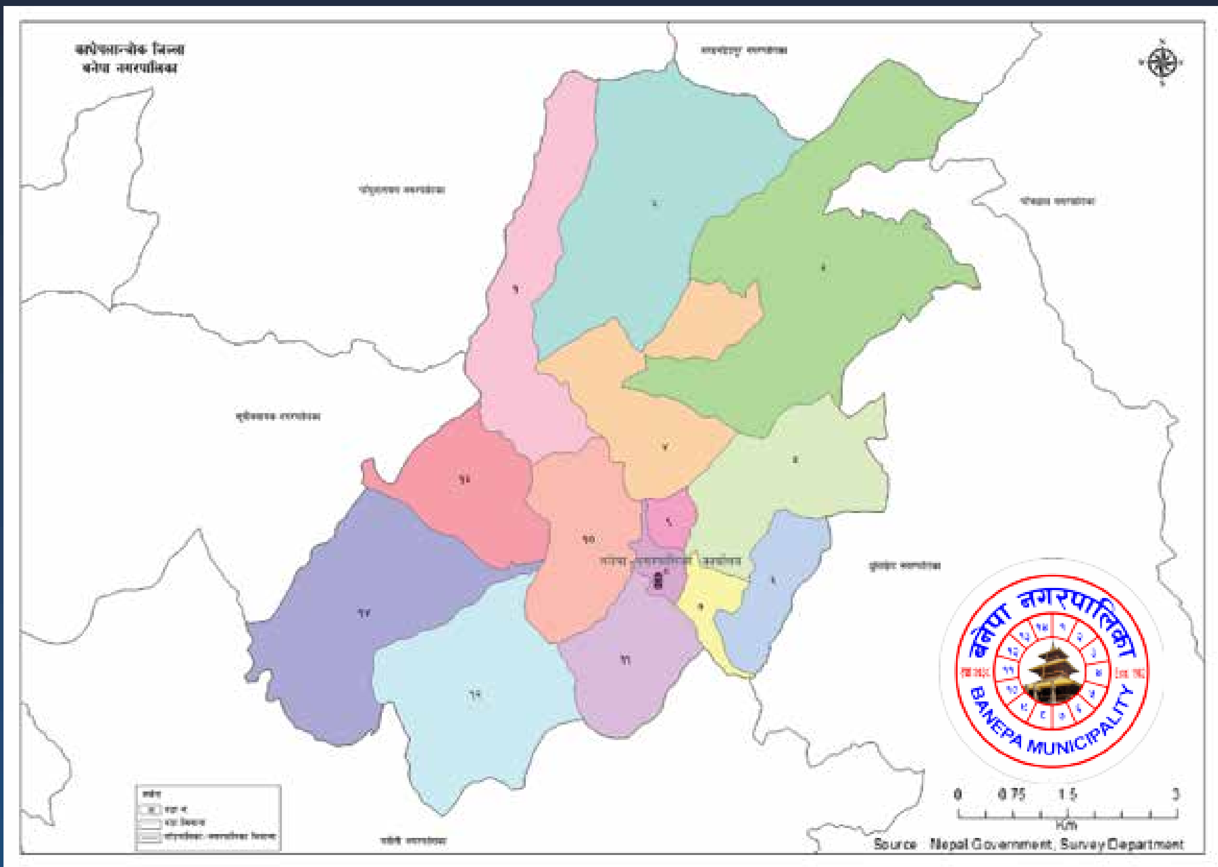
बनेपा परिचय

कक्षा ३



बनेपा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक

संरक्षक

शान्तिरत्न शाक्य
प्रमुख

बिमला सापकोटा (दाहाल)
उपप्रमुख

सल्लाहकारहरू

पोषण लामिछाने
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

देवराज निरौला
उप-सचिव

लेखन सल्लाहकार

राजेन्द्र कुमार बज्राचार्य
श्याम प्रसाद पाण्डेय

लेखन तथा सम्पादन

रीता बादे श्रेष्ठ
सुनिता तिमल्सिना
बेली परियार

द्वितीय संस्करण सम्पादन

प्रा. डा. किशोर श्रेष्ठ
प्रा. भोला के. सी.
सहसचिव जयराम अधिकारी
सहसचिव वसन्त कोइराला
डा. चन्द्र प्र. लुइटेल
विज्ञ हरि शंकर मानन्धर
शाखा अधिकृत युवराज अधिकारी
विज्ञ कमला कायस्थ
विज्ञ माधव अधिकारी
शाखा अधिकृत शिवराज त्रिपाठी
मा.शि. रेनुकान्त भट्टराई
प्र.अ. माधव लामिछाने
प्र.अ. माधव प्र. तिमल्सिना

भाषा सम्पादन

भीमसेन हुमागाईं
मीरादेबी पन्त

कम्प्युटर लेआउट

नबिन श्रेष्ठ
गंगाराम ठकुरी

प्रकाशक

बनेपा नगरपालिका

बनेपा नगरपालिकाको कार्यालय, बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक

प्रथम संस्करण : २०७८

द्वितीय संस्करण : २०८१

प्रमुखको भनाइ

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको छ । शिक्षाको विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा प्रभावकारी कार्यान्वयनलाई महत्वपूर्ण प्रयासको रूपमा लिएको छ । यसका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले आधारभूत तह (कक्षा १-३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ । त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तुको पाठ्यभार ४ र पाठ्यघन्टा १२८ तोकिएको छ । यसलाई कार्यान्वयन गर्न स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी यहाँको स्थानीय आवश्यकतालाई आत्मसात गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७६ का प्रक्रियाका आधारमा बनेपा नगरपालिकाबाट स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण गरी कक्षा ३ को 'बनेपा परिचय' पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । बनेपा नगरकार्यपालिका र नगर शिक्षा समितिको निर्णयानुसार शैक्षिक सत्र २०७७ मा कक्षा १ र कक्षा ८, शैक्षिक सत्र २०७८ मा कक्षा २, कक्षा ५ र कक्षा ७ र शैक्षिक सत्र २०७९ मा कक्षा ३, कक्षा ४ र कक्षा ६ को स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास र लागू भइसकेको छ । शैक्षिक सत्र २०८० देखि यसलाई परिमार्जित रुपमा विकास गरिएको छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापीरूपमा सोच्ने र स्थानीय आवश्यकतानुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुको साथ साथै स्थानीय सन्दर्भमा सोच्ने, कार्य गर्ने र समालोचनात्मक हुने क्षमताको विकास गर्दछ । यसका साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई विश्वसँग जोड्न र विश्वव्यापी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न जोड दिन्छ । यसले स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पुऱ्याउनुका साथै तिनको हस्तान्तरणमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

'बनेपा परिचय' स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा ३ विकास र संशोधनमा संलग्न सबै प्रधानाध्यापकहरू, शिक्षकहरू, विज्ञहरू, कर्मचारीहरू, लेखकहरू, जनप्रतिनिधिहरू, कार्यदल, नगर शिक्षा समितिका पदाधिकारीहरू, नगर कार्यपालिका सदस्यहरूलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । आगामी दिनमा पनि स्थानीय पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा सम्बद्ध पक्षहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त हुने विश्वास गरेको छु । यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सबै विद्यालयहरूमा पूर्ण कार्यान्वयन हुने आशा एवम् विश्वास समेत व्यक्त गर्दछु ।

जय बनेपा !

शान्तिरत्न शाक्य
प्रमुख
बनेपा नगरपालिका, काभ्रेपलाञ्चोक

हाम्रो भनाइ

स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय तहमा रहेका ज्ञान, सिप, स्रोत, कला, परम्परा र संस्कृतिको विकास र प्रवर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउने काम गर्दछ । स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, परम्परा, व्यवसाय, भूगोल, संस्कार, इतिहास, प्रविधि, आदिको विकास र संरक्षण कार्यमा मद्दत पुऱ्याउने काम गर्दछ । यसले विद्यार्थीहरूलाई आफू बसोबास गर्ने तथा आफू अध्ययन गर्ने स्थानीय तहसँग सम्बन्धित सबै जानकारी दिने प्रयास गर्दछ । चेतनाको विकासले सबैखाले समस्याहरूको समाधानमा सहयोग पुऱ्याउँदछ । तसर्थ स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय समस्याहरूको अध्ययन र समाधान कार्यमा भाइबहिनीहरू माझ चेतनाको स्तरको विकास कार्यमा निकै महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ । स्थानीय निकायभित्र अवस्थित भौगोलिक ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा यसले सहयोग पुऱ्याउँदछ । स्थानीय निकायअन्तर्गत पर्ने कला, संस्कृति, परम्परा, सिप रैथाने ज्ञानको पहिचान, संवर्धन र विकासका लागि चाहिने चेतना विद्यार्थी भाइ बहिनीहरूमा विकास गर्ने मुख्य उद्देश्य स्थानीय पाठ्यक्रमले बोकेको हुन्छ ।

यसै परिप्रेक्ष्यमा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले प्रदान गरेको अधिकार प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण मार्गदर्शन, २०७६ अनुसार आधारभूत तहको कक्षा १–८ सम्मको लागि बनेपा नगरपालिकाद्वारा 'बनेपा परिचय' स्थानीय विषयमा पाठ्यकमको विकास गरिएको हो । पाठ्यक्रममा उल्लेखित सक्षमता र उद्देश्यहरू हासिल गर्न सहयोग पुग्ने गरी यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक विकासमा अमूल्य सल्लाह सुझावहरू प्रदान गर्नुहुने संरक्षक नगर प्रमुख श्री शान्तिरत्न शाक्यज्यू, प्राविधिक तथा प्रशासनिक सहयोग प्रदान गर्न हुने सल्लाहकारद्वय उपप्रमुख श्री विमला सापकोटा (दाहाल)ज्यू र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री भोलाप्रसाद चापागाईंज्यूका साथै लेखकहरू, सम्पादकहरू, टाइपिङ तथा डिजाइनमा संलग्न सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

बनेपा नगरपालिकाभित्रका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयन गरिनेछ । यो पाठ्यपुस्तकका विषयवस्तुहरू कार्यान्वयन गर्न शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि शिक्षकले स्थानीय ज्ञान, सिप, प्रविधि, विज्ञको अनुभव तथा सहयोग लिई कार्यान्वयन गर्न सक्नुपर्छ । यसैगरी पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावकलगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको भूमिका महत्वपूर्ण ठानिएको छ ।

अन्त्यमा आगामी दिनमा यस पाठ्यपुस्तकलाई अद्यावधिक र परिमार्जन गर्न सबै सरोकारवालाहरूबाट अमूल्य तथा रचनात्मक सुझावहरू प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखा

