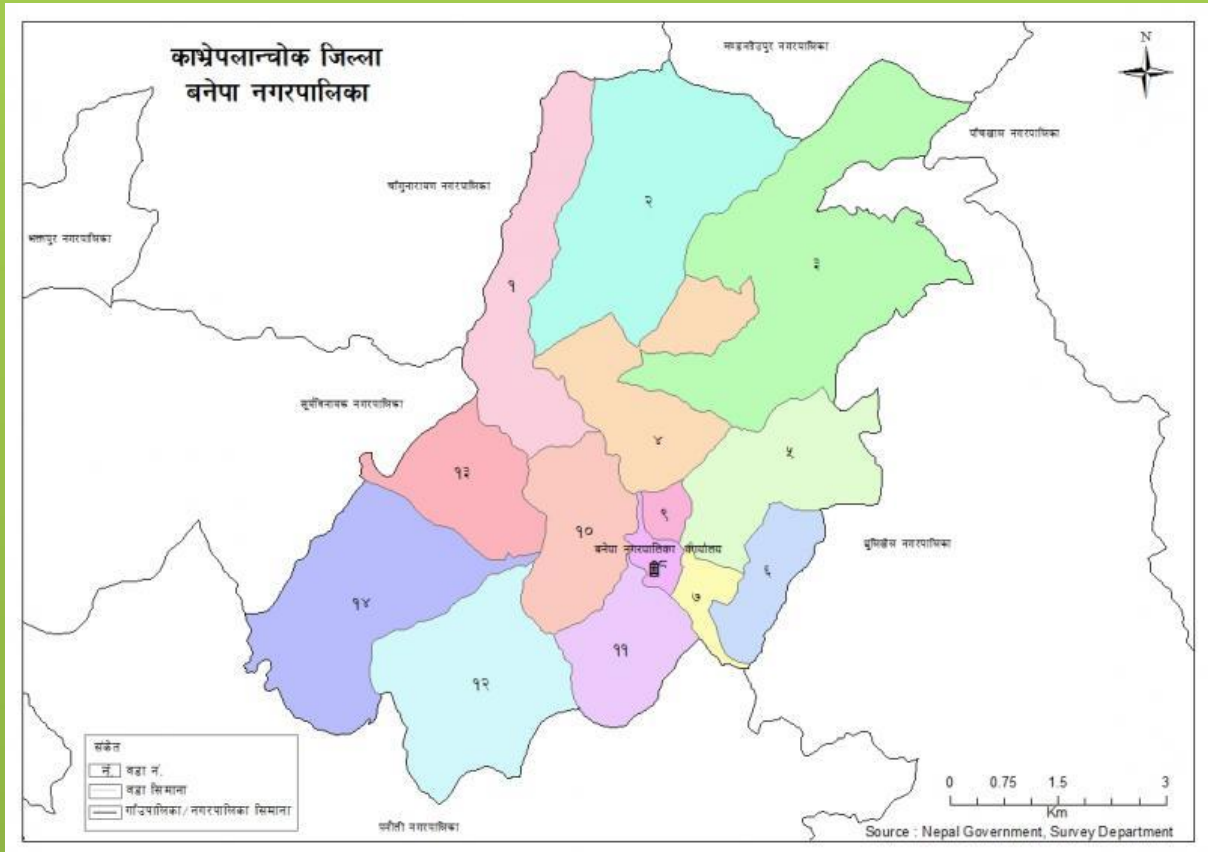


हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा-४



बनेपा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
काभ्रेपलान्चोक

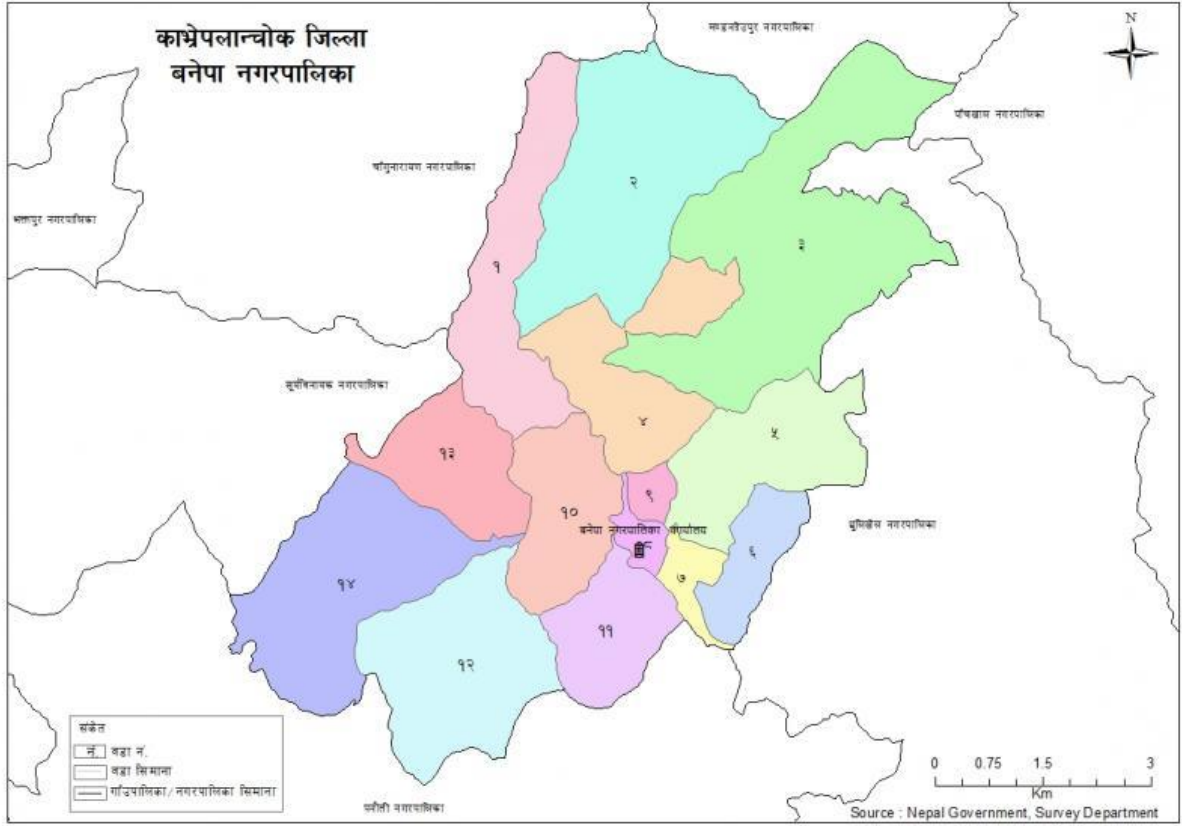
२०७८



हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा-४



बनेपा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
काभ्रेपलान्चोक

२०७९



हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव, कक्षा-४

संरक्षक:

शान्ति रत्न शाक्य
(प्रमुख)

सल्लाहकार:

बिमला सापकोटा दाहाल
(उप-प्रमुख)

सल्लाहकार:

प्रकाश आचार्य
(प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत)

लेखन सल्लाहकार तथा सम्पादन:

- श्यामसिंह धामी
- शिवराज त्रिपाठी
- रेनुकान्त भट्टराई
- मिरादेवी पन्त
- कुमार मानन्धर

लेखक:

- श्यामकृष्ण मानन्धर

लेखन सहयोगी:

- राजकसम कर्माचार्य
- महालक्ष्मी श्रेष्ठ

कम्प्युटर लेआउट:

- रवि लामा
- श्यामकृष्ण मानन्धर
- बिजय कार्की

आवरणकला:

- श्यामकृष्ण मानन्धर

संस्करण:

प्रथम: २०७९

सर्वाधिकार ©:

