हिमाल

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

हिमाल

यो किताब
पुस्तकालय प्रयोजनका लागि हो ।
बिक्री गर्न पाइने छैन ।

नताशा भिजकारा

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© प्रकाशकमा

परिमार्जित संस्करण : २०७३

अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएआइडी) को सहयोगमा यो सन्दर्भ सामग्री प्रकाशन भएको हो। यसमा समाविष्ट सामग्रीको जिम्मेवारी प्रकाशकमा निहित छ। यसमा रहेका सामग्रीले युएसएआइडी र अमेरिकी सरकारको अवधारणालाई प्रतिनिधित्व गर्दैनन्।

हाम्रो भनाइ

बाल बालिकाको पठन सिप बढाउन, मनोरञ्जन प्रदान गर्न, मानसिक र बौद्धिक विकासका लागि सिकाइ सम्बद्ध सन्दर्भ सामग्रीहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । सन्दर्भ सामग्रीले बाल बालिकालाई अध्ययनशील बनाउनका साथै पढाइ सिप विकास गरी पाठ्य पुस्तकमा भएका विषय वस्तु ग्रहण गर्नसमेत मदत गर्छ ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्वारा राष्ट्रिय प्रारम्भिक कक्षा पढाइ कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेनले तयार गरेको यो सन्दर्भ सामग्रीलाई अद्यावधिक गरी युएसएआइडीको आर्थिक सहयोगमा प्रकाशनमा ल्याइएको हो। प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री कक्षा १ देखि ३ सम्मका विद्यार्थीहरूका लागि उपयोगी हुने गरी विकास गरिएको छ तापनि आवश्यकतानुसार जुनसुकै कक्षामा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ ।

प्रस्तुत सामग्री शिक्षकहरूले सबै बाल बालिकाहरूलाई पढ्ने मौका दिई आपसमा छलफलसमेत गराई उनीहरूको पठन सिप विकासमा सहयोग गर्नुहुने छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ । अन्त्यमा यस सामग्रीका सम्बन्धमा प्राप्त हुने सुझाव एवम् प्रतिक्रियाका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सदैव स्वागत गर्दछ ।

वि.सं. २०७३ पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषय सूची

हिमाल के हो ?	५
हिमालहरू कसरी बन्दछन् ?	६
एउटा चर्चित हिमाल	११
मानिस र हिमालहरू	१३
रमाइला तथ्यहरू	१६
शब्द अर्थ	१८

हिमाल के हो ?

हिमालहरू भनेको पृथ्वीको सतहमा रहेका सबैभन्दा उच्च जमिनका आकारहरू हुन् । हिमालहरू अत्यन्त ठाडा र चुच्चा हुन सक्छन् । शिखरमा गोलाकार सतह पनि हुन सक्छ ।

हिमालहरू कसरी बन्दछन् ?

