा मामा माइजू खेतमा गएका छन् । तिम्री बस्दै गर । म तिम्रा लागि लस्सी बनाएर ल्याउँछु ।” बाजे लस्सी बनाउन घरभित्र जानुभयो । फुल्मुचाहिँ बाजेले बनाएका सामान ओल्टाईपल्टाई हेर्न लागिन् ।

“लु, मेरी नातिनी, बाजेले बनाएको लस्सी खाऊ ।” बाजेले फुल्मुलाई लस्सी दिँदै भन्नुभयो ।

“आहा ! कति मिठो लस्सी !” फुल्मुले मुख मिठ्याउँदै भनिन् ।

“यो हाम्रै बारीको केरा, हाम्रै भैंसीको दुध जमाएर बनाएको सक्कली दही हो । मिठो त भइहाल्छ नि फुल्मु ।

“दही र केरा मात्र भएर हुँदैन नि बाजे । बनाउने सिप पनि चाहिन्छ ।” फुल्मुले लस्सीको गिलास चाटीचुटी गर्दै भनिन् ।

“तिम्रो बाजे लस्सी बनाउन सिपालु छ नि नातिनी ।” बाजेले हाँस्दै भन्नुभयो ।

“यो सबै सामान तपाईं आफैँले बन्नुभएको हो बाजे ?” फुल्मुले सामान देखाउँदै भनिन् ।

“हो नि फुल्मु । आफूसँग जे सिप छ त्यो काम त गर्ने पथ्यो नि । त्यतिकै बसेर बोसो लग्दैन भन्छन् ! हा ... हा ... हा ... !

“आहा ! कति राम्रा सामान बनाउनुभए बाजेले । पोहोर आउँदा त देखेकै थिइन त ?” फुल्मुले बाँसको च्याक उचाल्दै भनिन् ।

“हे र न नानी, हाम्रो पाखाबारीमा बाँस र निगालो टन्नै थियो । ती बाँस निगालो त्यसै खेर गए । कतिले सित्तैमा लैजान्थे । कतिले सोध्दै नसोधी काटेर लगे ।

बजारतिर जाँदा बाँस र निगालाका सामान बनाएको देखेको थिएँ । मैले विचार गरें, यो त काम लाग्ने माल पो हो त । म पनि यी सामान बनाउन सिक्छु । नभन्दै सिकें पनि । अहिले त पुर्सदै छैन । अडर आइरहन्छ । यी सबै अडरका सामान हुन् । यसको त पैसा पनि राम्रै आउँछ ।”

”आहा ! मेरो कोठामा सबै किताब कापीहरू छरिएर बसेका छन् । यो दराजमा किताब मिलाएर राख्दा कोठा कति राम्रो देखिने थियो हगि बाजे ।



”हो नि फुल्मु । दराजमा किताब कापी मिलाएर राख्न सकियो । यो सानो खेलौना जस्तो डोको छ नि, यसमा मन्जन बुरुस, साबुन, काँइयो जस्ता सामान सजाएर राख्न सकिन्छ । यो मुढामा आरामसँग बस्न सकिन्छ । मुढा हलुका भएकाले उठाएर जता लान पनि सकिन्छ । यस्तै, यो बाँसको कुर्सी काठको कुर्सीभन्दा कम बलियो र राम्रो कहाँ छ र ? यो फ्रेममा फोटो सजाउन सकियो । एकातिर यी सामान राम्रा छन्, आर्कोतिर सस्तो र बलियो पनि छन् ।

नातिनी बाजे कुरा गर्दा गर्दै बज्यै आइपुग्नुभयो । फुल्मुका मामा माइजू पनि आइपुग्नुभयो । फुल्मुले सबैलाई अभिवादन गरिन् ।

फुल्मुको स्कूल एक हप्ता छुट्टी थियो । उनी एक हप्ता मामाघरमा बसिन् । उनले बज्यैसँग बुनाइका सिप सिकिन् । बाजेसँग बाँसबाट बन्ने सजावटका सामान बनाउन सिकिन् ।

उनी एक हप्तापछि घर जान तयार भइन् । बाजे बज्यैले फुल्मुलाई पठाउन एकसरो सामान ठिक पार्नुभएको रहेछ । बज्यैले ती सामान फुल्मुलाई दिँदै भन्नुभयो, “लु नातिनी यो सामान उपहार लैजाऊ है ?”

“फुल्मुले हाँस्रै भनिन्, “बज्यै मैले यो भन्दा पनि बहुमूल्य उपहार पाइसकेँ । अब यो सामान मैले लानै परेन नि ।”

बाजेले अचम्म मान्दै भन्नुभयो, “हामीले नातिनीलाई के दिएका छौँ र त्यस्तो उपहार ?”

फुल्मुले फेरि हाँस्रै भनिन्, “यो एक हप्ताभरि बाजे बज्यैसँग सिकेको सिपभन्दा ठुलो उपहार के हुन सक्छ ?”

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) फुल्मु मामाघर जाँदा मामाघरको हजुरबुबा के गर्दै हुनुहुन्थ्यो ?
- (ख) फुल्मु मामाघर पुग्दा फुल्मुको हजारआमा कहाँ जानुभएको थियो ।
- (ग) फुल्मुले हजुरबुबा अनि हजुरआमाबाट के कुरा सिकिन् ?
- (घ) मुढा र किताब राख्ने च्याक केबाट निर्माण गरिएको थियो ?
- (ङ) यस पाठको निचोड के निकाल्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

### २. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) मुढा बुन्नका लागि ..... आवश्यकता पर्दछ ।
- (ख) फुल्मुले मुख मिठ्याउँदै ..... खाइन् ।
- (ग) यो .....मा किताब मिलाएर राख्दा कोठा कति राम्रो देखिने थियो हगि बाजे ।
- (घ) बाजे मैले यो भन्दा पनि बहुमूल्य ..... पाइसके ।



४. माटो र खेर जाने काठका टुकाबाट सजावटका सामग्री निर्माण गर्नुहोस् र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
५. भिल्लीदार पात उसिनेर विभिन्न आकृति निर्माण गरी साथीलाई उपहार दिनुहोस् ।
६. तपाईंको आफ्नो ठाउँमा पाउने सामग्रीहरू जम्मा गरी कसरी सिप सिकाउन सकिन्छ छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
७. बाँसबाट बन्ने सजावटका सामग्रीको सूची तयार गर्नुहोस् ।

गुन्द्रुक ढिँडो अचार दाल भात र तरकारी  
 आहार मिठो खाउँला छिटो यो जिब्रो फड्कारी  
 भटमास मकै भुटेर खाने गुन्द्रुक साँधेर  
 खाएर मेला धाउनुपर्छ पटुकी बाँधेर