प्रकाशकमा



प्रकाशक: बनेपा नगरपालिका,

बनेपा नगरपालिकाको कार्यालय,
बनेपा, काभ्रेपलाञ्चोक



हाप्रो बनाई

स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय तहमा रहेका ज्ञान, सिप, स्रोत, कला, परम्परा र संस्कृतिको विकास र प्रवर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउने काम गर्दछ। स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, परम्परागत व्यवसाय, भूगोल संस्कार, इतिहास, प्रविधि आदिको विकास र संरक्षण कार्यमा मद्दत पुऱ्याउने काम गर्दछ। यसले विद्यार्थीहरूलाई आफू बसोवास गर्ने तथा आफू अध्ययन गर्ने स्थानीय तहसंग सम्बन्धित सबै जानकारी दिने प्रयास गर्दछ। चेतनाको विकासले सबै खाले समस्याहरूको समाधानमा सहयोग पुऱ्याउँदछ तसर्थ स्थानीय पाठ्यक्रम स्थानीय समस्याहरूको अध्ययन र समाधान कार्यमा भाइबहिनीहरू माझ चेतनाको स्तरको विकास कार्यमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ। स्थानीय अवस्थित भौगोलिक, ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा यसले सहयोग स्थानीय तह अन्तर्गत पर्ने कला, संस्कृति, परम्परागत सीप, रैथाने ज्ञानको पहिचान र सम्बर्द्धन विकासका लागि चाहिने चेतना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूमा 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 'हाप्रो बनेपा हाप्रो गौरव' स्थानीय विषयमा पाठ्यक्रमको विकास गरिएको हो। पाठ्यक्रममा उल्लेखित सक्षमता र उद्देश्य हासिल गर्न सहयोग पुग्ने गरी यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक विकासमा अमूल्य सल्लाह सझाव प्रदान गर्नु हुने संरक्षक नगर प्रमुख श्री लक्ष्मीनरसिंह बादे श्रेष्ठज्यू प्राविधिक तथा प्रशासनिक सहयोग प्रदान गर्नु हुने सल्लाहकार उपप्रमुख श्री रेखा सापकोटा (दाहाल)ज्यू र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री कविराज उप्रेतिज्यूका साथै लेखकहरू, सम्पादकहरू, टाइपिङ तथा डिजाइनमा संलग्न सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं।

बनेपा नगरपालिका भित्रका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयन गरिनेछ। यो पाठ्यपुस्तक विषयवस्तुहरू कार्यान्वयन गर्न शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप महत्वपूर्ण हुन्छ। यसका लागि शिक्षकले स्थानीय ज्ञान, सीप प्रविधि विज्ञको अनुभव र सहयोग लिई कार्यान्वयन गर्नुपर्छ। यसैगरी पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावकलगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको भूमिका महत्वपूर्ण ठानिएको छ।

अन्त्यमा आगामी दिनहरूमा यस पाठ्यपुस्तकलाई अद्यावधिक र परिमार्जन गर्न सबै सरोकारवालाहरूबाट मूल्य तथा रचनाहरू प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको छ।

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
बनेपा नगरपालिका

भूमिका

नेपालीहरू बहुभाषिक, बहुजातीय, बहुधार्मिक तथा बहुसांस्कृतिक विविधतामा रहेका छन्। देशका सबै क्षेत्रको स्थानीय ज्ञान, सिप, भाषा, कला, परम्परा, संस्कृति, भौगोलिक बनावट, प्राकृतिक तथा सामाजिक सम्पदा आदिको ठूलो महत्व हुन्छ। यी सबै तत्वहरूको आ-आफ्नो परिवेशमा आफ्नै विशेषताहरू पनि छन्। यस्ता स्थानीय पेशा, ज्ञान, सिप, भाषा, परम्परा, कला र संस्कृतिमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराई आकर्षित बनाउनु हाम्रो उद्देश्य हो। हामी आधुनिक शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाको क्रममा संसारका विभिन्न देशहरूका बारेमा अध्ययन गर्दछौं तर आफू बसोबास गर्ने तथा आफ्नै स्थानीय तहको बारेमा हामीलाई ज्ञान आवश्यक रहन जरुरी हुन्छ। तसर्थ साना नानीबाबुहरूको ज्ञान र सिपको चौतर्फी विकासको निम्ति स्थानीय तह लगायत सबै क्षेत्रको अध्ययन र सिकाइ महत्वपूर्ण देखिन्छ। आफ्नो क्षेत्रको बारेमा ज्ञान भएमा आफ्नो क्षेत्रप्रतिको माया, लगाव एवं आत्मीयता बढ्ने भएको कारणले गर्दा स्थानीय पाठ्यक्रम अन्तर्गत स्थानीय तहमा अवस्थित विभिन्न पक्षको अध्यापन गराउने योजना बनेपाले बनाएको छ।

