स्थानीय पाठ्यक्रमः

# विपद् जोखिम न्युनीकरण

**कक्षा ६**

युनिसेफको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगमा
आसमान नेपाल, जनकपुरद्वारा प्रकाशित
**स्थानीय पाठ्यक्रमः विपत् जोखिम न्युनीकरण**

**प्रथम प्रकाशन** : माघ २०७६
© आसमान नेपाल

# बिषय सूची


| | | |
|---|---|---|
| १. | भूकम्प | १ |
| २. | लू लाग्नु | ३ |
| ३. | हावाहुरी | ५ |
| ४. | चट्याङ | ७ |
| ५. | बाढी, पहिरो र डुबान | ९ |
| ६. | खडेरी | १२ |
| ७. | शीतलहर | १४ |
| ८. | महामारी | १६ |
| ९. | आगलागी | १८ |
| १०. | सडक दुर्घटना तथा सुरक्षा | २१ |
| ११. | करेन्ट लाग्नु | २३ |
| १२. | खाद्य विषाक्तता | २५ |
| १३. | सर्पदंश र कुकुर टोकाइ | २७ |
| १४. | सुँगुर, बँगुर, बँदेल, बाँदर, हात्तीको आतङ्क | २९ |

**पाठ - १**

# भूकम्प

२०७२ साल बैशाख १२ गते गएको भूकम्पबाट भएको जनधन क्षतिको दृश्य

भुकम्प के हो ? भुकम्प असर वा प्रभावसम्बन्धी सामान्य तथ्यहरू कक्षा- ५ मा अध्ययन गरिसकेको होला । आज तपाईहरू भूकम्पको विस्तृत परिचय तथा नेपालमा भूकम्पको अवस्था र सामान्य कारणहरूबारे अध्ययन गर्नेछौ । विश्वमा नेपाल भूकम्पबाट प्रभावित देशहरूभित्र पर्दछ । विश्वमा नेपाल भूकम्प प्रभावित देशहरूमा ११ औं स्थानमा पर्दछ र नेपालको राजधानी काठमाण्डौ पहिलो स्थानमा परेकोछ । भूकम्प भन्नाले सामान्य अर्थमा पृथ्वीमा हलचल, कम्पन पैदा हुनु हो । भूकम्प मानवद्वारा सृजित घटना होइन, यो प्राकृतिक प्रकोप हो, जुन पृथ्वीमा जुनसुकै बेला धरातलमा अस्थिरता आउन सक्छ र हाम्रो ठूलो जनधनको क्षति पुऱ्याउँछ ।

भूकम्पबारे भाइबहिनीहरू एकपटक तपाईंहरू माथिको चित्रलाई अध्ययन गर्नुहोस् । यो घटना नेपालमा २०७२ साल बैशाख १२ गते शनिबारको दिन लगभग ७.६ रेक्टर स्केलको भूकम्पको चित्र हो । नेपालमा आएको यो भूकम्प गोरखा जिल्लाको बारपाक केन्द्र बनाएर गएको यो ठुलो प्राकृतिक प्रकोप हो । यो भूकम्पबाट नेपालमा ठुलो क्षति भएकोछ । विद्यालयका भवनहरू, शौचालय, बाटो, सडक धेरै मात्रामा क्षतिग्रस्त भएका छन् । भूकम्पबाट शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक र कार्यालयहरू पूर्णरुपमा ध्वस्त भएका छन् । शिक्षक, विद्यार्थीहरू अपाङ भएर अझै विद्यालय जानबाट बञ्चित भएका छन् । नेपालमा लगभग ९००० मानिसहरूले

ज्यान समेत गुमाएका थिए । भूकम्पले गर्दा भूक्षय पहिरो समेत निम्त्याएको छ। ठुलाठुला रुख बिरुवाहरू ढलेर जङ्गल विनाश भएको छ। भूकम्पको असरले नेपालको अर्थतन्त्रमा ठुलो प्रभाव पारेकोछ ।

## क्रियाकलाप

१. समूहमा बिभाजित भएर शिक्षकको निर्देशनअनुसार स्थानीय रुपमा विपद् आइपर्दा (भूकम्प आउँदा) कसरी जोगिन सकिन्छ छलफल गर र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

२. भूकम्पबाट हुने असर वा प्रभावहरूलाई आफ्नो छरछिमेक वा टोलमा छलफल गरी बुँदागत रुपमा टिपोट गर ।

## अभ्यास

१. **छोटो उत्तर देऊ।**

क) भूकम्प भनेको के हो ?

ख) २०७२ सालको भूकम्पले पारेका कुनै तीन असरहरू लेख ?

ग) विश्वमा नेपाल भूकम्प प्रभावित देशहरूमा कति औं स्थानमा पर्छ ?

२. **लामो उत्तर दिनुहोस्।**

क) भूकम्पको परिचय उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

ख) भूकम्पबाट हुने असर वा प्रभावबारे लेख्नुहोस् ।

**शिक्षकलाई निर्देशनः** भुकम्पको बेला छात्र-छात्राहरूलाई बच्ने उपाय वा सुरक्षित हुनको लागि ड्रिल (अभ्यास) गराउनुहोस् र विद्यालय हाताभित्र सुरक्षित स्थानको छनोट गर्नुहोस् ।

**पाठ - २**

# लू लाग्नु

गर्मीको मौसममा बेसरी चल्ने तातो हावालाई लू भनिन्छ। गर्मी मौसममा कोही अति गर्मी भइ बेहोस भइ ढल्यो भने लू लागेको भनिन्छ। लू लागेको व्यक्ति मूर्छा पर्न सक्छ।

## लू लाग्नाको कारण

- अति गर्मी भइ मानिसलाई लू लाग्ने हुन्छ।
- चर्को घाममा हिँड्दा लू लाग्न सक्छ।
- तातो हावा चलेको बेला बाहिर काममा जाँदा लू लाग्न सक्छ।

## लू लाग्नाको असर

- लू लागेको बिरामी बेहोस भएर ढल्छ वा मूर्छा पर्छ। बिरामीलाई चोटपटक लाग्न सक्छ।
- टाउको दुख्नु, चक्कर आउनु, अत्यधिक गर्मी भए तापनि पसिना नआउनु।

### कसैलाई लू लागीहालेमा के गर्ने ?

लू लागी बेहोस भएको मानिसलाई खुला हावा लाग्ने ठाउँमा आराम गराउनुपर्छ । मूर्छा परेको छ भने पानी छम्केर होशमा ल्याउनुपर्छ । हातखुट्टा धोइ दिनुपर्छ र लुगा कसिएकोछ भने खुकुलो पारी दिनुपर्छ । झोल पदार्थ खान दिनुपर्छ । आराम गर्न लगाउनुपर्छ ।

### लू लाग्नबाट बच्ने उपायहरू

खासगरी अत्यधिक गर्मीका कारण लू लाग्ने भएकोले गर्मीबाट बच्नुपर्छ । घाममा निस्कँदा छाता ओढ्ने, छहारीमा आराम गर्ने, खुकुलो जुत्ता र कपडा लगाउने तथा बरोबर पानी पिइरहनाले लू लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

### मूल्याङ्कन

(क) लू लाग्नु भनेको के हो ?

