परीक्षणका लागि

हाम्रो टोखा

कक्षा ३

हाम्रो टोखा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ३

"कला, संस्कृतियुक्त, स्वच्छ, समुन्नत टोखा नगर"

टोखा नगरपालिका

𑐟𑑀𑐏𑐵 𑐣𑐐𑐬𑐥𑐵𑐮𑐶𑐎𑐵

ཏོ་ཁ་ ན་གར་པ་ལི་ཀ་

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी काठमाडौँ

बागमती प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक

टोखा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी, टोखा काठमाडौँ

लेखक तथा सम्पादक

दामोदर न्यौपाने

व्यवस्थापन

मञ्जु खनाल

प्रकाशन :

पहिलो संस्करण : २०८२

दोस्रो संस्करण : २०८३

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

विषयसूची

अध्याय एक

स्थानीय जनसङ्ख्या, वातावरण र जैविक विविधता १

पाठ एक : हाम्रो टोखा १

पाठ दुई : हाम्रो टोखा र स्थानीय सरकार ६

पाठ तीन : टोखाका बोटबिरुवा र जैविक विविधता १०

पाठ चार : पानीका मुहान र विष्णुमतीको कथा १६

पाठ पाँच : वरपरका फोहोर र वातावरण प्रदूषण २१

पाठ छ : कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोर २४

अध्याय दुई

प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापन २७

पाठ एक : आपत्कालीन अवस्था २७

अध्याय तीन

धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र भाषिक सम्पदा ३२

पाठ एक : हाम्रो सम्पदा ३२

पाठ दुई : बाल क्लब ३८

पाठ तीन : परम्परागत गीत, नृत्य र बाजा ४१

अध्याय चार

सामाजिक मूल्यमान्यता, कुरीति र सकारात्मक व्यवहार ४५

पाठ एक : हाम्रो सम्बन्ध : माया र आदरको यात्रा ४५

पाठ दुई : समाज : सम्बन्ध र असल व्यवहार ५१

अध्याय पाँच

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप ५६

पाठ एक : टोखाको कृषि ५६

पाठ दुई : टोखाको बजार : किनमेलको मेला ६०

पाठ तीन : टोखाका उद्योगहरू ६४

पाठ चार : टोखाका घुम्ने ठाउँहरू ६८

अध्याय छ

खेलकुद र शारीरिक सुस्वास्थ्य ७२

पाठ एक : स्वस्थ जीवन र रमाइला खेल ७२

अध्याय सात

जीवनशैली र संस्कार ७६

पाठ एक : राम्रो बानी र गुफा संस्कार ७६

पाठ दुई : राम्रा संस्कार, राम्रो कर्म ८०

पाठ तीन : क्षमा र विनम्रता : असल बानी ८५

पाठ चार : रोग, जाँच र आयुर्वेद ८८

पाठ पाँच : केही रमाइला पूजा ९२

अध्याय आठ

परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि ९५

पाठ एक : हाम्रा पुराना ज्ञानका कुरा ९५

पाठ दुई : पुरानो सिपको मिठो कथा १०१

पाठ तीन : टोखाको पुरानो कथा : बत्ती र कोल १०५

अध्याय एक

स्थानीय जनसङ्ख्या, वातावरण र जैविक विविधता

पाठ १ हाम्रो टोखा

तपाईँहरूलाई हाम्रो सहर टोखाको बारेमा केही कुरा भन्दैछु । टोखा कस्तो ठाउँ हो, यहाँ कति मानिस बस्छन्, यहाँ कुन-कुन जातका मानिसहरू बसोबास गर्छन्, उनीहरू के काम गर्छन् र कुन धर्म मान्छन् भन्ने कुरा थाहा पाउँदा तपाईँहरूलाई पक्कै पनि रमाइलो लाग्नेछ ।

सामाजिक संरचना

टोखा एउटा सुन्दर ठाउँ हो । यहाँ विभिन्न जातजातिका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ।

यी घरहरूमा धेरै मानिसहरू मिलेर बसेका छन् । हामी सबै एकै ठाउँमा हाँस्छौँ, खेल्छौँ र एकअर्कालाई सघाउँछौँ । यसरी एकताबद्ध भएर बस्नु यहाँको सामाजिक विशेषता हो ।

टोखाको जनसङ्ख्याः

कुनै निश्चित क्षेत्रफलभित्र बसोबास गर्ने मानिसहरूको सङ्ख्यालाई **जनसङ्ख्या** भनिन्छ। जनसङ्ख्या पत्ता लगाउन मानिसको सङ्ख्या पत्ता लगाउने कामलाई **जनगणना** भनिन्छ। जनगणना प्रत्येक १० वर्षमा गरिन्छ। २०७८ को जनगणना अनुसार टोखा नगरपालिकाको जनसङ्ख्या १ लाख ३३ हजार ७ सय ५५ छ। यसमा महिलाको जनसङ्ख्या ६७ हजार २ सय २३ र पुरुषको जनसङ्ख्या ६६ हजार ५ सय ३२ छ। यति धेरै जनसङ्ख्या भएको हाम्रो टोखा एउटा ठुलो परिवारभित्र ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, राई, तामाङ, यादव आदि विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन्।

यसरी हाम्रो टोखामा विभिन्न जातजातिका मानिसहरू मिलेर बसेका छन्। हामी सबैजना एकअर्कालाई सम्मान गर्छौं र खुसीसाथ जिउँछौं।

के काम गर्छन् यहाँका मानिस ?

हाम्रो टोखाका मानिसहरू धेरै प्रकारका काम गर्छन्।

- केही मानिसहरू खेतीपाती गर्छन् र अन्न उब्जाउँछन्।

- गाडी चलाउने मानिसहरू पनि यहाँ हुनुहुन्छ।

- कोही शिक्षक भएर बालबालिकालाई पढाउनुहुन्छ।

- डाक्टर भएर बिरामी मानिसको उपचार गर्ने पनि हुनुहुन्छ ।

- कोही सिलाईबुनाई गरेर लुगा बनाउनुहुन्छ ।

- कसैले पसल चलाएर सामान बेच्नुहुन्छ ।

- कारखानामा काम गर्नेहरू पनि हुनुहुन्छ ।

- कसैले सरकारी कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ ।

यसरी सबैजनाले आ-आफ्नो काम गरेर परिवार पाल्नुहुन्छ । हाम्रो टोललाई पनि अगाडि बढाउन मद्दत गर्नुहुन्छ । यिनै कामहरूलाई मुख्य **पेसा** र व्यवसाय भनिन्छ ।

के धर्म मान्छन् यहाँका मानिस ?

हाम्रो टोखामा धेरैजसो मानिसहरू हिन्दू धर्म मान्छन् । उहाँहरू मन्दिरमा गई भगवानको पूजा गर्नुहुन्छ । कसै-कसैले बौद्ध धर्म पनि मान्नुहुन्छ । उहाँहरू गुम्बामा गई प्रार्थना गर्नुहुन्छ । हामी सबैले एकअर्काको धर्मलाई सम्मान गर्छौं र सबै चाडपर्वहरू मिलेर खुसीसाथ मनाउँछौं ।

हाम्रो परम्परा

हाम्रो टोखामा पुराना **परम्परा** र संस्कृति छन् । हामी विभिन्न चाडपर्वहरू जस्तै दसैँ, तिहार, इन्द्रजात्रा, बिस्का जात्रा, बुद्ध जयन्ती आदि मिलेर मनाउँछौँ । यी चाडपर्वहरूमा हामी नयाँ लुगा लगाउँछौँ, मिठा-मिठा खानेकुरा खान्छौँ । नाच्दै, गाउँदै रमाइलो गर्छौँ । हाम्रो परम्परा हाम्रो पहिचान हो । हामी सबै मिलेर यसलाई जोगाइ राखेका छौँ ।

त्यसैले विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, हाम्रो टोखा एउटा सुन्दर र मिलिजुली बसेको ठाउँ हो । यहाँ विभिन्न जातजातिका मानिसहरू आफ्नो काम गरेर खुसीसाथ जीवन बिताइरहेका छन् । हामी सबै एकअर्काको धर्म र परम्परालाई सम्मान गर्छौं र मिलेर बस्छौँ । हामीलाई हाम्रो टोखा धेरै माया लाग्छ ।

शब्दार्थ

सामाजिक संरचना : समाजका विभिन्न अङ्गहरू, तत्वहरू र इकाइबिचको व्यवस्थित र स्थायी सम्बन्ध