एक्काइसौं शताब्दी विज्ञान प्रविधि प्रयुक्त भई सकेको छ। जसका कारण घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरू प्रत्यक्ष हेर्न सुरु पाइन्छ। यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्नो स्थानीय कुराहरूको परिपेक्ष्यमा नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा व्यवस्थापनको जिम्मा स्थानीय तह वा सरकारलाई दिएको छ। स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय आवश्यकता अनुरूपका कार्य गर्न सक्ने बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन स्थानीय मूल्य मान्यता रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति संस्कार पेशा व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागू गर्ने योजना गरेको छ।

स्थानीय सामाजिक सम्पत्ति र अङ्गहरूप्रति सकारात्मक भावना, कर्तव्य तथा स्थानीयता जोगाउन थालनी गरिएको बनेपा नगरपालिकाको यो अथक प्रयास एक प्रशंसनीय सुरुवात हो। पाठ्यपुस्तक निर्माण समितिद्वारा यहाँको इतिहास, भूगोल, संस्कृति, कला, रीतिरिवाज, जातजाति, पेशा, प्रविधि, पर्यटन, स्रोत र साधनलगायत विभिन्न क्षेत्रमा केन्द्रित रही तयार पारिएको यो पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीका लागि निकै नै उपयोगी र प्रभावकारी हुने विश्वास पनि गरिएको छ साथै स्थानीय कुराहरूको ज्ञान स्थानीय स्रोत व्यक्ति र शिक्षकहरूमा नै बढी हुने हुनाले यस पाठ्यपुस्तकलाई आधार बनाई शिक्षकहरूले आफ्नो परिवेशअनुसार अध्यापन गराउनुहुनेछ भन्ने आशा पनि राखिएको छ। जनप्रतिनिधिहरू, बुद्धिजीवीहरू पाठ्यक्रमका विज्ञहरू, स्रोत व्यक्तिहरूबाट सल्लाह, सुझाव, अनुभव तथा ज्ञान सङ्कलन गरी 'हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव' कक्षा ४ को यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ।

बनेपा नगरपालिकाले 'हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव' स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी लागू गर्नु राम्रो कदम हो। यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जनजाति, पेशा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश, संस्कार, संस्कृति, पर्व, मौसम जस्ता कुराहरूको जानकारी गराउने जमर्को गरेको छ। 'हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव' कक्षा ४ को पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी दिएर आफ्नो सिर्जनात्मक प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न सहयोग गर्नु भएकोमा बनेपा नगरपालिका, शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं। यस पाठ्यपुस्तकका संरक्षक, सल्लाहकारहरू, सम्पादकहरू लगायत सम्पूर्णमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं। आगामी दिनहरूमा पनि आवश्यक परेमा सहयोग गर्ने विश्वास दिलाउन चाहन्छौं। साथै, यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण विद्यालयमा कार्यान्वयन हुँदा गुरुवर्गको सल्लाह, सुझाव र पृष्ठपोषणको अपेक्षा गर्दछौं।

अतः यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा भएका त्रुटि, कमीकमजोरी विभिन्न व्यक्तिहरूबाट आएका सुझाव तथा पृष्ठपोषणका आधारमा सच्याउदै आगामी दिनमा स्थानीय आवश्यकता र महत्त्वलाई आत्मसात् गर्दै लगिने विश्वास पनि दिलाउन चाहन्छौं।

लेखक-श्यामकृष्ण मानन्धर

mashyamkrishna@gmail.com

विषय – सूची

एकाई - एक : नगरपालिकाको इतिहास, जातिगत परिचय

पाठ - १ : हाम्रो बनेपा नगरपालिका	१
पाठ - २ : बनेपा पहिले र अहिले	६
पाठ - ३ : बनेपा नाम कसरी रह्यो ?	११
पाठ - ४ : बनेपा निर्माण कसरी भयो ?	१३
पाठ - ५ : बनेपाका जातिहरू	१७

