हाम्रो गाउँपालिका

छिर्ने ढोका

शिक्षकसँगै विद्यालय नजिकैको वडा कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् ।

वा

शिक्षकले वडा कार्यालयको भिडयो खिचेर विद्यार्थीलाई देखाउनुहोस् ।

यहाँ आफ्नो वडा कार्यालयको फोटो खिचेर

अथवा

चित्र बनाएर टाँस्नुहोस्

पूर्व ज्ञान

वडा कार्यालय जान विद्यालयबाट कति मिनेट लाग्दो रहेछ ?

वडा कार्यालयको प्रमुख व्यक्तिलाई के भनिन्छ ?

घुम्ने थलो १

लाक्पा र हेमाको गाउँको बारेमा पढनुहोस् र उत्तर दिनुहोस् ।

लाक्पाको गाउँको नाम सिम्बु हो । सिम्बु आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको वडा नं. ५ मा पर्छ । यो गाउँ आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको थाम्बुचेत बजार देखि करिब ७ किलोमिटर टाढा छ। गाउँका अधिकांश मानिसहरू कृषि तथा पशुपालन गर्दछन् । लाक्पाको गाउँमा माथिल्लो साङ्जेन जल विद्युत आयोजना निर्माण भईरहेको छ। जलविद्युत आयोजनाले यहाँका मानिसहरुलाई रोजगारीको अवसर प्रदान गरेको छ । उसको गाउँमा बौद्ध र इसाई धर्म मान्ने गरेका मानिसहरू छन्। जुन धर्म माने पनि त्यस गाउँका मानिसहरू एकअर्कामा मिलेर बसेका छन् । एउटा मानिसलाई दुःख पर्दा अर्को मानिसले सहयोग गर्ने गर्दछन् । उनीहरूमा अरुलाई सहयोग गर्ने बानी परेको छ। लाक्पाको गाउँसँगै जोडिएको अर्को गाउँ टेताङ्चेत गाउँ हो। यो गाउँमा धेरै पानी पनि पर्ने गर्दछ। यहाँ थाम्बुचेतको

भन्दा बढी चिसो हुन्छ । उनको गाउँमा कक्षा ५ सम्म पढाई हुने ज्ञान ज्योति आधारभूत विद्यालय पनि रहेको छ ।

लाक्पाको गाउँजस्तै हेमाको गाउँमा पनि विभिन्न जातिहरू बस्ने गरेका छन् । हेमाको गाउँ भने यसै गाउँपालिकाको वडा नं. १ मा पर्छ । उनको गाउँको नाम चाँहि हाकुबेसी हो । यस गाउँमा पनि तामाङ, घले र दलित जातिका मानिसहरू छन् । यस गाउँमा नेवारहरू पनि रहेका छन् । मानिसहरू कुन समुदायको भनेर जान्न उनीहरूको थर नै हेर्नुपर्छ । उनीहरू सबैको स्वभाव, पोशाक एकै प्रकारका र उनीहरूले मनाउने चाडबाड पनि उस्तै खालका छन् । यो गाउँ बेसीमा भएकोले लाक्पाको गाउँमा भन्दा कम चिसो हुने गर्दछ । हेमाको गाउँको तल त्रिशुली नदी बहन्छ । अहिले त्यो नदीबाट पनि बिजुली निकाल्नको लागि काम भई रहेको छ । हेमाको गाउँमा पनि कक्षा ८ सम्म पढाई हुने हाकुवेसी आधारभूत विद्यालय रहेको छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) लाक्पाको गाउँको नाम .... हो ।

ख) हेमाको गाउँ वडा नं. .... मा छ ।

ग) लाक्पाको गाउँमा हिन्दु, बौद्ध र .... धर्म मान्ने गरेका छन् ।

घ) गाउँलेहरूमा अरुलाई सहयोग गर्ने चेतनाको .... भएको छ ।

२. तलको खालि ठाउँमा तपाईंको विवरण भर्नुहोस् ।

गाउँपालिकाको नामः ....वडा नम्बरः ......

गाउँ/टोलको नाम ....परिवारको सदस्य सङ्ख्या: ....

तपाईंको बुबाको पेशा: ....तपाईंको आमाको पेशा: ....

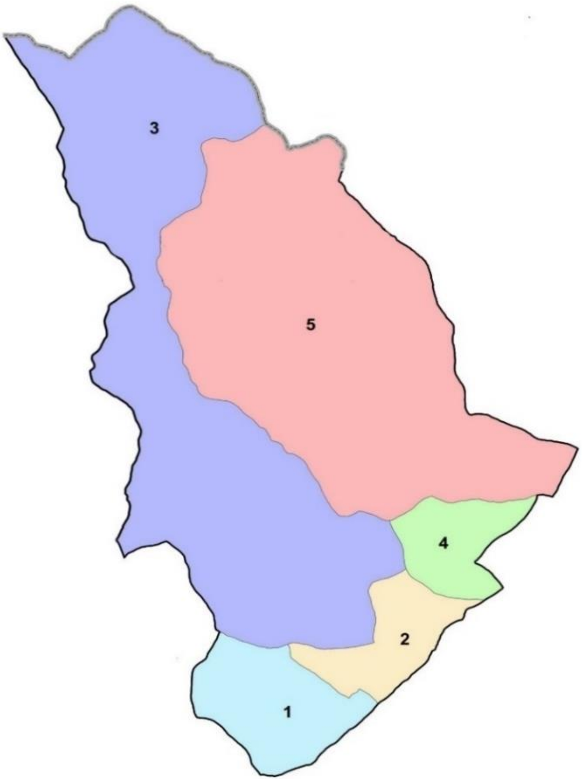
३. तलका मानिसहरूले के के काम गरिरहेका छन् ? चित्र हेरेर लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको गाउँमा कुन कुन जातिका र कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरू बस्छन् तालिकामा भर्नुहोस् ।

जाति	धर्म

घुम्ने थलो २

हाम्रो गाउँपालिका



हाम्रो विद्यालय रहेको गाउँपालिकाको नाम तपाईँलाई पक्कै थाहा छ। हाम्रो गाउँपालिकाको नाम आमाछोदिङमो गाउँपालिका हो । सँगैको नक्सा पनि आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको हो। यो गाउँपालिका रसुवा जिल्लामा पर्दछ।

हाम्रो गाउँपालिकाको पहिलेको नाम पार्वतीकुण्ड गाउँपालिका थियो। पछि यसलाई तामाङ भाषाबाट आमाछोदिङमो भनेर राखियो । यस गाउँपालिकामा जम्मा ५ वटा वडाहरू रहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकाको पूर्वमा गोसाईकुण्ड गाउँपालिका, पश्चिममा धादिङ जिल्ला, उत्तरमा चीनको तिब्बत र दक्षिणमा उत्तरगया तथा गोसाईकुण्ड गाउँपालिका पर्दछन्। यो गाउँपालिकामा २०७८ को जनगणना अनुसार जम्मा ६६७३ जना मानिसहरू बसोबास गर्दछन्। यहाँ अधिकांश तामाङ समुदायका मानिसहरू छन्। यसका साथै घले, मगर, नेवार, दलित जातिका मानिसहरू पनि बसोबास गर्छन्।

यहाँ प्राकृतिक सम्पदाहरू प्रशस्तै रहेका छन् । पार्वतीकुण्ड यहाँको सबैभन्दा प्रख्यात प्राकृतिक सम्पदा हो । यस गाउँपालिकामा प्राकृतिक रूपमा निस्किएको तातोपानीको मूल पनि रहेको छ । यस गाउँपालिकामा नदी साथै वनजङ्गलहरू पनि प्रशस्त रहेका छन् । यी सम्पदाहरूले यस गाउँपालिकालाई सुन्दर बनाएको छ । हामीले हाम्रो गाउँपालिकालाई सधैँ माया गर्नु पर्दछ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको एक वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम कुन भाषामा राखिएको हो ?