जनसङ्ख्या : कुनै ठाउँमा बस्ने जम्मा मानिसको सङ्ख्या

जनगणना : सरकारले मानिसको सङ्ख्या गन्ने काम

पेसा : जीवन चलाउन गरिने मुख्य काम

परम्परा : पुस्तादेखि पुस्तासम्म चलिआएको चलन

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क) टोखा एउटा .... ठाउँ हो ।

ख) धेरै मानिसहरू एकै ठाउँमा बस्नुलाई ..... भनिन्छ ।

ग) हाम्रो टोखामा धेरैजसो मानिसहरू ..... धर्म मान्छन् ।

घ) दसैँ र तिहार हाम्रो ..... हो ।

२. तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

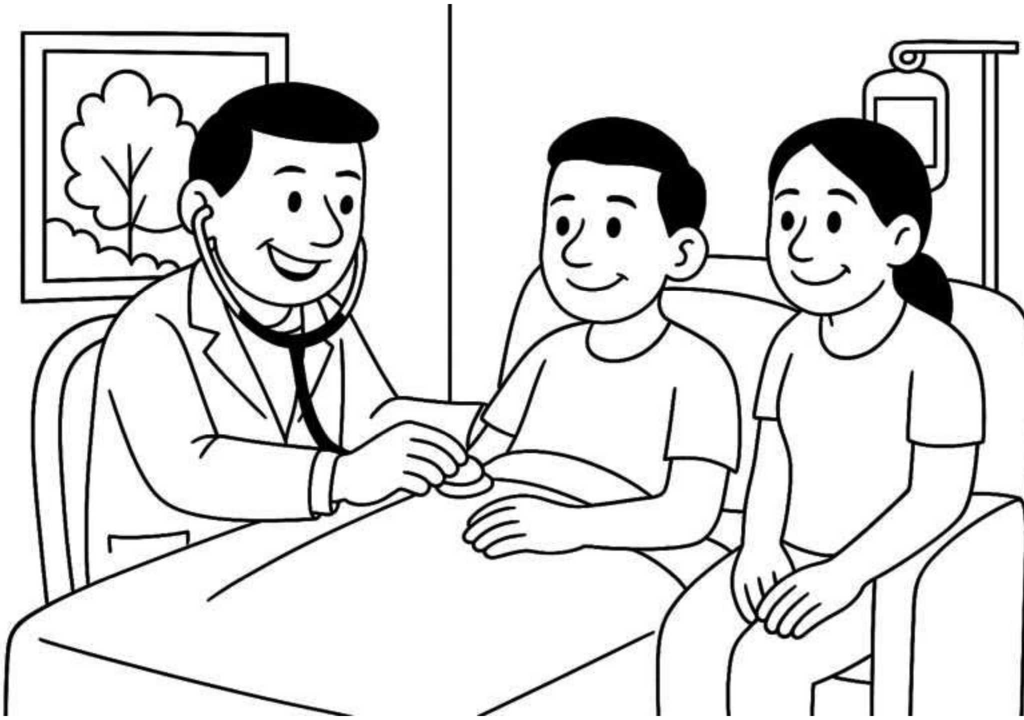
क) टोखाको सामाजिक संरचना कस्तो छ ?

ख) जनगणना भनेको के हो ? यो कसले गर्छ ?

ग) टोखामा बसोबास गर्ने कुनै चार जातजातिको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) टोखाका मानिसहरूले गर्ने कुनै तीनओटा मुख्य पेसाको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलको चित्रमा सुहाउँदो रङ्ग लगाउनुहोस् :



सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीहरूलाई टोखाबारेको यो पाठ पढाउनुअघि शब्दार्थ छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि, पाठलाई ठुलो स्वरमा पढेर मुख्य बुँदाहरूमाथि कुराकानी गर्नुहोस् र अभ्यासका खाली ठाउँ भर्ने तथा प्रश्नोत्तर हल गर्न लगाउनुहोस् । अन्तमा, उनीहरूको आफ्नै टोलबारे छलफल गराई समुदायप्रतिको जागरूकता बढाउनुहोस् ।

पाठ
२

हाम्रो टोखा र स्थानीय सरकार

आज हाम्रो टोखा कस्तो भू-भागमा रहेको छ र यहाँको स्थानीय सरकार कस्तो छ भन्ने कुरा जान्नेछौँ ।

हाम्रो टोखा कस्तो छ ?

तपाईँहरूले हाम्रो टोखा घुम्दा कस्तो देख्नुभएको छ ? कतै केही अग्ला डाँडाहरू त कतै समथर ठाउँहरू देख्नुभएको होला । हो, हाम्रो टोखा यस्तै ठाउँमा छ ।

समथर ठाउँ : हाम्रो सहरको केही भाग चाहिँ **समथर** छ । समथर ठाउँमा हिँड्न सजिलो छ । त्यहाँ हामी खेल्छौँ, हिँड्छौँ । समथर जमिनमा घरहरू बनाइन्छ । यस्तो ठाउँमा खेतीपाती गर्न पनि सजिलो हुन्छ ।

भिरालो ठाउँ : अनि डाँडाहरू पनि देख्नुभएको होला । डाँडाको जमिन तलतिर झुकेको हुन्छ, त्यसलाई **भिरालो** भनिन्छ । हाम्रो टोखाको केही भाग भिरालो पनि छ ।

यसरी हाम्रो टोखामा समथर र भिरालो सबै प्रकारको जमिन छ । यहाँ हरिया डाँडाहरू पनि छन् । त्यहाँ धेरै रुखबिरुवा हुन्छन् । खोलानाला पनि छन् जहाँ पानी बगिरहेको हुन्छ । यी सबै कुराहरूले हाम्रो टोखालाई सुन्दर बनाउँछन् ।

हाम्रो स्थानीय सरकार

अब तपाईँहरूलाई हाम्रो स्थानीय सरकारको बारेमा बताउँछु । तपाईँहरूको घरमा जस्तै, गाउँ वा सहर चलाउन एकजना मुख्य व्यक्ति र अरू सहयोगीहरूको समूह हुन्छ । यही समूहलाई **स्थानीय सरकार** भनिन्छ ।

स्थानीय सरकारले हाम्रो ठाउँमा बाटो बनाउने, धारामा पानी ल्याउने, विद्यालय बनाउने, अस्पताल बनाउने लगायत धेरै काम गर्छ । यसले हाम्रो टोललाई सफा र राम्रो बनाउन पनि मद्दत गर्छ ।

प्रत्येक नगरपालिकामा एकजना नगर **प्रमुख** रहने व्यवस्था छ, नगर प्रमुखलाई '**मेयर**' पनि भनिन्छ । अहिले हाम्रो टोखा नगरपालिकाको मेयरको नाम प्रकाश अधिकारी हो । उहाँले हाम्रो टोखालाई अझ राम्रो बनाउन धेरै काम गरिरहनुभएको छ । मेयर, उपमेयर, वडा अध्यक्ष, वडा सदस्य आदि मिलेर हाम्रो टोखाको स्थानीय सरकार बनेको हुन्छ । टोखाको मात्र नभई हाम्रो देशैभरि स्थानीय सरकार यही तरिकाले बनाइन्छ ।

त्यसैले, हाम्रो टोखा सुन्दर ठाउँ हो । यहाँ समथर र भिरालो जमिन छ । अनि हाम्रो नगरलाई राम्रोसँग चलाउन एकजना मेयरसहितको स्थानीय सरकार छ । हामी सबै मिलेर हाम्रो टोखालाई माया गरौँ र यहाँको विकासमा हातेमालो गरौँ ।

शब्दार्थ

समथर : नउठेको वा नढल्किएको सम्म जमिन

भिरालो : तलतिर ढल्किएको वा ओरालो परेको जमिन

स्थानीय सरकार : कुनै गाउँ वा सहरको विकास र व्यवस्थापनका लागि बनेको समूह

प्रमुख : कुनै समूह वा संस्थाको मुख्य व्यक्ति

मेयर : नगरपालिकाको प्रमुख

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) टोखामा समथर जमिन मात्र छ । ( )

ख) स्थानीय सरकारले गाउँमा बाटो बनाउने काम गर्छ । ( )

ग) प्रकाश अधिकारी टोखा गाउँपालिकाको अध्यक्ष हुनुहुन्छ । ( )

घ) भिरालो जमिनमा खेतीपाती गर्न सजिलो हुन्छ । ( )

२. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

'क'	'ख'
समथर ठाउँ	स्थानीय प्रमुख
भिरालो ठाउँ	उकालो ओरालो नभएको जमिन
स्थानीय सरकार	तलतिर ढल्किएको
मेयर	गाउँ तथा नगर व्यवस्थापन गर्ने सरकार

३. **पाठमा भएका तीनओटा नयाँ शब्द खोजेर लेख्नुहोस् र त्यसको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।**

४. **तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :**

क) टोखामा कस्ता प्रकारका जमिनहरू छन् ?

ख) स्थानीय सरकार भनेको के हो ? यसले के काम गर्छ ?

ग) टोखाको हालका मेयरको नाम के हो ?

घ) हाम्रो टोखालाई सुन्दर बनाउन के-के कुराहरूले मद्दत गरेका छन् ?