असार पन्ध्र दही र चिउरा साउन पन्ध्र खिर  
 बनाई चाम्रे चटनी साथी खाउँला पनिर  
 आउँदो माघी घिउ र चाकु तरुल खाने हो  
 स्वादिलो खाप्से खाएर मान्न ल्होछार जाने हो

तिजमा दर तिहार सेल मिठाइ खाने हो  
 दसैँमा मासु भोजन मिठो पिड खेल जाने हो  
 जाउलो अनि खिचडी मिठो पकाइ दिँउला  
 भुटेर अन्न पिँधेर सातु घोलेर पिउँला



आलुम तेमे बुभुमा मिलाई गोलभेंडा अचार  
आलु र पुरी तरकारी खाने छ कि त विचार  
गहुँको रोटी पुवा छ मिठो मोहीमा घोलेर  
रोशीको खाना खाने हो साथी दिल यो खोलेर

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) गुन्द्रक कसरी बनाइन्छ ?
- (ख) नेपाली पर्वअनुसार दही र चिउरा कुन महिना र कुन दिनमा खाने गरिन्छ ?
- (ग) नेपाली पर्वअनुसार घिउ, चाकु र तरुल कहिले खाने चलन छ ?
- (घ) तिजमा के खाने चलन रहेको छ ?
- (ङ) खाप्से भनेको के हो र यो कसरी निर्माण गरिन्छ ?

### २. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) माघको १ गते ..... खाने चलन रहेको छ ।
- (ख) असार १५ गते ..... खाने चलन रहेको छ ।
- (ग) तिजमा ..... खाने चलन रहेको छ ।
- (घ) खाप्से विशेष गरी ..... जातिले बनाउने परिकार हो ।

(ड) चाप्पे बनाउनका लागि ..... को आवश्यकता पर्दछ ।

३. तलका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) माघ १ गते दही र चिउरा खाने चलन रहेको छ ।

(ख) खाप्पे बनाउनका लागि मासुको आवश्यकता पर्दछ ।

(ग) असार १५ गते घिउ, चाकु र तरुल खाने चलन रहेको छ ।

(घ) सातु आलुबाट बनाइन्छ ।

(ड) तामा उत्तिसको काठ बाट बनाइन्छ ।

४. स्थानीय लोकलयमा स्थानीय परिकार समेटेर गीत लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. तपाइँको गाउँमा खाइने स्थानीय परिकारको सूची तयार गर्नुहोस् ।

६. तपाइँलाई मन पर्ने चाडमा कुन कुन परिकार कसरी बनाइन्छ, छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

७. स्थानीय मौलिक परिकारहरूको सूची तयार पाउँ यसको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।





रोशीको काखमा मङ्गलटार नाउँको एउटा सुन्दर गाउँ छ । गाउँको सिरानमा हरियो वन छ भने गाउँको छेवै भएर कलकल गर्दै रोशी खोला बग्छ । गाउँलेहरू एकदमै मिलनसार, परिश्रमी र सरल छन् । तराईदेखि जिल्ला सदरमुकाम हुँदै राजधानी जोड्ने सडक यहींबाट गएको छ । सडकको आगमन, छेउछाउ आठ/दश किराना पसल, केही होटेल र हटिया लाग्छ । जसका कारण यहाँ धेरथोर सहर बजारको हाउभाउ पाइन्थ्यो । मान्छेहरू फुर्सदको समयमा टहलिन र गफगाफ गर्न यतैतिर भेला हुन्थे । त्यही गाउँमा बस्ने रामुको परिवारमा जोइपोइ, छोरी कल्पना र छोरा नवीन गरी चारजना छन् । आफू गरिब परिवारमा जन्मेको हुँदा पढ्न नपाएको र जीवनमा धेरै दुःख पाएकाले आफूजस्तै अनपढ र गरिब नहुन् भनेर जेनतेन गर्दै छोराछोरीलाई गाउँकै सरकारी विद्यालयमा पढाउँछन् । कल्पना पढाइमा ठिकै छिन् भने नवीन चाहिँ मिहेनत गरेर पढ्छ र कक्षामा प्रथम हुँदै जान्छ ।

मङ्गलटार गाउँमै मानवीर सुब्बाको अर्को परिवार पनि छ । उनको परिवारमा श्रीमती, दुई छोरीहरू सान्त्वना र गरिमा पछिको छोरो गनवीर छ । मानवीर पेसाले सरकारी सुब्बा जागिरबाट अवकास भएका हुन् । त्यसैले उनलाई गाउँमा सबैले “सुब्बासाहेब” भनेर बोलाउँछन् । पुख्र्यौली सम्पति र जागिरको जोरजामले गर्दा गाउँघरमा उनी सम्पन्न परिवारमै गनिन्छन् । मानवीर रिटायर जीवन सामाजिक सेवा र राजनीतिमा बिताउन चाहन्छन् । उनी छोरीहरूलाई गाउँमै पढाए पनि रहरको एउटा छोरो गनवीरलाई सहरमा पढाउने विचार गर्छन् ।

“काखको छोरोलाई साथमै राखेर हुर्काउँछु ।” राधिकाले मानिनन् । दुई छोरी पछिको छोरो गनवीरलाई कुनै कुराको अभाव थिएन । उसले मागे मात्रै पुग्थ्यो, इच्छा पूरा भइहाल्थ्यो । आमाबाबुको बढ्ता मायाले बडो पुल्पुलिएको थियो ।

नवीन पढ्ने विद्यालयमा नै गनवीर पनि पढ्छन् । स्कूल आउँदा जाँदा होस् या पढ्दा, खेल्दा होस्, उनीहरू सँगसँगै हुन्छन् । उनीहरूको मित्रतामा सानो, ठुलो, धनी, गरिब कुनै विभेदको झिल्लो समेत देखिँदैन । लाग्छ, उनीहरूको मित्रता गङ्गाको पानीभन्दा नि चोखो छ । यसरी नवीनसँग गनवीर कुम जोडेर हिँडेको देखेर राधिका छोरोलाई “हरे ! हरे ! यस्ता भुइँ मान्छेहरूको सङ्गत नगर् भनेको होइन ? गुन्द्रुकेहरूको मित्रताले उँभो लागिदैन ।” भन्दै हर्काउँछन् । गनवीरको नवीन बाहेक राकेश, हिमाल, महेशजस्ता केही खराब साथीहरू पनि छन् । “उनीहरूसँग लागेर हिजोआज गनवीरले रक्सी र चुरोट खान्छ रे । सुब्बासाहेबले आफ्नो छोरोलाई तह लाउन सकेनन् ।” भन्दै गाउँलेहरू कानेखुसी गर्छन् । मानवीर सुब्बा भने सामाजिक सेवामा लागेकाले गाउँमा हुने विभिन्न कार्यक्रम र पार्टीको कामले धेरैजसो जिल्ला सदरमुकाम धाइरहन्छन् । उनलाई छोराको रेखदेख गर्ने फुर्सद नै थिएन । राधिका पनि छोरीहरूलाई साथ लिएर घरायसी काम र खेतबारीमा व्यस्त भइरहन्छन् । छोराको कुलत कसैले सुनाए भने उल्टै रिसाउँछन् । “खायो त खायो, उसकै बाउको खायो, अरूको खाइदेको छैन क्यारे ! दुनियाँका छोरोले खाँदा केही भएन, मेरै छोरोलाई अर्घेलो देख्ने !” भन्दै