....

ख) हाम्रो गाउँपालिका कुन देशसँग जोडिएको छ ?

....

ग) हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन जातिहरू बस्ने गर्दछन् ?

....

घ) हाम्रो पालिकामा कुन कुन प्राकृतिक सम्पदा रहेका छन् ?

२. तपाईंको वडामा कति जना मानिसहरू हुनुहुन्छ ? त्यसमा कति जना महिला र कति जना पुरुष हुनुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

महिला संख्याः ...... पुरुष संख्याः .... जम्मा संख्याः ......

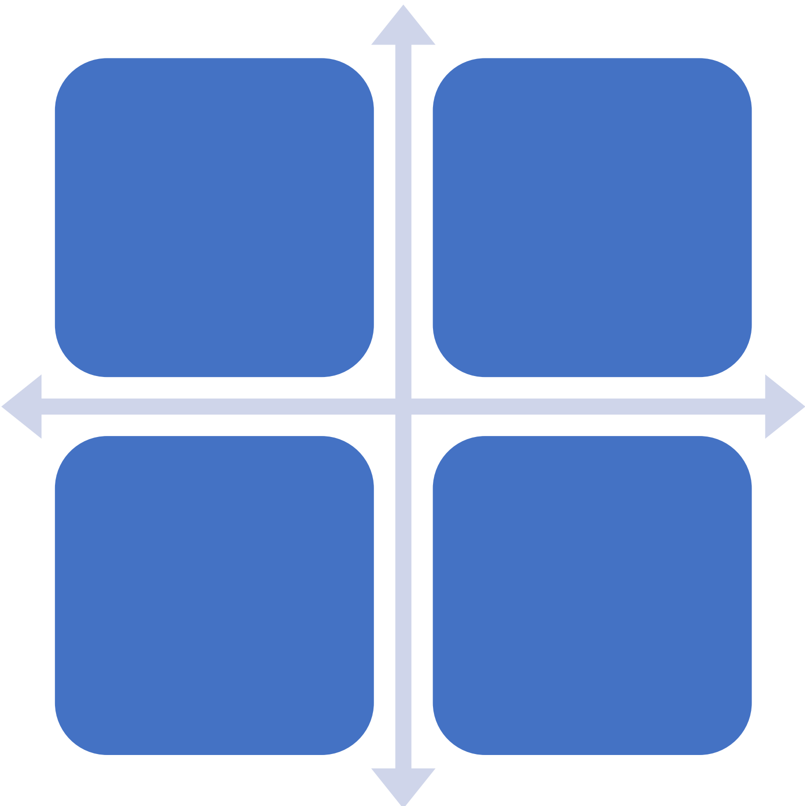
३. तपाईंको कक्षाका साथीहरूको आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस् ।

जम्मा विद्यार्थी सङ्ख्या	केटाको सङ्ख्या	केटीको सङ्ख्या

४. तपाई बसोबास गर्ने बस्तीको फोटो खिची वा चित्र बनाई कक्षा कोठामा टाँस्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको नक्सामा चारदिशा पर्ने स्थानको नाम यहाँ लेख्नुहोस् ।



एकाई २

हाम्रो प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा

छिर्ने ढोका

शिक्षकसँग विद्यालयको नजिकैको वनक्षेत्रमा घुम्न जानुहोस् ।

वा

शिक्षकले गाउँपालिका भित्रको वनक्षेत्रको भिडियो देखाउनुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

१. जङ्गलमा के के पाइन्छ ?

२. जङ्गलमा बस्ने जनावरहरूलाई के भनिन्छ ?

३. जङ्गल किन मास्नुहुँदैन ?

घुम्ने थलो १

जलस्रोत र त्यसको संरक्षण

पुरानो तातोपानीका लाक्पा र उनको आमा घरमा पानी कहाँबाट आउँछ भन्ने विषयमा कुरा गर्दैछन् ।

लाक्पाः आमा, मलाई पानी पिउन मन लाग्यो । पानी दिनुहोस् न ।

आमाः ल हेर ! पानी नै छैन रहेछ आज घरमा । एकैछिन पख है म ल्याइहाल्छु धाराबाट ।

लाक्पाः अनि बिहान किन नल्याउनुभएको त नि ?

आमाः म बिहान पानी लिन जाँदा धारामा धेरै भिड रहेछ । आजकाल मुहानमा पानी सुकेकोले धारामा पानी पनि थोरै मात्र आउँछ । अहिले भिड अलि कम होला । म झट्टै लिएर आउँछु है ।

लाक्पाः म पनि जान्छु नि धारामा ।

आमाः ल हिंड ।

लाक्पाः आमा पिउने पानी कुन कुन ठाउँबाट आउँछ ?

आमाः नदी, खोला, झरना, कुवा, कुण्ड, पोखरी आदिमा पानी हुन्छ । पृथ्वीको भित्रबाट बाहिर सतहमा पानी आउने ठाउँलाई मूल भनिन्छ । मूलबाट

धारासम्म पाइपबाट पनि पानी ल्याउन मिल्छ । हाम्रो गाउँमा चाहिँ मूल र सानो खोल्सीहरूको पानी पिउने चलन छ ।

लाक्पाः यी सबै ठाउँको पानी पिउन मिल्छ त आमा ?

आमाः मिल्न चाहि मिल्छ तर सफा हुनुपर्छ । मानिसहरूले नदी, कुवा, मूल, झरनाको पानी पिउने गर्छन् । त्यसैले पानीका त्यस्ता स्रोतहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ । त्यस्ता ठाउँहरूमा हामीले फोहोर गर्नु हुदैन ।

लाक्पाः पानीका स्रोतको संरक्षण भनेको के हो नि आमा ?

आमाः पानीका स्रोतको संरक्षण भनेको पानी आउने स्थानहरूलाई सफा र सुरक्षित राख्नु हो । त्यसलाई बिग्रन नदिनु हो ।

लाक्पाः आमा, पल्लो गाउँमा त सबैको घरघरमा धारा छ रे । हाम्रो घरमा चाहिँ धारा किन नभएको आमा ?