लेखक भनाइ

शिक्षा समग्र विकासको आधारस्तम्भ हो । शिक्षाको विकास र विस्तारविना कुनै पनि कुराको विकास अधुरो र अपुरो हुन्छ । नेपाल जातीय, भाषिक, धार्मिक, सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण देश हो । नेपालका फरक फरक भूगोलअनुसार त्यहाँ आ-आफ्नै किसिमका रीति रिवाज, चाल चलन, भाषा, संस्कृति मात्र नभएर त्यहाँको आवश्यकता र स्रोत साधनको उपलब्धतामा विविधता पाइन्छ । त्यसैले केन्द्रद्वारा निर्मित एकै किसिमको पाठ्यक्रमले ठाउँ विशेषका आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न कठिन हुने भएकोले बनेपा नगरपालिकाले थालनी गरेको स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण कार्य आफैंमा गौरवपूर्ण र प्रशंसनीय छ । यसले स्थानीय स्तरमा रहेको कला, संस्कृति, ज्ञान, सिप, प्रविधि, मूल्य र मान्यताको संरक्षण गर्दै भावी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको अवधारणाअनुसार केन्द्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेको विषयवस्तु र स्थानीय आवश्यकता अनुसार स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारति भई कक्षा ३ को स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन जस्तो गहन जिम्मेवारी प्रदान गर्नुभएकोमा बनेपा नगरपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखाप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ । रचनात्मक सल्लाह र मार्गदर्शन प्रदान गर्नुहुने श्री चण्डेश्वरी मा वि का प्र.अ. श्याम प्रसाद पाण्डेय लगायत सिङ्गो परिवारप्रति विशेष कृतज्ञता प्रकट गर्दछौँ । यस कार्यलाई सही रूप दिन सहयोग गर्नुहुने संस्कृतिविद् ज्ञानकाजी मानन्धर, साहित्यकार मोहन दुवाल, सङ्गीतकार, SKS बनेपा, वि.व्य.स.परिवार, अभिभावक, विद्यार्थी एवम् स्थानीय बासिन्दाहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । साथै पाठ्यपुस्तकका संरक्षक, सल्लाहकार लगायत सर्म्पूणमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ । आगामी दिनहरूमा पनि यस किसिमका रचनात्मक कार्य गर्न तत्पर रहेको र आवश्यक परेमा सहयोग गर्ने विश्वास दिलाउन चाहन्छौँ ।

यस पुस्तकलाई अझ गुणस्तरीय बनाउन सम्पूर्ण शिक्षाप्रेमी, शुभ-चिन्तक, विषयविज्ञ, स्थानीय सरोकारवाला व्यक्ति तथा निकायबाट अमूल्य सल्लाह सुझावको अपेक्षा गरिएको छ । धन्यवाद !

रीता बादे श्रेष्ठ

सुनिता तिमल्सिना

बेली परियार

बिषय सूची

एकाइ १ : बनेपाको नक्सा र भौगोलिक विशेषता

पाठ १ : म र मेरो घर १

पाठ २ : नक्सा र नक्सामा प्रयोग हुने सङ्केतहरू ४

पाठ ३ : हाम्रो विद्यालय ६

पाठ ४: हाम्रो नगरपालिका ९

एकाइ २ : प्राकृतिक सम्पदा परिचय तथा महत्त्व

पाठ १ : हाम्रो वन सम्पदा १२

पाठ २ : हाम्रो जल सम्पदा १४

पाठ ३ : मेरो वडाका सम्पदाहरू १५

एकाइ ३ : हाम्रो परम्परो हाम्रो संस्कृति

पाठ १ : अतिथिको सत्कार १८

मेरी हजुरआमा २०

पाठ २ : हाम्रा चाडपर्वहरू २२

पाठ ३ : स्थानीय लोक बाजाहरू २५

एकाइ ४ : उद्यमशीलता र प्रविधि

पाठ १ : उद्यमशीलता २९

पाठ २ : हाम्रो परम्परागत स्थानीय प्रविधिहरू ३१

एकाइ ५ : स्वास्थ्य र सरसफाइ

पाठ १ : व्यक्तिगत सरसफाइ ३५

पाठ २ : व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्रीहरू ३६

पाठ ३ : विद्यालय स्वास्थ्य ३९

एकाइ ६ : विपद् र वातावरण

पाठ १ : विपद्को परिचय र प्रकार ४१

पाठ २ : विपद्बाट जोगिने सुरक्षाका उपायहरू ४५

पाठ ३ : हाम्रो वातावरण ४७

पाठ ४ : वातावरणको महत्त्व ४८

पाठ ५ : वातावरण संरक्षण ५०

एकाइ - १

बनेपाको नक्सा र भौगोलिक विशेषता

पाठ १ म र मेरो घर

मेरो नाम प्रकृति श्रेष्ठ हो । मेरो घर बनेपा नगरपालिका वडा नं. ४ मा पर्दछ । म यही वडाको नाला बजारमा बस्छु । मेरो वडाको पूर्वमा ३ र ५ नं. वडा पर्दछन् भने पश्चिममा १ नं. वडा अनि उत्तरमा २ नं. वडा र दक्षिणमा ९ नं. वडाहरू पर्दछन् । मेरो घर सम्म परेको ठाउँमा छ । मेरो घरसँगै अरू साथीहरूका घरहरू पनि छन् । मेरा साथीहरूको नाम आकृति श्रेष्ठ, वत्सल श्रेष्ठ, कृष्ण यादव, श्रेयस श्रेष्ठ, सदीक्षा अधिकारी आदि हुन् । उनीहरू पनि वडा नं.४ मै बस्छन् तर मेरो कक्षाकी अर्की साथी भक्ति थापाको घर भने वडा नं. ३ आँगालमा पर्दछ । उनको घर जाने बाटो अलि भिरालो छ र घर पनि डाँडामा छ ।

वडा नम्बर ४ को वडा कार्यालय

मेरो घर नजिकै बनेपा नगरपालिकाको वडा नम्बर ४ को कार्यालय छ । मेरो घरको उत्तरतिर प्रसिद्ध भगवतीको मन्दिर छ । पश्चिमतिर करूणामयको मन्दिर छ । पूर्वतिर तेल पोखरी छ र दक्षिणतिर मेरो विद्यालय छ । यहाँ अस्पताल, बैंक, सहकारी, ढुङ्गेधारा र विभिन्न उद्योगहरू

पनि छन्। वडामा सरकारी र निजी गरी धेरै वटा विद्यालयहरू पनि छन्। यहाँबाट भक्तपुर, काठमाडौँ लगायत विभिन्न ठाउँमा जाने यात्रुको लागि एउटा बसपार्क पनि छ।

क्रियाकलाप १.

तल दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस्।

क) तपाईंको नाम के हो ?

ख) तपाइँको घर कति नम्बर वडामा पर्दछ ?

ग) तपाईंको वडाभित्रै बस्ने कुनै तीन जना साथीको नाम भन्नुहोस्।

घ) तपाईंको वडाभन्दा बाहिर बस्ने कुनै दुईजना साथीको नाम भन्नुहोस्।

ङ) तपाईंको वडाभित्र भएको कुनै एउटा मन्दिरको नाम भन्नुहोस्।

क्रियाकलाप २.

तलकामध्ये तपाईंको वडामा के के छन्, ठिक लगाउनुहोस्।

खोला ☐	ढुङ्गेधारा ☐	विद्यालय ☐	नेपाल टेलिकम ☐
प्रहरी चौकी ☐	अस्पताल ☐	एयरपोर्ट ☐	उद्योग, कारखाना ☐
झरना ☐	बाल उद्यान ☐	सिनेमा हल ☐	विद्युत प्राधिकरण ☐

क्रियाकलाप ३.

ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्।

क) प्रकृतिको घर वडा नम्बर ४ मा पर्दछ।

ख) प्रकृतिको वडामा भिरालो परेको ठाउँ धेरै छन।

ग) वडा नं. ४ को उत्तरमा वडा नम्बर ५ पर्दछ।

घ) वडा नं. ४ मा एउटा पनि अस्पताल छैन।

ङ) कृष्ण, श्रेयस र सदीक्षाको घर धुलिखेल नगरपालिकामा पर्दछ।

क्रियाकलाप ४.

चित्र बनाउनुहोस् :

क) रूख   ख) इनार   ग) घर

परियोजना कार्य :

१. नक्सा ‘क’ हेरेर नक्सा ‘ख’ मा वडा नं. भर्नुहोस् र आफू बस्ने वडामा मन पर्ने रङ्ग लगाउनुहोस् ।

‘क’

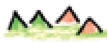
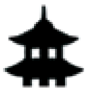
‘ख’

पाठ २ नक्सा र नक्सामा प्रयोग हुने सङ्केतहरू

रेखाद्वारा तयार गरिएको कुनै चित्र वा रेखाचित्र नै नक्सा हो । यसमा देश, सहर, नदी, पहाड, समुद्र आदिको सङ्केत सहित लेखिएको हुन्छ ।

हाम्रो देशको नक्सा माथि चित्रमा देखाए जस्तो आयातकारको छ । विभिन्न जिल्लाहरू जोडिएर एउटा सिङ्गो देश बनेको हुन्छ र विभिन्न नगरपालिका वा गाउँपालिका मिलेर जिल्ला बनेको हुन्छ भने वडाहरू मिलेर नगरपालिका / गाउँपालिका बनेको हुन्छ ।

नक्सामा प्रयोग हुने सङ्केतहरू :

पहाड	
सडक	
नदी	
मन्दिर	
ताल	
चर्च	
पुल	

क्रियाकलाप १.

तलका स्थानहरूका लागि नक्सामा कस्ता सङ्केतहरू प्रयोग गरिन्छ ? बनाउनुहोस् ।

नदी

ताल

सडक

पहाड

मन्दिर

पाठ ३ हाम्रो विद्यालय

कुराकानी गरौँ है !

भलादमी : ओहो ! नानी तिमी झोला भिरेर मास्क लगाएर छिट्टै स्कुल हिँडिछौ त ? अनि तिम्रो नाम के हो ?

सदीक्षा : हजुर, मेरो नाम सदीक्षा अधिकारी हो । हामी सधैँ मास्क लगाएरै विद्यालय जान्छौँ किनभने अहिले कोरोना (कोभिड १९) रोग बढेको छ । हामी कक्षा सुरू हुनुभन्दा १५ मिनेट अगाडि नै हाम्रो विद्यालयमा पुग्छौँ । १५ मिनेट अगाडि प्रार्थना सुरू हुन्छ ।

भलादमी : ए हो र ? अनि तिम्रो विद्यालयको नाम के हो ?

सदीक्षा : हाम्रो विद्यालयको नाम श्री चण्डेश्वरी माध्यमिक विद्यालय हो ।

भलादमी : यो विद्यालयको बारेमा त मैले पनि सुनेको थिएँ, अनि यो विद्यालय कहाँ छ रे ?

सदीक्षा : हाम्रो विद्यालय काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको बनेपा नगरपालिका वडा नं. ४ मा रहेको छ ।

भलादमी : अनि सदीक्षा नानी तिमी कति कक्षामा पढ्छ्यौ नि ?

सदीक्षा : म त अहिले कक्षा ३ मा पढ्छु ।

भलादमी : तिम्रो कक्षामा कति जना साथीहरू छन् ?