एकाई - २ : आफ्नो वडाको पर्यटकीय स्थलको परिचय तथा महत्व

पाठ - १ : हाम्रो धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा	२२
पाठ - २ : नक्सामा बनेपा नगरपालिका	२५

एकाई - ३ : स्थानीय सामाजिक मूल्यमान्यताको परिचय तथा महत्व

पाठ - १ : हाम्रो भाषा र भेषभूषा	२८
पाठ - २ : हाम्रा मान्यजनहरूको सम्मान	३०
पाठ - ३ : हाम्रो चाडपर्व तथा जात्राहरू	३३

एकाई - ४ : स्थानीय परम्परागत व्यवसायहरूको परिचय तथा महत्व

पाठ - १ : स्थानीय परम्परागत व्यवसायहरू	३६
पाठ - २ : कृषि व्यवसाय	३८
पाठ - ३ : व्यापार व्यवसाय	४२

एकाई - ५ : व्यक्तिगत सरसफाई, स्थानीय खेलहरूको परिचय तथा अभ्यास

पाठ - १ : व्यक्तिगत सरसफाई	४४
पाठ - २ : स्थानीय खेलहरू	४९
पाठ - ३ : स्थानीय खेलको महत्व	५५

एकाई - ६ : फोहोर व्यवस्थापनको तरिका तथा व्यवस्थापनमा समस्याहरू

पाठ - १ : फोहोरमैलाको परिचय	५८
पाठ - २ : घर तथा विद्यालयको फोहोरको वर्गीकरण	६०

पाठ - ३ : फोहोरमैला व्यवस्थापनको परिचय र तरिका ६२

एकाई - ७ : बनेपाक्षेत्र भित्रका साहित्यिक व्यक्तित्वहरु

पाठ - १ : मोहन दुवाल ६६

पाठ - २ : ज्ञानकाजी मानन्धर ६७

पाठ - ३ : आशाकाजी श्रेष्ठ ६८

पाठ - ४ : केदारनाथ प्रधान ६९

→ पाठ – एक ←

हाम्रो बनेपा नगरपालिका

श्यामकृष्ण कक्षा ४ मा पढ्छन् । उनको घर बनेपा नगरपालिका वडा नं. ६ बुडोलमा छ । बनेपा नगरपालिकाको पूर्वमा धुलिखेल नगरपालिका, पश्चिममा काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको सिमाना साँगा, दक्षिणमा पनौती नगरपालिका र उत्तरमा धुलिखेल नगरपालिका पर्दछ । उत्तरमा पहाडीक्षेत्र र दक्षिण



पश्चिमतिर उपत्यका पर्दछ । बनेपा नगरपालिकाको क्षेत्रफल ५४.५९ वर्ग किलोमिटर छ । प्रारम्भिक जनसंख्या २०७८ अनुसार बनेपा नगरपालिकाको जनसंख्या ६७,६२९ जसमा पुरुष ३३,१८० र महिला ३४,४४९ रहेको छ । त्यस्तै घर संख्या १२,४५४ र परिवार संख्या १६,९७३ छ । यस नगरपालिकामा उत्तर

पश्चिममा होचा पहाडहरु रहेका छन् । यहाँका धेरै जसो जमिन भिरालो छ । पहाडका बीचहरुमा सम्म परेका फाँटहरु पनि छन् । नाला,



बनेपा, साँगा फाँट यसका उदाहरणहरु हुन् । चण्डेश्वरी, पुण्यमाता आदि यस नगरपालिकाका खोलाहरु हुन ।

यो ठाउँ सम्म, अग्लो, होचो भएर गएकोले उचाई अनुरूप फरक फरक जैविक विविधता पाईन्छ । फरक किसिमका रुख बिरुवाहरु पाईन्छ । यहाँ सल्ला, चाँप, कटुस, पैयुँ, चिलाउने, सौर, काफल, लाँकुरी, गुराँस आदिका बोटबिरुवा र रुखहरु पाईन्छन् । जटामसी, गुर्जो,



पानी अमला आदि जडिबुटी पाइन्छन् । मौसम अनुसार कतिपय बोटबिरुवाका पात झर्ने गर्दछन् ।