आमाः हाम्रो गाउँमा पानीको स्रोतहरू कम छन् । सबैलाई पुग्ने पानी छैन त्यसैले अहिले सबैको घरमा धारा छैन । अब हुन्छ । गाउँपालिकाले पर जङ्गलको मुहानबाट पाइप मार्फत गाँउ सम्म पानी ल्याउने र सबैको घरमा धारा बनाउने भनेको छ । त्यसपछि त हामीलाई पनि पानीको दुःख हुँदैन ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) माथिको संवादमा को को कुरा गर्दै छन् र के विषयमा कुरा हुँदै छ ?

....

ख) आमाले बिहान किन पानी ल्याउनुभएको रहेनछ ?

....

ग) पानीका स्रोतहरू के के रहेछन् ?

....

घ) गाउँमा के आउने भएको छ ?

....

ङ) पानीको संरक्षण भनेको के हो ?

....

२. तपाईंको गाउँमा कुन कुन पानीको स्रोत रहेका छन् ? लेख्नुहोस् ।

....

....

३. तपाईंको विद्यालयमा आउने पानीको स्रोत के हो ? त्यसको संरक्षण कसरी भएको छ ? कक्षामा समूह बनाई छलफल गर्नुहोस् ।

४. पानीको धाराको चित्र बनाउनुहोस् ।

गोल्जुङ गाउँ

आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा विभिन्न मानवबस्तीहरू रहेका छन् । तिनै मानवबस्तिहरु मध्येको एउटा बस्ति गोल्जुङ हो । यो आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको ४ नं वडामा पर्दछ । यसै वडामा आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको केन्द्र पनि रहेको छ । त्यसैले यो गाउँको नाम हामी सबैले सुनेका छौं । अरु गाउँमा जस्तै यो गाउँमा पनि अधिकांश तामाङ समुदायका मानिसहरू बस्ने गर्दछन् । घले, नेवार र दलित समुदायका मानिसहरू पनि यस गाउँमा रहेका छन् ।

गोल्जुङ गाउँमा कृषि योग्य जमिन प्रशस्त रहेको छ । यहाँ उत्पादन हुने मार्सी जातको धानबाट निस्कने रातो चामलको भात निकै मिठो हुन्छ । मार्सी धान(रातो चामल) सँगै यहाँ कालो मुसुरोको दाल, सिमी, खैरो भट्टमास,

केराउ, आलु आदि बाली उत्पादन हुन्छन् । अचेल यी अन्नबालीहरू किन्न छिमेकी गाउँपालिका तथा जिल्लाका मानिसहरू यहाँसम्म आउँछन् । यसरी अन्नबालीको बिक्री हुँदा गाउँका कृषकहरुको आम्दानी बढेको छ । यस बाहेक यो गाउँमा कोदो, मकै, जौ, गहुँको पनि खेती गर्ने गरिन्छ ।

गोल्जुङ गाउँ बस्नका लागि पनि निकै सुन्दर स्थान हो । यो गाउँको तल चिलिमे खोला छ । चिलिमे खोला नजिकैको सानो बस्तीलाई गोल्जुङवेसी भनिन्छ । गोल्जुङ गाउँबाट पाजुङ, ब्राजोम, चिलिमे गाउँ र त्यहाँको प्राकृतिक सुन्दरता हेर्न सकिन्छ । त्यस्तै यही गाउँबाट लाङटाङ हिमाल र साङ्जेन हिमाल मज्जाले हेरेर आनन्द लिन पाइन्छ । गाउँपालिका भरीकै सबै भन्दा धेरै १२ कक्षा सम्म पढाई हुने पार्वतीकुण्ड माध्यमिक विद्यालय पनि यसै गाउँमा रहेको छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गोल्जुङ कति नम्बर वडामा पर्दछ ?

ख) गोल्जुङमा कुन कुन जाति बस्दछन् ?

ग) यहाँ कुन कुन अन्न तथा गेडागुडी पाइन्छ ?

घ) गोल्जुङबाट कुनकुन हिमाल देखिन्छ ?

३. तपाईंको घरमा कुन कुन अन्न र गेडागुडी छन् ? हेरेर, सोधेर, खोजेर लेख्नुहोस् ।

अन्न	गेडागुडी

४. अन्न किन खेर फाल्नुहुन्न ? तपाईंको विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

विद्यालय नजिकको पानीको स्रोतमा गएर त्यसको वरपर सरसफाइ गर्नुहोस् ।

एकाई तीन

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

छिर्ने ढोका

आफूलाई मन पर्ने बाजाको चित्र बनाउनुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

बाजा कहाँ बजाइन्छ ?

बाजा कहिले बजाइन्छ ?

बाजा किन बजाइएको होला ?

यो बाजा कहिलेदेखि बजाउन थालियो होला ?

घुम्ने थलो १

स्थानीय बाजाहरू

विद्यालयमा आज स्थानीय विषय पढाउनुहुने शिक्षक आउनुभएको रहेनछ । प्रधानाध्यापक कक्षा २ मा जानुभएछ र सबैलाई एकै स्वरमा सोध्नुभएछ, "तिमीहरूलाई बाजा भनेको थाहा छ ?" कक्षामा अलि छिटो बोल्ने कुमार तामाङले भनेछ, "सर बिहेमा बजाउने सामान हो ।" सर मुसुमुसु हाँस्नुभयो र भन्नुभयो, "हो तिमीले भनेको ठिक हो । तर बाजा बिहेमा मात्र बजाइन्न । अरु समयमा पनि बनाइन्छ । बाजा बिहान घरमा पूजा गर्दा मन्दिरमा पूजा गर्दा अरु शुभकार्य र अशुभ कार्यमा पनि बजाइन्छ । ल हाम्रो गाउँमा बजाइने बाजाहरूको नाम भन्दै जाऔं है त ।

हाम्रो गाउँमा बजाइने बाजा, बजाउने ठाउँ र समय		
बाजाको नाम	बजाइने स्थान	बजाइने समय
घण्टी (स्याङ)	घर, मन्दिर, गुम्बा	पूजा आजा गरेको समयमा
बाँसुरी (पुली)	मेलापात, वनजङ्गल	रमाइलो मेला, गोठालो जाँदा
मादल	विद्यालय, साँस्कृतिक कार्यक्रम	साँस्कृतिक कार्यक्रम गरेको बेला
टुङ्ना (डम्च्येन)	जात्रा मेला	साँस्कृतिक कार्यक्रम गरेको बेला
बुप्च्याल	गुम्बा, घर	घेवा, पूजा, माने नाच
डिल्बु	गुम्बा, घर	लामाले गर्ने कुनै पनि कार्यमा बजाउने

ज्यालिङ	गुम्बा, घर	पूजा,
ढ्याङग्रो	गुम्बा, घर, जात्रा मेला	पूजा आजा गर्दा, जात्रा मेला लाग्दा, मृत्यु संस्कारको काम गर्दा
शङ्ख	गुम्बा, घर, मन्दिर	पूजाआजा गर्दा
बिगुली	जात्रामा	सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्दा