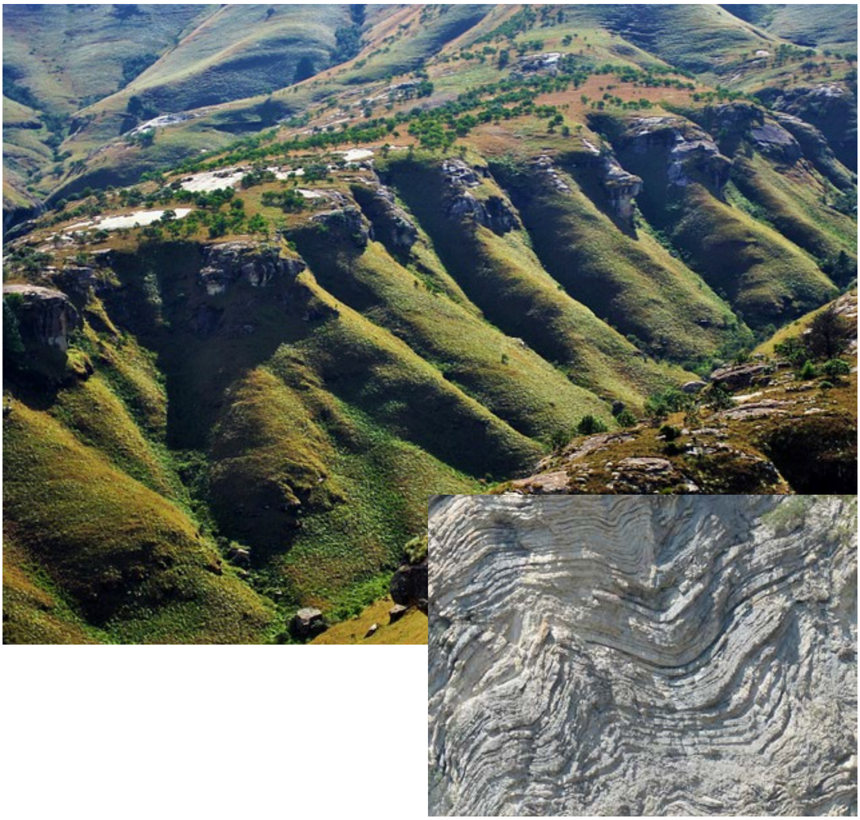
केही हिमालहरू पृथ्वीको धेरैभित्र रहेका तातो र पग्लिएका चट्टानहरू पृथ्वीको सतहमा आइपुगेर ज्वालामुखीबाट बाहिर आउँदा बनेका हुन्छन् । ती पग्लिएका चट्टान सेलाउँछन् र कडा हुन्छन् । समयसँगै एउटा हिमाल बन्दछ ।

यिनीहरूलाई ज्वालामुखी हिमाल भनिन्छ ।
उत्तरी अमेरिकामा रहेको माउन्ट सेन्ट हेलेन्स र फिलिपिन्समा रहेको माउन्ट पिनाटुबो ज्वालामुखी पर्वतका उदाहरणहरू हुन् ।

माउन्ट सेन्ट हेलेन्स

माउन्ट पिनाटुबो

केही हिमालहरू पृथ्वीको धरातलका केही भाग जुधेर जमिनको अर्को भागलाई हिमालहरूको समूह बन्न निचोरेर माथि ठेल्दा बनेका हुन्छन् । यिनीहरूलाई फोल्ड माउन्टेन भनिन्छ ।



चर्चित पर्वत शृङ्खलाहरूमध्ये एल्प्स, एन्डेस, हिमालय फोल्ड माउन्टेनका उदाहरणहरू हुन् ।

एल्प्स

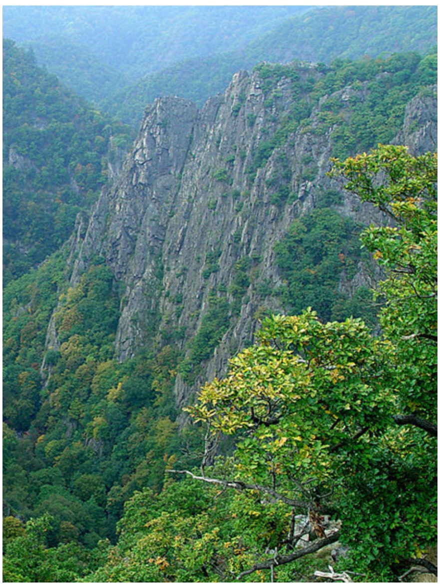
एन्डेस

हिमालय फोल्ड

रमाइलो तथ्य

हिमालहरूको समूहलाई हिम शृङ्खला भनिन्छ ।

अरू हिमालहरू पृथ्वीको धरातलका केही भाग अरू भागहरूलाई ठडिन छाडेर भासिँदा बन्दछन् । यी हिमालहरूलाई फल्ट ब्लक हिमाल भनिन्छ । अमेरिकामा रहेका सिअरा नेभाडा हिमालहरू र जर्मनीमा रहेका हर्ज हिमालहरू फल्ट ब्लक हिमालका उदाहरणहरू हुन् ।