५. **तलको अनुच्छेद राम्रा अक्षर बनाएर कापीमा लेख्नुहोस् :**

हाम्रो टोखा समथर र भिरालो दुवै प्रकारको सुन्दर ठाउँ हो । यहाँ हरिया डाँडा र खोलानाला छन् । हाम्रो टोललाई राम्रोसँग चलाउन स्थानीय सरकार छ । यसले बाटो बनाउने, पानी ल्याउने र विद्यालय बनाउने जस्ता महत्त्वपूर्ण काम गर्छ । हामी सबै मिलेर हाम्रो टोखालाई माया गरौँ र यसको विकासमा सहयोग गरौँ ।

६. तलको चित्रमा रङ्ग लगाउनुहोस् :

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई मुख्य कुरा (भूगोल, सरकारको काम, मेयर) बुझाउनुहोस् । ठिक/बेठिक अभ्यासबारे छलफल गराउनुहोस् । प्रश्न सोधेर बुझाइ जाँच्नुहोस् । टोखाबारे अनुभव/विचार व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । नक्सामा समथर/भिरालो ठाउँ देखाउनुहोस् । स्थानीय जनप्रतिनिधिबारे तस्बिर देखाएर परिचय गराउनुहोस् । आफ्ना विद्यार्थीलाई स्थानीय समुदाय र सरकारबारे सचेत गराउनुहोस् ।

पाठ ३

टोखाका बोटबिरूवा र जैविक विविधता

आज हाम्रो टोखामा पाइने विभिन्न बोटबिरुवा र जैविक विविधताको बारेमा कुरा गरौँ । **जैविक विविधता** भनेको हाम्रो वरपर पाइने धेरै प्रकारका जीवजन्तु र बोटबिरुवाहरू हुन् । आउनुहोस्, टोखामा कस्ता-कस्ता बोटबिरुवाहरू पाइन्छन् हेरौँ :

हाम्रो वरपरका बोटबिरुवा

तपाईँहरूले आफ्नो घर वरिपरि, बारी र बगैँचामा धेरै प्रकारका बोटबिरुवाहरू देख्नुभएको होला । कसैका पात ठुला हुन्छन्, कसैका साना । कसैमा रङ्गीबिरङ्गी फूलहरू फुल्छन् भने कसैमा मिठो फल लाग्छ । यी सबै बोटबिरुवाहरूले हाम्रो वातावरणलाई सुन्दर र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन् ।

टोखामा पाइने केही महत्त्पूर्ण वनस्पतिहरू

टोखामा धेरै प्रकारका **वनस्पति**हरू पाइन्छन् । तीमध्ये केहीलाई हामी खानेकुराको रूपमा प्रयोग गर्छौं भने केहीलाई औषधिको रूपमा । आउनुहोस्, केही महत्त्वपूर्ण वनस्पतिहरूको बारेमा जानौँ :

१. अन्नबाली

(क) धान

तपाईँले खेतमा पहेँलो धान झुलेको देख्नुभएको होला । धान हाम्रो मुख्य अन्न हो । धान कुटेर चामल बन्छ । चामलबाट भात पकाएर खान्छौँ । टोखाका धेरै किसानहरूले धान खेती गर्नुहुन्छ ।

(ख) गहुँ

धानजस्तै गहुँ पनि एक प्रकारको अन्न हो । यसबाट हामी रोटी, पाउरोटी जस्ता खानेकुरा बनाउँछौँ । टोखामा गहुँ पनि धेरै ठाउँमा लगाइन्छ ।

(ग) मकै

मकै पनि हाम्रो खेतबारीमा धेरै फल्छ। मकै पोलेर वा भुटेर खान धेरै मिठो हुन्छ।

(घ) तोरी

तपाईँहरूले पहेँलो तोरी फुलेको खेत पक्कै देख्नुभएको होला। तोरीको दानाबाट तेल निकालिन्छ। तेललाई हामी तरकारी पकाउन प्रयोग गर्छौं।

(ङ) सस्र्युँ

सस्र्युँ पनि तोरीजस्तै तेलहन बाली हो। यसको तेल पनि तरकारी पकाउन प्रयोग हुन्छ।

२. फलफूलका बोटहरू

(क) केरा

केरा पौष्टिक र ऊर्जा दिने फल हो। यो विश्वभरि लोकप्रिय छ। यसमा पोटासियम, भिटामिन बी६ र भिटामिन सी प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी तत्त्वहरूले स्वास्थ्यका लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छन्।

(ख) अम्बा

अम्बा भिटामिन सी र फाइबरले भरिपूर्ण एक मिठो र स्वस्थकर फल हो। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

(ग) अनार

अनार **एन्टिअक्सिडेन्ट**ले भरिएको र स्वास्थ्यका लागि अति लाभदायक फल हो। यसले मुटु रोगको जोखिम घटाउन र शरीरमा रगत बढाउन मद्दत गर्छ।

टोखामा पाइने यी फलहरू खान धेरै मिठा हुन्छन् र हाम्रो स्वास्थ्यको लागि लाभदायक हुन्छन्।

३. औषधीय वनस्पतिहरू

टोखाका जङ्गल र बारीहरूमा धेरै प्रकारका जडीबुटीहरू पनि पाइन्छन् ।

(क) तुलसी

तुलसी एक पवित्र र **औषधीय** गुणले भरिपूर्ण वनस्पति हो । यसलाई हिन्दू धर्ममा देवताको रूपमा पूजा गरिन्छ भने आयुर्वेदमा यसको पात, डाँठ र जरा विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) नीम

नीम औषधीय गुणहरूले भरिपूर्ण एक महत्त्वपूर्ण रुख हो । यसको पात, हाँगा, बोक्रा र तेल विभिन्न स्वास्थ्य समस्याको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ ।

(ग) असुरो

असुरो एक औषधीय गुणले भरिपूर्ण झाडीदार वनस्पति हो । यो विशेष गरी खोकी, दम र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । यसको पात, फूल र जरा विभिन्न औषधीय प्रयोजनमा आउँछन् ।

४. काठजन्य रुखहरू

(क) चिलाउने

चिलाउने एक बलियो र टिकाऊ काठ भएको रुख हो । यसको बोक्रा चिलाउँछ । यसको काठ फर्निचर र भवन निर्माणमा प्रयोग गरिन्छ भने यो वन्यजन्तुका लागि वासस्थान पनि हो ।

(ख) खोटे सल्लो

यो अलिकति उचाइमा पाइने एक प्रकारको सल्लो प्रजातिको रुख हो। यसको काठ दाउरा, फर्निचर र निर्माण कार्यमा प्रयोग हुन्छ। यसबाट खोटो (रेजिन) निकालिन्छ। खोटो विभिन्न औद्योगिक उत्पादनमा प्रयोग गरिन्छ।

५. घाँस र बुट्यान

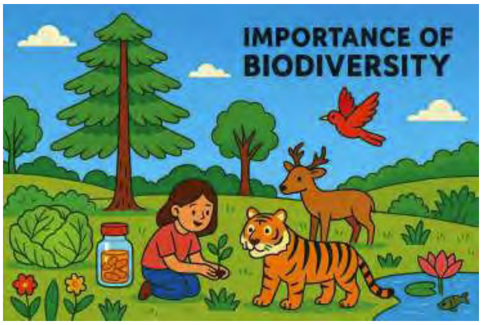
टोखाका पाखापखेरा र खाली जग्गाहरूमा धेरै प्रकारका घाँस र साना बुट्यान पनि पाइन्छन्। यी वनस्पतिहरूले माटोलाई बाँधेर राख्न र वातावरणलाई स्वच्छ राख्न मद्दत गर्छन्।

६. निकुञ्जका वनस्पतिहरू

हाम्रो टोखामा शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज छ। निकुञ्जको **धरातलीय अवस्थिति**का कारण यहाँ चार प्रकारका वनहरू पाइन्छन्। सबैभन्दा तल्लो क्षेत्र (१३५० मिटरदेखि १५०० मिटरसम्मको उचाइमा) मा मिश्रित वन छ, जहाँ चिलाउने, ढाले कटुस, उत्तिस, काफल, महुवा र टुनी जस्ता मुख्य रुखहरू छन्। यसैगरी, १३५० मिटरदेखि १६०० मिटरसम्मको उचाइमा खोटे सल्लो वन फैलिएको छ, जसमा खोटे सल्लो, मुसुरे कटुस र काफलजस्ता प्रजातिहरू पाइन्छन्। त्यसभन्दा माथि, १५०० मिटरदेखि २७०० मिटरसम्मको उचाइको क्षेत्रमा वनस्पति छ, जहाँ पाँगर, फरफरे, ओखर, लाँकुरी, उतिस, बैस, खस्रु र अर्खौलो जस्ता रुखहरू मुख्य छन्। अन्तमा, २३०० मिटरदेखि २५०० मिटरसम्मको उचाइमा खस्रु वनक्षेत्र पाइन्छ, जहाँ खस्रु, झिँगने, बाँझ र लिसो जस्ता वनस्पतिहरू छन्। समग्रमा, यस निकुञ्जमा १ हजार दुई सय पचास प्रजातिका वनस्पतिहरू छन्। एक सय उनान्तीस प्रजातिका ढुसी (च्याउ) पनि भेटिन्छन्।

जैविक विविधताको महत्त्व

हाम्रो टोखामा पाइने यी सबै बोटबिरुवा र अन्य जीवजन्तुहरू मिलेर नै यहाँको जैविक विविधता बनेको छ । जैविक विविधताले हाम्रो जीवनलाई धेरै तरिकाले सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले हामीलाई खाना, पानी र सफा हावा दिन्छ । त्यसैले हामी सबैले हाम्रो वरपरको जैविक विविधतालाई जोगाउनुपर्छ । बोटबिरुवालाई माया गर्नुपर्छ र वातावरणलाई सफा राख्नुपर्छ ।



हामीले हाम्रा वरपरका बोटबिरुवाहरूको बारेमा थाहा पायौँ नि ! अब तपाईँहरू आफ्नो वरपर कस्ता-कस्ता बोटबिरुवा छन्, ध्यान दिएर हेर्नुहोस् र तिनीहरूको बारेमा थप जानकारी लिने प्रयास गर्नुहोस् है !