बनेपाका सामुदायिक वनहरुमा बाघ, सालक, स्याल, बदैँल, दुम्सी, खरायो, मृग, गोहोरो, लोखर्के जस्ता जनावर पाईन्छ । कालिज, ढुकुर, काग, लामपुच्छे, कोईली, सुगा चराचुरुङ्गीहरु पाईन्छ । हावापानीका दृष्टिकोणले यो नगरपालिका बसोबासका लागि उपयुक्त छ ।

यहाँ पहाडतिर ढुङ्गा माटो धेरै पाईन्छ भने उपत्यकातिर बलौटे र पाँगो माटो पाईन्छ । यहाँ धान, मकै, कोदो, आलु आदि बाली हुन्छन् । यो नगरपालिका आलुका लागि प्रसिद्ध रहेको छ । यहाँ विभिन्न व्यवसायिक कलकारखाना पनि रहेको छ । यहाँका मानिसहरु व्यापार, कृषि, पशुपालन, तरकारी खेती आदिमा संलग्न छन् । पुरुषहरु भोटो, कमिज, दौरा सुरुवाल, कोट, टोपी तथा आधुनिक पहिरन लगाउँछन् । महिलाहरुले चौबन्दी चोलो, सारी, लुङ्गी, पछ्यौरा र आधुनिक आदि लगाउछन् । त्यस्तै गरगहनाहरुमा ढुङ्गी, बुलाकी, फुली, कल्ली, तिलहरी, नौगेडी आदि ।



यहाँका मानिसहरु दालभात, रोटी, दुध-दही आदि खान्छन् । यहाँका मानिसहरु मुख्य रुपमा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम र इसाई आदि धर्म मान्छन् । नेपाली, नेवारी, तामाङ आदि भाषा बोल्दछन् । दशैं, तिहार, तीज, बुद्ध जयन्ती, जात्राहरु, क्रिसमस र इद आदि चाडपर्वहरु मान्छन् । यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, तामाङ, मगर आदि जाति बस्दछन् ।



क्रियाकलाप

१. दिइएका बुँदाका आधारमा आफ्नो वडाका बारेमा लेख्नुहोस् ।



- सिमाना:
- हावापानी:
- बोटबिरुवा:
- प्रमुख खोला-खोल्सा:
- कृषि उत्पादन:
- प्रसिद्ध ठाउँहरु:
- चाडपर्व:

- पहिरन तथा खाना:
- उद्योग:

२. तपाईंको वडामा बस्ने जातजाति र भाषा लेख्नुहोस्:

जाति	भाषा

३. आफ्नो वडाका नक्सा बनाउनुहोस्, त्यहाँ भएका प्रसिद्ध ठाउँहरू देखाउनुहोस्।

४. काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लामा कति नगरपालिका र गाउँपालिका रहेका छन् ? सूची बनाउनुहोस्

।

नगरपालिका	गाउँपालिका

५. आफ्नो नगरपालिकासँग सिमाना जोडिएका नगरपालिकाको नाम लेख्नुहोस् ।

६. खाली ठाउँमा जानकारी भर्नुहोस् ।

मेरो नाम हो । म काभ्रेपलाञ्चोक जिल्ला, बनेपा नगरपालिका वडा नं मा बस्छु । हाम्रो नगरपालिकामा वडाहरू छन् । हाम्रो वडा अध्यक्षको नाम हो । उहाँ वडा कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । यस वडा कार्यालयबाट धेरै प्रकारका सेवाहरू पाईन्छ ।

वडा कार्यालयबाट पाईने सेवाहरू:

१.
२.
३.
४.