फतफताउँछिन् । छोराको चर्तिकलाबारे श्रीमान्लाई केही सुनाउँदिनन् । गनवीर सानैदेखि चाउचाउ, बिस्कट र चकलेट भनेपछि मरिहत्ते गर्छन् । बाबुले पनि छोरालाई भन्दै कहींबाट आउँदा मिठाइ, भुजिया, दालमोठ के के ल्याइदिरहन्छन् । घरको खाने भनेको थोरै दालभात हो । दालभात खाँदासमेत प्याकेटको आलुचिप्स खोज्छन् । पानी पिउनुको सट्टा बरु डिउ र कोकाकोला खान्छु भन्दै भगडा गर्छन् । “घरको खाना केही खानु छैन, खाली पसलको सामान खायो, सुकेर सिद्राजस्तो भइसक्यो ।” भनेर दिदीहरू कराउँछन् ।

सधैंजस्तो स्कूलको टिफिन टाइममा नवीन, गनवीरलगायतका साथीहरू खाजा खान जम्मा भए । नवीनले मकै, भटमास र गुन्द्रुकको अचार ल्याएको थियो । कसैले आलु त कसैले फलफुल र रोटी ल्याएका थिए । गनवीरले चाहिँ चाउचाउ र फ्रुटी ल्याएको थियो । अरूले एकआपसमा साटासाट गर्दै खाजा खाए तर गनवीरले आफ्नो केही खाजा दियो, साथीको खाएन । उनी भन्थे, “तिमीहरूको जस्तो खाजा खाँदा मलाई स्वाद नै आउँदैन, चपाउन पनि धेरैबेर लाग्ने छ्या ! भन्फट पो लाग्छ ।” साथीहरूले उसलाई “तिमी त धनी बाउको एकलो छोरो यति मिठो मिठो खान्छौ र पनि किन यति मरन्च्याँसे र दुब्लो छौ ?” भनेर प्रश्न गरे तर उनले केही उत्तर दिएनन् ।

बेलुकीपख गनवीरले नवीनलाई बजार डुल्न जाउँ भनेर एउटा होटलमा लगे । उनले खाजा मगाए साथमा रक्सी र चुरोट पनि भिकाए । दुवैले खाजा खाए, रक्सी र चुरोट गनवीरले खाए, नवीनलाई नि खान कर गरे । “छि ! यस्तो नि खाने हो ? मैले त आजसम्म खाएकै छैन । आमाबुबाले थाहा पाउनुभयो भने मारनुहुन्छ ।” नवीनले परपर हुँदै भने । “हाम्रो बुबा त उहाँका साथीहरूसँग हामीलाई त जन्मिदा र मर्दा नि रक्सी नै चाहिन्छ, खानुपर्छ भन्नुहुन्थ्यो । फिल्ममा रक्सी र चुरोट खाने क्या ! उन हुन्छन्, देखेनौ !” गनवीरले फकाउँदै भने । जबरजस्ती गरेपछि नवीनले अलिअलि खाए । अब त गनवीरलाई के चाहियो, कुन्ताकी कुन्ती कुना पसि रुन्थी भनेभैं उनीहरूको स्कूलपछिको

दैनिकी यसरी नै बित्तन थाल्यो । गनवीर त पढाइमा कमजोर थियो नै नवीनको पनि पढाइ विस्तारै कमजोर हुँदै गयो ।

एकदिनको कुरा हो, गनवीर विरामी परे । उठ्छन् होला भन्ने आश गर्दागर्दै भन् सिक्किस्त भए । मानवीरले डाक्टर बोलाए । डाक्टरले सबै चेकजाँच गरे र उनको खाद्य व्यवहारबारे सोध्नुभयो । सबै कुरा थाहा भएपछि डाक्टरले सम्झाउँदै र औषधी लेख्दै भन्नुभयो, “गनवीरले रक्सी, चुरोट, प्याकिड गरेर राखिएका तयारी खाना खानाले शरीरमा पर्याप्त भिटामिनको कमीले गर्दा रोगले च्यापेको हो । स्थानीय स्तरमा पाइने चामल वा मकैको च्याख्लाको भात, गहुँ, कोदो, ढिँडो, गेडागुडी र हरियो सागपातको तरकारी तथा फलफूल मिलाएर सन्तुलित भोजन खानुपर्छ ।”

त्यस उप्रान्त आमाबाबुले छोराको खानेकुरा र बानी व्यवहारमा ध्यान दिन थाले । गनवीर पनि निको भए । आजभोलि गनवीर र नवीन एकछिन छुट्टैनन् । उनीहरूको पढाइ पनि राम्रो भएको छ । गाउँलेहरू “सुब्बासाहेबले आफ्नो छोरो आफूजस्तै बनाए, गनवीर पनि नवीनजस्तै भएको छ” भनेर तारिफ गर्छन् ।

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) रामुको परिवारमा जम्मा कति जना थिए ?
- (ख) मानवीरलाई गाउँघरमा के भनेर बोलाउने चलन थियो ?
- (ग) नवीन र गनवीरको विद्यालयमा कस्तो सम्बन्ध थियो ?
- (घ) नवीनले विद्यालयमा खाजा के लाने गर्दथे ।
- (ङ) यदि गनवीर विरामी नपरेको भए र डाक्टरले गनवीरको आनि बानी नभनेको भए के हालत हुन्थ्यो ?

### २. जोडा मिलाउनुहोस् :

- |                     |   |
|---------------------|---|
| (क) असल विद्यार्थी  | क) हरियो सागपात                                     |
| (ख) खराब विद्यार्थी | ख) सबैसँग समान व्यवहार र मिलनसार                    |
| (ग) असल शिक्षक      | ग) सबैसँग झगडा र दुर्व्यवहार                        |
| (घ) प्याकिङको खाना  | घ) विद्यार्थीको कमी कमजोरीलाई हटाई सत्मार्ग देखाउने |
| (ङ) आँखा तेजिलो हुन | ङ) शरीरलाई कमजोर बनाउने खाना                        |

३. मिले उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) सागपात खानाले के हुन्छ ?