सदीक्षा : मेरो कक्षामा ४० जना साथीहरू छन् ।

भलादमी : विद्यालय पुगेपछि तिमीहरू पहिला के गर्छौं ?

सदीक्षा : हामी पहिला आफ्नो झोला कक्षामा राखेर धारामा गएर साबुन पानीले हात धुन्छौं अनि प्रार्थनाको लागि विद्यालय प्राङ्गणमा जम्मा हुन्छौं ।

भलादमी : आहा ! कति राम्रो बानी अनि सबै कुरा तिमीले कसरी जान्यौ त नानी ?

सदीक्षा : हाम्रो विद्यालयमा यस्ता असल बानीहरूको प्रयोग गर्न गुरू गुरूआमाहरूले सिकाउनुहुन्छ ।

भलादमी : साह्रै राम्रो अनि तिम्रो विद्यालयमा कति जना गुरू गुरूआमाहरू हुनुहुन्छ ?

सदीक्षा : हाम्रो विद्यालयमा जम्मा २५ जना गुरू गुरूआमाहरू हुनुहुन्छ ।

भलादमी : ए हो र ? सबै गुरू गुरूआमाहरूलाई मेरो पनि नमस्कार ! सुनाइदेऊ है त ।

सदीक्षा : हवस् । मेरो विद्यालय पनि आयो । म जान्छु है काका ।

भलादमी : आहा ! कति राम्रो रहेछ तिम्रो विद्यालय ल सदीक्षा राम्रोसँग गएर पढ है । बाई बाई ।

सदीक्षा : बाई बाई ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नको उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् ।

क) सदीक्षाको विद्यालयको नाम के हो ?

ख) सदीक्षाको विद्यालय कति नम्बर वडामा रहेको छ ?

ग) सदीक्षाको विद्यालय कुन नगरपालिकामा पर्दछ ?

घ) सदीक्षाको कक्षामा कति जना साथीहरू छन् ?

ङ) तपाईंको विद्यालय वरपर भएका वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २.

तपाईंले विद्यालयमा गर्ने र नगर्ने कामहरू छुट्याउनुहोस् ।

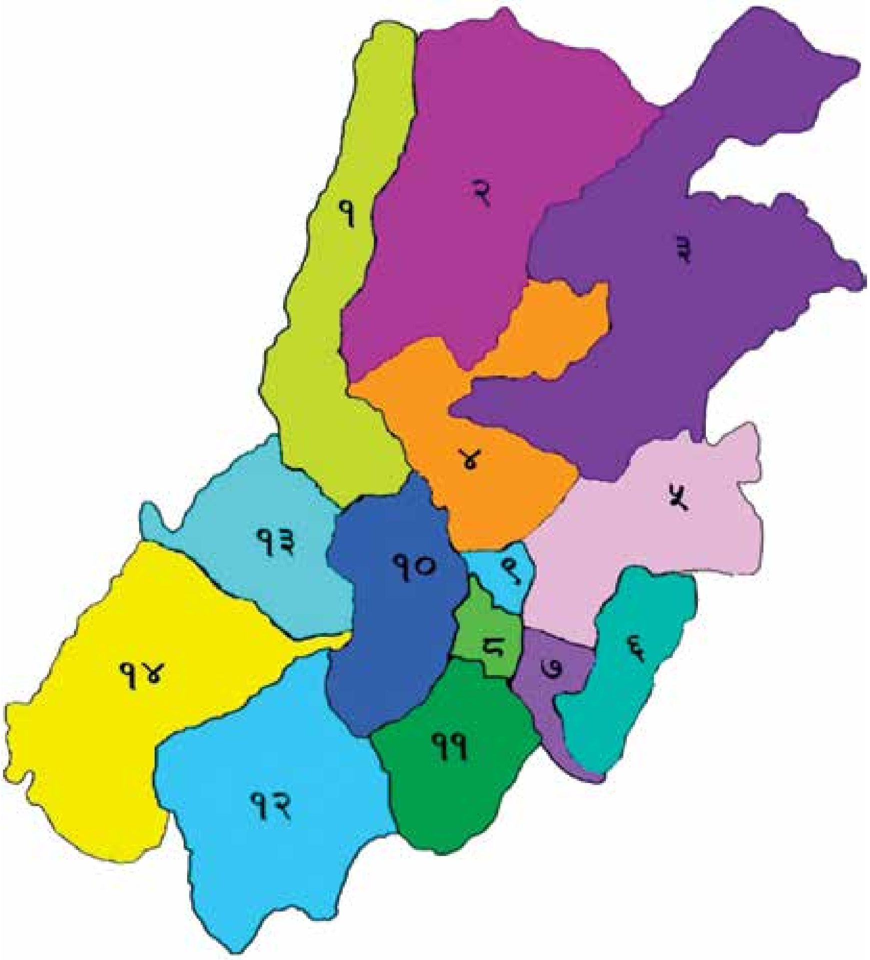
क्रियाकलाप ३.

तपाईंको विद्यालयको बारेमा ५ वटा वाक्य लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको विद्यालय प्राङ्गणको सरसफाइ सबै साथीहरू मिलेर गर्नुहोस् ।

पाठ ४ हाम्रो नगरपालिका



बनेपा नगरपालिकाको नक्सा

हाम्रो नगरपालिकाको नाम बनेपा नगरपालिका हो । बनेपा नगरपालिका काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लामा पर्दछ । क्षेत्रफलका आधारमा यो नगरपालिका काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको सबैभन्दा सानो नगरपालिका हो ।

हाम्रो नगरपालिकामा जम्मा १४ वटा वडाहरू छन् । विशेष गरी वडा नं ४, ६, ७, ८ र ९ का अधिकांश भूभागहरू सम्म परेका छन् । बाँकी रहेका वडाहरू १, २, ३, ५, १०, ११, १२, १३, १४ का केही भूभागहरू भिरालो परेका छन् भने केही सम्म परेका छन् । हाम्रो नगरपालिकालाई चारैतिरबाट हरियो वनजङ्गलले घेरेको छ । यो नगरपालिकाभित्र चण्डेश्वरी, कृष्णमन्दिर, उग्रचण्डी भगवती , करूणामय, विकटेश्वर, गोसाँइस्थान ,आशापुरी महादेव आदि प्रसिद्ध मन्दिरहरू छन् । यहाँ धेरै पर्यटकहरू घुम्न पनि आउँछन् ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. तपाईंको नगरपालिकाको नाम के हो ?

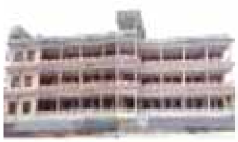
ख. तपाईंको नगरपालिका कुन जिल्लामा पर्दछ ?

ग. तपाईंको नगरपालिकामा कति वटा वडाहरू छन् ?

घ. तपाईंको नगरपालिकामा भएका कुनै दुईवटा मन्दिरको नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २.

जोडा मिलाउनुहोस् ।

मन्दिर	
वन जङ्गल	
खोला	
ढुङ्गेधारा	
पुल	
विद्यालय	

अब गीत गाऔँ

बनेपामा मनाइन्छ थरीथरी पर्व
बनेपाली हुन पाउँदा लाग्छ मलाई गर्व ॥

चण्डेश्वरी माईको हुन्छ, यहाँ ठुलो जात्रा
भोजभतेर नि खानुपर्छ मिलाएर मात्रा ॥

बसोबास छ बनेपामा अनेक थरी जाति
नेवार, बाहुन, तामाङ, क्षेत्री भए मेरा साथी ॥

यो नगरको वरिपरी हरिया छन् वन जङ्गल
वनजङ्गललाई जोगाउँदा हुन्छ हाम्रो मङ्गल ॥

खोलानाला बाटोघाटो फोहोर फाल्न हुन्न
सफासुग्घर गरी बसे केही रोगले छुन्न ॥

यो नगरमा बोल्ने गर्छन् धेरै थरी भाषा
सबै मिली विकास गर्ने छ है हाम्रो आशा ॥

परियोजना कार्य :

तपाईंको विद्यालयको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणतिर प्रसिद्ध कुराहरू के के छन् लेख्नुहोस् । जस्तै : ढुङ्गेधारा

एकाइ - २

प्राकृतिक सम्पदा परिचय तथा महत्त्व

पाठ १ हाम्रो वन सम्पदा

हरिया रूख बिरूवाहरूले ढाकेको भूभाग वा जमिनको क्षेत्रफललाई वन भनिन्छ । वन एक महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हो । प्रकृतिको वरदान हो । वनलाई जङ्गल पनि भनिन्छ । यहाँ विभिन्न किसिमका हरिया रूख बिरूवाहरू पाइन्छन् । वन जङ्गल चराचुरूङ्गीहरू र वन्यजन्तुहरूको वासस्थान हो । बनेपा नगरपालिकाका वडाहरूमा विभिन्न सामुदायिक वनहरू छन्, जस्तै : देउराली डाँडा सामुदायिक वन, हिले जलजले सामुदायिक वन, बालकुमारी सामुदायिक वन आदि । यी सामुदायिक वनहरूमा सालक, बँदेल, दुम्सी, खरायो, मृग, बाघ, गोहोरो जस्ता जन्तुहरू अनि कालिज, ढुकुर, लामपुच्छे, चिवे, कोइली, मैना जस्ता विभिन्न जातका चराचुरूङ्गीहरू पाइन्छन् । कटुस, चिलाउने, सौर, काफल, सल्लो, धुपी, फलाँट, लाँकुरी, गुराँस जस्ता विभिन्न जातका रूखहरू पाइन्छन् ।

वनबाट मानिसहरूलाई धेरै फाइदा हुन्छ । मानिसहरूले वनबाट घाँस, दाउरा, पत्कर, स्याउला ल्याउने गर्दछन् । यहाँ धेरै किसिमका औषधीजन्य जडिबुटीहरू जस्तै : जटामसी, पाँचऔँले, पानी अमला, दालचिनी, तेजपात, गुर्जो आदि पाइन्छन् । वनले वातावरण स्वच्छ राख्न मद्दत गर्दछ । त्यसैले हामी सबैले वन जङ्गलको संरक्षण गर्नुपर्छ । यसको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) वन भनेको के हो ?

ख) मानिसहरूले वनबाट के के ल्याउने गर्दछन् ?

ग) तपाईंको आफ्नो विद्यालय वा आफू बस्ने ठाउँ नजिकैको वनको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) तपाईंको घर नजिकको वनमा पाइने कुनै पाँच ओटा रूखको नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २.

खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(जडिबुटीहरू, वासस्थान, वृक्षारोपण, सम्पदा, संरक्षण)

क) वन जङ्गल चराचुरुङ्गीहरू र वन्यजन्तुहरूको............................हो ।

ख) वनमा धेरै किसिमका औषधीजन्य.............................. पनि पाइन्छन् ।

ग) हामी सबैले वन जङ्गलको.............................. गर्नुपर्छ ।

घ) वन जङ्गल हाम्रो प्राकृतिक....................................हो ।

ङ) नाङ्गा डाँडापाखाहरूमा ....गर्नुपर्छ ।

पाठ २ हाम्रो जल सम्पदा

पुण्यमाता खोला

शशीपानी झरना

जल अथवा पानी प्राप्त हुने सबै प्रकारका स्रोतहरू नै जल सम्पदा हुन् । जल सम्पदा मानव जीवनको लागि नभई नहुने प्राकृतिक स्रोत हो । नन्देमाता, पुण्यमाता खोला, ठुलोखोला, हिले जलजले सिमसार, शशीपानी आदि बनेपा नगरभित्र पर्ने जल सम्पदाहरू हुन् । बनेपा बजार क्षेत्रभित्र इनार, ढुङ्गेधारा, कुवाहरू छन् । यी पनि पानीका स्रोत हुन् । बनेपा बजार पुण्यमाता खोलाको किनारमा अवस्थित छ । यही खोलाको पानीले किसानहरू खोला नजिकका खेतमा सिँचाइ गर्छन् ।

धारा, कुवा, पोखरी, झरना, खोलानाला, ताल तलैया जस्ता पानीका स्रोतहरू सधैँ सफा र स्वच्छ राख्नुपर्छ । यिनीहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप :

१. आफ्नो घर नजिक भएका जलसम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. बनेपा नगरपालिकाभित्र पर्ने कुनै चार ओटा जल सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंले देख्नुभएको कुनै एक जलसम्पदाको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ३ मेरो वडाका सम्पदाहरू

मेरो नाम सजला हो । म बनेपा नगरपालिका वडा नं ५ मा बस्छु । म तीन कक्षामा पढ्छु । मेरो कक्षामा ३० जना साथीहरू छन् । शुक्रबारको दिन थियो । हाम्रो सेरोफेरो विषय पढाउने गुरूआमाले कक्षाका सबै साथीहरूलाई चौथो घण्टीमा बाहिर निकालेर लाइन लगाउनु भयो र नजिकैको चण्डेश्वरी मन्दिरमा लैजानुभयो ।

मन्दिरको प्राङ्गणमा उभ्याएर भन्नुभयो, "यो प्राचीन ऐतिहासिक मन्दिर हो । यो मन्दिरलाई चण्डेश्वरी मन्दिरको नामले चिनिन्छ । यो हाम्रो साँस्कृतिक सम्पदा हो । हाम्रा पूर्खाले छोडेको नासो हो । मन्दिरमा चण्डेश्वरी माईको दर्शन गर्न र हेर्नको लागि धेरै स्वदेशी र विदेशी पर्यटकहरू आउने गर्छन् । किंवदन्ती अनुसार असत्यमाथि सत्यको विजय भएको खुशीयालीमा स्थानीय बासिन्दाहरूले जात्रा मनाउने चलन चलिआएको छ । हाम्रो यस वडाभित्र जलेश्वरी मन्दिर, ढगाल गणेश, काँथु गणेश, चन्द्रकीर्ति बिहार, पाटी, ढुङ्गेधारा र अन्य धेरै सम्पदाहरू छन् । यी सबैको हामीले संरक्षण गर्नुपर्छ ।"

हामीहरूले मन्दिर राम्ररी हेर्‍यौं । मन्दिरको वरिपरि सफा गर्‍यौं । सङ्कलन गरेको फोहोर नजिकैको डस्टबिनमा हाल्यौं । मन्दिरको भित्तामा लेखिएको रहेछ, मन्दिर हाताभित्र फोहोर नगरौं । गुरूआमाले घडी हेर्नुभयो । सायद हाम्रो समय सकिन लागेछ क्यारे । हामी फेरि लामबद्ध भयौं र विद्यालयतिर फर्कियौं ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईंको घर नजिक भएका सम्पदाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ख) वडा नं ५ भित्र पर्ने सम्म्पदाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २.

चित्र हेरौँ र चिनेर नाम लेखौँ ।

श्वेतबराह, शशीपानी झरना, चामुण्डा माई, गोसाईंस्थान महादेव, नारायणस्थान मन्दिर, सेतोपाटी, आशापुरी महादेव

एकाइ - ३

हाम्रो परम्परा हाम्रो संस्कृति

पाठ १ अतिथिको सत्कार

(भूमिका विद्यालयको गृहकार्य गर्दै थिइन् । आमा भान्छाकोठामा हुनुहुन्थ्यो ।)

डोल्मा : (खुशी हुँदै) आमा ! आमा ! मामा माइजू आउनुभयो । नमस्कार मामा ! नमस्कार माइजू !

मामा/माइजू : नमस्कार नानी !

डोल्मा : (छिटोछिटो भित्र जान्छिन् र गिलासमा पानी लिएर) मामा/माइजू पानी लिनुस् ।

मामा/माइजू : कति ज्ञानी हाम्री भान्जी नानी ।

आमा : ओहो ! भाइ/बुहारी नानी कतिखेर आइपुग्यौ ?

मामा/माइजू : भर्खरै, ढोग गरेँ दिदी !

आमा : भाग्यमानी भएस् ।

मामा : भिनाजु चाहिँ कता हुनुहुन्छ नि दिदी ?

आमा : बजार जानुभएको छ, अनि घरतिर सबैलाई आरामै छ हैन ?

मामा : सबैलाई ठिक छ दिदी ।

आमा : लामो बाटोको हिँडाइ, थकाइ लाग्यो होला । भोक पनि लाग्यो होला । म खाजा तयार गर्छु है !

डोल्मा : त्यतिन्जेल म मामा/माइजूलाई मैले बनाएको चित्रहरू देखाउँछु । (कापी निकाल्दै) मामा/माइजू हेर्नुस् त मेरो चित्रकला ।

माइजू : कति राम्रो गुलाफको चित्र, टपक्क टिपूँ जस्तो ।

मामा : भान्जी नानीको पढाइ पनि राम्रो । अतिरिक्त क्रियाकलाप पनि उस्तै राम्रो ।

(भित्रबाट खाजा तयार भयो भन्ने आमाको आवाज सुनिन्छ ।)

डोल्मा : (अमखोरामा पानी लिएर) मामा/माइजू हात धुनुहोस् । खाजा तयार भयो ।

आमा : ल बसौँ । सँगै बसेर खाजा खाऔँ । तिमीहरू आयौ साह्रै खुशी लाग्यो ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईं घरमा आएका पाहुनाको सत्कार कसरी गर्नुहुन्छ ?

ख) पाठमा दिइएको संवादलाई साथीहरू मिली अभिनय गरी पढेर सुनाउनुहोस् ।

मेरी हजुरआमा

नौजनाको ठूलो परिवार; हजुरआमा, बुबा-आमा, काका-काकी, दाइ-दिदी, भाइ र म । हजुरआमा कोठाको एउटा कुनामा टोलाएर बस्नुहुन्छ । उहाँको सामुन्ने गएर बसे खुसी अनि आनन्दित हुनुहुन्छ । आमा, बुबा, काका, काकी कसैलाई हजुरआमा सामु बस्ने फुर्सद छैन । उहाँहरू आफ्नै काममा व्यस्त हुनुहुन्छ । गृहकार्य सकिने बित्तिकै म उहाँको नजिकै गएर बस्छु । हजुरआमाले मिठामिठा कथा कहानी सुनाउनुहुन्छ । उहाँलाई मिठो खाने र राम्रो लगाउने रहरभन्दा पनि सबै सँगै बसेर सुख-दुःखका कुरा गर्दा रमाइलो लाग्छ । मलाई हजुरआमा सामु गएर बस्दा भएजति माया ममाथि खन्याए जस्तो लाग्छ । मायालु हातले सुम्सुम्याउँदै भन्नुहुन्छ- “बाबु, तिमी ठुलो भएपछि आमाबुबालाई धेरै माया गर्नू है !” म हजुरआमालाई धेरै माया गर्छु । हजुरआमाले पनि धेरै माया गर्नुहुन्छ ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

ख) के तपाईंको हजुरआमा वा हजुरबुवाले पनि कथा सुनाउनुहुन्छ ?

क्रियाकलाप २.

तल दिइएका शब्द समूहबाट शिष्ट शब्दमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

नमस्कार, अल्छी, स्याबास, जा, धन्यवाद, स्वागत छ, सन्चै हुनुहुन्छ, चुप लाग् ।

गीत गाऔं

सानालाई माया अनि ठुलालाई आदर
मिठो बोलीवचनले हुन्छ सधैँ कदर ।
हाम्रो भाषा हाम्रो भेष यही हो पहिचान
यही पहिचानमा नै बाँचेको छ सान ॥

नेवार, तामाङ, बाहुन, क्षेत्री अनेक जातजाति
विविध भाषा भेषभूषा पर्व भाँतिभाँती ।
पढी लेखी ज्ञानी भई बन्नुपर्छ नामी
बनेपामा बस्ने सबै बनेपाली हामी ॥

पाठ २ हाम्रा चाडपर्वहरू

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ ।

बुद्ध जयन्ती

चण्डीपूर्णिमा

सिथि : नख

घण्टाकर्ण (गठेमंगल)

जनै पूर्णिमा

राजा रानी नृत्य

तिहार

दशैं

योमरी पुन्ही (धान्य पूर्णिमा)

सोनाम ल्होसार

माघे सङ्क्रान्ति

हाम्रो नगर बनेपामा विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन् । यहाँ बसोबास गर्ने मानिसहरूले विभिन्न चाडपर्वहरू मनाउँछन् । वैशाख पूर्णिमाका दिन बनेपाका ध्यानकुटी विहार, सुदर्शन विहार, बोधीचर्या विहार, चन्द्रकीर्ति बिहारहरूबाट रथयात्रा गरी धुमधामसँग बुद्धजयन्ती

मनाइन्छ । वैशाख पूर्णिमाको अघिल्लो दिनदेखि बनेपालीहरूको स्थाानीय पर्व चण्डेश्वरी जात्रा सुरू हुन्छ । यो जात्रा चार दिनसम्म धुमधामसँग मनाइन्छ । त्यसैगरी दशैं, तिहार, क्रिसमस, जनैपूर्णिमा, तीज, कृष्णाष्टमी, ल्होसार, माघे सङ्क्रान्ति, बुवा आमाको मुख हेर्ने औँसी, फागुपूर्णिमा, रामनवमी आदि यहाँका बासिन्दाहरूले मनाउने मुख्य पर्व हुन् । पात्रोमा हामीले यस्ता पर्वहरू मनाउने दिन हेर्न सक्छौँ । यस्तो मौकाले गर्दा हामी आफ्ना आफन्तसँग भेटघाट गर्न पाउँछौँ । राम्रो लुगा लगाउन अनि मिठो परिकारका खानेकुराहरू पनि खान पाउँछौँ । पूजापाठ, प्रार्थना र नाचगान पनि गर्न पाइन्छ । चाडपर्वमा हामी धेरै खुसी हुन्छौँ ।

क्रियाकलाप :

१. तपाईंको परिवारमा मनाइने चाडपर्वको सूची बनाउनुहोस् ।

२. तपाईँहरू पनि कन्यापूजा सहभागी हुने अवसर पाउनुभएको छ ?