(ख) लू लाग्नुको कारण बताऊ ।

(ग) लू लाग्नुको कुनै ३ ओटा असरहरू लेख ।

(घ) लू लागेको बिरामीको स्याहार कसरी गरिन्छ ?

(ङ) लू लाग्नबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

**पाठ - ३**

# हावाहुरी

नेपालमा प्राकृतिक प्रकोपका घटना कुनै न कुनै रुपमा आईरहने कुरा हामीहरूलाई थाहा नै छ। नेपालमा सामान्यतया गर्मीको बेला हावाहुरी आँधी-तूफान, बाढी, पहिरो, असिना, अतिवृष्टी जस्ता प्राकृतिक घटना घटिरहेको छ। आज हावाहुरीको बारेमा अध्ययन गर्छौं। हावाहुरी के हो ? हावाहुरीका असर केके हुन र यसबाट बच्न केकस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ।

(**महेश र सुनिता विद्यालय सँगसँगै गइरहेको बेला भएको कुराकानी**)

महेश : सुनिता, हिजोको गृहकार्य तयार गऱ्यौ ?

सुनिता : अँ, मैले गरेँ। तिमीले नि ?

महेश : हो, मैले पनि गरेँ।

सुनिता : हेर महेश अचम्मको प्रकृति, आकाशमा बादलले अँध्यारो पो बनाई रहेछ।

महेश : हो त नि ! प्रकृतिकलाई जित्न सकिदैन। रुखहरूका पात र हाँगाहरू पनि हल्लिरहेका छन्। आकाशमा धूलो पनि उडिरहेकोछ। चराचुरुङ्गी कराइरहेकाछन्।

सुनिता : ऊ हेर महेश, मान्छेहरू पनि आआफ्नो घरतिर दौडिरहेकाछन्। मानिसहरू हतारमा देखिन्छन्।

महेश : मलाई त गाह्रो होलाजस्तो भयो । यतै नजिकको घरमा एकछिन बसौं न ।

सुनिता : ओहो ! रुख, घर, खम्बा त ढलिसकेछन् ।

महेश : हेर, सुनिता एकजना मान्छे घाइते भएको पनि रहेछ, बच्चा रोइरहेको आवाज सुनिन्छ ।

सुनिता : ठुलो हावाहुरीले डरलाग्दो अवस्था सृजना गर्दोरहेछ । आपतकालीन अवस्था आएको जस्तो महसुस भएकोछ ।

महेश : हो नि त !

सुनिता : हावाहुरीबाट बच्न हामीले कस्ता किसिमका उपाय अपनाउनुपर्छ ?

महेश : सर्वप्रथम सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ । रुख तथा बिजुलीको खम्बा नजिक ओत लाग्नु हुँदैन, भिरालो जमिनमा उभिनु हुँदैन, पोखरी, नदी, खोलाबाट पर बस्नु पर्छ । धुलो बाट आँखालाई बचाउन रुमालले छोप्नुपर्छ ।

सुनिता : अझै अरु केही उपायहरू भए बताउ न ।

महेश : बिजुली बत्ती बन्द गर्नुपर्छ । साँघुरो गल्लीमा जानुहुँदैन ।

सुनिता : ए ! अब त हावाहुरी सामान्य अवस्थामा आईपूगेछ, अब हिँड घर जाउँ ।

महेश : हुन्छ सुनिता जाउँ ।

## क्रियाकलाप

क) तिम्रो घरवरपर वा समुदायमा केकस्ता रुखहरू छन् कस्ताकस्ता घरहरू छन छलफल गर ।

ख) हावाहुरीले समुदायमा भएका क्षति अवलोकन गरी सूची बनाउ ।

१. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख ।**

क) हावाहुरी भन्नाले के बुझिन्छ ?

ख) हावाहुरीबाट हुने कुनै ३ ओटा असरहरूको सूची तयार पार ।

**शिक्षकलाई निर्देशनः** हावाहुरीबाट भएका क्षति, असर र प्रभावबारे समुदायमा भएका घटनाबारे अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

**पाठ - ४**

# चट्याङ

शनिबारको दिन थियो । गीता आफ्नो परिवारसहित घरमै बसेकी थिईन । गीताको परिवारमा उनको आमा, बुबा र एक भाइ छन् । उनका भाइको नाम मनोज हो । गीता कक्षा २ मा पढ्छिन् र उनको भाइ कक्षा १ मा पढ्छन् ।

शनिबारको दिन घरमै बसेर गीता र मनोज खेलीरहेका थिए । त्यस दिन पानी निकै ठूलो परिरहेको थियो । पानी परेको बेलामा उनीहरूकी आमा आफ्नो घरव्यवहारको काममा व्यस्त थिइन् । गिताले आफ्नो आमा पानी परेको बेला बाहिर निस्केर काम गरेको देख्दा आमालाई जोडजोडले बोलाउन थालिन् । उनकी आमा दौडिँदै उनीहरू भएको ठाउँ पुगिन र सोधिन् किन कराएका छौ ? के भयो ? गीताले आमालाई भनिन् पानी परेकोबेला बाहिर निस्कनु हुँदैन । चट्याङ भइ मृत्यु समेत हुनसक्छ । उसको भाइले पनि भन्यो, हो आमा हो दिदीले सही कुरो भनि रहेकीछन् । हामीले पनि हिजो चट्याङको बारेमा गीत सुन्यौं । उसको दिदीले पनि कक्षा २ मा चट्याङको बारेमा पढेको थिइन् । आमाले कुरो बुझ्रेर आफ्नो घरभित्र पसिन र पानी परेको बेला बाहिर निस्कनु हुन्न भन्ने कुरा आफ्नो छोरीसँग सिकिन ।

## क्रियाकलाप

क) तिम्रो समुदायमा वा वरपर चट्याङ गएको भए के कस्तो असर पाऱ्यो, समुदायमा सोधी खोजी गरी टिपोट गर र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर ।