शब्दार्थ

जैविक विविधता : धेरै प्रकारका जीवजन्तु र बोटबिरुवा

औषधीय : औषधिमा प्रयोग हुने वा औषधिको गुण भएको

एन्टिअक्सिडेन्ट : शरीरका कोषहरूलाई क्षति हुनबाट बचाउने तत्त्वहरू

धरातलीय अवस्थिति : जमिनको बनोट वा भू-बनावटको अवस्था

वनस्पति : बोटबिरुवाको समूह

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क) जैविक विविधता भनेको वरपर पाइने धेरै प्रकारका ...र बोटबिरुवा हुन् ।

ख) धान हाम्रो मुख्य ...हो ।

ग) तोरीको दानाबाट ...निकालिन्छ ।

घ) तुलसी एक प्रकारको .....वनस्पति हो ।

२. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

क) जैविक विविधता भनेको के हो ?

ख) टोखामा पाइने दुईओटा अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) हामीले औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने दुईओटा वनस्पतिको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) जैविक विविधताको महत्त्व के छ ?

३. पाठबाट तीनओटा नयाँ शब्द खोज्नुहोस् र त्यसको अर्थ शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।

४. तलको अनुच्छेद कापीमा राम्रा अक्षर बनाएर सार्नुहोस् :

हाम्रो टोखा विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा र जीवजन्तुले भरिपूर्ण छ । यसलाई हामी जैविक विविधता भन्छौँ । यहाँ धान, गहुँ, मकैजस्ता अन्नबालीदेखि केरा, अम्बा, अनारजस्ता फलफूलका बोटहरू पाइन्छन् । साथै, तुलसी, नीम, असुरोजस्ता औषधीय वनस्पतिहरू र चिलाउने, खोटे सल्लोजस्ता काठजन्य रुखहरू पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् । यी सबै वनस्पतिहरूले हाम्रो वातावरण स्वच्छ राख्न र हामीलाई स्वस्थ जीवनयापन गर्न मद्दत गर्छन् । त्यसैले यिनको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

सिकाइ सहजीकरण :

टोखाको जैविक विविधता बुझाउन, विद्यार्थीहरूसँग कठिन शब्दहरूमा छलफल गरी अर्थ स्पष्ट पार्नुहोस् । उनीहरूलाई अभ्यास कार्य (खाली ठाउँ भर्ने, प्रश्नोत्तर र नयाँ शब्द खोज्ने) गराउनुहोस् । अनुच्छेद लेखन मार्फत हस्तलेखन सुधार गराउँदै, सामुदायिक अवलोकन र छलफलबाट व्यावहारिक ज्ञान दिनुहोस् । यस विधिले विद्यार्थीहरूले टोखाको जैविक विविधताको महत्त्व बुझेर वातावरण संरक्षणप्रति सचेत हुनेछन् ।

पाठ ४ पानीका मुहान र विष्णुमतीको कथा

१. परिचय :

आज पानीका **मुहान**हरू र विष्णुमती नदीको बारेमा जान्नेछौँ । पानी त हामी सबैलाई चाहिन्छ, होइन र ? पिउन, नुहाउन, खेल्न र अन्य धेरै काम गर्न पानी आवश्यक पर्छ ।

पानी कहाँबाट आउँछ ?

तपाईँहरूले पानी कहाँ-कहाँ देख्नुभएको छ ? खोलामा, तालमा, इनारमा, धारामा । यी सबै स्थान पानीका मुहान हुन् । पानीका मुख्य स्रोत यस्ता हुन्छन् ः

(क) वर्षा : आकाशबाट पानी पर्छ नि, हो त्यो नै पानीको सबैभन्दा ठुलो स्रोत हो ।

(ख) खोला र नदी : वर्षाको पानी र हिउँ पग्लिएर पहाडबाट बगेर आउने पानी खोला र नदी बन्छ । जस्तैः हाम्रो विष्णुमती नदी ।

(ग) ताल : कतै-कतै ठुलो खाल्डोमा पानी जम्मा भएर ताल बन्छ । जस्तै ः रारा ताल, फेवा ताल ।

इनार र भूमिगत पानी : जमिनमुनि पनि पानी हुन्छ । इनार खनेर वा पम्प लगाएर त्यो पानी निकाल्न सकिन्छ ।

(घ) **हिमनदी :** ठुला-ठुला हिउँका पहाडहरू पग्लिएर पनि पानी बन्छ र खोलानालामा मिसिन्छ । काठमाडौँ उपत्यकामा भने हिमनदी छैनन् । यहाँका नदीको मुख्य स्रोत काठमाडौँ वरिपरिका पहाड र जङ्गल क्षेत्र हुन् ।

यी सबै मुहानहरूबाट हामीले पिउने र अरू काममा प्रयोग गर्ने पानी पाउँछौँ । त्यसैले हामीले यी मुहानहरूलाई सफा राख्नुपर्छ ।

किन फोहोर हुन्छन् पानीका मुहानहरू ?

हामीलाई यति धेरै काम लाग्ने पानीका मुहानहरू किन फोहोर हुन्छन् होला ? आउनुहोस्, केही कारणहरू बारे जानौँ :

(क) फोहोर फाल्दा

हामीले घरको फोहोर, प्लास्टिकका झोला, कागजपत्रहरू खोलामा वा पानीको मुहानमा फालिदियौँ भने के होला ? अवश्य त्यहाँका पानी फोहोर हुन्छ ।

(ख) कारखानाको फोहोर

ठुला-ठुला कारखानाहरूबाट निस्किएको हानिकारक फोहोर पानीमा मिसिँदा त्यो पानी पनि दूषित हुन्छ ।

(ग) ढल मिसिँदा

हाम्रो घरबाट निस्किएको दिसा पिसाब मिसिएको फोहोर पानी (ढल) सिधै खोलानालामा मिसायौँ भने पानी फोहोर हुन्छ ।

(घ) खेतीमा प्रयोग भएको रसायन

खेतीमा धेरै रासायनिक मल र विषादी प्रयोग गर्दा त्यो पानीमा मिसिएर पानीलाई हानिकारक बनाउँछन् ।

(ङ) नुहाउने र लुगा धुने

खोला र पोखरीमा नुहाउँदा तथा लुगा धुँदा साबुन मिसिएर पानी फोहोर हुन्छ ।

फोहोर पानी पिउँदा हामी बिरामी हुन सक्छौँ । त्यसैले हामीले पानीका मुहानहरूलाई सधैँ सफा राख्नुपर्छ । फोहोर पानीमा माछा र अन्य जलचर प्राणीहरू पनि बाँच्न सक्दैनन् ।

२. विष्णुमती नदीको कथा

तपाईँहरूले विष्णुमती नदी देख्नुभएको होला । यो नदी टोखा भएर बग्ने नदी हो । यो काठमाडौँको पनि एउटा महत्त्वपूर्ण नदी हो । पहिला यो नदी एकदमै सफा थियो । यसको पानी खेतमा **सिँचाइ** गर्न र अरू काममा प्रयोग गर्न मिल्थ्यो । तर अहिले यो नदी धेरै फोहोर भएको छ ।

(क) फोहोर हुने कारण

मानिसहरूले फोहोर फ्याँक्दा विष्णुमती प्रदूषित भएको हो । घरको, कारखानाको फोहोर र ढलको पानी सिधै यसमा मिसिन्छन् । त्यसैले अहिले विष्णुमती नदीको पानी धमिलो र गनाउने भएको छ । अब यहाँ माछाहरू पनि देखिँदैनन् । टोखा बजारभन्दा माथितिर भने यो नदी सफा छ ।

