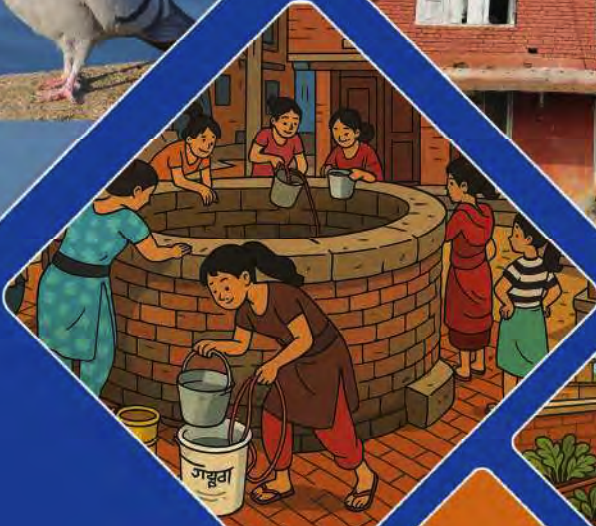


परीक्षणका लागि

हाम्रो टोखा

कक्षा



हाम्रो टोखा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा

२

“कला, संस्कृतियुक्त, स्वच्छ, समुन्नत टोखा नगर”

टोखा नगरपालिका
तथा नगरपालिका

संस्कृतियुक्त, स्वच्छ, समुन्नत टोखा नगर
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी काठमाडौं
बागमती प्रदेश, नेपाल



प्रकाशक

टोखा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मैजुहिटी, टोखा काठमाडौं

लेखक तथा सम्पादक

दामोदर न्यौपाने

व्यवस्थापन

मञ्जु खनाल

प्रकाशन :

प्रथम संस्करण, २०८१

दोस्रो संस्करण, २०८३

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

विषयसूची

अध्याय एक

स्थानीय जनसङ्ख्या, वातावरण र जैविक विविधता	१
पाठ एक : हाम्रो टोल	१
पाठ दुई : हाम्रा वरपरका ठाउँ	५
पाठ तीन : हाम्रा वरपरका जीवजन्तु	९
पाठ चार : टोखाको पानी	१४
पाठ पाँच : हाम्रो वरपरको वातावरण	१८
पाठ छ : सफा रहौं, स्वस्थ बनौं	२३

अध्याय दुई

प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापन	२६
पाठ एक : विपत्लाई चिनाँ	२६

अध्याय तीन

धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र भाषिक सम्पदा	२९
पाठ एक : हाम्रो टोखा : सम्पदाको सहर	२९
पाठ दुई: टोखाका संस्थाहरू	३४
पाठ तीन : टोखाका सुरिला धुनहरू	३७

अध्याय चार

सामाजिक मूल्यमान्यता, कुरीति र सकारात्मक व्यवहार	४२
पाठ एक : आदर गरौं, खुसी रहौं	४२
पाठ दुई : हाम्रो समाजका राम्रा र नराम्रा कुरा	४६

अध्याय पाँच

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप	५०
पाठ एक : टोखाका खेतबारी	५०
पाठ दुई : पेसा र पैसा	५४
पाठ तीन : टोखाका उद्योगहरू	५८
पाठ चार : घुमौं टोखा	६२

अध्याय छ

खेलकुद र शारीरिक सुस्वास्थ्य	६६
पाठ एक: स्वस्थ शरीर, खुसी मन	६६

अध्याय सात

जीवनशैली र संस्कार	७१
पाठ एक : जीवनशैली र परम्परा	७१
पाठ दुई : हाम्रो सोह्र संस्कार	७५
पाठ तीन : हाम्रो बोलीचाली र व्यवहार	७९
पाठ चार : पाञ्चायन पूजा, नाग पूजा र यज्ञ	८२
पाठ पाँच : स्वस्थ बानीहरू, खुसी जीवन	८५

अध्याय आठ

परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि	८९
पाठ एक : हाम्रा परम्परागत ज्ञानहरू	८९
पाठ दुई : हाम्रा परम्परागत सिपहरू	९५
पाठ तीन : हाम्रा परम्परागत प्रविधिहरू	९८

हाम्रो टोल



म सागर श्रेष्ठ हुँ । म मैजुहिटी टोलमा बस्छु । हाम्रो टोल धेरै राम्रो छ ।

यहाँ धेरै किसिमका मानिस बस्छन् । कसैको थर श्रेष्ठ छ । कसैको थर थापा छ भने कसैको न्यौपाने, कसैको गुरुङ, कसैको तामाङ आदि छन् । यो नयाँ बस्ती हो । तराईमा बस्ने यादव पनि यहाँ बस्नु भएको छ । यहाँ राई थरका मानिसहरू बस्छन् । थरले हामी कुन परिवारबाट आएका हौं भनेर चिनाउँछ ।

हाम्रो टोलमा धेरै जातिका मानिस मिलेर बसेका छन् । कोही ब्राह्मण हुनुहुन्छ । कोही क्षेत्री, कोही नेवार हुनुहुन्छ । हामी सबै एक आपसमा मिलेर बसेका छौं । एक आपसमा माया गर्छौं ।