३. कन्यापूजामा के के प्रसादका रूपमा पाइँदो रहेछ ?

४. भित्तेपात्रो हेरेर तलका पर्वहरू कुन कुन महिनामा परेका छन्, कक्षामा छलफल गर्नुहोस्

अ) दशैँ आ) सोनाम ल्होछार इ) तीज ई) बुद्ध जयन्ती

५. जोडा मिलाउनुहोस् :

गाईजात्रा

माघे सङ्क्रान्ति

क्रिसमस

नागपञ्चमी

बुद्ध जयन्ती

कन्यापूजा

आज त म अरू दिनमा भन्दा चाँडै उठेँ किनकि आज बनेपाको कन्यापूजा हो । म र मेरो साथी एक/एक वटा झोला बोकेर बनेपाको पुरानो बजारतर्फ लाग्यौँ । ओहो ! मान्छेको भिड कति कति ! हामीजस्ता अरू धेरै कन्या केटीहरू बाटोको दाँया र बाँया लामबद्ध भएर बसेका थिए । मानिसहरू राम्रा राम्रा लुगा गहनाले सजिएर पूजा गर्न आएका थिए । एकैछिनमा बाजागाजासहित टीका, तेल, अक्षताले पूजा गर्दै विभिन्न मिठाई, स्वारी, मालपुवा, चकलेट, बिस्कुट, कापी, कलम, पैसा दिनुभयो । अन्तिममा माटाको सानो सानो भाडोमा दुध हालिदिनुभयो । हामीले मिठो मानेर पियौँ र हामी दुवै जना मख्ख पर्दै आ-आफ्नो पोका बोकेर घर फर्क्यौँ । आजको दिन साह्रै रमाइलो भयो ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

- (११६ वर्षअघिदेखि (वि.सं. १९५९) श्रीकृष्ण जन्माष्टमी अवसरमा काभ्रेमा मनाइदैं आएको नेवार समुदायबाट सुरू भएको कन्यापूजा बनेपाको मौलिक परम्परा हो । बनेपाका सात गाउँ बनेपा, पनौती, नाला, साँगा, चौकोटदेखि अन्य विभिन्न स्थानका बेल विवाह /रजस्वला नभएका बालिकाहरूलाई कन्याको रूपमा पूजा गर्दा कन्याहरू निरोगी, दीर्घायु हुने, मनले चिताएको पूरा हुने, शान्ति मिल्ने, सुखसम्पत्ति पाई समृद्ध हुने र कन्याहरूलाई दान दिनेको पनि जीवन सफल हुने धार्मिक विश्वास रहेको छ ।

- कन्याहरूको लाममा देवकन्या, नागकन्या, गन्धर्वकन्या, किन्नरकन्या र किचकन्यासमेत मानव कन्याका रूपमा आउने भएकोले उनीहरूलाई आराध्यदेवी चण्डेश्वरी माईकी कुमारी मानी पूजा गर्ने चलन छ । पूजामा भक्तजनहरूले कुमारी कन्याहरूलाई विभिन्न मिठाई, कापी, कलम, पैसा, फलफूल दिई दुध पिलाउने चलन छ ।)

पाठ ३ स्थानीय लोक बाजाहरू

गीत सङ्गीतले हामीलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्दछ । हाम्रो वरपर थुप्रै बाजागाजाहरू देख्न र सुन्न पाइन्छ । के तपाईँलाई पनि बाजा बजाउन आउँछ ?

बनेपा क्षेत्रका प्रचलित बाजागाजाहरू :

१) धिमे :

यो एक ताल बाजा हो । रूखको बेलनाकार खोक्रो मुढामा जनावरको छालाले मोडेर जनावरकै छालालाई डोरी जस्तो बनाएर कसेर बनाइएको यो बाजा, विशेष गरेर शुभकार्य, जात्रा, पर्वमा बजाइन्छ । यो विशेषत नेवार जातिले बजाउने बाजा हो ।

२) भुछ्या :

यो पनि ताल बाजा अन्तर्गत नै पर्दछ । यो विशेष गरेर काँसबाट बनाइन्छ । यो बाजा धिमेको तालसँगै बजाइन्छ । धिमे बाजा बजाउँदा यो बाजा नभै हुँदैन ।

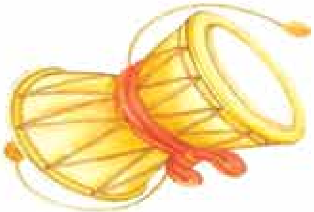
३) खिं :

बनेपा बजार क्षेत्रमा मन्दिर वरपर बसेर बजाइने (जसलाई दाफा भजन भनिन्छ) यो बाजा पनि ताल बाजा नै हो । धिमे जस्तै खोक्रो काठको मुढामा जनावरको छालाले बेरेर जनावरकै छालाको डोरी बनाएर कसेर बनाएको यो बाजा पनि नेवार जातिको एक महत्त्वपूर्ण बाजा हो ।

४) मादल :

यो बाजा ताल बाजा अन्तर्गत पर्दछ । काठको खोक्रो मुढालाई जनावरको छालाले बेरेर, छालाकै डोरीले कसेर बनाइन्छ । यो बाजाको दाँया बाँया खरी रहेको हुन्छ । नेपाली लोक सङ्गीतमा यो बाजाको ठूलो महत्त्व छ ।

५) दबदबचा (डमरू) :



विशेष गरेर यो बाजा दशैंको नवरात्रिभरि बजाइन्छ । यो बाजा भगवान शिवको प्रिय बाजा पनि हो । जुन भगवान शिवको हातमा हरहमेसा हामी देख्छौं ।

६) हार्मोनियम :

यो बाजा लोक गीत, आधुनिक गीतका साथै भजन किर्तनमा बजाइन्छ । सङ्गीत शिक्षाको लागि यो बाजाको निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

७) तबला :

यो ताल बाजा अन्तर्गत पर्दछ । यस बाजामा दुई छुट्टाछुट्टै भाग रहेको हुन्छ । घोर आवाज आउने भाग विशेष गरेर माटोको हुन्छ; अर्को भाग तिखो आवाज आउने हुन्छ जुन काठबाट बनेको हुन्छ । यी दुवै भागलाई जनावरको छालाले बेरेर, छालाकै डोरीले कसेर बनाइन्छ । यस बाजामा पनि छालामाथि खरी पोतिएको हुन्छ ।

८) बाँसुरी (मुरली)

यो सुर बाजा हो । यो बाजा विशेष गरेर बाँसको निगालोबाट बनाइन्छ । यस बाजाको स्वर अति नै कर्णप्रिय हुन्छ । हामीले प्राय सुन्ने गरेको गीतमा यो बाजाको प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

९) शङ्ख :

यो बाजा सुर बाजा अन्तर्गत पर्दछ । यो बाजा मानव निर्मित भन्दा पनि एक प्रकारको किराको खोलबाट बनेको हुन्छ । बिशेष गरेर यो बाजा मङ्गल कार्यमा बजाइन्छ र मानिस मर्दा घाटमा लाँदा मलामीले एकसुरमा यो बाजा बजाउने गर्छन् ।

१०) डम्फु :

यो बाजा पनि ताल बाजा अन्तर्गत नै पर्दछ । विशेष गरेर तामाङ जातिले बजाउने यो बाजाको आफ्नै पहिचान छ । तामाङ भाषामा यो बाजालाई डाम्बा भनिन्छ । गोलो आकारको यो बाजाको एकापटि जनावरको छालाले बेरेर खील मारेको हुन्छ ।

११) खैंजडी :

यो बाजा हेर्दा डम्फु जस्तै हुन्छ तर आकारमा सानो हुन्छ । यो पनि ताल बाजा अन्तर्गत नै पर्दछ । यो बाजा विशेष गरी भजनकिर्तनमा बजाइन्छ ।

१२) डेकु :

यो एक किसिमको सुर बाजा हो । यो विशेष गरी जनावरको सिङबाट बनाइन्छ । बनेपामा नेवार समुदायका मानन्धरहरूले गुँला पर्वभरि बजाउँछन् ।

१३. पञ्चे बाजा

पञ्चे बाजा पाँच बाजाहरूको समूह हो । पञ्चेबाजामा दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलक र सहनाई पर्दछन् । यो बाजा नेपालको धार्मिक एवम् साँस्कृतिक मौलिक संस्कृतिको धरोहर हो । यो बाजा विभिन्न धार्मिक तथा सामाजिक उत्सव जस्तै : व्रतबन्ध, चाडवाड, जात्रा, रोपाइँ, पूजा-आजा आदिमा बजाइन्छ ।

क्रियाकलाप :

१. तपाईंले कुनकुन बाजाहरू देख्नुभएको छ, नाम लेख्नुहोस् ।

२. तपाईंलाई मनपर्ने बाजाको चित्र बनाउनुहोस् ।

३. कुनै दुईओटा तालबाजा र दुईओटा सूरबाजाका नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायमा कुन कुन बाजाहरू बजाइन्छ ? आफ्ना अभिभावक वा छिमेकीसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

एकैछिन रमाइलो गरौं

शब्द तथा सङ्गीत :

सुरेन्द्र कुमार श्रेष्ठ (SKS Banepa)

स्कुल जाने गरौं ....

स्कुल जाने गरौं, राम्रो पढ्ने गरौं ।
हप्तामा एकदिन रमाईलो गरौं ॥

क्लासवर्क सधैं गरौं, होमवर्क सधैं गरौं ।
हप्तामा एउटा राम्रो, चित्र कोर्ने गरौं ॥

हात धुने गरौं, नङ काट्ने गरौं ।
हप्तामा एकदिन, नुहाउने गरौं ॥

आदर सबलाई गरौं, माया सबलाई गरौं ।
हप्तामा एकदिन खेल खेल्ने गरौं ॥
हप्तामा एकदिन नाँच्ने गाउने गरौं ॥

एकाइ - ४

उद्यमशीलता र प्रविधि

पाठ १ उद्यमशीलता

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) माथिको चित्रमा कुन कुन व्यवसाय गरेको देख्नुभयो ?

ख) तपाईंको बुबा आमाले के पेसा वा व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

ग) यस्ता पेसा वा व्यवसाय गर्दा के के फाइदाहरू हुन्छ होला ?