अ) आँखा तेजिलो हुन्छ

आ) मान्छे दुब्लो हुँदै मरन्च्याँसे हुन्छ

इ) मान्छे अल्ल्छी भई काम गर्न मन लाग्दैन

ई) मानिस कुलतमा लाग्ने गर्छ

(ख) आफ्नो साथीहरूलाई कुलतमा लाग्न नदिन के गर्नुपर्छ ?

अ) नुहाइदिने

आ) सकारात्मक परामर्श दिने

इ) सथिलाई कुट्ने

ई) कुलतमा लाग्न प्रेरित गर्ने

(ग) रामुको परिवारमा कति जना थिए ?

अ) १ जना

आ) २ जना

इ) ३ जना

ई) ४ जना

(घ) नवीनले विद्यालयमा खाजा के लान्थे ।

अ) मकै भटमास र गुन्द्रुकको अचार

आ) चाउचाउ र फ्रुटी

इ) मासु

ई) मःम

(ङ) नवीन कस्तो परिवारमा हुर्केको विद्यार्थी हो ।

अ) सामान्य परिवार

आ) धनी परिवार

इ) धेरै धनी परिवार

ई) केही पनि सम्पत्ति नभएको परिवार

४. सकारात्मक चिन्तनमा आधारित एउटा कथा लेख्नुहोस् ।
५. तपाइँको गाउँमा भएका जोसँगबाट हामीले धेरै शिक्षा लिन सक्छौं, त्यस्तो व्यक्ति पहिचान गरी एउटा जीवनी लेख्नुहोस् ।
६. तपाइँले आफ्नो गाउँसमाजमा कुलतमा फसेका व्यक्तिहरूलाई के कस्तो सल्लाह र सुझाव दिएर असल बनाउन सक्नुहुन्छ, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।
७. खाद्य वस्तु र अखाद्य वस्तु पहिचान गरी सूची बनाउनुहोस् ।

मिति : २०७८/०२/२०

योग र अभ्यास (चिठी)

रोशी-११, मास्ती

प्यारो साथी दोर्जे

धेरै धेरै सम्भना,



साथी दोर्जे म यहाँ सन्चै छु । तिमी र तिम्रो परिवारलाई पनि आरामै होला भन्ने म मास्तीको भीमसेनसँग कामना गर्दछु । खासै पत्रमा लेखनुपर्ने विषय त केही छैन । तैपनि साथीको धेरै याद आएर र मैले भर्खरै सिकेको नयाँ कुरा तिम्रीलाई जानकारी गराउन मन लागेर यो चिठी लेख्दै छु ।

साथी हाम्रो विद्यालयमा हालसालै एकजना योग प्रशिक्षक आउनुभएको थियो । उहाँले हाम्रो विद्यालयका सर, मिस र विद्यार्थीहरू सबैलाई योग र अभ्यास सिकाउनुभएको थियो । मैले उक्त अवसरमा राम्रोसँग योग अभ्यास सिकने मौका पाएँ । आजभोलि म त्यहाँ सिकेको योगलाई घरमा दिनदिनै अभ्यास



गर्छु । योग गर्दा धेरै फाइदा हुने भएकाले तिमीलाई पनि योग गर्न सल्लाह दिंदै यो चिठी लेखिरहेको छु ।

साथी विहान छिट्टै उठ्नु र नियमित योग अभ्यास गर्नु है ? योग अभ्यासले शरीर फुर्तिलो हुन्छ, स्वस्थ हुन्छ, काम गर्न जाँगर चल्छ, दिमाग तेजिलो बनाउँछ । भन्नु पर्दने विद्यार्थीहरूका लागि यो अति नै आवश्यक छ । योग अभ्यास गर्दा धेरै कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ । जथाभावी तरिकाले योग गर्दा शरीरको अङ्ग विग्रने वा हानि पनि हुन सक्छ । योग अभ्यास मन लागेको बेलामा, फुर्सद भएको बेलामा मात्र गर्नु हुँदैन । यो त नियमित गर्नुपर्दछ । हाम्रा पुर्खाहरूले, ऋषिमुनिहरूले यस्तै योग अभ्यास गरेर आफूलाई स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउँथे ।

हामीले योग अभ्यास गर्दा एकैचोटि पूर्ण रूपमा सबै आसनहरू गर्न सक्दैनौं । कठिन हुन्छ, जबरजस्ती गर्न खोज्नुहुँदैन । मांसपेशीको लिगामेन्ट च्यातिन सक्छ, नसा चुँडिन सक्छ । यो त नियमित रूपमा विस्तार गर्दै जाँदा आफैँ पूर्ण हुँदै आउने कुरा हो । तिमीले पनि घरमा सधैं दिनको २० देखि ३० मिनेट योग अभ्यास गर्नु ल, साथी ? आफ्ना साथीहरूलाई पनि तिमीले जानेको सिकेको योग अभ्यास गर्न सल्लाह दिनु र सिकाइदिनु है ?

योग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने केही कुराहरू छन्, जुन म तिमीलाई बताउँदै छु । यो कुरालाई सधैं मनमा लिनु है ? योग गर्नुअघि र पछि (सके १ घण्टा नसके ३० मिनेट) केही पनि खाने कुरा खानु हुँदैन । ध्यान अन्त कतै पनि लगाउनु हुँदैन । योग अभ्यास गर्दा शरीरमा लगाउने कपडा हलुका र खुकुलो हुनुपर्दछ । योग गर्ने स्थान शान्त हुनु पर्दछ । गर्भवती महिलाले सुत्केरी हुनु ३ महिना अघि र ३ महिनापछि सम्म योग र कडा अभ्यास गर्नु हुँदैन । आफूलाई सहज हुने आसनमा बस्नुपर्दछ । केही सजिला योगका आसनहरू म तिमीलाई भन्दै छु यसलाई नियमित अभ्यास गर्नु है । वज्रासनमा बस्ने, ॐकार, अनुलोम विलोम, कपालभाती, भ्रामरी, भस्त्रिका ।