प्रधानाध्यापक र विद्यार्थीहरूले मिलेर माथिको तालिका बनाउदा बनाउदै घण्टी बज्यो। आजको कक्षा सकियो।

घुमेपछिको काम

१. तलका वाक्यहरू ठिक भएमा ठिक र बेठिक भएमा बेठिक लेख्नुहोस्।

क) शङ्ख बिहेमा बजाइन्छ।

ख) ढ्याङ्ग्रो जात्रामा बजाइन्छ।

ग) मादल विद्यालयमा पनि बजाइन्छ।

घ) बाँसुरी वनजङ्गल जाँदा बजाउनुहुन्न।

२. तपाईको घरमा कुन कुन बाजा छन् र ती केकेले बनेका छन् लेख्नुहोस्।

३. तपाईंको विद्यालयमा कुन कुन बाजा छन् ? तिनीहरू कहिले कहिले बजाइन्छ ? शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

४. तल नाम दिइएका बाजाहरूको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

क) ढ्याङ्ग्रो ख) मादल ग) घण्टी घ) बाँसुरी

घुम्ने थलो २

माने नाच

माने नाच आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको सबै गाउँहरूमा नाचिने महत्वपूर्ण नाच हो। यो नाच एक हप्तासम्म निरन्तर नाचिन्छ। यस नाचमा घोडा नाच, चेरप्पा नाच, गेन्पा ग्याम्बा नाच र ज्याल्वा नोरसाङ नाच नाच्ने गरिन्छ। यस नाचको अवसरमा मानिसहरूले सुख, समृद्धि र आनन्दको कामना गर्नुका साथै भुतप्रेत मन्छाउने काम पनि गरिन्छ।

माने नाच नाच्ने स्थान सामुदायिक खुल्ला ठाउँको बिचमा अस्थायी कतैकतै स्थायी किसिमको चारवटा लिङ्गो गाडी एक तल्लाको एक कोठे टहरो बनाइन्छ। कतिपय स्थानमा यो टहरो ढलान गरेर पक्की बनाइएको पनि छ। त्यस टहरो भित्र पिठो र घ्यूबाट बनाइएको विभिन्न रङ र बुट्टाले सजाएको तोर्मा राखिएको हुन्छ। त्यसलाई पाल्दोर भनिन्छ। माने नाचको पहिलो दिन पूजा

गर्न तथा मानेमा चढाउन प्रत्येक घरधुरीबाट नाङ्लोमा रोटी, फलफूल, भुटेको मकै, चाउचाउ, बिस्कुटजस्ता सामानहरू हालेर ल्याइन्छ । त्यसलाई छो भनिन्छ। टहरो भित्र पाल्दोर, छो, स्यालगार र कोङाको बत्ती सुरक्षित स्थानमा राखिएको हुन्छ। यसरी एक हप्तासम्म बिहान लामाबाट पूजा कार्यक्रम, दिउँसो माने नाच तथा चेन कार्यक्रम र साँझमा पूजा गर्ने कार्यक्रम नियमित रुपमा गर्ने गरिन्छ।

माने नाचमा विशेष गरी लामाहरू गाउँका अभिभावक, जनप्रतिनिधि, आमा समूह, युवा क्लबलगायतका सामाजिक संस्थाहरूको आआफ्नो क्षेत्रबाट नियमित उपस्थिति हुने गर्दछ। आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको ठुलो हाकुमा वैशाख र मङ्सिर पूर्णिमादेखि, हाकु बेसीमा फाल्गुन पूर्णिमामा सकिने गरी, सानो हाकुमा मङ्सिर पूर्णिमादेखि, ग्रेमा जेष्ठ र पौष पूर्णिमादेखि, गत्लाङमा जेष्ठ र मङ्सिर पूर्णिमादेखि, गोल्जुङ र चिलिमेमा वैशाख र फाल्गुन पूर्णिमादेखि यो नाच नाच्ने गरिन्छ।

घुमेपछिको काम

१. माने नाच मनाउने स्थान र समयको जोडा मिलाउनुहोस् ।

स्थान	समय
ठुलो हाकु	वैशाख र फाल्गुन पूर्णिमादेखि
गोल्जुङ	मङ्सिर पूर्णिमादेखि
हाकु बेसी	जेष्ठ र पौष पूर्णिमादेखि
सानो हाकु	जेष्ठ र मङ्सिर पूर्णिमादेखि
ग्रे	वैशाख र मङ्सिर पूर्णिमादेखि
गत्लाङ	फाल्गुन पूर्णिमामा सकिने गरी

३. माने नाच कसरी नाचिन्छ ? बुँदामा लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) माने नाच भनेको के हो ?

ख) माने नाच जम्मा कति दिन नाचिन्छ ?

ग) माने नाचमा कुन कुन सामान लगिन्छ ?

घ) माने नाचमा बिहान र बेलुका के के गरिन्छ ?

घुम्ने थलो ३

हाम्रो भेषभुषा

भेषभुषा भनेको मानिसले लगाउने कपडा र गहना हो । हामी सधैँभरि एकैप्रकारको कपडा लगाउँदैनौँ । कपडा लगाउने पनि समयअनुसार फरक हुन्छ । विद्यालय जाँदा लगाउने कपडा घरमा बस्दा वा काम गर्न जाँदा लगाउँदैनौँ । कतै शुभकार्य भएको बेलामा लगाउने कपडाको र अशुभ कार्यमा लगाउने कपडाको पनि फरक हुन्छ । कपडा छनोट गर्दा त्यसको अर्थ पनि फरक हुन्छ भने सुहाउँदो कपडा पनि लगाउनुपर्छ । कुनै मानिसले कोट, सर्ट, पाइन्ट लगाएको छ भने अब उसले चप्पल लगाउन सुहाउँदैन जुत्ता नै लगाउनु पर्ने हुन्छ । त्यसैले भेषभुषा लगाउँदा सुहाउँदो गरी लगाउनुपर्छ ।

भेषभुषा महिला र पुरुषका आधारमा, जातिका आधारमा, क्षेत्रका आधारमा फरक हुन्छ । महिलाहरूले लगाउने भेषभुषा पुरुषले लगाउँदैनन् । नेपालमा धेरै जातिका मानिसहरू बस्दछन् । प्रायः सबै जातिको आफ्नै पहिचान गराउने भेषभुषा छ । तामाङ जातिको भेषभुषा र ब्राम्हण जातिको भेषभुषा एकै छैन । त्यस्तै अन्य जातिको पनि आफ्नै भेषभुषा रहेका छन् । तराईमा बस्ने मानिसहरूले पातलो कपडा लगाउँछन् भने हिमाली भेगमा बस्ने मानिसहरूले बाक्लो खालको कपडा लगाउँछन् । मानिसले लगाउने पोशाक मौसम र हावापानीअनुसार पनि फरक फरक हुन्छन् ।