हर्ज

फल्ट ब्लक

एउटा चर्चित हिमाल

संसारका सुन्दर हिमालहरूमध्ये जापानमा रहेको माउन्ट फुजी एउटा हो ।

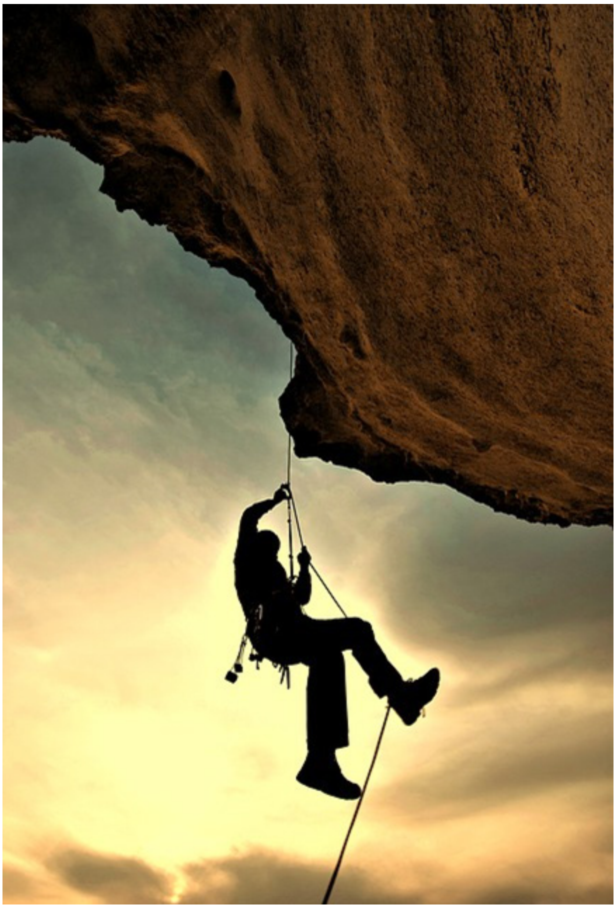
माउन्ट फुजीको आकार करिब करिब सोली जस्तो छ । यो ग्रीष्म, वसन्त, वर्षा र शिशिर सबै ऋतुमा सुन्दर देखिन्छ ।

यसले धेरै कवि, चित्रकार र सङ्गीतकारहरूलाई प्रेरणा प्रदान गरेको छ । माउन्ट फुजी ज्वालामुखी पर्वतको एउटा उदाहरण हो ।

मानिस र हिमालहरू

मानिसले सधैँ हिमाललाई मन पराएका छन् ।
ती सुन्दर र भव्य हुन्छन् ।

हिमालहरूलाई एउटा चुनौती वा सिपको परीक्षणका रूपमा पनि हेरिन्छ । धेरै मानिसले तिनको आरोहण गर्ने प्रयास गरेका छन् । जति अग्लो हिमाल, त्यति नै ठुलो उपलब्धि ।