(ख) मुहान र धार्मिक महत्त्व

यो नदीको मुहान शिवपुरी जङ्गलमा छ । त्यो जङ्गलमा रहेको विष्णुपादुका भन्ने ठाउँमा यसको मुहान छ । यसको धार्मिक महत्त्व धेरै छ । यो नदी केवल पानीको स्रोत मात्र नभएर यहाँका मानिसहरूको आस्था र परम्परासँग पनि जोडिएको छ । यस नदीको नाम हिन्दू भगवान विष्णुको नामबाट राखिएको विश्वास गरिन्छ । विष्णुमती नदीको किनारमा धेरै प्राचीन मन्दिर र तीर्थस्थलहरू छन् । विष्णुमतीको पानीलाई पवित्र मानिन्छ र विभिन्न धार्मिक कार्यहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ । तर बस्ती क्षेत्रमा भने नदी फोहोर भएकाले आजकल यहाँको पानी धार्मिक कार्यमा प्रयोग हुँदैन ।

(ग) सफा गर्ने उपाय

हामी मिलेर विष्णुमती नदीलाई फेरि सफा बनाउन सक्छौँ । हामीले यसमा फोहोर फाल्न बन्द गर्नुपर्छ । सरकारले पनि कारखानाको फोहोर व्यवस्थापन गर्न र ढललाई **प्रशोधन** गरेर मात्र नदीमा छोड्नु पर्छ । फोहोर सम्बन्धी नियम बनाएर कडाइकासाथ लागू गर्नुपर्छ । यदि हामीले ध्यान दियौँ भने विष्णुमती नदी फेरि पहिलाजस्तै सफा बन्न सक्छ ।

पानी जीवन हो । हामीले पानीका सबै मुहानहरूलाई सफा राख्नुपर्छ । फोहोर हुनबाट बचाउनुपर्छ । विष्णुमती नदीलाई सफा बनाउने काममा पनि हामी सबैले आफ्नो ठाउँबाट सहयोग गर्नुपर्छ ।

शब्दार्थ

मुहान : पानीको उत्पत्ति हुने ठाउँ वा पानी जम्मा हुने स्थान

भूमिगत पानी : जमिनमुनि रहेको पानी

दूषित : फोहोर भएको वा हानिकारक पदार्थले बिग्रिएको

सिँचाइ : खेतबारीमा पानी लगाउने काम

प्रशोधन : कुनै चीजलाई शुद्ध बनाउने वा प्रयोगयोग्य बनाउने प्रक्रिया

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) विष्णुमती नदीको पानी सधैँ सफा हुन्छ। ( )

ख) वर्षा पानीको सबैभन्दा ठुलो मुहान हो। ( )

ग) फोहोर फाल्दा पानीका मुहानहरू फोहोर हुँदैनन्। ( )

घ) विष्णुमती नदीको मुहान शिवपुरी जङ्गलमा छ। ( )

२. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

'क'	'ख'
वर्षा	हाम्रो टोखा भएर बग्ने नदी
विष्णुमती नदी	आकाशबाट पर्ने पानी
फोहोर फाल्नु	विष्णुमती नदीको मुहान
सपनतीर्थ	पानी दूषित हुने कारण

३. **तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :**

क) पानीका मुख्य मुहानहरू के-के हुन् ?

ख) पानीका मुहानहरू कसरी फोहोर हुन्छन् ? दुईओटा कारण लेख्नुहोस्।

ग) विष्णुमती नदी पहिला कस्तो थियो र अहिले कस्तो भएको छ ?

घ) विष्णुमती नदीको धार्मिक महत्त्व के छ ?

४. माथिको पाठ पढेर पाँचओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

५. तलको अनुच्छेद राम्रा अक्षर बनाएर कापीमा सार्नुहोस् :

पानी हाम्रो जीवनको लागि अत्यावश्यक छ । यो वर्षा, खोला, ताल, इनार र हिमनदीजस्ता विभिन्न मुहानबाट आउँछ। तर, कारखानाको फोहोर, ढल र रासायनिक पदार्थका कारण हाम्रा पानीका मुहानहरू दूषित भइरहेका छन् । टोखा भएर बग्ने विष्णुमती नदी कुनै समय सफा थियो । अहिले मानवीय क्रियाकलापका कारण धेरै फोहोर भएको छ। यसलाई सफा राख्न र यसको धार्मिक महत्त्व जोगाउन हामी सबैले मिलेर काम गर्नुपर्छ, किनकि पानी नै जीवन हो ।

६. तलको चित्रमा रङ्ग लगाउनुहोस् :

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीहरूलाई पानीका मुहान र तिनको महत्त्व बुझाउन, सुरुमा कठिन शब्दहरू (मुहान, भूमिगत पानी, दूषित, सिँचाइ, प्रशोधन) को अर्थ उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् । त्यसपछि, अभ्यास कार्य (ठिक/बेठिक छुट्याउने, जोडा मिलाउने, प्रश्नोत्तर) मार्फत उनीहरूको बुझाइ जाँच्नुहोस् र पाठबाट नयाँ शब्दहरू खोजी अर्थ पत्ता लगाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । अनुच्छेद लेखन मार्फत हस्तलेखन सुधार गराउँदै, विष्णुमती नदीको कथाबाट वातावरण संरक्षणको महत्त्व सिकाउनुहोस् । यसले विद्यार्थीहरूलाई पानीका स्रोतहरू सफा राख्ने र वातावरणप्रति सचेत रहने प्रेरणा दिनेछ ।

पाठ ५

वरपरका फोहोर र वातावरणको प्रदूषण

आज हाम्रो वरपरको फोहोर र यसले हाम्रो वातावरणलाई पार्ने असरका बारेमा जान्नेछौँ । तपाईँहरूले आफ्नो घर वरिपरि, विद्यालय वा बाटोमा धेरै फोहोर जम्मा भएको देख्नुभएको होला, होइन र ? यही फोहोरले हाम्रो वातावरणलाई बिस्तारै-बिस्तारै बिगार्दै लगेको छ । त्यसलाई हामी वातावरण **प्रदूषण** भन्छौँ ।

१. वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

हाम्रो हावा, पानी र जमिनमा **हानिकारक** तत्त्वहरू मिसिएपछि वातावरण प्रदूषण हुन्छ । यी हानिकारक तत्त्वहरू फोहोर, धूवाँ, धुलो वा विषालु ग्याँसहरू हुन सक्छन् । वातावरण प्रदूषणले हाम्रो स्वास्थ्यलाई मात्र नभई बोटबिरुवा र जनावरहरूलाई पनि असर गर्छ । यसले हाम्रो वरपरको वातावरणलाई प्रदूषित बनाइदिन्छ ।

कसरी हुन्छ वातावरण प्रदूषण ?

वातावरण प्रदूषण धेरै तरिकाले हुन्छ । आउनुहोस्, केही मुख्य कारणहरू जानौँ :

(क) फोहोर जथाभावी फाल्दा

हामीले चकलेटको खोल, प्लास्टिकका झोला, कागजपत्रहरू र घरको फोहोर जतासुकै फाल्दा जमिन र पानीलाई फोहोर बनाउँछ ।

(ख) गाडी र कलकारखानाको धूवाँ

गाडी र ठुला-ठुला **कलकारखाना**हरूबाट निस्किएको धूवाँमा धेरै हानिकारक ग्याँसहरू हुन्छन् । यो धूवाँ हावामा मिसिएर त्यसलाई प्रदूषित गर्छ । यस्तो हावामा सास फेर्दा हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छन् ।

(ग) प्लास्टिकको प्रयोग

प्लास्टिक सजिलै **कुहिँदैन** । यसलाई जलाउँदा हानिकारक धूवाँ निस्किन्छ र जमिनमा फाल्दा वर्षौँसम्म रहन्छ । यसले माटोलाई बिगार्छ ।

(घ) ध्वनि प्रदूषण

ठुलो आवाजमा गीत बजाउँदा, गाडीको हर्न बजाउँदा वा कलकारखानाबाट आउने चर्को आवाजले **ध्वनि** प्रदूषण गराउँछ। यसले हाम्रो कानलाई असर गर्छ र हामीलाई तनाव हुन्छ।

(ङ) पानीमा फोहोर मिसाउँदा

हामीले खोला, नदी र तालमा फोहोर फाल्दा वा कलकारखानाको विषालु पानी त्यसमा मिसियो भने पानी प्रदूषण हुन्छ। यस्तो फोहोर पानी पिउँदा हामी बिरामी पर्न सक्छौँ र पानीका जीवजन्तु मर्न सक्छन्।

वातावरण प्रदूषणले हाम्रो पृथ्वीलाई बिस्तारै-बिस्तारै कमजोर बनाउँदै लगेको छ। यसले मौसममा परिवर्तन ल्याउँछ, धेरै गर्मी वा धेरै जाडो हुन्छ। बोटबिरुवा र जनावरहरू लोप हुने खतरा हुन्छ। त्यसैले हामी सबै मिलेर वातावरण प्रदूषण कम गर्नुपर्छ।

शब्दार्थ

प्रदूषण : वातावरणमा हानिकारक तत्त्वहरू मिसिएर त्यसलाई दूषित बनाउने प्रक्रिया

हानिकारक : नोक्सान पुऱ्याउने वा खराब असर पार्ने

कलकारखाना : ठुला उद्योग वा फ्याक्ट्रीहरू जहाँ सामान उत्पादन हुन्छ

कुहिँदैन : नकुहिने वा सड्न नसक्ने (जस्तै प्लास्टिक)

ध्वनि : आवाज (जस्तै चर्को आवाज)

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :**

क) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

ख) फोहोर जथाभावी फाल्दा वातावरणलाई कस्तो असर गर्छ ?