# असिना

बैशाख जेठको महिना थियो । पूनम, बबिता, निकाको घरमा जानको लागि तयार भइ हिडेरनै जाने आँट गरे । निकाको बिहे जेठ महिनाको २५ गते तोकिएको थियो । एक्कासी बाटोमा हावाहुरीसहित पानी र पानीका साथसाथ अकाशबाट सेतो ढुङ्गा खसेको दृश्य देखियो र दुबैजना दौडेर नजिकमा रहेको घरमा लुके । एकछिन पछि हेर्दा सडकभरी नै सानाठूला सेता ढुङ्गा जस्तै देखिने टुक्राहरू आकाशबाट खसेको देख्दा पूनम र बवितालाई अचम्म लाग्यो । पछि घरबेटीसँग सोधे अनि यहीनै असिना हो भनि थाहा पाए । यस्तो मौसममा विना छाता घर बाहिर निस्कनु हुँदैन घरबाट बाहिर निस्कँदा सावधानीपूर्वक निस्कनुपर्दछ ।

**क्रियाकलाप**

क) तिम्रो समुदायमा असिनाले अन्नबालीमा कस्तो असर पार्‍यो ? घर वा समुदायको ठुलो मान्छेसँग समेत सोधी असरहरूको सूची तयार गर र कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर ।

**पाठ - ५**

# बाढी, पहिरो र डुबान

**पुनरावलोकन :** तिमीहरू कक्षा ५ मा बाढी भनेको अर्थ र तिनले पार्न सक्ने असरहरूको बारेमा थाहा पायौ होला नि ? सोबारेमा के थाहा छ बताऊ ।

**शिक्षकलाई निर्देशन :** विद्यार्थीबाट आएको जबाफ समेट्दै पुनरावलोकन गरिदिनुहोस् ।

तिमीहरूको गाउँको वरिपरि कुनै नदी वा खोला छ ? तिमीले बाढी आएको देखेका छौ । यदि छौ भने बाढी भनेको के हो ?

खोला वा नदीमा सामान्य बहावभन्दा पानीको चाप वा बहाव ठूलो मात्र बढेर जानु र नदीनाल कटान भई पानीको बहाव खोला बाहिर जानुलाई बाढी भनिन्छ । पानीका कारण

खेतबारी पानीले जलमग्न हुनु डुबान हो । पहाडीभेगमा वर्षाका कारण अग्लो जमिनहरू कमजोर भइ भत्किनु नै पहिरो हो । यसले जनजीवन र बालीनालीलाई क्षति पुऱ्याउँछ ।

**शिक्षकलाई निर्देशन :** बाढी आउनुको कारण बारे विद्यार्थीहरूबाट सूची तयार गर्न लगाई उक्त सूचीलाई समीक्षा गर्दै बाढीका कारण स्पष्ट पार्ने ।

### बाढी आउनुको कारण

- अत्यधिक वर्षा हुनु ।
- हिउँ पग्लिनु ।
- हिमाल र पहाडको नदीमा पानीको बेग बढी हुनु ।
- नदीमा पानीको बहाब थुनिनु ।

### शिक्षकलाई निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई बाढीका असरहरू र पार्न सक्ने प्रभावको बारेमा छलफल गर्न लगाउने । चित्र प्रदर्शन वा टेप, भिडियो, टिभीमा त्यसका असर र प्रभावका चित्र हेर्न लगाएपछि पुनः विद्यार्थीलाई बाढीका असर र प्रभावको बारेमा भन्न लगाउने र केही बुँदाहरू छुट भएको भए सो समेत समेट्ने ।

### बाढीका असरहरू

- प्राकृतिक तथा मानवीय स्रोतलाई बिगार्दछ ।
- वातावरण असन्तुलन बनाउँदछ ।
- खेतीयोग्य जमिन नस्ट बनाउँदछ ।
- लगाएको बालीनाली पनि नस्ट पार्दछ ।
- जनधनको क्षति हुन्छ ।
- आवतजावतमा कठिनाइ हुन्छ ।

### बाढीको असरहरूबाट सावधानी अपनाउने वा बच्ने उपाय

**उपाय** : विद्यार्थीहरूलाई सावधानी अपनाउन सक्ने सामग्री वा सुरक्षित हुन सक्ने चित्रहरूको अवलोकन वा भ्रमण गराउने । त्यसपछि छलफल गर्न लगाई भन्न लगाउने ।

- बाढी आएको बेलामा नुहाउने वा पौडी नखेल्ने ।

- बाढी आएको थाहा पाउने बित्तिकै सुरक्षित स्थानतिर लाग्ने ।
- बाढी आएको सुचना तथा साइरनको व्यवस्था गर्ने ।
- नदीनालाको किरानामा रुखबिरुवा रोप्ने ।
- नदीको छेउमा तटबन्ध निर्माण गर्ने ।
- विकास कार्य गर्दा दिगो विकासको अवधारणा अपनाउने ।
- खोलाबाट बालुवा झिक्दा नियमवद्ध तरिकाबाट झिक्ने ।

**अभ्यास**

१. बाढी भनेको के हो ?

२. पहिरो भनेको के हो ?

३. डुबान केलाई भनिन्छ ।

४. बाढी डुबानले कस्ता असरहरू पुऱ्याउँछन् ?

५. बाढी डुबानबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

६. वर्षाको बेलामा नदीमा पानी कराएको आवाजले तिमी के आयो भनेर थाहा पाउँछौं ?

७. तिम्रो गाउँ नजिक रहेको नदीमा बाढीले केके असर गऱ्यो ? कुनै २ ओटा बुँदा टिपोट गर ।

८. बाढीबाट बच्न तिमीले के सतर्कता अपनाउन सक्छौ ? कुनै २ ओटा बुँदा उल्लेख गर ।

**शिक्षकलाई निर्देशन:** शिक्षकद्वारा सो सूचीलाई प्रस्ट्याउँदै माथि उल्लेखित कारणहरूबारे जानकारी दिने ।

**पाठ - ६**

# खडेरी

जलवायु परिवर्तनले विश्वको प्रकृतिमा ठुलो हलचल पैदा गरेकोछ। जलवायु परिवर्तनले पारेको असरप्रति विश्वको ध्यानकर्षण गर्न काला पत्थरमा वि.सं. २०६६ मा मन्त्रिपरिषदको बैठक बसेको थियो। नेपालमा जलवायु परिवर्तनको प्रभावले कृषि बालीमा ठुलो हानी पुऱ्याएकोछ। मौसम प्रतिकूल भएर न समयमा पानी पर्छ, न जाडो हुन्छ र न गार्मीको ठेगान छ। वर्तमान अवस्थामा जेठ असार महिनामा पानी पर्ने बेलामा सुख्खा हुन्छ, असारभरि खडेरी परेर धान रोपाई हुँदैन। चैत बैशाखमा प्रचण्ड गर्मी भएर मानिसहरू लू लागेर मर्छन। असोजमा बेसस्री पानी परेर ठुलो बाढी आउँछ। दमकल, बोरिङको मद्दतले सिंचाई गरी धान रोप्न किसानहरू बाध्य हुन्छन्। रोपिसकेको धान बालीमा समेत समयमा पानी नपरेर खडेरी हुन्छ र बालीनाली सुख्खा भएर जान्छ। किसानहरू खडेरीको कारणले कृषियोग्य जमिनलाई बाँझो राख्न बाध्य भएकाछन्। केही वर्षअघि आँप, लिच्ची, कटहर जस्ता फलफूलहरू बैशख जेठतिर पाकेको हुन्थ्यो। अहिले आएर जलवायु परिवर्तनले बैशाखभन्दा अगाडि नै पाक्न थालेकाछन्। असार महिनामा रोप्नु पर्ने धान साउन भदौतिर रोप्न थालेकाछन्। हामी मानिसकै असावधानीले गर्दा खडेरी जस्तो समस्या आएको रहेछ, खडेरी पर्नुमा कुनै देवीदेवताको दोष होइन।