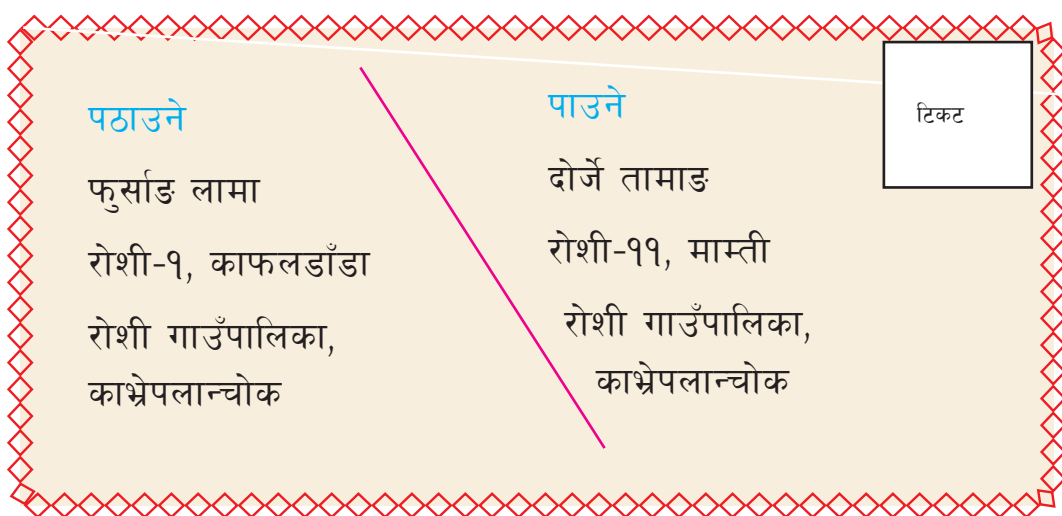
अहिले मानिसहरू अस्वस्थकर जीवनशैली, अल्छीपना, विलासीपनाका कारण दिनप्रति दिन रोगबाट ग्रसित हुँदै गइरहेका छन् । हामीले पनि हाम्रा पुर्खाहरूले जस्तै योग अभ्यासमा ध्यान दिएर नियमित गर्नुपर्दछ । आफू घर ,परिवार, टोल, समाज र सिङ्गो रोशी गाउँपालिका नै योगमय बनाई स्वस्थ, फुर्तिलो, जाँगरिलो र निरोगी भई बाँच्न तिमी हाम्रो भूमिका महत्त्वपूर्ण हुने छ भन्दै अहिलेलाई कलम बन्द गर्दछु ।

तिम्रो साथी

फुर्साङ लामा

रोशी-१, काफलडाँडा

### खामको नमुना



## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) हामी सधैंभरि स्वस्थ रहन के कुराको आवश्यकता पर्दछ ?
- (ख) हामीले दैनिक योग गर्दा हुने ४ फाइदाहरू के के हुन् ?
- (ग) हामीले दैनिक कति समय जति योग अभ्यास गर्नुपर्छ ?
- (घ) योग गर्दा शरीरमा लगाउने कपडा कस्तो हुनुपर्दछ ?
- (ङ) यस पत्रमा को व्यक्तिले कसलाई पत्र लेखेको हो ?

### २. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) हामीले दैनिक ..... देखि ..... मिनेटसम्म योग गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- (ख) गर्भवती महिलाले सुत्केरी हुन ..... महिना अघि र ..... महिनापछिसम्म योग र कडा अध्यास गर्नु हुदैन ।
- (ग) हामीले जानेको सिकेको योग ..... गर्न साथीभाइलाई सल्लाह दिनुपर्दछ ।
- (घ) हामी सधैं बिहान छिट्टै उठ्नु र ..... योग अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- (ङ) हामीले दैनिक योग गर्नाले हामी लामो ..... सम्म बाँच्न सक्छौं ।

### ३. मिले उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

- (क) हामीले दैनिक योग गर्नाले के फाइदा हुन सक्छ ।
- अ) मानिस फुर्तिलो र जाँगरिलो हुन्छ  
आ) मानिस मोटाउँदै जान्छ ।  
इ) मानिस बिरामी भई ज्यान नै जान सक्छ ।  
ई) अरूको अगाडि नराम्रो हुन्छ ।
- (ख) हामीले योग अभ्यास दैनिक कति मिनेट गर्नुपर्छ ?
- अ) दिनको २० देखि ३० मिनेटसम्म  
आ) ५ दिनमा १ पटक  
इ) हप्तामा १ पटक  
ई) महिनामा २ पटक
- (ग) गर्भवती महिलाले सुत्केरी हुनु कति महिनाअघि र कति महिनापछिसम्म कडा योग गर्नु हुँदैन ।
- अ) सुत्केरी हुन ३ महिनाअघि र ३ महिनापछि  
आ) सुत्केरी हुन १ महिनाअघि र १ महिनापछि  
इ) सुत्केरी हुन ५ महिनाअघि र ५ महिनापछि  
ई) सुत्केरी हुन १ महिनाअघि र १ महिनापछि
- (घ) शरीर स्वस्थ राख्न हामीले साथीहरूलाई के कस्तो सल्लाह सुभाषण दिन सक्छौ ?
- अ) भ्रगडा गर्न  
आ) नियमित व्यायाम गर्न  
इ) कुलत बाटोमा लाग्न  
ई) आफूभन्दा सानालाई कुट्न

(ड) चिठी कसले कसलाई लेखेको हो ?

अ) फुर्साडले दोर्जेलाई

आ) रामले श्यामलाई

इ) सविनले नविनलाई

ई) सीताले गीतालाई

४. मौन बसेर गरिने परम्परागत तरिकाको विधि र महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
५. उपवास तरिकाको विधि, महत्त्व र सावधानीबारे चर्चा गर्नुहोस् ।
६. आफूले घरमा नियमित योग र अभ्यास गर्ने कुरा उल्लेख गर्दै आफ्नो साथीलाई पनि योग र अभ्यास गर्न प्रेरित गर्दै एउटा चिठी लेख्नुहोस् ।
७. स्वस्थताका लागि योग अभ्यासको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।



यस रोशी गाउँपालिकामा अवस्थित एक माध्यमिक विद्यालयकी शिक्षिका प्रभामाया श्रेष्ठ र भुसुने कालीदेवी प्राथमिक विद्यालयका कक्षा ५ मा अध्ययनरत सुनिता लामाका बिचको प्रकोपसम्बन्धी छलफलको सन्दर्भमा

(चौतारीमा, साँझकोट)

प्रभा श्रेष्ठ : नाम के हो नानी ? हतार हतार कहाँबाट आएको ? किन आतिएको ?

सुनिता लामा : नमस्कार म्याम म सुनितालामा हुँ । स्कुलबाट घर फर्कदै छु अलि डर लागेर हतार हतार फर्केको । आज स्कुलमा हामी बसेको बेन्च एक्कासी हल्लियो, दराज हल्लियो, बाहिर धुलो धुँवा, हुरी बतास चलन थाल्यो । त्यही भएर हतार हतार आएको ।

प्रभा : खै, यतातिर केहीभएको छैन नि । कति बेला त्यस्तो भएछ ? एक छिन बसौं न त कुराकानी गरौं । (सुनितालाई बसाउँदै) हेर नानी यो प्राकृतिक प्रकोप हुन सक्छ, प्राकृतिक प्रकोप भनेको भूकम्प जानु, बाढीपहिरो, आगलागी, चट्याङ, हुरीबतास, असिना, खडेरी, तातो हावा, महामारी जस्ता विपत् आइपर्नु हो । यस्तो बेलामा हामी आत्तिनु हुँदैन ।

सुनिता : के गर्नुपर्छ त, म्याडम ?