ग) हावा कसरी प्रदूषित हुन्छ ?

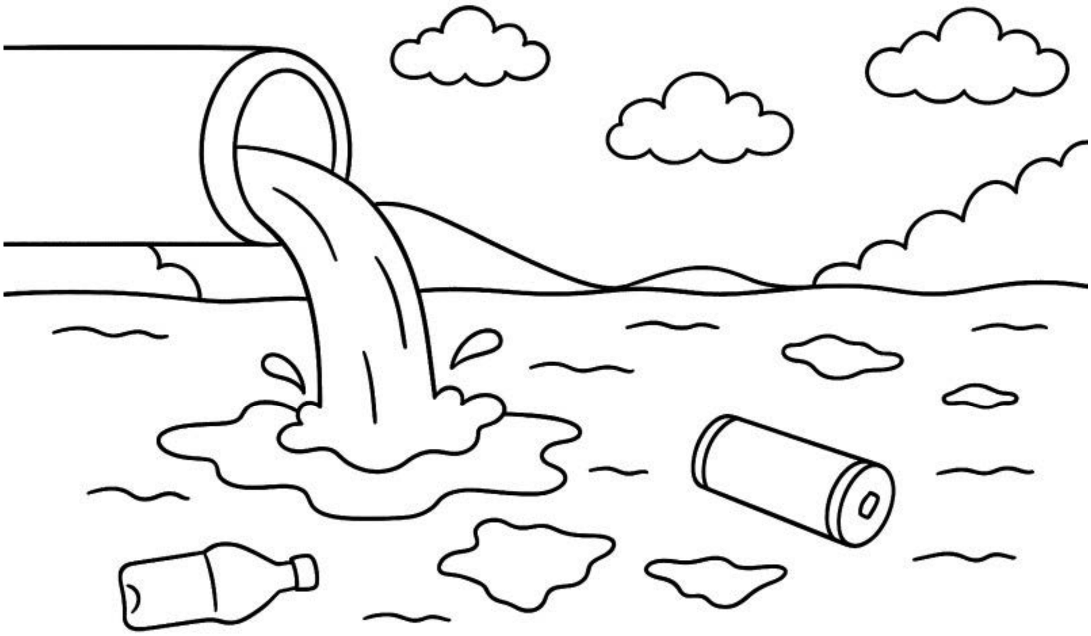
घ) पानीमा फोहोर मिसाउँदा के हुन्छ ?

२. **माथिको पाठ पढेर पाँचओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।**

३. **तलको अनुच्छेद राम्रा अक्षर बनाएर कापीमा सार्नुहोस् :**

हाम्रो वातावरणमा फोहोर र प्रदूषण बढ्दै गएको छ । यसले हामी र जीवजन्तुलाई असर गर्छ । प्लास्टिक र गाडीको धूवाँ वातावरणका मुख्य समस्या हुन् । वातावरण सफा राख्न हामी सबैले सहयोग गर्नुपर्छ ।

४. **तलको चित्रमा रङ्ग लगाउनुहोस् :**



सिकाइ सहजीकरण :

वरपरको फोहोर र वातावरण प्रदूषण पाठको शिक्षण सहजीकरणका लागि विद्यार्थीहरूलाई सुरुमा पाठमा समावेश कठिन शब्द र तिनका अर्थ राम्ररी बुझ्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि, अभ्यास खण्डका खाली ठाउँ भर्ने प्रश्न र प्रश्नोत्तरहरू ध्यानपूर्वक हल गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पाठबाटै पाँचओटा नयाँ शब्दहरू पत्ता लगाई अर्थ सोध्न लगाउनुहोस् । दिइएको अनुच्छेदलाई सफा अक्षरमा कपीमा सार्न तथा सम्बन्धित चित्रमा रङ्ग भर्न लगाउनुहोस् । यी क्रियाकलापले उनीहरूलाई वातावरण संरक्षणबारे बुझ्न र उनीहरूको लेखाइ तथा सिर्जनात्मक सिप विकास गर्न सहयोग गर्नेछ ।

पाठ ६ कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोर

आज फोहोरको बारेमा एउटा नयाँ कुरा सिक्नेछौँ । हामीले घर वा विद्यालयमा धेरै प्रकारका फोहोर फाल्छौँ, होइन त ? तर के तपाईंहरूलाई थाहा छ, फोहोर दुई प्रकारको हुन्छ ? एउटा **कुहिने** र अर्को **नकुहिने** । आउनुहोस्, यी दुई प्रकारका फोहोरको बारेमा जानौँ ।

१. कुहिने फोहोर

कुहिने फोहोर भनेको त्यस्तो फोहोर हो जुन केही समयपछि स्वयम् माटोमा मिसिन्छ । यो फोहोरलाई हामीले जमिनमा खाल्डो बनाएर पुरिदिए यो बिस्तारै कुहिएर मल बन्छ । यो मल बिरुवाका लागि धेरै राम्रो हुन्छ ।

(क) कुहिने फोहोरका उदाहरणहरू :

- फलफूलका बोक्रा (केरा, सुन्तला तथा स्याउको बोक्रा)
- तरकारीका पात र डाँठ
- बचेको खाना (भात, रोटी, तरकारी)
- कागज (पुरानो पत्रिका, कापीका पाना)
- पात-पतिङ्गर र घाँस
- गोबर

२. नकुहिने फोहोर

नकुहिने फोहोर भनेको सजिलै माटोमा नमिसिने फोहोर हो । यो फोहोर वर्षौँसम्म जस्ताको तस्तै रहन्छ । यसले वातावरणलाई फोहोर बनाउँछ ।

(क) नकुहिने फोहोरका उदाहरणहरू –

- प्लास्टिकका झोला र बोतलहरू

- सिसाका बोतल र टुक्राहरू
- धातुका भाँडाकुँडा र तारहरू
- ब्याट्री र बल्ब

हामीले के गर्नुपर्छ ?

हामीले कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै राख्नुपर्छ । कुहिने फोहोरलाई खाल्डोमा पुरेर मल बनाउन सकिन्छ । नकुहिने फोहोरलाई **पुनः प्रयोग** (रिसाइकल) गर्न सकिन्छ । यदि हामीले फोहोरलाई यसरी **व्यवस्थापन** गरियो भने हाम्रो **वातावरण** सफा र स्वस्थ रहन्छ ।

त्यसैले भाइबहिनीहरू, अबदेखि तपाईँहरूले फोहोर फाल्दा कुन कुहिने हो र कुन नकुहिने हो भनेर छुट्याउन नबिर्सनु है !

शब्दार्थ

कुहिने : माटोमा मिलेर जाने वा सड्ने

नकुहिने : माटोमा नमिल्ने वा नसड्ने

व्यवस्थापन : कुनै कुरालाई उचित तरिकाले मिलाउने काम

पुनः प्रयोग : फेरि प्रयोगमा ल्याउने काम

वातावरण : हाम्रो वरपरको प्राकृतिक अवस्था

अभ्यास

१. **ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) कुहिने फोहोर सजिलै माटोमा मिसिन्छ । ( )

ख) प्लास्टिकको झोला कुहिने फोहोर हो । ( )

ग) नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। ( )

घ) फोहोरलाई एकै ठाउँमा मिसाएर फाल्नु राम्रो हो । ( )

२. **तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :**

क) कुहिने फोहोर भनेको के हो ? दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

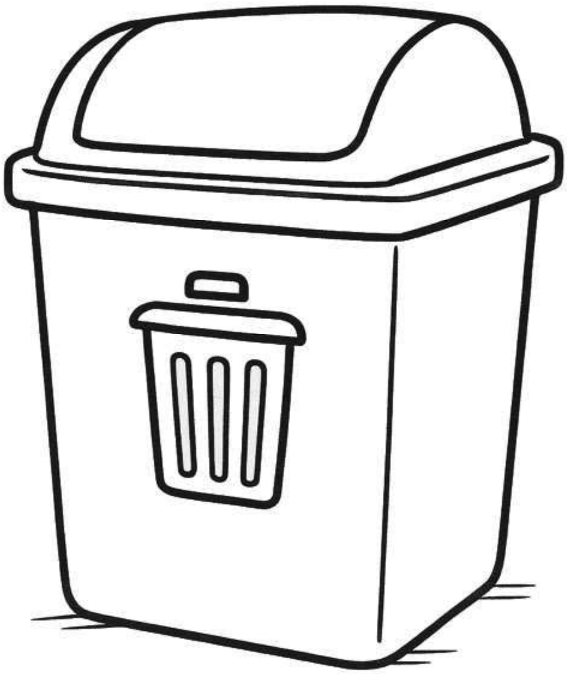
ख) नकुहिने फोहोरले वातावरणलाई कसरी असर गर्छ ?