७. तपाईंको विद्यालयको विवरण भर्नुहोस्

कक्षा	केटा	केटी	जम्मा

→पाठ – दुई←

बनेपा पहिले र अहिले

अहिले हामी हाम्रो बनेपाको जुन वडा, नगर, गल्ली, टोलमा बसेका छौं । पहिले यो अवस्थामा थिएन । धेरै वर्ष विभिन्न राजनैतिक व्यवस्था र व्यक्तित्वहरुको परिवर्तनपछि मात्र यो अवस्थामा आइपुगेको हुनुपर्दछ । हाम्रो देशमा पहिला धेरै स-साना राज्यहरु थिए । त्यस्तै काठमाडौं उपत्यकाभित्र काठमाडौं पाटनर भक्तपुर(भादगाउँ) नामका तीनओटा मल्ल राजाहरु थिए । त्यतिबेला बनेपा, भक्तपुर राज्यको अधिनमा थियो । बनेपा र आसपासका बस्तीलाई सातगाउँ भनी भनिन्थ्यो । मल्लकालीन सात गाउँहरुमा १— बनेपा, २—साँगा, ३ – पनौती, ४ – खड्पू, ५—चौकोट, ६—धुलिखेल र ७ – नाला थिए । त्यतिबेला ती क्षेत्रहरुमा/गाउँहरुमा शासन गर्न हालको शिक्षासदन मा.वि., बनेपा अगाडि लायकु दरबार नामको ठूलो दरबार थियो । २–३ दशक अघि सो दरबार देख्न सकिन्थ्यो । अहिले उक्त दरबारको भग्नाशेष जग मात्रै बाँकी रहेको छ र दरबार अगाडि चौरमा लायकु मञ्च बने विभिन्न सभा सम्मेलन र खेलकुदका कार्यक्रम हुनेगर्दछन् ।

मल्लकालीन बनेपा

मल्लकालीन समयमा धेरै चाडपर्वहरू, जात्राहरू र अन्य साँस्कृतिक कार्यहरू हुन्थे । चाडपर्व र जात्राहरू चलाउन धेरै देवताका नाममा गुठी जग्गाहरू राखिन्थे । गुठी जग्गाको अन्न र आम्दानीबाट जात्राहरू चलाइन्थे । गुठी चलाउन र संरक्षण गर्न जिम्मेवारी दिइएको व्यक्तिलाई 'द्वारे' लाई दिईन्थ्यो । 'द्वारे' जात्रा र पर्व चलाउने नाईके हो ।

मल्लकालीन समयमा सामान्य लेखपढ गर्न जात्रे व्यक्ति 'जिम्मावाल' पदमा हुन्थे । उनीहरूले सामान्य झगडा र विवाद समाधान गर्थे । जिम्मावालहरूले उनीहरूको क्षेत्रभित्रका जग्गाको तिरो उठाई तोकिएको ठाउँमा बुझाउँथे । जिम्मावाललाई सहयोग पुऱ्याउने व्यक्तिलाई 'मुखिया' भनिन्थ्यो । मुखियाले जग्गाको लगत राखी तिरोको कागजपत्र तयार गरिदिन्थे ।

काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको पहिलो नगरपञ्चायत बनेपा

नेपालमा वि.सं. २०१७ देखि २०४७ साल सम्म निर्दल पञ्चायत राजाको प्रत्यक्ष शासन थियो । पञ्चायत शासन समयमा बनेपा चार ओटा गाउँ पञ्चायतमा विभाजन थियो । बकुटोल, भोलाखाटोल, दछुटोल र



स्वधाटोल गाउँ पञ्चायत थियो । वि. सं. २०३०/३१ साल तिर दछुटोल र भोलाखाटोल गाउँ पञ्चायत मिलाई

बनेपा पञ्चायत र स्वधाटोल र बकुटोल मिलाई चण्डेश्वरी पञ्चायत भयो । त्यतिबेलाको समयमा नगर पञ्चायत हुनको लागि दश हजार जनसंख्या हुनुपर्ने कानूनी नियम थियो । त्यसैले बुडोलको बज्रयोगिनी गाउँ पञ्चायतलाई गाभी दश हजार जनसंख्या पुऱ्याई वि.सं. २०३९ सालमा बनेपा नगर पञ्चायत घोषणा भयो । त्यसपछि वि.सं. २०४३ मा धुलिखेल नगर पञ्चायत घोषणा भएको थियो ।