## खडेरी आउने कारण

जलवायु परिवर्तनको प्रभावले पृथ्वीमा तापक्रम ०.०२ प्रतिशतका दरले प्रतिवर्ष बढिरहेको छ। तापक्रम बढेको हुनाले वायुमण्डल प्रतिकुल भएर कहिले अतिवृस्टि, कहिले अनावृस्टी भएको कुरा हामी सबैलाई सर्वविदितै छ। वनजङ्गलमा जथाभवी रुख काटि वन

विनाशले गर्दा पनि खडेरी पर्नसक्छ । पानीका मूलहरू पनि सुक्न थालेका छन् । वायुमण्डलमा कार्वनडाइअक्साईड ($CO_2$) र कार्वनमोनोक्साइड ($CO$) जस्ता ग्याँसहरूले गर्दा तापक्रममा वृद्धि भएकोछ । कारखाना, मोटर गाडी र चुलोबाट निस्कने धुवाँले ग्याँसको मात्रा बढाएकोछ । फलस्वरुप पृथ्वीको तापक्रम बढ्दै गएर खडेरी परेको देखिन्छ । तापक्रमले गर्दा हिमालको हिउँ पग्लेर समुन्द्रको सतहमाथि उठ्दै गइरहेकोछ । बढी गर्मी हुने, खडेरी पर्ने, वर्षा कम हुने जस्ता असरहरू देखापर्न थालेका छन् ।

## क्रियाकलाप

(क) खडेरी लागेको बेला तिम्रो समुदायमा वा घरको वरिपरि बोटबिरुवालाई परेको असर अवलोकन गर र टिपोट गर ।

(ख) खडेरी परेर धानबालीमा परेको प्रत्यक्ष असर समुदायका कृषकहरूसँग छलफल गर र असरको सूची तयार गर ।

(ग) विद्यालय हाताभित्र फलफूलका बिरुवाहरूमा खडेरीको कारणले भएको असरबारे छलफल गरी सूची तयार गर ।

## अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख ।**

(क) खडेरीको अर्थ स्पष्ट पार्नुहोस र खडेरीका असरहरू लेख ।

(ख) वायुमण्डल परिवर्तन हुनुमा जलवायु परिवर्तनको कस्ता भूमिका छ ? छोटकरीमा लेख ।

(ग) खडेरीबाट हुने प्रत्यक्ष असरहरू केके हुन् बुँदागत रुपमा लेख ।

२. **जोडा मिलाऊ ।**

| | |
|---|---|
| क) खडेरी | क) पानी कम पर्नु |
| ख) कार्वन डाइअक्साइड | ख) तापक्रम बढ्नु |
| ग) अनावृस्टि | ग) सुख्खा |
| घ) जलवायु परिवर्तन | घ) $CO_2$ |

**शिक्षकलाई निर्देशनः** विद्यार्थीहरूले माथिको क्रियाकलाप गर्दा तयार गरेको टिपोट कक्षा कोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

**पाठ - ७**

# शीतलहर

सामान्यतया मंसिर, पुस र माघ महिनामा धेरै जाडो हुनुको साथै हुस्सु र कुहिरो लाग्ने कारणले घाम नलागि हुने मौसम परिवर्तनलाई शीतलहर भनिन्छ । घाम नलागेको हुनाले पृथ्वीको सतहको तापक्रम घट्न जान्छ, जसको कारणले गर्दा धेरै जाडो भइ शीतलहर चल्छ र जनजीवनमा प्रभाव पार्छ ।

## शीतलहरबाट बच्ने उपायहरू

– धेरै चिसो भएको बेलामा न्यानो लुगाा लगाएर घरभित्र बस्ने ।

– घर बाहिर जानुपर्दा न्यानो लुगाले पूरै जीउ ढाकेर मात्र बाहिर निस्कने ।

– आगो ताप्ने ।

– हिटर बालेर सुत्ने ।

– पानी उमालेर मात्र पिउने ।

– झोलिलो पदार्थ प्रशस्त खाने ।

## क्रियाकलाप

आ-आफ्नो समुदायमा गएर धेरै चिसो वा शीतलहरका कारणले पर्ने असरहरूको बारेमा सोधी कक्षामा छलफल गरी त्यसबाट बच्ने उपायको खोजी गरी सुचिकृत गर ।

## अभ्यास

- शीतलहर भनेको के हो ?
- शीतलहरबाट बच्ने कुनै तिनओटा उपायहरूको सूची तयार गर ।

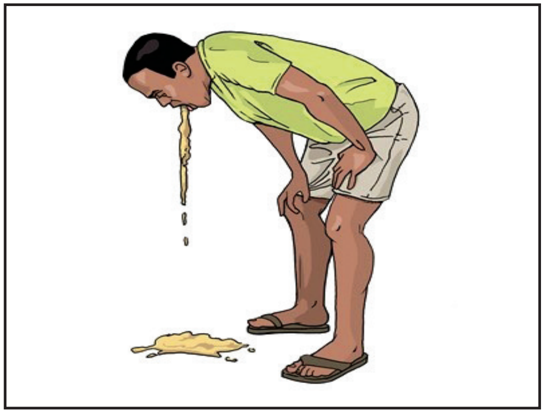
## परियोजना कार्य

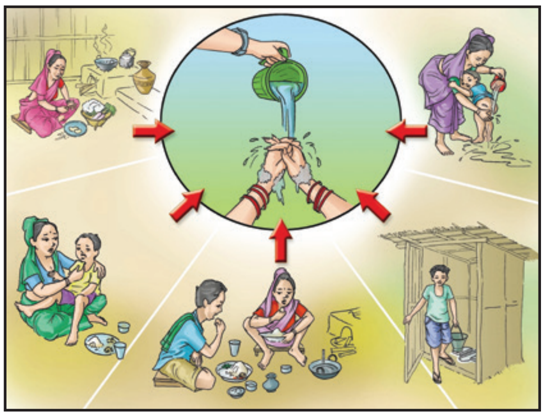
तिम्रो समुदायमा अघिल्लो वर्ष शीतलहरको कारणले परेका असरहरू तथा यसबाट बच्न के कस्ता सुरक्षाका उपायहरू अपनाइएका थिए, सो बारेमा छलफलगरी बुँदागत रुपमा टिपोट गर र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर ।