ग) मल बनाउन कस्तो फोहोर प्रयोग गरिन्छ ?

घ) फोहोर व्यवस्थापन किन महत्त्वपूर्ण छ ?

३. **माथिको पाठबाट पाँचओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।**

४. **तलको चित्रमा मिल्दो रङ्ग लगाउनुहोस् :**



सिकाइ सहजीकरण :

पाठको शिक्षण सहजीकरणका लागि विद्यार्थीहरूलाई सर्वप्रथम पाठमा दिइएका कठिन शब्द र तिनका अर्थ राम्ररी बुझ्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि, ठिक/बेठिक छुट्याउने र प्रश्नोत्तरहरू जस्ता अभ्यासहरूलाई ध्यानपूर्वक हल गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । साथै, पाठबाटै नयाँ शब्दहरू पत्ता लगाई अर्थ सोध्न र दिइएको चित्रमा मिल्दो रङ्ग भर्न लगाउनुहोस् । यी क्रियाकलापहरूले विद्यार्थीहरूलाई फोहोर व्यवस्थापनबारे व्यावहारिक ज्ञान दिँदै उनीहरूको बुझाइ र सिर्जनात्मक क्षमता विकासमा मद्दत गर्नेछ ।

अध्याय दुई

प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापन

पाठ १ आपत्कालीन अवस्था

आज तपाईँहरूलाई **आपत्कालीन** अवस्था र **विपत्**का बारेमा केही महत्त्वपूर्ण कुराहरू बताउनेछु । आपत्कालीन अवस्था भनेको अचानक आउने यस्तो समस्या हो, जसले हाम्रो जीवन र वरपरको वातावरणलाई असर गर्न सक्छ । यस्तो अवस्थालाई विपत्ति पनि भनिन्छ । यस्तो बेलामा हामी सावधान हुनुपर्छ र सुरक्षित रहन केही तयारी गर्नुपर्छ ।

विपत् वा विपत्ति कति प्रकारका हुन्छन् ?

विपत्ति मुख्यतया दुई प्रकारका हुन्छन् :

१. प्राकृतिक कारणले हुने विपत्ति

२. मानवीय कारणले हुने विपत्ति

प्राकृतिक विपत्ति आफैँ हुन्छन् । यसमा मानिसको हात हुँदैन । उदाहरणका लागि :

१. प्राकृतिक कारणले हुने विपत्ति

(क) भूकम्प

जमिन अचानक हल्लिनुलाई भूकम्प भनिन्छ । यसलाई भुइँचालो पनि भनिन्छ । भूकम्प आउँदा घरहरू भत्किन सक्छन् र धेरै जनधनको **क्षति** हुन सक्छ ।

(ख) बाढी

धेरै पानी पर्दा खोलानाला भरिएर बस्तीमा पस्ने अवस्थालाई बाढी भनिन्छ । बाढीले घर र खेत डुबाउँछ ।

(ग) पहिरो

पानी परेर वा अन्य कारणले पहाडको माटो र ढुङ्गा तलतिर खस्नुलाई पहिरो भनिन्छ। यसले बाटो छेक्न सक्छ र घर पुरिन सक्छ।

(घ) आँधीबेहरी

हावा धेरै जोडले चल्दा आँधीबेहरी आउँछ। यसले रुख ढाल्न र घरका छानाहरू उडाउन सक्छ।

(ङ) सुक्खा खडेरी

धेरै लामो समयसम्म पानी नपर्दा खडेरी लाग्छ। खडेरीले खानेपानी र अन्नको **अभाव** गराउन सक्छ।

२. मानवीय कारणले हुने विपत्ति

यी विपत्तिहरू मानिसहरूको गल्ती वा **लापरवाही**का कारण हुन्छन्। जस्तै :

(क) आगलागी

घर, जङ्गल वा कलकारखानामा आगो लाग्दा धेरै धनजनको क्षति हुन्छ।

(ख) बम विस्फोट

कसैले जानीजानी बम पड्काउँदा ठुलो क्षति हुन्छ।

(ग) औद्योगिक दुर्घटना

कलकारखानामा लापरबाही गर्दा विषालु ग्याँस चुहिन वा विस्फोट हुन सक्छ।

(घ) सवारी दुर्घटना

गाडी, मोटरसाइकल वा अन्य सवारी साधनहरू ठोक्किँदा दुर्घटना हुन्छ। यसले धेरै मानिसलाई चोट लाग्न सक्छ र ज्यान समेत जान सक्छ।

सवारी दुर्घटनाका कारणहरू

सवारी दुर्घटना धेरै कारणले हुन सक्छ। हामीले यी कारणहरू जान्न र सडकमा हिँड्दा वा सवारी चलाउँदा ध्यान दिनुपर्छ।

१. छिटो गतिमा चलाउनु

गाडी वा मोटरसाइकल धेरै छिटो चलाउँदा दुर्घटनाको खतरा बढ्छ।

२. नियम नमान्नु

ट्राफिक नियमहरू तोड्दा जस्तै रातो बत्तीमा नरोकिनु, गलत दिशाबाट आउनुजस्ता समस्याले दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ।

३. मादक पदार्थ सेवन गरेर चलाउनु

रक्सी वा अन्य नशा लाग्ने चीज खाएर गाडी चलाउँदा ध्यान हराउँछ र दुर्घटना हुन्छ।

४. मोबाइल फोन चलाउँदै सवारी चलाउनु

गाडी चलाउँदै मोबाइलमा कुरा गर्दा ध्यान बिग्रन्छ। ध्यान नदिँदा दुर्घटना हुन सक्छ।

५. सडकको अवस्था

खाल्डाखुल्डी भएको वा चिप्लो सडकमा दुर्घटनाको जोखिम हुन्छ।

६. गाडीको खराबी

ब्रेक नलाग्ने वा टायर पन्चर भएको गाडी चलाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ।

७. असावधानी

जेब्रा क्रसिङमा ध्यान नदिँदा वा हतारमा बाटो काट्दा दुर्घटना हुन सक्छ।

हामीले के गर्नुपर्छ ?

आपत्कालीन अवस्थामा आत्तिनु हुँदैन । शान्त भएर सोच्नुपर्छ । ठुला मानिसहरूको कुरा सुन्नुपर्छ। भूकम्प आउँदा खुल्ला ठाउँमा जानुपर्छ। बलियो टेबलमुनि लुक्नुपर्छ। आगलागी हुँदा तुरुन्तै घरबाट बाहिर निस्केर सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्छ। बाढी आएको ठाउँमा जानुहुँदैन। सडकमा हिँड्दा सधैँ नियम मान्नुपर्छ। होसियार हुनुपर्छ।

हामी सबै मिलेर आपत्कालीन अवस्थाको तयारी सँगै सतर्कता पनि अपनाउनु पर्छ।

शब्दार्थ

आपत्कालीन : अचानक आइपर्ने वा तत्कालै सम्बोधन गर्नुपर्ने अवस्था

विपत् : अचानक आउने ठुलो समस्या वा दुर्घटना

क्षति : नोक्सान वा हानि

अभाव : कुनै कुराको कमी वा अपुग

लापरवाही : बेवास्ता वा हेलचेक्राइँ

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क) जमिन अचानक हल्लिनुलाई ....भनिन्छ।

ख) धेरै पानी पर्दा खोलानाला भरिएर बस्तीमा पस्नु ....हो ।

ग) गाडी छिटो चलाउँदा ....को खतरा बढ्छ ।

घ) आपत्कालीन अवस्थामा हामीले ....भएर सोच्नुपर्छ ।

२. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) प्राकृतिक कारणले हुने दुईओटा विपत्तिको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) मानवीय कारणले हुने दुईओटा विपत्तिको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) सवारी दुर्घटनाका दुईओटा मुख्य कारणहरू के हुन् ?

घ) भूकम्प आउँदा सुरक्षित रहन के गर्नुपर्छ ?