यसरी भेषभुषाको प्रयोग जातिगत, पेशागत, क्षेत्रगत, लिङ्गगत, धर्मगत आदि आधारमा गरिएको छ । भेषभुषाले मानिसको आफ्नो परिचय दिइरहेको हुन्छ । त्यसैले हरेक मानिसले आफ्नो पहिचानको भेषभुषालाई सम्मान गर्नुपर्छ

घुमेपछिको काम

१. तल उल्लिखित पोसाक शरीरको कुन भागमा लगाइन्छ? लेख्नुहोस् ।

टोपी   दौरा   दोचा   बख्खु   पाङ्गाप

२. तपाईले आज विद्यालय आउँदा लगाउनुभएको बाहिरी कपडाको नाम लेख्नुहोस् । विद्यालयमा किन उक्त कपडा लगाउनुपर्छ ? लेख्नुहोस् ।

३. हाम्रो गाउँपालिका प्रख्यात ऊनको टोपीको चित्र बनाउनुहोस् ।

निस्कने थलो

माने नाचको नमुना कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ चार

ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल

छिर्ने ढोका

तपाईंको घर नजिकैको कुनै चर्चित स्थान घुम्न जानुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

उक्त स्थान किन चर्चित रहेछ ?

मानिसहरू किन त्यहाँ घुम्न आउने रहेछन् ?

स्थान चर्चित हुन के हुनुपर्ने रहेछ ?

घुम्ने थलो १

पार्वतीकुण्ड

कवीन्द्र घिमिरे

मनै लोभ्याउने हरियो त्यो वन
राता गुँरास फुल्दा सुन्दर झन
उर्वर भूमि छ त्यो गल्ताङ् गाउँ
संस्कृति र कलाले भरिपूर्ण ठाउँ।

भेडा र चौँरीका बथान छन् कति
मनमोहक दृश्य देखिन्छ नि अति
टलक्क टल्किन्छ सेता हिमाल
हिउँ पग्लिएर बनेका छन् ताल।

गतलाङ माथि छ पार्वतीकुण्ड
पर्यटकको देखिन्छ है झुण्ड
प्रकृतिसँग हामी लगाउँ प्रीति
सबै मिली बचाऊँ है संस्कृति।

घुमेपछिको काम

१. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् ।

क) पार्वतीकुण्ड पाजुङमा पर्छ ।

ख) गतलाङमा उर्वर भूमि छ ।

ग) गतलाङमा भेडा पाइन्न ।

घ) पार्वतीकुण्डमा पर्यटक आउँछन् ।

ङ) पार्वतीकुण्ड गतलाङ गाउँको फेदमा छ ।

२. माथिको कविता कक्षामा पालैपालो वाचन गर्नुहोस् ।

३. तपाईंको विद्यालय वरपर भएका पर्यटकीय स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

४. कुनै एक शीर्षकमा चार हरफको कविता लेख्नुहोस् ।

च्यूल्मो दरबार

राजाहरू बस्ने स्थानलाई दरबार भनिन्छ । आमाछोदिङमो गाउँपालिका भित्र यस्ता ऐतिहासिक दरबारहरू धेरै रहेका छन् । ती मध्ये च्यूल्मो दरबार पनि एक हो । यो गोल्जुङबेसीमा पर्दछ । सँगैको चित्र यहि च्यूल्मो दरबारको हो । यसको वरपर भीमसेनको स्थान, स्वयम्भूको स्वरूप, ढुङ्गाको नागको आकृति र कुल पूजा गर्ने स्थल रहेका छन् ।

यो दरबार हाल दरबारको रूपमा नरही भग्नावशेषको रूपमा मात्र रहेको छ । सामान्य घरहरू बनाउन प्रयोग गरिने भन्दा ठूला खालका ढुङ्गाले दरबार बनेको देखिन्छ । दरबार क्षेत्रमा एउटा ठूलो दुई तले भवनको भग्नावशेष र छेउमा अन्य स- साना एक तले भवनका भग्नावशेषहरू रहेको पाइन्छ । यो धेरै पुरानो दरबार हो भन्ने कुरा यहाँ प्रयोग भएको ढुङ्गा, काठ र पर्खालले जनाउँछ । यो दरबारबाट ठीक पश्चिम तर्फ च्यामदोल गाउँ नजिकै अर्को दरबार

रहेको छ त्यसलाई जोङगाङ दरबार भनिन्छ । यी दुवै दरबारहरू आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको ४ नं वडामा पर्दछ ।

यस गाउँपालिकामा अन्य स्थानमा पनि यस्ता दरबारहरू रहेका छन् । गत्लाङ र ग्रेको सिमाना पर्ने डाँडाँमा बोङ्जो घले दरबार, नेसिङ डाँडामा घले दरबारहरू रहेका छन् । दरबारहरू ऐतिहासिक सम्पति भएकाले यसको संरक्षण गर्नु पर्दछ ।

घुमेपछिको काम

१. खाली स्थानमा मिल्ने शब्द पाठबाट खोजेर लेख्नुहोस् ।

क) राजाहरू बस्ने स्थान .... हो ।

ख) यस दरबारलाई हाल .... दरबारका नामले चिनिन्छ ।

ग) च्यूल्मो दरबार दरबारको रूपमा नरही त्यसको .... मात्र देखिन्छ ।

घ) .... दरबार गतलाङ गाउँ नजिक रहेको छ ।

२. ऐतिहासिक स्थानको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ? समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) दरबार भनेको के हो?

ख) दरबारमा को बस्ने गर्दथे ?

ग) हाम्रो गाउँपालिकामा भएका पुराना दरबारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) भग्नावशेष भनेको के हो?

निस्कने ढोका

पर्यटकलाई घुमाउँदा भन्नुपर्ने कुराहरू तालिका बनाई लेख्नुहोस् ।

एकाइ पाँच

पेसा, व्यवसाय र उद्यमशीलता

छिर्ने ढोका

सबै जनाले अन्नको कुनै एक प्रकार ल्याउनुहोस् ।

अन्न ल्याउँदा बढीमा एक मुठीसम्म मात्र ल्याउनुहोस् ।

त्यसलाई कक्षामा छुट्टाछुट्टै राख्नुहोस् र एक दिन विद्यालयको खाजाको रूपमा खानुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

हामीलाई अन्न किन चाहिन्छ ?

अन्न कहाँबाट आउने गर्दछ ?

अन्न किन खेर फाल्नुहुँदैन ?