**शिक्षकलाई निर्देशनः** विद्यार्थीहरूलाई छलफलको माध्यमबाट शीतलहरका उपायहरू र यसबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा छलफल गराई आएको निष्कर्षबाट सूची बनाउँदै माथि उल्लेखित बुँदाहरूमा समेत छलफल गराउने ।

## पाठ - ८ महामारी

**पुनरावलोकन** : तिमीहरूले कक्षा ५ मा फोहरमैलाको कारणले महामारी फैलिन्छ भन्ने कुरा अध्ययन गरिसकेका छौ ।





जताततै बाटोघाटो, गोठको अगाडि फोहरमैला थुपार्ने, चर्पीको उचित व्यवस्था नगरी जहाँतहीँ दिसापिसाब गर्नु राम्रो होइन । यसै गरी खाल्टाखुल्टीमा पानी जमेर लामखुट्टे र झिँगाहरू प्रशस्तै बसेर मानिस तथा जनावरलाई टोकेर हुने असरहरू भयानक रुपमा फैलिइ व्यापक रुपमा असर पार्दछ भने यसले महामारीको रुप लिन्छ ।

### महामारीको कारण

- फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन नगरेर ।
- बासी सडेगलेको खानेकुरा खाएमा ।
- दिसा, पिसाब (चर्पि) को उचित व्यवस्था नभएर ।

- वातावरण प्रदुषित भएर ।
- जमेको खाल्डाखुल्डीमा झिँगा र लामखुट्टेको बासस्थान भएर ।
- घरको वरिपरि फोहर वा झिँगा भन्केर ।
- जनचेतनको कमी भएर ।

## महामारीबाट हुन सक्ने असर

- मानिस तथा जनावर रोगी हुनु ।
- आर्थिक व्ययभार बढ्नु ।
- मानिस तथा अन्य जीवजन्तुको मृत्यु समेत हुनु ।
- वातावरण प्रदुषित हुनु ।

## महामारी पूर्व अपनाउनु पर्ने सावधानी

- आफ्नो घर, आँगन सफा सुग्घर राख्ने ।
- फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।
- चर्पी निर्माण तथा प्रयोग गर्ने ।
- वातावरण स्वच्छ तथा हराभरा पार्ने ।
- खाल्डाखुल्टीमा पानी जम्न नदिने ।
- ताजा र स्वच्छ खानेकुरा खाने ।
- घरपरिवार, छिमेक तथा समुदायमै जनचेतना फैलाउने, आदि ।

## महामारीपछि अपनाउने उपाय

- स्थानिय स्वास्थ्य संस्था मार्फत् सम्बन्धित इकाईहरूलाई जानकारी गराउन लगाउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई सरसफाई तथा जनचेतना कार्यक्रममा भूमिका निर्वाह गर्ने गराउने ।
- बिरामीहरूलाई स्वास्थ्य शिविरसम्म पुऱ्याउनमा सहयोग गर्ने ।
- रेडियो, टिभी, तथा संचार साधन मार्फत् महामारीबाट सावधानी अपनाउने, प्रचारप्रसार गर्न लगाउने ।

**शिक्षकलाई निर्देशन:** विद्यार्थीहरूलाई छलफल गर्न लगाई माथि उल्लेखित बुँदाहरू समेत समावेश गरी महामारीबाट हुन सक्ने असरहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

**पाठ - ९**

# आगलागी

आगलागी होइन

आगलागी हो

कुनै कारणबस घरगोठ, परालको कुन्यु, जङ्गल इत्यादिमा आगो लाग्नुलाई नै आगलागी भनिन्छ । जसले गर्दा घर, जनधन, पशुपंक्षि, कागजात, लुगाफाटा इत्यादि जलेर नष्ट भइ विपद् निम्तिन सक्छ ।

के तिमीहरूले समुदायमा कतै आगो लागेको देखेका छौ ? आगलागी केकेबाट हुन सक्छ ? साथीहरूसँग समुहमा छलफल गर र टिपोट गर ।

- बच्चाहरूले सलाई तथा लाईटर जथाभावी चलाएर ।
- चुरोट र बिँडी प्रयोग गरी ननिभाईकन जथाभावी फालेमा ।
- खाना पकाईसकेपछि चुलोको आगो निभाउन बिर्सेकोले वा राम्ररी ननिभाएमा ।
- साँस्कृतिक पर्व तथा कार्यक्रम (दिपावली, छठ, जन्मोत्सव) मा बिस्फोटक वस्तु जथाभावी प्रयोग गर्नाले ।
- गोठघरमा अव्यवस्थित रुपमा अँगेना राख्नाले ।

## आगलागीको असर

- जनधनको क्षति
- मानवीय क्षति
- पशुपंक्षीको क्षति
- नगदी कागजातको क्षति
- खाद्यान्न र लुगाफाटाको क्षति
- वातावरण सन्तुलनमा क्षति

**शिक्षकलाई निर्देशन** : विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्दै माथि दिइएका असरहरूको बुँदालाई समेत समावेश गर्दै आगलागीको असरको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

## मूल्याङ्कन

(विद्यार्थीहरूलाई समूह बिभाजन गरी सूची तयार गर्न लगाउने) वास्तविक वा काल्पनिक घटना प्रस्तुत गरी विद्यार्थीहरूबाट असरको सूची तयार गर्न लगाउने ।

## आगलागी पूर्व अपनाउने सावधानी

- चुरोट, बिँडीका ठुट्टाहरू जथाभावी नफाल्ने ।
- आगोको प्रयोग गर्दा ठुलो मान्छेको निगरानीमा गर्ने र आगोको प्रयोग भइसकेपछि आगो पूर्णरूपले निभाउने ।

## आगलागीको अवस्थामा गर्नुपर्ने कार्य

- हटलाइन सूचना दिने ।
- आगो नियन्त्रकलाई सम्पर्क गर्ने ।
- समाजमा आगलागी भएको सूचना प्रवाह गर्ने
- आगो लागेको ठाउँमा आगो निभाउने सामग्री (बाल्टिन वा पानी राख्ने भाँडो इत्यादिमा पानी भरी आगो लागेको स्थलमा पुऱ्याउने ।