३. **माथिको पाठ पढेर पाँच ओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।**

४. **तलको चित्रमा रङ्ग लगाउनुहोस् :**

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठको शिक्षण सहजीकरणका लागि विद्यार्थीहरूलाई सर्वप्रथम पाठमा समावेश कठिन शब्द र तिनका अर्थ राम्ररी बुझ्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि, अभ्यास खण्डमा दिइएका खाली ठाउँ भर्ने प्रश्न र प्रश्नोत्तरहरू ध्यानपूर्वक हल गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । यसका साथै, विद्यार्थीहरूलाई पाठबाट नयाँ शब्दहरू पत्ता लगाई अर्थ सोध्न र दिइएको चित्रमा मिल्दो रङ्ग भर्न लगाउनुहोस् । यी क्रियाकलाप उनीहरूलाई आपत्कालीन अवस्थाको तयारीबारे व्यावहारिक ज्ञान दिँदै उनीहरूको बुझाइ र सिर्जनात्मक क्षमता विकासमा मद्दत गर्नेछ ।

अध्याय तीन

धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र भाषिक सम्पदा

पाठ १ हाम्रो सम्पदा

आज तपाईँहरूलाई हामी हाम्रो टोखाको गौरवको बारेमा जानकारी गराउनेछौँ । हाम्रो टोखा धेरै सुन्दर छ । यहाँ अग्ला-अग्ला डाँडाहरू छन् । हरिया जङ्गल छन् र कलकल बग्ने खोलानालाहरू छन् । तर हाम्रो टोखा सुन्दर मात्र होइन, धनी पनि छ । हामीसँग पुराना धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र भाषिक **सम्पदा** छ । सम्पदा भनेको हाम्रा पुराना सम्पत्तिहरू हुन् । हामीले यिनीहरूलाई बचाएर राख्नुपर्छ ।

हाम्रो भाषा : नेपाल भाषा र लिपि

के तपाईँहरूलाई थाहा छ, नेपालमा धेरै प्रकारका भाषाहरू बोलिन्छन् ? तीमध्ये एउटा महत्त्वपूर्ण भाषा नेपाल भाषा हो । यो भाषा काठमाडौँ उपत्यकामा धेरै मानिसहरूले बोल्छन् । हाम्रो टोखामा पनि यो भाषा बोल्ने धेरै मानिसहरू हुनुहुन्छ । यो भाषा धेरै पुरानो हो । यसको आफ्नै सुन्दर लिपि छ । यस लिपिलाई **रञ्जना लिपि** भनिन्छ । पहिलाका समयमा यही लिपिमा धेरै पुस्तकहरू र ज्ञानका कुरा लेखिएका थिए । हामीले हाम्रो भाषा र लिपिलाई माया गर्नुपर्छ र यसलाई बचाउनुपर्छ ।

हाम्रो संस्कृति : चाडपर्व र परम्परा

नेपालमा धेरै प्रकारका चाडपर्वहरू मनाइन्छन् । हरेक जातजातिको आफनै संस्कृति र परम्परा छ । हामी मिलेर दसैँ, तिहार, बुद्ध जयन्ती, ईद, क्रिसमस जस्ता धेरै चाडपर्वहरू मनाउँछौँ । यी चाडपर्वहरूमा हामी नयाँ लुगा लगाउँछौँ, मिठा-मिठा खानेकुरा खान्छौँ । नाच्दै गाउँदै रमाइलो गर्छौँ । हाम्रो संस्कृति हाम्रो पहिचान हो ।

हाम्रो धर्म : आस्था र विश्वास

हाम्रो टोखामा धेरै धर्म मान्ने मानिसहरू बस्छन् । यहाँ हिन्दू, बौद्ध, इस्लाम, क्रिश्चियन जस्ता धेरै धर्म मान्ने मानिसहरू मिलेर बसेका छन् । हामी सबै एकअर्काको धर्मलाई सम्मान गर्छौं । काठमाडौँ उपत्यकामा धेरै पुराना धार्मिक ठाउँहरू छन् । केही धार्मिक ठाउँहरूको बारेमा यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।

(क) पशुपतिनाथ

यो हिन्दूहरूको एउटा पवित्र मन्दिर हो । यहाँ भगवान शिवको पूजा गरिन्छ ।

(ख) स्वयम्भूनाथ

यो बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको एउटा महत्त्वपूर्ण स्तूप हो । यस स्तूपमा बुद्धका आँखा अङ्कित छन् ।

(ग) बौद्धनाथ

यो पनि काठमाडौँको एउटा ठुलो र पुरानो बौद्ध स्तूप हो ।

हाम्रो टोखामा पनि धेरै महत्त्वपूर्ण धार्मिक र सांस्कृतिक ठाउँहरू छन् । के तपाईँहरूले ती ठाउँहरूको नाम सुन्नुभएको छ ?

(घ) सपनतीर्थ

यो टोखाको एउटा पवित्र ठाउँ हो । यहाँ ठुलो पोखरी छ । धेरै मानिसहरू यहाँ नुहाउन र पूजा गर्न आउँछन् ।

(ङ) चण्डेश्वरी मन्दिर

यो टोखाको एउटा पुरानो र प्रसिद्ध मन्दिर हो । यहाँ देवी चण्डेश्वरीको पूजा गरिन्छ ।

(च) टोखा सरस्वती

यो मन्दिर पनि टोखाको प्रसिद्ध मन्दिर हो । यहाँ विद्याकी देवी सरस्वतीको पूजा गरिन्छ ।

(छ) बज्रयोगिनी

बज्रयोगिनी देवी शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र विराजमान छिन् । नेपाल भाषामा बज्रयोगिनीलाई गुँभा द्यः भनिन्छ । यी देवीलाई शिला अर्थात् ढुङ्गामा पूजा गरिन्छ । यी देवीलाई टोखावासीले मात्र पूजा गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता छ । बज्रयोगिनीलाई वनदेवीको रूपमा पनि पूजा गरिन्छ । वैशाख १ गतेदेखि ५ गतेसम्म टोखामा बिस्का जात्रा हुन्छ । यो जात्रा सम्पन्न भएपछि बज्रयोगिनीमा क्षमा पूजा गरिन्छ ।

(ज) सङ्कटामाई

सङ्कटामाईलाई नेपाल भाषामा वंतुवली द्यः भनिन्छ । यी देवीलाई सङ्कटमोचन गर्ने देवीका रूपमा मानिन्छ । सङ्कटमोचन भनेको समस्याबाट मुक्ति पाउनु हो । यो मन्दिर टोखाको मुख्य बस्तीभन्दा उत्तरपूर्वमा छ । सङ्कटामाईको मूर्तिमा दुवै कानबाट हात निस्किएको छ । यी देवीको जात्रा हुँदा निगालोको आगो बाल्ने चलन छ ।

(झ) तलेजु

तलेजु भवानी मन्दिर टोखाको मध्य भागमा छ। तलेजु मन्दिरमा नवदुर्गाको रूपमा खड्ग पूजा गरिन्छ। यहाँ जीवित देवता गणेश र कुमारको पनि पूजा हुन्छ।

(ञ) महाङ्काल

महाङ्काललाई नेपाल भाषामा माङ्काः द्यः भनिन्छ। यो मन्दिर झोर महाङ्कालमा पर्छ। झोर महाङ्काल टोखा नगरपालिकाको वडा नम्बर १ मा पर्छ। यो निकै पुरानो मन्दिर हो।

(ट) चुनदेवी

चुनदेवी मन्दिर धापासीमा पर्छ। यो मन्दिर पीपलको ठुलो रुखको फेदमा छ। मन्दिरसँगै पुरानो **शिलालेख** पनि छ।

यी ठाउँहरू हाम्रो आस्था र विश्वासका **धरोहर** हुन्। हामीले यिनीहरूको सम्मान गर्नुपर्छ र यिनलाई सफा राख्नुपर्छ।

हाम्रो इतिहास : पुराना कथा र ठाउँहरू

नेपालको इतिहास धेरै पुरानो छ। यहाँ धेरै राजा-महाराजाहरूले शासन गरे। उनीहरूले धेरै सुन्दर दरबार, मन्दिर र **किल्ला**हरू बनाए। ती पुराना दरबार र किल्लाहरू हाम्रो इतिहासको कथा भन्छन्। काठमाडौँ उपत्यकामा हनुमानढोका दरबार, पाटन दरबार क्षेत्र, भक्तपुर दरबार क्षेत्रजस्ता धेरै ऐतिहासिक ठाउँहरू छन्। यी ठाउँहरू घुम्न जाँदा हामीलाई हाम्रो पुरानो समयको बारेमा जानकारी प्राप्त हुन्छ।

हाम्रो टोखा पनि एउटा पुरानो ठाउँ हो। यहाँ पनि धेरै पुराना घरहरू र परम्पराहरू छन्। हामीले यी सबैलाई बचाएर राख्नुपर्छ। बचाएर राख्यौँ भने हाम्रा भाइबहिनी पुस्ताले पनि इतिहास जान्न सक्छन्।

टोखामा ढुङ्गामा लेखिएका पुराना कुरा छन्। यसलाई शिलालेख नाम दिइएको छ। चण्डेश्वरी मन्दिरमा यस्ता पुराना शिलालेख छन्। नारायण मन्दिरमा पनि छन्। यस्ता ठाउँ ऐतिहासिक ठाउँ पनि हुन्। चुनदेवी मन्दिर पनि ऐतिहासिक ठाउँ हो। यहाँ पनि पुरानो अभिलेख छ।