प्रभा : ल सुन, यस्तो बेलामा, जस्तै : भूकम्प आएको बेला विद्यालयभित्र भएमा हामी विद्यालयको भ्याल, ढोकाको खापानिर बस्नुपर्छ । विद्यालयको दराज बेन्चमुनि पनि हामी बसेर ज्यान जोगाउनुपर्छ । विद्यालय भन्दाबाहिर भएको बेलामा कुनै ओढारमा, भिरालो ठाउँमा बस्नु हुँदैन । त्यस्तो बेला हामी चउर वा सम्म परेको ठाउँमा घोप्टो परेर सुत्नुपर्छ र भूकम्प गइसकेपछि लामो सास फेरेर मनलाई शान्त पार्नुपर्छ ।

सुनिता : अनि के के हुन सक्छ नि, अनि यसबाट बच्न केके गर्नु पर्ला ?

प्रभा : बल्ल तिमीले राम्रो प्रश्न गर्छौ । ल सुन, हामी बाढी आएको बेला हतपत खोला तर्नु हुँदैन । खोला घटेपछि मात्र तर्नुपर्छ । पहिरो गएको ठाउँमा जानु हुँदैन । हुरी बतास चलेको बेलामा घरभित्र नै बस्नुपर्छ । असिना परेको बेला पनि बाहिर निस्कनु हुँदैन । चट्याङ लागेको बेला रूखको बोटमुनि विजुलीको खम्बामुनि बस्नु हुँदैन । खडेरी लागेको बेला हामीले लाइटर, सलाईजस्ता आगो निस्कने सामान खेल्नु हुँदैन । यसरी हामी यी विधिहरू अपनाएर जोगिन सक्छौ ।

सुनिता : आहा ! कति राम्रो कुरा ! हामीले कक्षा चारमा पनि प्रकोप पाठमा सरले पढाउँदा यस्तै सिकाउनुहुन्थ्यो । आज त धेरै नयाँ कुरा तपाईंले सिकाउनुभयो । अब म भोलि नै यी कुराहरू मेरो परिवार, छरछिमेक र मेरा साथीहरूलाई सुनाउने छु । तपाईंलाई धेरै धन्यवाद ! अब जान्छु ।

प्रभा : ए, ल ल कुरा गर्दा गर्दै समयले पनि नेटो काटिसकेछ फेरि अर्को भेटमा कुराकानी गरौंला ।

सुनिता : बाई म्याडम

प्रभा : बाई बाई

दुवै जना चौताराबाट टुट्टिएर आ-आफ्नो बाटो लागे ।

## अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो ?
- (ख) प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने के के उपायहरू छन् ?
- (ग) प्राकृतिक प्रकोपले हामीलाई के कस्तो क्षति पुर्याउन सक्छ ?
- (घ) भूकम्पबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?
- (ङ) हावाहुरी लागेको बेला कस्तो ठाउँमा बस्नुपर्छ ?



## २. जोडा मिलाउनुहोस् :

- |                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| (क) भूकम्प             | क) खोला तर्न हुँदैन                |
| (ख) बाढी आएको बेला     | ख) प्राकृतिक प्रकोप                |
| (ग) पहिरो जाने ठाउँमा  | ग) बिजुलीको खम्बामुनि बस्नु हुँदैन |
| (घ) भूकम्पका बेला      | घ) बोट बिरुवा रोप्नुपर्दछ          |
| (ङ) चट्याङ लागेको बेला | ङ) सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ       |

## ३. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) चट्याङ लागेको बेला बिजुलीको खम्बामुनि ..... हुँदैन ।
- (ख) भुइँचालोले ठुलो ..... गर्न सक्छ ।
- (ग) बाढी आएको बेला..... तर्नु हुँदैन ।
- (घ) पहिरो गएको ठाउँमा ..... हुँदैन ।
- (ङ) प्रकोपबाट बच्न ..... अपनाउनुपर्छ ।

४. यस पाठको अध्ययन गरिसकेपछि थप ५ प्रश्नहरूको निर्माण गर्नुहोस् र त्यसको उत्तर पनि लेख्नुहोस् ।

५. प्रकोपका प्रकारहरू लेखी प्रकोपबाट उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. तपाईँ बस्नुभएको ठाउँमा के कस्तो प्राकृतिक प्रकोपहरू छन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।

७. विपत् र जलवायु परिवर्तनको प्रभाव सङ्क्षिप्तमा वर्णन गर्नुहोस् ।

हाम्रो त रोशी गाउँ गाउँमा, हाम्रो त रोशी  
विपत् आउँछ ठाउँ ठाउँमा, विपत् आउँछ  
होसियार नभए लैजान्छ साथी  
उमेर लाऊँ लाऊँ खाऊँ खाऊँमा । ल्हासो.....



वर्षामा पानी परेर, वर्षामा पानी  
पहिरो जान्छ गलेर, पहिरो जान्छ  
बिरुवा काटे नासेमा साथी  
घर खेत जान्छ ढलेर, ल्हासो ।

चैत वैशाख आइजान्छ, चैत वैशाख  
जमिन सुक्खा भैजान्छ, जमिन सुक्खा  
आगोमा होस नगरे साथी  
वन र घर खाइजान्छ, ल्हासो ।





आँधी र हुरी चलेर, आँधी र हुरी  
रुख र छाना ढलेर, रुख र छाना  
घरमै बस्नुपछै है साथी  
भुमरी हावा छलेर, ल्हासो ।

भूकम्प आयो थरथर, भूकम्प आयो  
खुट्टी त भयो धरमर, खुट्टी त भयो  
नआत्तीकन गरौं है साथी  
सुरक्षित ठाउँको तरखर, ल्हासो



## अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) कुन समयमा पनी धेरै पर्दछ ?
- (ख) बोटबिरुवालाई मास्यो भने के हुन्छ ?
- (ग) धेरै हावा हुरी कुन महिनामा चल्दछ ?
- (घ) भुमरी हावा भनेको के हो ?
- (ङ) भूकम्पबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) भुकम्प आउँदा ..... ठाउँमा बस्नुपर्दछ ।  
(ख) बाढी पहिरो रोक्न ..... रोप्नुपर्दछ ।  
(ग) भुमरी हावा आउँदा त्यसको ..... जानु हुँदैन ।  
(घ) आगोलाई जथाभावी ..... हुँदैन ।  
(ङ) वर्षायाममा धेरै ..... पर्छ ।

३. तलका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

- (क) पहिरो गएको ठाउँमा गएर बस्नुपर्दछ ।  
(ख) पहिरो गएको ठाउँमा बोटबिरुवा रोप्नुपर्दछ ।  
(ग) वनपाखामा आगो लगाउनुपर्छ ।  
(घ) जोखिमको समयमा सुरक्षित भएर बस्नुपर्दछ ।  
(ङ) रुखबाट हामी अक्सिजन पाउँछौं ।