## उद्दार र सहयोग

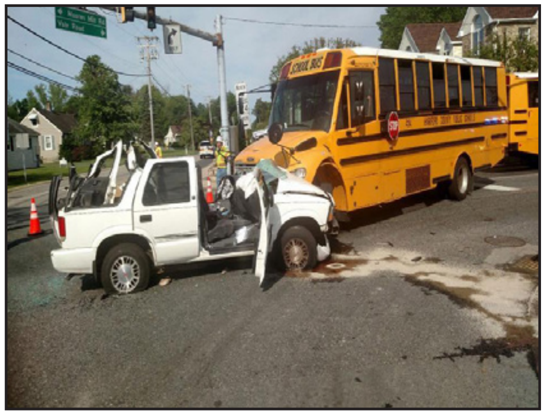
- मानवीय दुर्घटना देखेमा एम्बुलेन्सलाई फोन गर्दै आफूले जानेकाअनुसार प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- राहत वितरण गर्ने सङ्घ/संस्थालाई शिक्षकको सहयोग लिई राहत वितरण कार्यमा लाग्ने ।

## अभ्यास

- आगलागी भनेको के हो ?
- आगो लाग्नुको कुनै २ ओटा कारणहरू बताऊ ।
- आगलागीबाट बच्ने कुनै ३ ओटा उपायहरू लेख ।
- तिम्रो साना भाइ-बहिनीले सलाई खेलाई राखेको अवस्थामा भेटिएमा तिमी के गर्छौ ?
- आगो लागीरहेको अवस्था देखिएमा सर्वप्रथम तिमी के गर्छौ ?
- विपद्मा परेका व्यक्तिहरूको लागि कस्तो किसिमको राहत सहयोग गर्नुपर्छ । सूची तयार गर ।

**शिक्षकलाई निर्देशनः** विद्यार्थीहरूले आपसी छलफलबाट तयार गरेका टिपोटमा निम्नलिखित बुँदाहरू समेत समावेश गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

# पाठ - १० सडक दुर्घटना तथा सुरक्षा



**पुनरावलोकन** : तिमीहरूले कक्षा ५ मा सडक दुर्घटनाको सामान्य कारण र त्यसबाट बच्ने उपायको जानकारी पाइसकेका छौ ।

तिमीहरूले सडकमा दुर्घटना भएका देखेका छौ ? यदि छौ भने कस्तो घटना थियो कक्षामा प्रस्तुत गर । कुनै व्यक्ति सडकमा हिँडिरहँदा सवारी साधनले ठक्कर दिँदा वा कमसल बाटोको कारणले वा चालकको लापरवाहीले हुने दुर्घटनालाई सडक दुर्घटना भनिन्छ ।

## सडक दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय

सडक दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय केके होलान् त ?

- सडक वा बाटोको पेटीबाट हिड्ने ।
- मादक पदार्थ सेवन गरी सवारीसाधन नचलाउने ।

- सवारीसाधन चलाउँदा होशियार भएर चलाउने ।
- ट्राफिक नियम पालना गर्ने र गराउने ।

## ट्राफिक नियम

विद्यार्थीहरूलाई ट्राफिक नियमहरू भन्न लगाउने, छलफल गर्न लगाउने, छलफलबाट आएको निचोड र तल उल्लेखित ट्राफिक नियमबिच समायोजन गरी वास्तविक नियम प्रशिक्षकले प्रस्तुत गर्ने ।

## नियमहरू

- सडकको पेटीबाट हिड्ने ।
- जेब्राक्रस भएको खण्डमा जेब्राक्रसबाट बाटो काट्ने ।
- ट्राफिकबत्ती हेरी बाटो काट्ने ।
  - हरियो बत्ती बलेमा बाटो काट्ने
  - रातो बत्ती बलेमा रोकिनु पर्ने ।
  - पहेलो बत्ती बलेमा बाटो काट्न तयार भई बस्ने ।
- सवारी चालकले मदिरा पान नगर्ने ।

## अभ्यास

- सडक दुर्घटना भनेको के हो ?
- सडक दुर्घटनाको कुनै २ ओटा कारण बताऊ ।
- तिमीले सडक दुर्घटना नियन्त्रण गर्न केके भूमिका खेल्न सक्छौ ?
- ट्राफिकले बत्ती बाल्दा कुनकुन रंगको बत्ती बल्छ ?
- रातो, पहेँलो र हरियो बत्ती बल्दा केके को संकेत गर्छ ?

**शिक्षकलाई निर्देशनः** सडक दुर्घटना सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा बाँडी पहिलो समूहलाई कारणको सूची र दोस्रो समूहलाई बच्ने उपायका सूची तयार गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने ।

पाठ - ११

# करेन्ट लाग्नु

करेन्ट लागेको बारेमा तिमीहरूल सुनेको हौला, सायद देखेका पनि हौला, कसकसले करेन्टका बारेमा बुझेका वा देखेका छौ ? करेन्ट भनेको तारबाट विद्युत प्रवाह हुनु हो । बिजुलीको तार हावाहुरीको समय भुँइमा खसेको बेलामा मानिसहरू ओहोरदोहोर गर्दा शरीरमा छोइयो वा टाँसियो भने शरिरमा झट्का लाग्नु नै करेन्ट हो । घरभित्र  बिजुलीका नाङ्गो तारमा कुनै बेला अचानक हात वा खुट्टा पर्न गएको बेला मानिसको शरिरमा एककासी झट्का लाग्छ त्यही नै करेन्ट हो भन्ने बुझ्नु पर्छ ।

## करेन्ट लाग्ने कारणहरू

आफ्नो घरभित्र वा बाहिर बिजुलीको तार नाङ्गो भएर अचानक कुनै मासिनको हात, खुट्टा वा जिउ त्यस नाङ्गो तारमा टासिन पुग्छ । त्यसै कारणले करेन्ट लाग्न सक्छ ।

## करेन्ट लाग्नबाट बच्ने उपायहरू

- घरभित्र वा बाहिर नाङ्गो तार राख्नु हुँदैन ।
- हवाहुरीको बेला पोल वा पोलमा लगाएको तार नजिक बस्नु हुँदैन ।
- हवाहुरीको बेला आफ्नो घरको बत्तीको लाइन काट्नु पर्छ यस्ता किसिमका अरु सावधानीहरू पनि अपनाउनु पर्छ ।

## करेन्ट लागेकालाई प्राथमिक उपचार कसरी गर्ने

करेन्ट लागेका मानिसलाई आफूले जाने बुझेसम्म सुकेका बाँस, काठबाट करेन्ट छुटाइ त्यसलाई प्रसस्त मात्रामा झोल पदार्थ खान दिनुपर्छ । नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा तुरुन्त पुऱ्याउनु पर्छ ?