मानिसहरू कमाइ गर्नका लागि कुनै न कुनै पेसा वा व्यवसाय गर्छन् । कोही खेतीपाती, कोही सिलाई बुनाई, कोही पशुपालन, कोही तरकारी खेती, कोही मौरी पालन आदि व्यवसाय गर्छन् । हाम्रो नगरपालिका भित्र पनि विभिन्न पेसा व्यवसाय गर्ने मानिसहरू छन् । तीमध्ये व्यापार, पशुपालन, तरकारी खेती, बंगुर पालन, कुखुरा पालन, फूलखेती, सिलाई बुनाई, च्याउ खेती ,दुग्ध व्यवसाय आदि बनेपा नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्ने मानिसहरूका मुख्य पेसा, व्यवसायहरू हुन् । यस्ता किसिमका व्यवसायबाट राम्रो आम्दानी हुन्छ ।

कतिपय मानिसहरूले ठुला उद्योगहरू पनि सञ्चालन गरेका छन् । हाम्रो नगरपालिकाभित्र जिल्लाका अन्य नगरपालिकामा भन्दा धेरै उद्योगहरू सञ्चालित छन् । सत्यम् फुटवेयर प्रा.लि, शुभारम्भ डेरी एण्ड एग्रोभेट रिसर्च प्रा.लि, सगरमाथा ग्याँस क.लि ,क्युरेक्स प्रा.लि., यति पाइप प्रा.लि., बुद्ध फलफूल नर्सरी, पाउँ उद्योग जस्ता ठुला उद्योगहरू पनि हाम्रो नगरपालिकामा सञ्चालित छन् ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कुनै तीन ओटा व्यवसायको नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २.

तपाईंका छिमेकीहरूले कुन कुन व्यवसाय गर्नुहुन्छ सोधेर तालिकामा भर्नुहोस् ।

छिमेकीको नाम	काम वा व्यवसाय
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

पाठ २ हाम्रो परम्परागत स्थानीय प्रविधिहरू

१. ढिकी

ढिकी हाम्रो परम्परागत कुटानी पिसानी गर्ने साधन हो । यसलाई धान कुट्नको लागि प्रयोग गरिन्छ । कोदो, जौ आदिको भुस निकाल्नको लागि पनि प्रयोग गरिन्छ । चिउरा बनाउन, मसला कुट्न, चामल कुट्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । यो काठबाट बनेको हुन्छ । भुइँमा ढुङ्गाको ओखल बनाएर गाडिएको हुन्छ । त्यसैमा कुटानी पिसानी गर्नुपर्ने वस्तु राखिन्छ । मुसलको सहायताले कुटानी पिसानीको काम हुन्छ ।

२.जाँतो

कोदो, मकै, गहुँ, दाल, आदि पिस्न जाँतो प्रयोग गरिन्छ । यो ढुङ्गाबाट बनेको परम्परागत प्रविधि हो । आधुनिक मिलको विकास हुनुभन्दा पहिले अन्न पिस्नको लागि यसको प्रयोग गरिन्थ्यो । गाउँघरमा अझै पनि जाँतोको प्रयोग गरिन्छ ।

३.कोल

कोल तेलजन्य पदार्थ निकाल्ने साधारण उपकरण वा यन्त्र हो । यो नेपालको सयौँ वर्ष पुरानो प्रविधि हो । यो घुम्ने प्रविधिमा आधारित हुन्छ । पहिला पहिला तोरी पेल्नको लागि कोलको प्रयोग हुन्थ्यो । कागती, निबुवा, ज्यामिरजस्ता अमिला फलफुलबाट अमिलो निचोरेर चुक बनाउन र उखु पेलेर खुदो बनाउनको लागि पनि कोलको प्रयोग गरिन्थ्यो ।

आधुनिक युगमा तेल पेल्नको लागि विद्युतबाट सञ्चालित मेसिन प्रयोग गरिन्छ । यसले छोटो समयमा सरल तरिकाले तेल निकाल्ने काम गर्छ । नयाँ प्रविधिको विकाससँगै ढिकी, जाँतो, कोलजस्ता परम्परागत प्रविधिहरू गाउँघरबाट बिस्तारै लोप हुँदै गएका छन् ।

क्रियाकलाप १.

शब्द र अर्थको जोडा मिलाउनुहोस् :

कोल	हराउनु
जाँतो	तेलजन्य पदार्थ निकाल्ने साधारण उपकरण
ज्यामिर	अन्न पिसानी गर्ने परम्परागत उपकरण
लोप हुनु	एक जातको अमिलो फल

क्रियाकलाप २.

जाँतोबाट के के काम गर्न सकिन्छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

कोदो पिस्न

क्रियाकलाप ३.

तलका चित्र चिनेर नाम लेख्नुहोस् ।

रमाइलो गरौँ

धान कुट्ने ढिकी
तोरी पेल्ने कोल
देख्ने जति हात उठाओ
को को छौ बोल ।

हजुरबाले भन्नुहुन्थ्यो
रोटेपिङथ्यो गाउँमा
खेल्ने चउर मात्र छ
अहिले हाम्रो ठाउँमा

हाम्रो गाउँमा रोटे पिङ
घुम्दा साह्रै मज्जा
उठ्ना साथ पिङ्मा पुग्थ्यौँ
उमेर साह्रै कच्चा ।

घुमाउँदा हातो समाइ
सर रर घुम्ने
ढिंडो, रोटी खाजा खान
कोदो, मकै पिस्ने ।

अहिले हाम्रो जमानामा
आए ठुला मिल
दिन भरि लाग्ने काम
हुन्छ एकै छिन

एकाइ - ५

स्वास्थ्य, सरसफाइ

पाठ १ व्यक्तिगत सरसफाइ

हेरौँ र कक्षाका साथीहरू बीच छलफल गरौँ !

व्यक्तिगत सरसफाइ दैनिक गर्ने कामहरूमध्येको प्रमुख काम हो । हरेक व्यक्तिका लागि सरसफाइ महत्वपूर्ण छ । हामी सबैले दिनमा २ पटक दाँत माझ्नुपर्छ । समयसमयमा नङ काट्नुपर्छ । बेला बेलामा नुहाउनुपर्छ । सफा काइँयोले कपाल कोर्नुपर्छ । खाना खानु अघि र पछि साबुन पानीले हात राम्ररी धुनुपर्छ । दिसा पिसाब वा चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनुपर्छ । सफा लुगा लगाउनुपर्छ । दैनिक व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नाले रोगबाट बच्नुको साथै हामी स्वस्थ र फुर्तिलो हुन्छौँ । व्यक्तिगत सरसफाइ नगर्नाले आँखा पाक्ने, दाँतमा किरा लाग्ने, झाडा पखाला, बान्ता हुने ,आउँ पर्ने, पेटमा जुका पर्ने जस्ता समस्याहरू आउन सक्छन् । त्यसैले यस्ता प्रकारका रोगहरू लाग्नबाट बच्न व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईं दिनमा कति पटक दाँत माझ्नु हुन्छ ?

ख) व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नाले कुन कुन रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ?

ग) नङ लामो पाल्यो भने के हुन्छ ?

घ) तपाईं सफा र स्वस्थ रहन के के गर्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप २.

ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क)	व्यक्तिगत सरसफाइ सबैका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

ख)	हामीले नङ लामो राख्नुपर्छ ।

ग)	फोहोर काइँयोले कपाल कोर्नु हुँदैन ।

घ)	व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नाले रोग लाग्दैन ।

ङ)	दिनमा एक पटक मात्र हात धुनुपर्छ ।

पाठ २ व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्रीहरू

हामी स्वस्थ, निरोगी, सफा र फुर्तिलो बन्नको लागि व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नु आवश्यक हुन्छ । सफा, निरोगी र फुर्तिलो व्यक्तिलाई सबैले मन पराउँछन् । हामी सफा र फुर्तिलो देखिनका लागि हामीलाई विभिन्न सरसफाइका सामग्रीहरूको आवश्यकता पर्दछ । जस्तै : काइँयो, नैनी, बुरूस, मञ्जन, साबुन, रूमाल आदि । ती सामग्रीहरूको छोटो परिचय पढौँ है त ।

१. **काइँयो:** म काइँयो हुँ । मलाई सबैले काइँयो भनेर चिन्छन् । म कपाललाई कोरीबाटी राम्रो बनाउँछु । जतन गरी सफा राख्यौ भने म तिमीलाई सफा र सुन्दर बनाउन मद्दत गर्छु ।

२. **नैनी:** म नैनी हुँ । तिमीहरूका लामा नङ काटेर रोग लाग्नबाट बचाउँछु । बेला-बेलामा मलाई प्रयोग गर्‍यौ भने म तिमीहरूलाई स्वस्थ र निरोगी बनाउँछु ।

३. **बुरुस मञ्जन:** सबैले मलाई बुरूस र मञ्जन भनेर चिन्छन् । म सबैको घरघरमा हुन्छु । सबैले मलाई जतन गरेर राख्छन् र दिनदिनै प्रयोग गर्छन् । आफ्नो दाँतको सुरक्षाका लागि तिमी पनि मलाई प्रयोग गर है !

४. **साबुन:** म साबुन हुँ । तिमीहरू सबैको सरसफाइको लागि मेरै आवश्यकता पर्दछ । खाना खानु अघि र पछि, शौचालय गएपछि, फोहोर कुरा छोएपछि वा समाएपछि सबैले साबुन पानीले हात धुन्छन् । त्यसैले त म सबैलाई रोग लाग्नबाट बचाउँछु ।

५. **रूमाल:** म रूमाल हुँ । हात मुख धोएपछि र नुहाए पछि पुछ्नको लागि सबैले मलाई प्रयोग गर्छन् । मलाई प्रयोग गरिसकेपछि बेला बेलामा धुनु पर्छ । राम्ररी घाममा सुकाउनु पर्छ ।

६. **मास्क:** धुलो, कीटाणु र फोहोर हावा शरीरभित्र पस्नबाट म सबैलाई जोगाउँछु । मलाई नाक र मुख राम्ररी छोपिने गरी लगाउनु पर्छ ।

७. **सेनिटाइजर:** मेरो नाम सेनिटाइजर हो । रोगका कीटाणुहरू मार्न र रोग सर्नबाट बचाउँछु । कोरोनाको समयमा मलाई सबैले साथमा राख्छन् ।

विभिन्न रोगहरूबाट बच्न व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । हामी बालबालिकाहरूले आफूले बुझेका कुरा अरूलाई पनि सिकाउनु पर्छ ।

क्रियाकलाप :

क) कुनै ५ ओटा व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) व्यक्तिगत सरसफाइका लागि तपाईं के के गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको कक्षाका साथीहरूको व्यक्तिगत सरसफाइको अवस्थाको अवलोकन गर्नुहोस् :

राम्रो बानी

मिची मिची हात धोऔँ
साबुन पानी लाएर
यसो गर्दा किटाणु नि
जान्छ भागेर । १

रोगबाट बच्न सिकौँ
सफा सुग्घर भएर
धेरै पढौँ, ज्ञानी बनौँ
स्कुल गएर । २

खाना खानु अगि पछि
हात धोऔँ मिचेर
बनौँ स्वस्थ र निरोगी
रोगलाई जितेर । ४

नङ काटौँ नैनीले
कपाल काटौँ कैँचीले
राम्रा कुरा सिक्नुपर्छ
साथी सँगीले । ५

बुरूस र मञ्जनले
दाँत माझौँ रमेर
नत्र भने फोहोर हुन्छ
मैला जमेर । ६

वर आउँदा सास गनाउँछ
खानेकुरा सडेर
यस्ता कुरा जान्यौँ हामीले
स्कुल पढेर । ७

पाठ ३ विद्यालय स्वास्थ्य

हेरौं र छलफल गरौं !