घुम्ने थलो १

हाम्रो परिवारको पेसा व्यवसाय

हिमाली क्षेत्रको गाउँ पुरानो तातोपानीमा चमेलीमायाको घर छ। यो गाउँ आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको वडा नं ५ मा पर्छ। उनको आमा बुबा खेती र पशुपालनको काम गर्नुहुन्छ। खास गरी गहुँ, आलु र फापर यस क्षेत्रका प्रमुख बाली हुन्। चमेलीमायाको बुबा आमा पनि यी बालीको नै खेती गर्नुहुन्छ। चमेलीमायाको गाउँमा खेती गर्न पानीको पर्याप्त सुविधा छैन। त्यसैले यहाँ धान र तरकारीको खेती कम गरिन्छ। उनको गाउँभन्दा तल चिलिमे र गोल्जुङवेसी तिर भने पानीको सुविधा छ। त्यहाँ धान खेती पनि गरिन्छ। यस ठाउँमा चमेलीमायाको थोरै मात्र जग्गा जमिन भएको हुँदा उनको घरमा अन्न पनि थोरै हुन्छ। यहाँ विशेष गरी करु, मकै र आलुको खेती गरिन्छ।

चमेलीमायाको घर वरिपरि तरकारी खेती हुन्छ। गाउँको सार्वजनिक धारोबाट पानीको सुविधा हुने भएको हुँदा हिउँदमा सागपात, मूलाको खेती गर्ने प्रचलन छ। यसले उनको परिवारमा तरकारीको खाँचो पूरा गरेको छ। यसबाहेक उनको बाबु आमाले गाई गोरु र भेडा बाख्रा पनि पालेका छन्। गाईको दूध घरमा खानका लागि मात्र पुग्छ। प्रत्येक वर्ष भेडा तथा भेडाको

ऊन बेचविखन हुन्छ । यसैबाट प्राप्त रकमले घर परिवारमा नुन तेल किन्न र चाडपर्व मनाउन सहयोग हुन्छ ।

चमेलीमायाको दाइ वैदेशिक रोजगारमा मलेसिया जानुभएको छ । उनको दाइले काम गरेर मासिक रूपमा बचेको रकम घरमा पठाउनुहुन्छ । यस रकमले पढाइ लेखाइ तथा अन्य भैपरि खर्च पुगेको छ । फुर्सदका बेला चमेलीका बुबा गाउँलेहरूको काममा पनि जानुहुन्छ । त्यसबाट पनि आम्दानी हुन्छ । यी सबै आम्दानीले चमेलीमायाको वार्षिक घर खर्च पुगी थोरै रकम वचत समेत हुने गर्दछ ।

घुमेपछिको काम

१. खाली ठाउँमा ठिक शब्द राखी कापीमा सार्नुहोस् ।

क) चमेलीको घर वडा .... मा पर्छ ।

ख) चमेलीको दाइ .... जानुभएको छ ।

ग) चमेलीको बुबा .... काम गर्नुहुन्छ ।

घ) उनको घरमा .... वटा गाई रहेका छन् ।

ङ) हिउँदमा .... को खेती गरिन्छ ।

२. तपाईँको घरमा को को के के काम गर्नुहुन्छ ? सूची बनाउनुहोस् ।

३. तपाईंको मिल्ने साथीको परिवारमा को को हुनुहुन्छ र के के काम गर्नुहुन्छ ? सोधेर लेख्नुहोस् ।

४. तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

तपाईंको कक्षा शिक्षकको नाम	
उहाँको बुबाको नाम	
उहाँको बुबाको पेसा	
उहाँको आमाको नाम	
उहाँको आमाको पेसा	

घुम्ने थलो २

तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस् ।

साम्रगीको नाम	के ले बन्छ ?	केमा प्रयोग हुन्छ ?
बख्खु	ऊन	जाडोमा लगाउन
राडी	ऊन	घरमा ओछ्याउन
मान्द्रो	चोया	बिस्कुन सुकाउन
भकारी	चोया	अन्न राख्न
डालो	चोया	अन्न राख्न
टोपी	ऊन	मानिसले लगाउन
ठेकी	काठ	दुध, दही राख्न
गौवा	काठ	गाईभैँसी दुहुन, दुध, दही राख्न
डोको	चोया	सामान बोक्न

माथिको तालिकामा केही स्थानीय सामग्रीहरूको नाम, उक्त सामग्री केबाट बन्छ र कहिले प्रयोग हुन्छ भनी दिइएको छ। यी सामग्रीहरू गाउँघरमा नै बनाइन्छन् । गाउँमा भएका सामानहरू नै प्रयोग गरिएको हुन्छ । यस्ता सामग्रीहरू तयार गर्न गाउँका मानिसहरूको नै सीप प्रयोग भएको हुन्छ । स्थानीय सामग्रीहरू घरमा, समुदायमा आवश्यक हुन्छ । यस्ता सामग्रीको प्रयोगले काम सजिलोसँग गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा पनि स्थानीय साम्रगीको प्रयोग हुन्छ।

घुमेपछिको काम

१. तलका वाक्यहरू ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) टोपी गर्मी हुँदा लगाइन्छ ।

ख) डालोमा दुध राखिन्छ ।

ग) ठेकी काठले बन्छ ।

घ) मान्द्रो घाममा देखाउनुहुन्न ।

ङ) बख्खु सामान्य कपडाले बन्छ ।

२. तपाईंको घरमा काठ र चोयाले बनेका सामग्रीहरू के के छन् ? घुम्ने थलोमा दिएजस्तै तालिका बनाउनुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

३. डालो बुन्न केके सामग्री चाहिन्छ समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

४. डालो र ठेकीको चित्र बनाई मन पर्ने रङ भर्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

विद्यालयको हातामा एकएक वटा तरकारीको विरुवा रोप्नुहोस् ।

एकाई छ

स्वास्थ्य, व्यक्तिगत/वातावरणीय सरसफाइ र खेलकुद

छिर्ने ढोका

सबैले बिहान घरमा खाएर आएको खानेकुराको नाम कापीमा लेख्नुहोस्,

कुन खानेकुरा कहाँबाट प्राप्त हुन्छ पनि लेख्नुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