**१. शब्दको अर्थ**

| | |
|---|---|
| नाङ्गो | खुल्ला |
| एक्कासी | एकैपटक |
| टाँसिन | तोसिन, चिष्कन |
| हवाहुरी | जोडले चलेको हवाहुरी |
| अचानक | अपर्झट, एक्कासी |

**२. वाक्य बनाऊ**

- हातखुट्टा
- हुरीबतास
- नाङ्गो
- करेन्ट

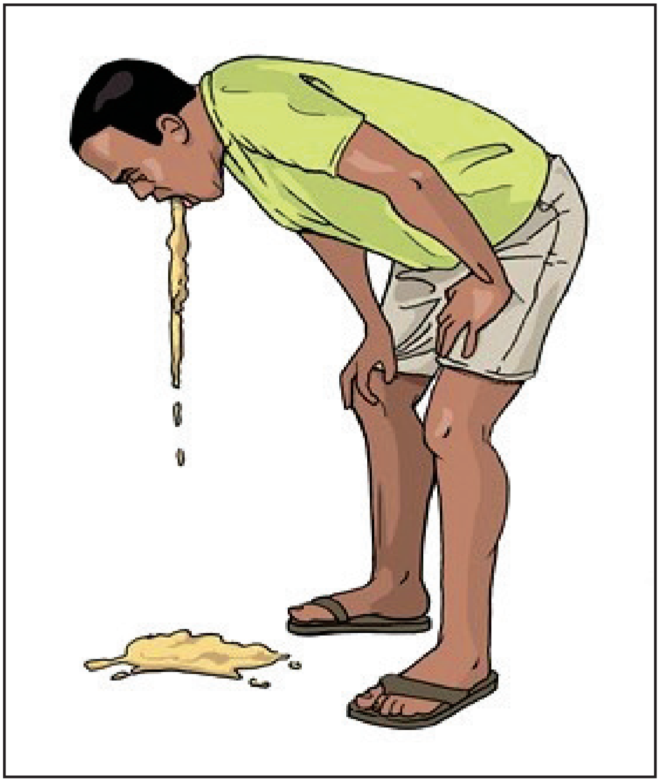
**३. छोटो उत्तर लेख ।**

क) करेन्ट के कारणले लाग्न सक्छ ?

ख) यसबाट बच्न कुनै २ ओटा उपायहरू लेख ।

**पाठ - १२**

# खाद्य विषाक्तता



**क्रियाकलाप**

माथिको चित्र साथीहरूबिच छलफल गरेर यो चित्रमा केके भइरहेकोछ बुँदागत टिपोट गर ।

**शिक्षकलाई निर्देशन** : विद्यार्थीहरूको छलफलबाट आएका कुराहरूलाई आधार लिँदै विषाक्तताको परिभाषा र अर्थ स्पष्ट पारिदिने ।

**(क) खाद्य विषाक्तताको अर्थ र परिभाषा**

खाद्य पदार्थमा विषालुजन्य पदार्थहरू मिसिई (जस्तैः छेपारोको दिसा, पुच्छर) वा जङ्गली चीज वस्तु (च्याउ, पिँडालु, ओल) पकाइ खाएमा त्यसबाट मानिसको शरीरमा नराम्रा असरहरू देखा पर्दै मृत्यु समेत हुनुलाई खाद्य विषाक्तता हो भन्ने बुझ्नु पर्छ । त्यस्तै कटहर र पान एकै समयमा खाएमा विषाक्त हुने गर्छ । माछा र दहीसँगै खानु हुँदैन ।

## क्रियाकलाप

हाम्रो खाद्यपदार्थमा वा खाने खानेकुरामा विषाक्त कसरी हुने गर्छ भनी आपसमा छलफल गरी टिपोट गर ।

| |
|---|
| **शिक्षकलाई निर्देशन :** विद्यार्थीहरूको छलफलबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै खाद्य विषाक्तता हुने कारणहरूको सूची तयार पारिदिने । (कटहर र पान खाँदा पानमा भएका चुनाले कटहरलाई फुलाई दिन्छ र पेटमा असजिलो हुन्छ ।) |

(ख) **खाद्य विषाक्तताका कारणहरू**

* जङ्गली विषालू च्याउ खानु ।
* कहिल्यै नचिनेको चिजबिजको तरकारी पकाउनु ।
* खानालाई नछोपी राख्नु ।
* बासी, सडेगलेका खानेकुराहरू खानु ।
* खानामा छेपारोको दिशा वा पुच्छर पर्नु ।
* कटहर र पान एकैसाथ खानु ।

## अभ्यास

**(क) खाली ठाउँ पुरा गर**

१) खानेकुरालाई ........................... राख्नुपर्छ ।

२) जङ्गली चीजवीजलाई ....................... बनाउनुहुँदैन ।

३) जङ्गलमा विभिन्न च्याउ हुन्छन् त्यसमध्ये केही ..................... हुन्छ ।

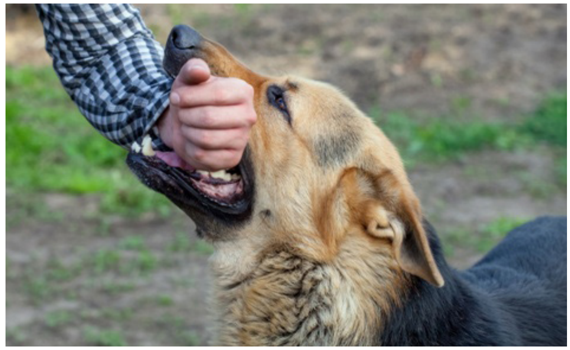
**(ख) छोटो उत्तर देऊ**

१) खाद्य विषाक्तता केलाई भनिन्छ ?

२) खाद्यपदार्थ विषालु हुनुको कुनै २ कारणहरू केके हुन् ?

**पाठ - १३**

# सर्पदंश र कुकुर टोकाइ



जनावर आतङ्क भन्नाले मानव तथा बालीनाली वा जीवजन्तुहरूमा प्रतिकुल प्रभाव पारी आक्रमण गर्नु हो । जनावर आतङ्कले नेपालका विभिन्न स्थान वा क्षेत्रमा ठुलो प्रभाव पारेको देखिन्छ । जनावर आतङ्कबाट बालीनालीमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा प्रभाव पारिरहेको देखिन्छ ।