म त सधैं फोहोर डस्टबिनमा मात्र हाल्छु । तपाईं नि ?

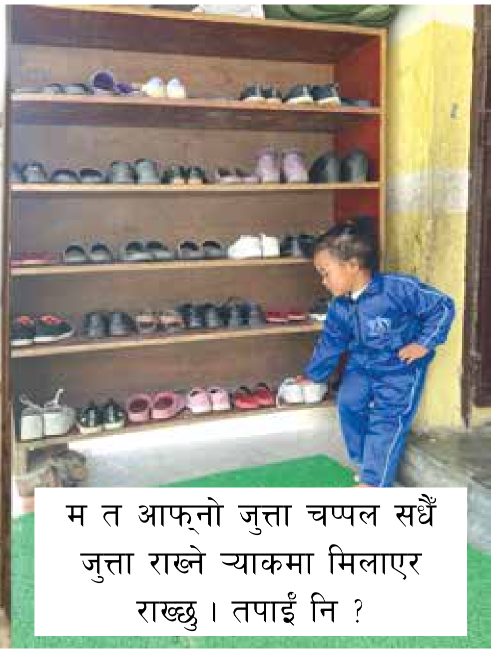
म पनि खाजा खाइसकेपछि निश्चित ठाउँमा भाँडा राख्छु नि !

हामी त खाजा खानु अघि र खाजा खाइसकेपछि साबुन पानीले हात धुन्छौं । तपाईंहरु नि ?

म त नङ लामो पाल्दिनँ । तपाईंहरु नि ?

म त बोट विरुवाको हेरचाह गर्छु नि ।

म त शौचालयको प्रयोग गरिसकेपछि पानी राख्छु ।



म त आफ्नो जुत्ता चप्पल सधैँ जुत्ता राख्ने च्याकमा मिलाएर राख्छु । तपाइँ नि ?

क्रियाकलाप १.

तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् ।

क) शौचालय प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ । ☐

ख) नङ लामो पाल्यौँ भने स्वस्थ भइन्छ । ☐

ग) बोटविरूवाको हेरचाह गर्नुपर्छ । ☐

घ) शौचालय सधैँ सफा राख्नुपर्छ । ☐

ङ) धुँवा, धुलो र भिडभाडमा जाँदा माक्सको प्रयोग गर्नुपर्छ । ☐

एकाइ - ६

विपद् र वातावरण

पाठ १ विपद्को परिचय र प्रकार

तलको समाचार पढौँ ।

काभ्रे समाचारदाता

वि.सं २०७२ साल असार १० यस वर्षको सुरूमै नेपालका १४ वटा जिल्लाले धेरै ठुलो बिपति सहनु पऱ्यो । वि.सं. २०७२ साल बैशाख १२ गते शनिवार नेपाली समय अनुसार मध्याह्न ११:५६ मा गोरखाको बारपाक केन्द्रविन्दु बनाई ७.८ रेक्टर स्केलको भूकम्प जाँदा ७९४१ जनाको ज्यान गएको थियो । थुप्रै घर, पाटी, पौवा र ऐतिहासिक मठ मन्दिरहरूमा क्षति पुगेको थियो । यसका साथै धेरै पशु चौपायाको पनि ज्यान गएको थियो ।

नेपालमा यस वर्षको मनसुन सुरू भएपछि झण्डै एक महिनाको अवधिमा बाढी, पहिरो र चट्याङका कारण झण्डै सय जनाको ज्यान गएको सरकारी तथ्याङ्कले देखाउँछ । लगभग ११६ जना भन्दा बढी घाइते भएका छन् । सयौँ व्यक्ति घरबारविहीन बनेका छन् ।

२०७७ चैत्र १६

काठमाडौँ उपत्यका लगायत देशका कैयौं भेगमा फैलिएको वायु प्रदूषणका कारण विद्यार्थीको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर देखिएपछि सरकारले देशभरका सबै शैक्षिक संस्था चार दिनका लागि बन्द गर्ने निर्णय गरेको छ । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले सर्वसाधारणलाई स्वास्थ्यको ख्याल गर्न र घरबाहिर ननिस्किन, अनावश्यक रूपमा सवारी साधन नचलाउन, फोहोर नडढाउन र धुवाँधुलो उत्पन्न हुने खालका निर्माण कार्य नगर्न आग्रह गरेको छ ।

कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९को संक्रमण समुदायमा फैलिएको छ । दिनदिनै स्वास्थ्य सतर्कता नअप्नाउँदा विवाह, व्रतबन्ध, भोजभतेर मा सामेल हुने, भौतिक दुरी कायम नगर्ने, मास्क नलगाउने गरेका कारण संक्रमण बढिरहेको छ ।

हामीले माथिका समाचारहरू पढेर विपद्को बारेमा धेरै कुरा थाहा पायौँ । आपतकालिन अवस्था सिर्जना भई जनधनको क्षति हुनु वा जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्नु नै विपद् हो । हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न विपद्हरू आइपर्छन् । विपद् दुई किसिमका हुन्छन् :

१. प्राकृतिक विपद्

२. मानव सृजित विपद्

१. प्राकृतिक विपद्

प्रकृतिका कारणबाट हुने प्रकोपलाई प्राकृतिक विपत्ति वा विपद् भनिन्छ । जस्तै : बाढी, पहिरो, डुबान, शीतलहर, हुरीबतास, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, खडेरी, असिना, चट्याङ र भुइँचालो आदि ।

२. मानव सिर्जित विपद्

प्राकृतिक कारणबाट नभई मानिसको लापरवाही वा असावधानीका कारणबाट आइपर्ने विपत्ति मानव सिर्जित विपत्ति वा विपद् हुन् । जस्तैः औद्योगिक दुर्घटना, हवाई एवम् सडक दुर्घटना, कुपोषण तथा विषालु खानाबाट हुने असर, आगलागी र महामारी आदि ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपद् भनेको के हो ?

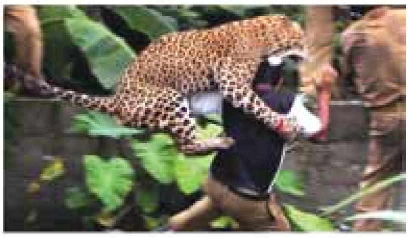
ख) विपद् कति किसिमका हुन्छन् ?

ग) प्राकृतिक विपद्का केही उदाहरण लेख्नुहोस् ।

घ) मानव सिर्जित विपद्का केही उदाहरण लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २.

तलको चित्र हेरी प्राकृतिक विपद् भए प्रा र मानव सिर्जित विपद् भए मा लेख्नुहोस् ।



अब गीत गाऔँ

विपद्

जुनसुकै बेला आउन सक्छ विपत्ति
यस्तोबेला प्राणीलाई हुन्छ आपत्ति ॥
भूकम्प बाढीपहिरो यसका नाम हुन्
विनाश गरी दुःख दिने यस काम हुन् ॥
विश्वासिलो समाचार सुन्ने गरौँ है
आधिकारिक जानकारीको पछि परौँ है ॥
सहयोग गरौँ तेरो मेरो नभनी
तिमी अघि बढ्दै जाऊ आउछु म पनि ॥
विपत्तिमा कहिले पनि हुन्न आत्तिनु
सुरक्षित भए पनि हुन्न मात्तिनु ॥
जथाभावी दिसापिसाब गर्नुहुँदैन
सफासुग्घर गरी बसे रोगले छुँदैन ॥
सुरक्षित ठाउँमा गई मिली बसौँ ल
वातावरण जोगाउन कम्मर कसौँ ल ॥

पाठ २ विपद्बाट जोगिने सुरक्षाका उपायहरू

मानव जीवनमा विभिन्न आपतविपत आइपर्दछन् । आगलागी, बाढी, पहिरो, डढेलो, भूकम्प आदिले घर, देवालय र सार्वजनिक सम्पत्ति आदि नष्ट भइरहेका छन् । विपद्को कारणले गर्दा मानिस जीवजन्तुहरूको पनि ज्यान जान सक्छ । त्यस्तो समयमा मानिसहरू घाइते हुने र अपाङ्ग हुने जस्ता कठिनाइहरू आइपर्न सक्छन् । साथै लत्ताकपडा, खाना, पानी, औषधि एवं बस्ने बासको समेत अभाव हुन सक्छ । त्यसैले हामीले सानो सानो सावधानी अपनायौँ भने हाम्रो जीवन सुरक्षित हुनसक्छ । विपद् भन्दा पहले, विपद्को समयमा र विपद् पछि के के गर्न सकिन्छ त्यसको जानकारी लिऔँ ।

क) विपद् भन्दा पहिले

१. मौसम सम्बन्धी जानकारी लिने ।

२. मौसमको अवस्था हेरी पहिले नै सुरक्षित ठाउँमा जाने ।

३. आपतकालीन झोला (खाना, कपडा, औषधी, बत्ती, रेडियो आदि राखिएको झोला) सबैले देख्ने ठाउँमा राख्ने र परिवारका सबै सदस्यहरूलाई बताउने ।

४ आपत्कालीन अवस्थामा सुरक्षित हुने उपायहरूको पहिले नै अभ्यास गर्ने ।

५. खतराको सूचना दिने साइरनको व्यवस्था गर्ने ।

ख) विपद्को समयमा

१. आत्तिएर जथाभावी दौडनु हुँदैन ।

२. आपतकालिन झोला बोकेर सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्छ ।

३. परिवारका सबै सदस्यहरू सँगै बस्नुपर्छ ।

४ केही छुट्यो होला भन्दै फेरि घर वा असुरक्षित ठाउँमा जानु हुँदैन ।

५ स्थिति पूर्ण सामान्य वा सुरक्षित नभएसम्म घरभित्र जानु हुँदैन ।

६ जथाभावीरूपमा दिसापिसाब गरेर फोहोर गर्न हुँदैन

विपद्बाट जोगिन अपनाइने उपायहरू

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नहरूका उत्तर दिनुहोस् ।

क. कुनैपनि विपद्बाट जोगिन हामीले विपद्भन्दा पहिले कस्ता उपायहरू अपनाउनु पर्दछ ?

ख. विपद्को समयमा कस्ता सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

क्रियाकलाप २.

तलका चित्र हेरौं र के गर्नुहन्छ, के गर्नुहँदैन ? गर्न हुनेमा ठिक चिह्न र गर्न नहुनेमा बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ३ हाम्रो वातावरण

वातावरण शब्द वात र आवरण गरी दुई शब्द मिलेर बनेको हुन्छ । सामान्य अर्थमा वातावरण भनेको वायुको आवरण हो । वात भनेको वायु हो भने आवरण भनेको पृथ्वीको चारैतिरको सतह हो । त्यसैले मानिसको साथमा रहेको हावापानी बोटबिरूवा वनजङ्गल र त्यहाँ बस्ने पशुपन्छी सबै मिलेर बनेको प्राकृतिक अवस्थालाई नै हामी वातावरण भन्दछौँ । हाम्रो वरिपरि हरियाली भएर सफा हुँदा हामीलाई आनन्द हुन्छ । हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा स्वच्छ भयो भने हामी पनि स्वस्थ हुन सक्छौँ । हामीलाई हावापानीबाट फैलने रोगहरू लाग्दैन । यदि हामी बसेको ठाउँ वरिपरि फोहोर भयो भने विभिन्न किसिमका रोगहरू फैलिन सक्छ । जस्तै : झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, आउँ, दम, एलर्जी, जन्डिस, डेङ्गु आदि ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नहरूका उत्तर दिनुहोस् ।

क. वातावरण भनेको के हो ?