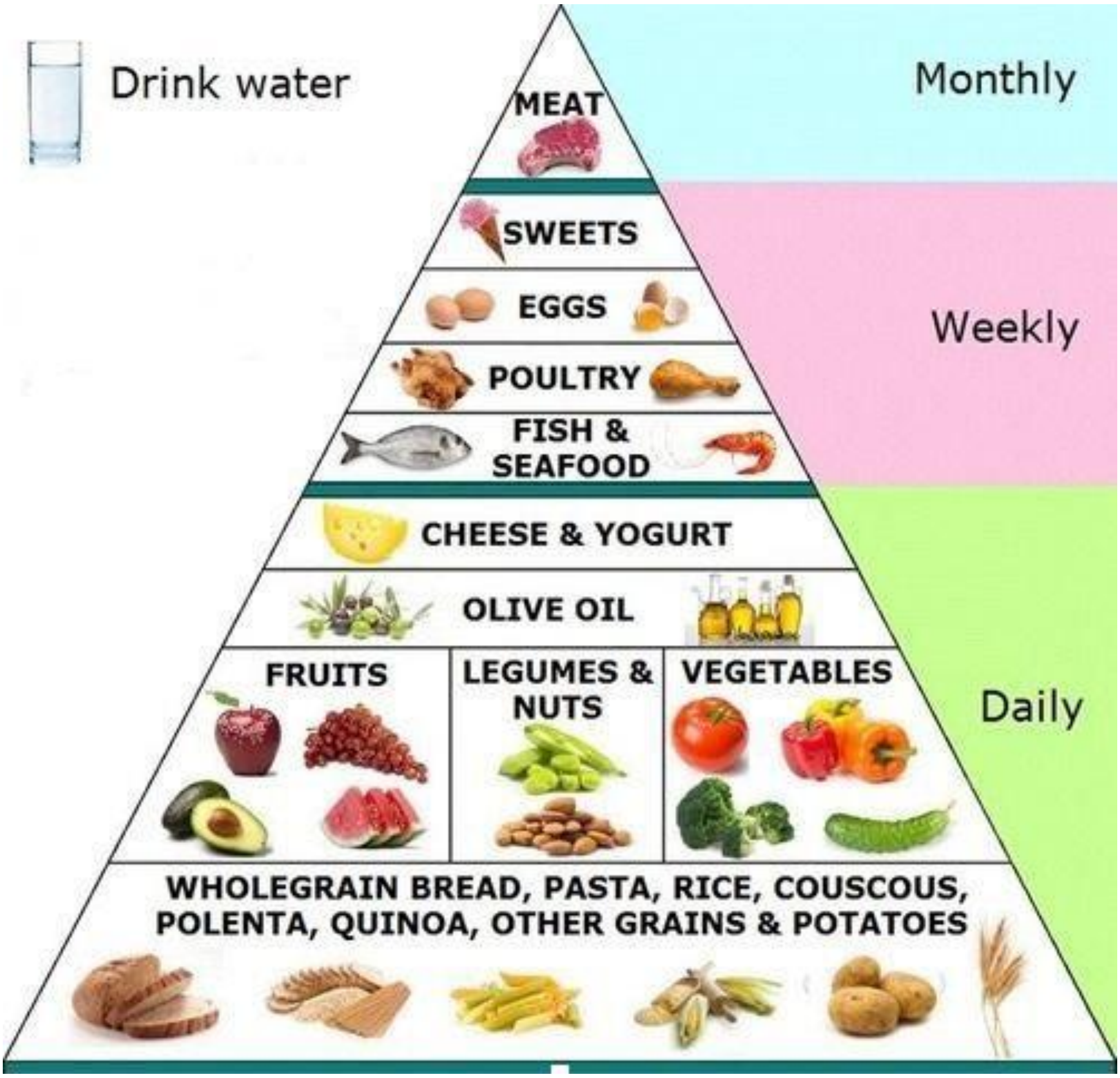
मानिसले किन खानेकुराको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ?

नराम्रो खानेकुरा किन खानुहुँदैन ?

घुम्ने थलो १

पोषणयुक्त खानेकुरा

तलको तस्बिर राम्रोसँग हेर्नुहोस् ।



माथिको चित्र पोषणयुक्त खानेकुराको तस्बिरको पिरामिड हो । यस तस्बिरमा पोषणयुक्त खानेकुरा खाने समय, खाने समय र खानाको मात्रा दिइएको छ ।

१. यस चित्रमा कुन कुन खानेकुरा छ ? कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ?

२. कुन कुन खानेकुरा कहिले कहिले खान भनिएको छ, लेख्नुहोस् ।

३. किन यस चित्रमा खानेकुराको मात्र नदिएर खाने समय पनि दिएको हो ? कक्षामा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

साधारण खेलहरू

एकेन्द्र खड्का

खेलकुद सामग्री प्रयोग नगरीकन नै तथा थोरै खेल सामग्रीको प्रयोग गरी सामान्य नियमका आधारमा खेलिने खेलहरूलाई साधारण खेल भनिन्छ । यसमा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध खेल सामग्रीहरूको प्रयोग गरिन्छ । आफ्नै ठाउँका आधारमा स्थानीय तथा साधारण खेलहरू आआफ्नै नियममा खेलिन्छन् ।

तातो आलु

यो गोलो घेरामा उभिएर वा बसेर खेलिने खेल हो । यस खेल खेल्नका लागि एउटा बल र एउटा ड्रम वा मादल चाहिन्छ । सुरुमा एक जनाको हातमा बल दिइन्छ । मादल वा ड्रम बज्न थालेपछि बल पालैपालो दाहिनेतिरको साथीलाई पास गर्नुपर्छ । मादल वा ड्रम बजाउने भने बल पास गरेको हेर्न पाउँदैन । जतिबेला मादल वा ड्रम बज्न छोड्छ त्यसपछि बल पास गर्न पाइन्न

र आवाज रोकिँदा जसको हातमा बल हुन्छ ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ। यो काम फेरि दोहोऱ्याइन्छ। अन्तिममा जो बाँकी रहन्छ ऊ नै बिजेता बन्छ।

रुमाल लुकाइ

यो खेल पनि गोलो घेरामा खेलिने खेल हो। यसमा सबै विद्यार्थी बस्नुपर्छ भने हातमा रुमाल लिने चाहिँ दौडनका लागि उठ्नुपर्छ। उठेको विद्यार्थीले रुमाल लुकाएर गोलो घेराको वरपर हल्ला दौडनुपर्छ र सुटुक्क कुनै साथीको पछाडि रुमाल राखेर पुनः एकपटक घुमेर त्यहीँ आउनुपर्छ। जो व्यक्तिको पछाडि रुमाल राखेको हो उसले रुमाल राख्ने व्यक्ति आइनपुग्दै थाहा पाएमा त्यो रुमाल लिएर दौडनुपर्छ र रुमाल राख्ने व्यक्ति उसको ठाउँमा बस्नुपर्छ। यदि जसको पछाडि रुमाल राखिएको हो उसले थाहा नपाएमा रुमाल राख्ने व्यक्तिले रुमाल टिपेर रुमाल राखेको व्यक्तिलाई एक फन्को लखेट्नुपर्छ। यो समूहमा रमाइलोका लागि खेलिने खेल हो।

घुमेपछिको काम

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) रुमाल लुकाइ खेल खेल्दा पछाडि फर्केर हेर्नुपर्छ ।

ख) तातो आलु खेल खेल्दा बल समाइराख्नुपर्छ ।

ग) रुमाल लुकाइ खेल गोलो घेरामा बसेर खेल्नुपर्छ ।

घ) तातो आलुमा सुरुमा नै बाहिर निस्कने साथी बिजेता हुन्छ ।

२. तपाईँले तातो आलु र मुसा बिरालो जस्तै कुन कुन स्थानीय खेलको बारेमा जान्नुभएको छ ? साथीसँग छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तातो आलु खेलका नियमलाई बुँदा बनाएर लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

खेलकुदबाट हुने फाइदाहरू समूहमा मिली छलफल गर्नुहोस् ।

एकाई सात

प्रकोप र त्यसको व्यवस्थापन

छिर्ने ढोका

पहिरो गएको एउटा भिडियो कक्षामा हेर्नुहोस् ।

भिडियोमा के के कुरा पहिरोले पुरेको वा बगाएको छ, लेख्नुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

पहिरो किन जान्छ होला ? कक्षामा छलफल गरी त्यसलाई रोक्न के के गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