खास गरि तराई प्रदेशमा गर्मीको बेला सर्पको आक्रमण (सर्प दंस) ले प्रतिदिन मानिसहरू वा बालबालिकालाई प्रभावित पारेको छ । सर्पको टोकाइबाट ग्रसित भएर समयमा उपचार नपाएर प्रतिवर्ष सयौं मानिसहरूको मृत्यु हुन्छ । त्यसैगरि बहुला कुकुरको टोकाइबाट रेविज लागेर उपचारको अभावमा बालबालिकाहरू मर्न बाध्य भएकाछन् । विद्यालयबाट केटा केटीहरू विदा भएर घर फर्किने बेलामा कुकुरको टोकाइको शिकार बनेकाछन् । अभिभावक, विद्यार्थी, समुदाय, जनावर आतङ्कबाट पीडित भएर आर्थिक समस्यामा ठुलो प्रभाव पारेको छ । अस्पताल, स्वास्थ्य चौकीमा सर्प विष विरुद्ध सुई र रेविज विरुद्ध सुईको अभावको सामना गर्नु परेको अवस्था हामीलाई थाहैछ । जनावर आतङ्कले कृषिजन्य बालीनालीमा फुलन नलाग्दै सखाप बनाइसक्छ । जङ्गली जनावरको आतङ्कले धान, गहु, मकै, जस्ता बालीनालीलाई फल पाक्ने बेला चर्ने ध्वस्त पार्ने जस्ता कृयाकलापबाट कृषक पिडित भएका छन् ।

## सर्पको टोकाइबाट बच्ने उपाय र सुरक्षा

- खाली खुट्टा नहिडनु वा नाङ्गो खुट्टा नडुल्नु ।
- सर्पबाट बच्ने जुता वा चप्पलको प्रयोग गर्ने ।
- चर्पीको प्रयोग गर्ने ।
- सचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्ने ।

– विष विरुद्ध भ्याक्सिन लगाउने ।

## कुकुरको टोकाइबाट बच्ने उपाय तथा सुरक्षा

– बहुलाएको कुकुरको पहिचान गरी रेविज विरुद्ध सुई लगाउने ।

– बहुला कुकुरले टोकेको व्यक्तिलाई तुरुन्त स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा लैजाने ।

– रेविज खोप सम्बन्धी जानकारी गराउने ।

– सचेतनामूलक कार्यक्रम गर्ने/गराउने ।

– सन्देशमुलक सूचना प्रवाह गर्ने/गराउने ।

## क्रियाकलाप

(क) समुदायमा पालेका घरपालुवा कुकुर वा डुलुवा कुकुरको पहिचान गर्ने गराउने ।

(ख) विषालु सर्पहरूको सूची बनाएर कक्षाकोठामा छलफल गर्ने ।

(ग) सर्पको टोकाइ वा कुकुरको टोकाइबाट भएका असरहरूबारे छलफल गर्ने ।

## अभ्यास

(१) **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।**

➢ जनावर आतङ्क भनेको के हो ?

➢ जनावर आतङ्कबाट केकस्ता असर परेको छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

➢ कुकुरको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू केके हुन् ?

➢ सर्पको टोकाइबाट बच्न कुनकुन उपाय अपनाउन सकिन्छ ?

➢ जनावर आतङ्कबाट बच्ने उपाय संक्षेपमा लेख्नुहोस् ।

(२) **जोडा मिलाउनु होस्**

| | |
|---|---|
| क) कुकुर | क) सन्देश प्रवाह |
| ख) बालीनाली क्षति | ख) सन्देशमूलक |
| ग) हटलाइन | ग) रेविज |
| घ) सचेतनामूलक कार्यक्रम | घ) जनावर आतङ्क |

**पाठ - १४**

# सुँगुर, बँगुर, बँदेल, बाँदर र हात्तीको आतङ्क

**क्रियाकलाप :** माथिको चित्र हेरी आपसमा छलफल गर र कापीमा टिप ।

**शिक्षकलाई निर्देशन :** माथिको चित्र हेरी छलफलबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै शिक्षकले थप बुँदाहरू जोड्दै जनावर आतङ्कको परिचय गराउने ।

खेतबारीमा लगाइएका अन्न बालीहरूमा जङ्गली सुँगुर, बँदेल, बाँदर तथा हात्तीहरूले चरेर ती बालानालीहरूलाई सखाप पारी समय/समयमा क्षति पुऱ्याइरहेका हुन्छन् जसबाट गाउँले तथा किसानहरू आतुर भइसकेका हुन्छन् साथै तिनीहरूले मानिसलाई एक्लै भेटाए पछि लखेट्ने गर्छन । त्यस्तो अवस्थालाई तिनीहरूको आतङ्क भन्ने बुझिन्छ । जङ्गली हात्तीबाट हामी सचेत रहनुपर्दछ ।

**क्रियाकलाप** : सुँगुर, बँगुर, बँदेल, बाँदर र हात्तीले केके हानी पुऱ्याउन सक्छ भन्ने विषयमा साथीहरूसँग छलफल गरी टिपोट गर ।

**क्रियाकलाप :** सुँगुर, बँगुर, बँदेल, बाँदर तथा हात्तीबाट जोगिन र जोगाउन गरिने उपायहरू बारेमा विद्यार्थीहरूलाई सोधपुछ गरी टिपोट गर्ने र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

**शिक्षकलाई निर्देशन :** विद्यार्थीहरूको छलफलबाट आएका असरहरूलाई बोर्डमा लेख्दै बाँकी थप असर राख्दै यसका असर वा हानीहरूको सूची बनाइदिने ।

(ख) **सुँगुर, बँगुर, बँदेल, बाँदर र हात्तीबाट हुने असरहरू**

१) खेतमा लगाइएको बालीनाली नस्ट पारिदिनु ।

२) मानिसलाई एक्लै भएको बेला लखेट्ने गर्नु ।

३) बालीनालीलाई खाइदिनु ।

४) सुँगुरले आफ्नो थुतुनेले रुखबिरुवा जरादेखि नै उखेलिदिनु ।

**क्रियाकलाप :** सुँगुर, बँगुर, बँदेल, बाँदर र हात्तीको आतङ्कबाट बच्न केके गर्नुपर्ला भनी छलफल गर

**शिक्षकलाई निर्देशन :** विद्यार्थीहरूको छलफलबाट आएका बचाउका उपायहरू समेटी शिक्षकले थप राखी बच्ने उपायहरूको सूची तयार गरिदिने ।

(ग) **सुँगुर, बँगुर, बँदेल, बाँदर र हात्तीको आतङ्कबाट बच्ने उपायहरू**

१) बालीनालीमा कडा निगरानी राख्ने ।

२) निगरानी गर्न सानो छाप्रोको व्यवस्था गर्ने ।

३) बालानालीमा चारैतिर घेरा/छेकबार लगाउने ।

४) मानिसहरूले समूह बनाई यि जङ्गली जनावरहरूबाट सजक भई बस्ने ।

**अभ्यास**

१) **छोटो उत्तर लेख**

(क) जनावर आतङ्क केलाई भनिन्छ ?

(ख) सुँगुर, बँदेलको आक्रमणबाट हुने २ ओटा असर लेख ।

(ग) सुँगुर, बँगुर, बँदेल, बाँदर र हात्तीको आतङ्कबाट बच्ने २ ओटा उपायहरू लेख ।