ख. हामीलाई कस्तो वातावरण मनपर्छ ?

ग. वातावरण फोहोर हुँदा कस्ता खालका रोगहरू लाग्दछन् ?

परियोजना कार्य :

क. आफ्नो विद्यालय वरिपरि सरसफाइ गर्नुहोस् ।

ख. आफ्नो विद्यालय छेउछाउमा बोटबिरूवा रोप्नुहोस् ।

पाठ ४ वातावरणको महत्व

वातावरण हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा हो । त्यसैले प्रकृति र मानिसको सम्बन्ध नङ र मासुको जस्तै घनिष्ट हुन्छ । हाम्रो वातावरणमा भएका प्राकृतिक तत्वहरू जस्तैः हावापानी, माटो, बोटबिरूवा, जीवजन्तु आदिको सन्तुलन भएमा मात्र हाम्रो जीवन सहज हुन्छ । यदि यी प्राकृतिक तत्वहरू खलबलियो भने त्यसबाट हाम्रो जीवन पद्धतिमा नै असन्तुलन उत्पन्न भइदिन्छ ।

बाढीपहिरो, पक्की सडकको विस्तार, बढ्दो सवारी साधन र प्रदूषित धुवाँ फ्याँक्ने कलकारखाना, दाउरा, काठ र घाँसपातका निहुँले हुने वनजङ्गल विनाश, मानिसहरूमा जनचेतनाको कमी हुनु, जनसङ्ख्या तीव्र रूपले वृद्धि हुनु, जथाभावी रूपमा फोहोरमैला फ्याँक्नु आदि जस्ता कारणले वातावरणमा निकै नै असर परिरहेको छ । वातावरणमा असर पर्नु भनेको नै सम्पूर्ण प्राणीमा अनि वनस्पतिमा असर पर्नु हो । जसले गर्दा धेरै प्रकारका रोगहरू फैलने डर हुन्छ । कृषि उत्पादनमा कमी आउँछ, अक्सिजनको मात्रा घटेर अनावश्यक हानिकारक ग्याँसहरू जस्तैः कार्बनडाइअक्साइड, कार्बमन मनोअक्साइड, मिथेन आदिको वृद्धि हुन्छ । यसका साथसाथै समयमा पानी नपर्नु, अधिक मात्रामा वर्षा हुनु, पहिरो जानु, प्राकृतिक सुन्दरता हराउँदै जानु, वातावरणमा सन्तुलन नहुँदा हुने असरहरू हुन् ।

अतः हामीले यो बुझ्नु जरूरी छ कि वातावरणको महत्व हामी मानवलाई मात्र नभएर सम्पूर्ण जीवजन्तु लगायत विभिन्न बोटबिरूवालाई पनि छ । त्यसैले हामी सम्पूर्ण मिलेर वातावरण जोगाउनु पर्दछ ।

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) प्राकृतिक तत्वहरू के के हुन् ?

ख) के भयो भने हाम्रो जीवन पद्धतीमा असन्तुलन हुन्छ ?

ग) हाम्रो स्वास्थ्यका लागि हानिकारक ग्याँसहरू के के हुन् ?

क्रियाकलाप २.

फरक छुट्याउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३.

चित्र हेरी कुन अवस्था हो, छुट्याउनुहोस्

पाठ ५ वातावरण संरक्षण

शिक्षक : नमस्ते ! विद्यार्थी भाइबहिनीहरू सन्चै हुनुहुन्छ ? आज हामी वातावरण संरक्षण सम्बन्धी विषयमा छलफल गर्छौं है त ।

विद्यार्थीहरू : (एकै स्वरमा) नमस्कार ! गुरूआमा हामी त सन्चै छौं अनि गुरूआमालाई के छ नि ?

शिक्षक : धन्यवाद ! विद्यार्थी भाइबहिनीहरू मलाई पनि ठिक छ ।

आकृति : गुरूआमा हिजो मेरी हजुरआमाले भन्नुभएको देवता रिसाएर हो कि ? काली जागेर हो कि ? भूतप्रेतको त्रास बढिरहेको हो कि ? चैत बैशाखको बेलामा पनि जाडोले लगलग कामछुटिराखेको, पोहोर सालको असारमा नि पानी नपरेकोले धान रोप्न ढिलो भो, अस्ति पुस माघका दिनमा पनि कति गर्मी भएको थियो भन्नु हुन्थ्यो ।

शिक्षक : हो र हजुरआमाले त्यसो भन्नुभयो ? यो सब हुनुको कारण देवता रिसाएर होइन, काली जागेर पनि होइन, अनि भूतप्रेतको त्रास बढेर पनि होइन ।

श्रेयस : अनि के को कारणले यस्तो भएको होला त गुरूआमा ?

शिक्षक : यस्तो भएको त हाम्रो वायुमण्डलमा कार्बनडाइअक्साइड, कार्बनमनोअक्साइड आदि जस्ता हानिकारक ग्याँसहरू बढ्दै गएकोले हो जसको कारण सूर्यको किरण वायुमण्डलमा सजिलै छिर्छ तर बाहिर निस्कन सक्दैन र पृथ्वीको तापक्रम पनि बढिरहेको छ । अनि यस्ता परिर्वतनहरू देखिन्छ ।

प्रकृति : यस्ता ग्याँसहरू के कसरी बढेका हुन् त गुरूआमा

शिक्षक : धेरै राम्रो प्रश्न; कलकारखाना, मोटरगाडी, चुलो आदिबाट निस्कने धुँवा, प्लास्टिकजन्य फोहोर बाल्दा निस्कने धुँवा आदिबाट खराब ग्याँसहरू निस्कन्छ ।

सदीक्षा : अनि गुरूआमा यसले हामीलाई कस्तो असर पार्दछ ?

शिक्षक : पृथ्वीको तापक्रम बढेर हिमालको हिउँ पग्लन्छ, पानीको सतह बढ्छ, बढी गर्मी हुन्छ, खडेरी पर्छ, नचाहिने समयमा बढी पानी पर्छ, चाहिने समयमा पानी नपर्ने वा कम पर्ने हुन्छ, समयभन्दा अगाडि नै फलहरू पाक्ने हुन्छ, मानिसहरूलाई धेरै किसिमका रोग लाग्न सक्छ ।

भक्ति : यस्तो समस्या हामी कसरी समाधान गर्न सक्छौँ त गुरूआमा ?

शिक्षक : यस्तो समस्या समाधान गर्न हामीले समयमै हाम्रो वातावरण संरक्षण गर्नुपर्दछ, बोटबिरूवाहरू रोप्नुपर्‍यो, भएका जङ्गलको संरक्षण गर्नु पर्‍यो, धुँवा नआउने वा कम आउने गाडीहरू बढाउनु पर्छ, जताततै फोहोर फ्याँक्नु हुन्न, प्लाष्टिकजन्य फोहोर डढाउनु हुन्न, मानिसहरूलाई वातावरण संरक्षण गर्न जनचेतना जगाउनु पर्छ ।

कृष्ण : म त अब आजै गएर घरमा बाबालाई रूख रोप्न जाऔँ भन्छु ।

शिक्षक : स्यावास् ! (घन्टी बज्छ) ल त भाइबहिनीहरू समय पनि सकियो । भोलि हामी अभ्यास गरौँला आजलाई यति नै गरौँ । धन्यवाद !

विद्यार्थी : (एकै स्वरमा) धन्यवाद ! गुरूआमा

क्रियाकलाप १.

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) कुनै दुई वटा हानिकारक ग्याँसहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) के कारणले गर्दा हानिकारक ग्याँसहरू उत्पन्न हुन्छन् ?

ग) हामीले वातावरणको संरक्षण कसरी गर्न सक्छौं ?

अब गीत गाऔं

वातावरण

प्राकृतिक सम्पदा हो हाम्रो वातावरण
वनजङ्गल हावापानी यसको आवरण ॥
महत्त्व छ यसको अति हामी बाँच्नलाई
आजैबाट रूख रोपौं भोलि साँच्नलाई ॥

सम्बन्ध हो यसको हाम्रो नङ र मासु झैं
हुन्छ फेरि अतिवृष्टि हामीलाई आँशु झैं ॥
स्वच्छ हावापानी दिने हाम्रा पहाड
वन विनाश हुँदै गए हुन्छ उजाड ॥

प्लाष्टिक पनि जथाभावी फाल्नु हुँदैन
प्लाष्टिकजन्य फोहोर झनै बाल्नु हुँदैन ॥
कुहिने फोहोर मल बनाऔं खाल्डो खनेर
जनचेतना फैलाऔं हामी सबैलाई भनेर ॥

हानिकारक ग्याँस नगरौं उत्पादन
हटाऔं सब पुराना सवारी साधन
प्रदूषण बढ्दै गए अनेक रोग आउने
दायित्व हो हामी सबको प्रकृति जोगाउने ॥

परियोजना कार्य :

जनचेतना फैलाउने किसिमका प्लेकार्ड बनाई नारा लगाउने ।

बनेपा नगरपालिकाको गान

रचनाकार : हरिहर तिमिल्सिना

सङ्गीत : सुरेन्द्रकुमार श्रेष्ठ

ढुकढुकीभन्दा प्यारो छ हामीलाई बनेपा नगरी
श्रमले बाँच्ने सिपले जिउने हामी छौँ जाँगरी
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी

विविध कला संस्कृति धर्म भाषा र भाषिका
सपना यहीँ फुलेका हुन्छन् बनेपाबासीका
नसिकामाई टुकुचा नाला बाँस्डोल जनागाल
प्रविधि नौलो भित्राई गर्छौं प्रगति हरेक साल
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी

पुण्यमाताको अटुट जलले यही भूमि सिँचेको
बासुकीपार्क र गोसाइँथानले सबको मन जितेको
करूणा माई चामुण्डा देवी धनेश्वर मन्दिर
पर्यटन विकास गरेर सबको बदल्छौँ तग्दिर
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी

चण्डेश्वरीको आँगन हो यो उग्रचण्डीको साथ
पौरख गरी गर्वले उच्च राख्नेछौँ हाम्रो माथ
स्वाथ्य र शिक्षा कृषि र व्यापार सञ्चारको विकास
छर्दछौँ हामी यही भूमिबाट सुनौलो प्रकाश
बनेपा नगरी हामी छौँ जाँगरी ।