प्रकोप र त्यसको व्यवस्थापन

२०७२ साल बैशाख १२ गते गएको विनाशकारी भूकम्पको केन्द्रविन्दु गोरखाको बारपाक हो । आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको क्षेत्रलाई उक्त भूकम्पले निकै क्षति पुऱ्याएको थियो । आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको भूबनावटमा कतै कमजोर पाँगो बलौटे माटो र कतै भिरालो जमिन रहेको छ ।

यहाँ नदीहरू तथा ठाडा खोल्साहरू पनि भएकाले वर्षेनी पहिरो गएर ठुलो जनधन तथा पशुचौपायाको क्षति हुने गरेको छ । सडक बिस्तार गर्दा, जमिनको कटान गर्दा निस्किएका माटोले थप समस्या बल्झाएको छ । प्राकृतिक तथा दैवी प्रकोपका घटनाहरू पहिरो, बाढी, नदीले जमिन कटान, पहाड खस्ने, चट्याङ, असिना, खडेरी, हावाहुरीले पनि यस गाउँपालिकालाई प्रभाव पारिरहेको छ ।

यहाँका चिलिमे लगायतका खोला किनार, हाकु गाउँ र तातोपानी गाउँमा जाने पहिरो, नदीले कटान गरेको क्षेत्र आदि यस क्षेत्रका प्राकृतिक प्रकोप निम्त्याउने कारणहरू बनेका छन् ।

प्रकोप प्रायः प्राकृतिक रूपमा हुने भए पनि अप्रत्यक्ष रूपमा मानवीय क्रियाकलापले हुने भएकाले विकास निर्माणका काम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । प्रकोपमा परेकालाई सहयोग गर्नु ठुलो धर्म हो । भविष्यमा हुन सक्ने यस्ता प्रकोपबाट हुने क्षति कम गर्न विद्यालयले विपद व्यवस्थापन योजना बनाउनु पर्दछ । यस्ता योजनाहरूमा सम्भावित विपदहरूको पूर्व अभ्यासहरू समेत गराउन सकेमा भविष्यमा आइपर्ने विपदको क्षति कम गर्न सकिन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. एक वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) बारपाक केन्द्रबिन्दु भएको भूकम्प कहिले गएको रहेछ ?

ख) कहाँ कहाँ प्रकोपहरू आइपर्छन् ?

ग) प्रकोपको न्युनीकरण गर्न के गर्नुपर्छ ?

घ) मानिसको ठुलो धर्म के हो ?

२. प्रकोप पर्दा कसरी जोगिन सकिन्छ ? समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

३. हाम्रो वरपर कुन कुन प्रकारका प्रकोपहरू छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

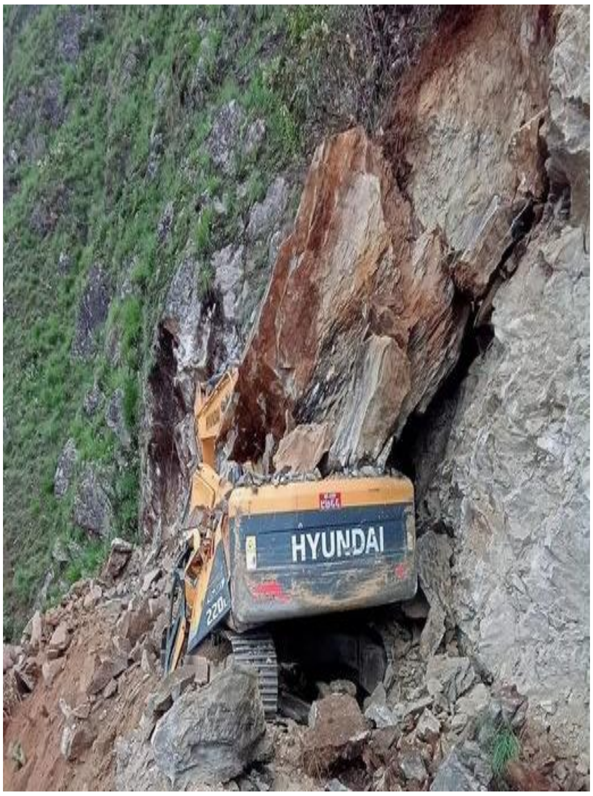
४. तिमी आफैले देखेको र भोगेको प्रकोपहरू केके छन् ?

घुम्ने थलो २

सडक दुर्घटना र यसका समाधानका उपायहरू

यातायात भन्नाले कुनै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा यात्रा गर्ने माध्यम वा साधन भन्ने बुझिन्छ । यातायातका विभिन्न तरिकाहरू रहेका छन्, जस्तै हवाइ, रेल, सडक आदि । हाम्रो देश समुद्रसँग जोडिएको छैन त्यसैले पानीमा हुने यातायात प्रयोग गर्न सकिएको छैन । नेपालको भूगोलमा रेल यातायात सञ्चालन गर्न महँगो पर्ने देखिन्छ तथापी निर्माण कार्यकोलागि छलफल तथा बहस भईरहेका छन् ।

सडकमा सवारी साधन चलाउँदा हुने दुर्घटनालाई सडक दुर्घटना भनिन्छ । यस प्रकारको दुर्घटनामा धेरै मानिसहरूको मृत्यु हुने गर्दछ । हाम्रो गाउँपालिकामा पनि बेलाबखत दुर्घटना भइरहन्छ । यहाँ त झन् पूरै कच्ची सडक छ त्यसैले सवारी चलाउँदा धेरै ध्यान दिनुपर्दछ ।



सडक दुर्घटनाबाट बच्न तल दिइएका कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ ।

- सवारी साधानलाई तीव्र गतिमा नचलाउने,
- बसको छतमा बसेर वा ढोकामा बसेर यात्रा नगर्ने,
- सवारी साधन बायाँ लेनबाट मात्र चलाउने,
- जेब्राक्रसको प्रयोग गर्ने,
- गाडीको अवस्था जाँच गरेर मात्रै सवारी हाँक्ने,

- मद्यपान गरेर सवारीसाधान नचलाउने,
- मोटरसाइकलपछाडि बस्ने यात्रीले पनि हेलमेट अनिवार्य प्रयोग गर्ने,

- ट्राफिक लाइटको नियम पूर्ण रूपमा पालना गर्ने, जसमा हरियो, रातो, पहेँलो बत्तीमा ध्यान दिने ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) यातायात भनेको के हो ?

ख) सडक दुर्घटना भनेको के हो ?

ग) हाम्रो देशमा कुन यातायात सञ्चालन गर्न अरुभन्दा गाह्रो छ ?

घ) हाम्रो गाउँपालिकामा कस्तो सडक छ ?

२. तलको चित्र हेरी चित्रमा के भएको छ ? लेख्नुहोस् ।

३. सडक दुर्घटना किन हुन्छ? समूहमा छलफल गरी कापीमा टिपोट गर्नुहोस्

निस्कने ढोका

प्रकोपसम्बन्धी जनचेतना जगाउने प्लेकार्ड बोकी विद्यालय वरपर र्‍याली निकाल्नुहोस् ।