४. पाठको सेलो गीत गाउने अभ्यास गर्नुहोस् र कार्यक्रमको आयोजना गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. विपत् जोखिमका क्षेत्रहरू उल्लेख गरी यसका न्यूनीकरणका उपाय लेख्नुहोस् ।

६. तपाईंको आफ्नो ठाउँमा भएको सामुदायिक वनलाई के कसरी जोगाउन सकिन्छ, बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

७. विपत् जोखिम न्यूनीकरण गर्न पाँचओटा नारा तयार गर्नुहोस् ।



रोशी-१२ चौकीवारी काभ्रे

२०७८/३/२

प्यारो साथी रमेश,

मिठो सम्झना

यहाँ मलाई सन्चै छ । त्यहाँ तिमिलाई पनि सन्चै होला भन्ने आशा गर्दछु । विशेष कुरा त केही थिएन । तिमिले अधिल्लो पत्रमा मोबाइलका विषयमा जान्न चाहेका थियौ । घरका लागि एउटा मोबाइल किन्ने कुरा पनि गरेका थियौ । मोबाइलका प्रयोगका बारेमा पनि जान्न चाहेका थियौ । त्यही भएर पनि आज म तिमिलाई मोबाइलको प्रयोग बारे जानकारी गराउन चाहन्छु ।

मोबाइल सूचना प्रविधिका यन्त्रहरूमध्ये एक हो । सूचना प्रविधिको विकास संगसंगै मोबाइलको पनि विकास भएको हो । अहिलेको परिवेशमा मोबाइलको प्रयोग बहुआयामिक बन्दै गएको छ । मोबाइलबाटै विश्वको कुनै पनि कुनाको गतिविधि एकै ठाउँमा बसेर जान्न र विभिन्न व्यक्तिहरूसँग गफगाफ हुने

भएकाले पनि मोबाइल दैनिक जीवनयापनको माध्यम बनेको हो । नेपालमा मोबाइलको इतिहास त्यति लामो छैन । नेपाल टेलिकमले वि.स. २०५६ सालदेखि सर्वसाधारणलाई पोस्टपेड र वि.स. २०६० सालदेखि प्रिपेड सिमकार्ड वितरण गर्न थालेको हो ।

मोबाइलका विभिन्न फाइदा रहेका छन् । यसको प्रयोगबाट हामीले सहज तरिकाले आफूले चाहेको व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्न सक्छौं । मनोरञ्जनका लागि गीत सुन्न र फिल्म हेर्न सक्छौं । विभिन्न व्यक्तिसँग गरेका कुराकानी रेकर्ड गर्न, फोटो खिच्न, भिडियो खिच्न सक्छौं । केही दुर्घटना भएमा एम्बुलेन्स तथा पुलिसलाई फोन गरेर तुरुन्त बोलाउन सक्छौं । विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरू चलाएर साथीभाइ वा आफन्तसँग कुरा गर्न सकिन्छ ।

यसका साथसाथै मोबाइल प्रयोगका बेफाइदाहरू पनि रहेका छन् । मोबाइल फुट्यो वा हरायो भने यसमा रहेका फोटो, भिडियो, अरूको नम्बर आदि सबै चिज हराउँछ । गाडी चलाउँदा यसको प्रयोग गरेमा दुर्घटना हुन सक्छ । इन्टरनेट र फोनमा कुरा गर्दा खर्च बढी गराउँछ । पढ्दै गरेका विद्यार्थीहरूले फेसबुकमा धेरै च्याट गर्दा, गीत सुन्दा, खेल खेल्दा समय र पढाइ बिग्रने सम्भावना बढी हुन्छ ।

अन्य बाँकी रहेका कुरा अर्को पत्रमा लेख्ने बाचाका साथ अहिलेलाई यत्तिकैमा चिठी बन्द गर्दछु, फेरि पनि चिठी आदनप्रदान हुने नै छ । धन्यवाद !

मिल्ने साथी,  
घनश्याम

## अभ्यास

### १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) यस चिठीमा पत्र कसले कसलाई लेखेको हो ?
- (ख) मोबाइल चलाउँदाका फाइदाहरू के के हुन् ?
- (ग) मोबाइल चलाउँदाका बेफाइदाहरू के के हुन् ?
- (घ) पोस्टपेड सिम र प्रिपेड सिम कहिलेबाट प्रयोगमा आएको हो ?
- (ङ) मोबाइलबाट हामी कुन कुन कामहरू गर्न सक्छौं ?

### २. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) मोबाइल सूचना प्रविधिको ..... हो ।
- (ख) पोस्टपेड सिम ..... सालबाट वितरण गरियो ।
- (ग) प्रिपेड सिम ..... सालबाट वितरण गरियो ।
- (घ) गाडी चलाउँदा मोबाइलको प्रयोग गरेमा ..... हुन सक्छ ।
- (ङ) मोबाइलको प्रयोगले एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा ..... गर्न सकिन्छ ।

### ३. मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

- (क) पोस्टपेड सिम कति सालबाट वितरण भएको हो ?

अ) २०४० सालबाट

आ) २०५० सालबाट

इ) २०५६ सालबाट

ई) २०६० सालबाट

(ख) प्रिपेड सिम कति सालबाट वितरण भएको हो ?

अ) २०४० सालबाट                      आ) २०५० सालबाट

इ) २०५५ सालबाट                      ई) २०६० सालबाट

(ग) मोबाइलको प्रयोगबाट कुन काम गर्न सकिन्छ ।

अ) बारी खन्न                                      आ) रुख काट्न

इ) फोन गर्न, गेम खेल्न                      ई) घर बनाउन

(घ) मोबाइलमा के काम गर्नु हुदैन ।

अ) फोन गर्न                                      आ) फोटो खिच्न

इ) गीत सुन्न                                      ई) दुरुपयोग गर्न

(ङ) यस पत्रमा कसले कसलाई चिठी लेखेको हो ?

अ) घनश्यामले रमेशलाई                      आ) रामले श्यामलाई

इ) गीताले सीतालाई                      ई) आकासले विकासलाई

४. माथिको पाठ पढ्नुहोस् र पाठबाट पाँचओटा प्रश्न निर्माण गरी उत्तर लेख्नुहोस् ।

५. सूचना प्रविधिले स्थानीय आवश्यकता कसरी पूरा गर्छ, वर्णन गर्नुहोस् ।

६. मोबाइलको प्रयोगबाट हुन सक्ने फाइदाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

७. रोशीमा सूचना प्रविधिका प्रयोगको अवस्था वर्णन गर्नुहोस् ।





राम र रामका साथीहरू हर्कपुरमा रहेको चौतारामा बसेर कम्प्युटरका बारेमा छलफल गरी रहेका थिए । अचानक कम्प्युटर पढाउने शिक्षक माम्तीबाट शिखरपुर जाने क्रममा त्यो चौतारामा आइपुग्नुभयो ।

राम : सर, नमस्कार !