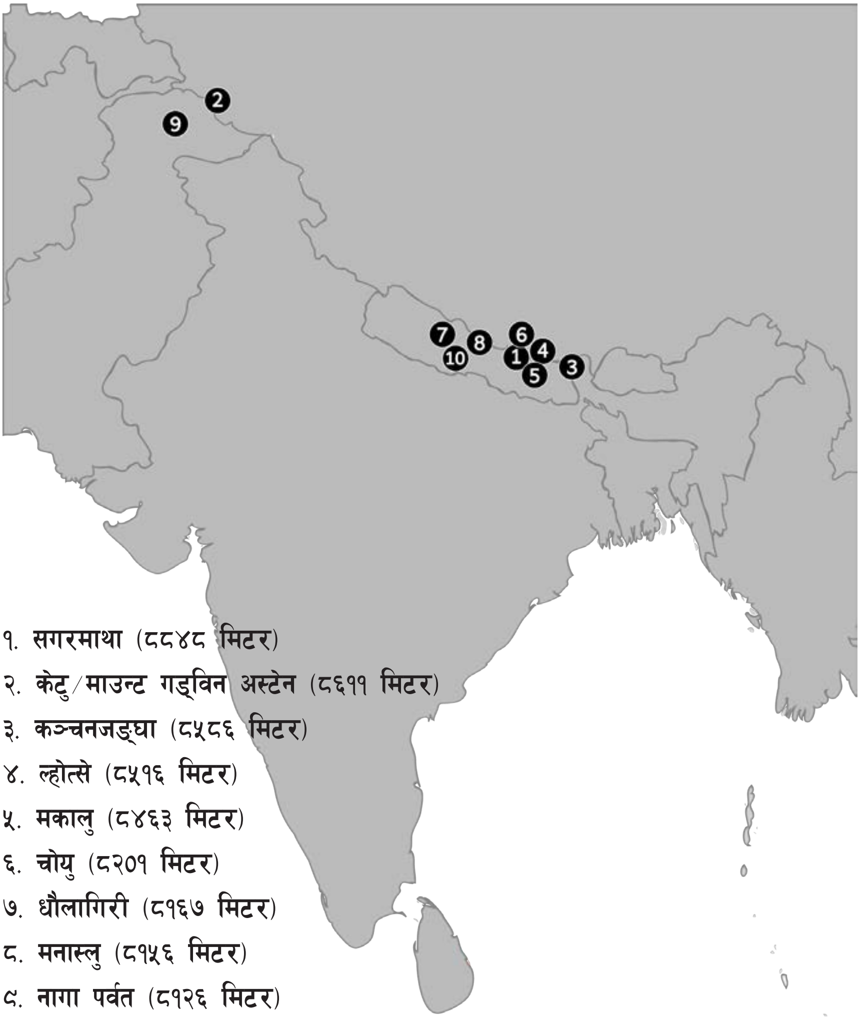
यी अग्ला चुचुराहरू चढ्नुको अर्थ प्राय: जोखिमको सामना गर्नु हो । सफल हुन पर्वतारोहीहरूले निकै कडा तालिम लिनुपर्दछ । ताकि आरोहणका थप खतरनाक भागमा पुग्दा के गर्नुपर्दछ भनी उनीहरूलाई थाहा होस् ।

रमाइलो तथ्य

सर एडमन्ड हिलारी र तेन्जिङ नोर्गेले सन् १९५३ मा संसारको सबैभन्दा अग्लो हिमाल सगरमाथाको चुचुरामा सबैभन्दा पहिला पुगेर ख्याति कमाए ।

रमाइला तथ्यहरू

संसारका सबैभन्दा अग्ला १० हिमालहरू



१. सगरमाथा (८८४८ मिटर)
२. केटु/माउन्ट गड्विन अस्टेन (८६११ मिटर)
३. कञ्चनजङ्घा (८५८६ मिटर)
४. ल्होत्से (८५१६ मिटर)
५. मकालु (८४६३ मिटर)
६. चोयु (८२०१ मिटर)
७. धौलागिरी (८१६७ मिटर)
८. मनास्लु (८१५६ मिटर)
९. नागा पर्वत (८१२६ मिटर)
१०. अन्नपूर्ण (८०९१ मिटर)

केटु⁄माउन्ट गड्विन अस्टेन

(८६११ मिटर)

अन्नपूर्ण (८०९१ मिटर)

शब्द अर्थ

उपलब्धि - केही पुरा गर्नु वा हासिल गर्नु

पृथ्वीको धरातल - पृथ्वीको बाहिरी भाग, जुन करिब ४५ किलोमिटर बाक्लो छ ।

फल्ट - चट्टानमा पर्ने लामो चिरा

भव्य - डरलाई प्रेरित गर्ने सुन्दर/विशाल

पग्लिएको - तापका कारण कुनै ठोस वस्तु तरल बन्नु

जोखिम - केही कुरा जो खतरा हुन सक्छ

चुच्चो - ठाडै उठेको वा झरेको

पाठकका निम्ति प्रश्नहरू

१. यो पुस्तक पढेपछि तिमीले हिमालहरू बारे थाहा पाएका सबैभन्दा रोचक तिन कुराहरू के के हुन् ?

२. पुस्तकमा उल्लेख गरिएका तिन प्रकारका हिमालहरू के के हुन् ?

३. के तिमी ज्वालामुखी पर्वतको एउटा उदाहरण दिन सक्छौ ?

४. के तिमी बस्ने ठाउँमा कुनै चर्चित हिमाल छ ? सबैभन्दा अग्लो हिमाल कति अग्लो छ ?