शिक्षक : नमस्कार ! के हुँदै छ ? के छलफल गरिरहेको हो ?

राम : हामी कम्प्युटरका बारेमा छलफल गरिरहेका छौं, सर ।

शिक्षक : ल भन, तिमीहरूलाई के समस्या पऱ्यो ?

राम : सर हामीलाई कम्प्युटरका बारेमा बताइदिनुभए हुन्थ्यो ।

शिक्षक : ल सुन, कम्प्युटर भनेको विद्युतीय उपकरण हो । यसले हामीसँग भएका अप्रशोधित डाटाहरूलाई लिई प्रशोधन गरेर महत्वपूर्ण सुचना उपलब्ध गराउँदछ ।

राम : अनि यो कम्प्युटर शब्दको उत्पत्ति कसरी भयो त सर ?

शिक्षक : कम्प्युटर शब्द ल्याटिन (Latin) भाषाको कम्प्युटरे (Computare) शब्दबाट आएको हो । कम्प्युटरे (Computare) शब्दको अर्थ हिसाब (Calculate) गर्नु भन्ने हुन्छ । कम्प्युटरले हरेक किसिमका गणितीय हिसाब (Mathematical Calculation) लगायत तार्किक (Logical) कार्य सम्पादन पनि गर्दछ ।

राम : कम्प्युटर कुनकुन क्षेत्रमा प्रयोग हुन्छ त सर ?

शिक्षक : सुरुमा कम्प्युटर एउटा साधारण हिसाब गर्ने विद्युतीय यन्त्र भन्ने बुझिन्थ्यो तर आज कम्प्युटर जुनसुकै कार्य गर्न सक्ने शक्तिशाली साधन बन्न पुगेको छ । विकासका हरेक कार्यमा कम्प्युटरको प्रयोग हुन थालेको छ । जस्तै : विद्यालय, हस्पिटल, बैङ्क, गाउँपालिका, नगरपालिका, वडा आदि सरकारी तथा गैरसरकारी सस्थाहरूमा कम्प्युटरको प्रयोग हुने गर्दछ ।

राम : कम्प्युटरका फाइदा पनि बताइदिनुभए आभारी हुने थियौं, सर ।

शिक्षक : कम्प्युटरका विभिन्न फाइदा रहेका छन् । हामीले एउटै समयमा धेरै काम गर्न सक्छौं । जटिल समस्याको सजिलै समाधान गर्न सक्छौं । विभिन्न डाटाहरू लामो समयसम्म भण्डारण गरेर राख्न सक्छौं ।

राम : सर अब कम्प्युटरका बेफाइदा पनि बताइदिनु, न ।

शिक्षक : कम्प्युटरको अत्यधिक प्रयोगले असर पर्ने भनेको हाम्रो आँखा हो ।

यसको स्क्रिनको प्रकाशले आँखालाई धेरै असर पार्दछ । लगातार कम्प्युटरको प्रयोग गर्नाले हाम्रो आँखामा सुक्खापन बढ्न जान्छ । लगातार कम्प्युटरको प्रयोग गर्दा औँला, नाडी एवं अन्य जोर्नीमा पनि दीर्घकालिन पीडा हुन सक्छ । कम्प्युटरको धेरै प्रयोग गर्दा एकाग्र हुन नसक्ने, ध्यान नलाग्ने जस्ता मानसिक समस्या पनि देखापर्न सक्छ ।

राम : सर हामीलाई कम्प्युटर चलाउन सिक्न साह्रै चाहना छ । कसरी सम्भव होला ?

शिक्षक : जहाँ इच्छा त्यहाँ उपाय ! तिमीहरू कम्प्युटर चलाउन सिक्ने हो भने म सिकाइदिउँला । कम्प्युटरमा के के सिक्ने, कसरी सिक्ने हो, बताएको भरमा मात्र हुँदैन । सँगसँगै चलाउनु पनि पर्छ । त्यसका लागि कम्प्युटर साथमा चाहिन्छ ।

राम : धन्यवाद सर ! हामीले कम्प्युटरका बारेमा धेरै कुरा सिक्ने अवसर प्राप्त गर्छौं । अब त सरसँगै बसेर कम्प्युटर सिक्न पाइने भयो ।

शिक्षक : ल, भोलिबाट म तिमीहरूलाई कम्प्युटर चलाउन सिकाउँछु । अहिले हिँडे, है त ?

शिक्षक विद्यालयतिर हिँड्नुभयो । राम र उनका साथीहरू चौतरीमै कुरा गरेर बसिरहे ।

## अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) कम्प्युटर भनेको के हो ?
- (ख) कम्प्युटरे शब्दको अर्थ के हो ?
- (ग) कम्प्युटरका फाइदाहरू के के हुन् ?
- (घ) कम्प्युटरका बेफाइदाहरू के के हुन् ?
- (ङ) कम्प्युटरको प्रयोगबाट हामीले प्राप्त गर्न सक्ने कुराहरू के के हुन् ?

२. तलका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

- (क) कम्प्युटरको प्रयोगले हामी बारी खन्न सक्छौं ।
- (ख) कम्प्युटरमा भिडियो हेर्न सक्छौं ।
- (ग) कम्प्युटरमा गेम खेल्न सक्छौं ।
- (घ) कम्प्युटर विद्युतीय यन्त्र हो ।
- (ङ) कम्प्युटरको प्रयोगबाट जटिल हिसाब पनि सजिलै गर्न सकिन्छ ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| (क) गेम                         | क) आँखामा असर पर्न सक्छ ।                       |
| (ख) कम्प्युटरमा ठुला ठुला हिसाब | ख) मनोरञ्जनका लागि ।                            |
| (ग) कम्प्युटरको प्रयोग          | ग) विद्युतीय यन्त्र हो ।                        |
| (घ) कम्प्युटर                   | घ) विद्यालय, अस्पताल,<br>बैङ्कमा प्रयोग हुन्छ । |
| (ङ) कम्प्युटर धेरै प्रयोग गर्दा | ङ) सजिलै गर्न सकिन्छ ।                          |

४. तपाइँसँग कम्प्युटर चलाउने सिप छ कि छैन ? छैन भने शिक्षकको सहयोग लिई प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

५. स्थानीय स्तरमा सूचना प्रविधिको प्रयोगको अवस्था उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. कम्प्युटरको चित्र बाउनुहोस् ।

७. सूचना प्रविधिका फाइदा र बेफाइदाबारे छलफल गर्नुहोस् ।