संघीय गणतन्त्रको बनेपा

नयाँ संरचना अनुसार नेपालको सात प्रदेश मध्ये एक वागमती प्रदेश छ । वागमती प्रदेशका १३ जिल्ला मध्ये एक काभ्रेपलाञ्चोक हो । वि.सं. २०७३ फाल्गुन २७ गते नेपाल सरकारले राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लामा ६ नगरपालिका र ७ गाउँपालिका गरी १३ स्थानीय तहमा विभाजन भयो । ११ ओटा वडा रहेको बनेपा

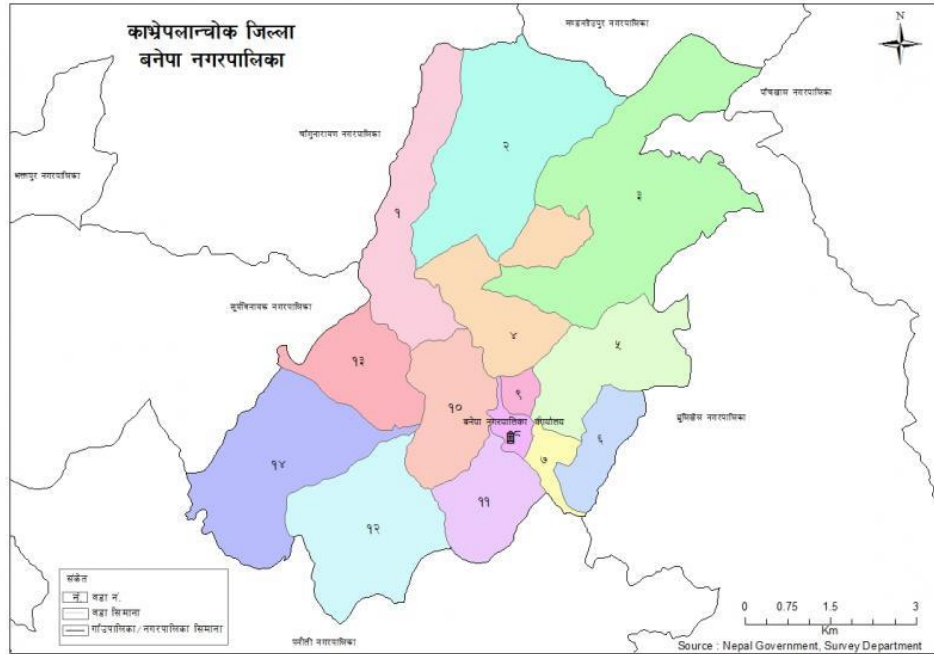
नगरपालिकालाई विस्तार गरी १४ वडा गरियो । विस्तारित बनेपा नगरपालिकाका

आसपासका उग्रतारा, जनागाल, महेन्द्रज्योति बाँसडोल, नासिकास्थान साँगा, उग्रचण्डीनाला, टुकुचा नाला गा.वि.स.को पूरा र देवीटार एवं रविओपी गा.वि.स.का केही वडाहरू गाभिएका छन् । हाल बनेपा नगरपालिकाको क्षेत्रफल ५४.५९ वर्ग कि.मि. रहेको छ । प्रारम्भिक जनसंख्या २०७८ अनुसार बनेपा नगरपालिकाको जनसंख्या ६७,६२९

जसमा पुरुष ३३,१८० र महिला ३४,४४९ रहेको छ । त्यस्तै घर

संख्या १२,४५४ र परिवार संख्या १६,९७३ छ । काभ्रेपलान्चोक जिल्लाको क्षेत्रफलको आधारमा सानो नगरपालिका हो, भने जनसंख्याका आधारमा ठूलो नगरपालिका बनेपा हो ।

वडा नं	समावेश भएका साविक नपा र गाविसहरू	साविक वडा नं
१	टुकुचा नाला	१-५
२	टुकुचा नाला	६-९
३	उग्रचण्डी नाला	६-९
	देवीटार	४,५
४	उग्रचण्डी नाला	१-५
५	बनेपा	१,२
	रविओपी	६-९
६	बनेपा	११
७	बनेपा	८-१०
८	बनेपा	५-७
९	बनेपा	३,४
१०	उगर्तारा जनागाल	१-४,८
११	उगर्तारा जनागाल	५-७,९
१२	महेन्द्रज्योति	१-९
१३	नासिकास्थान साँगा	१-४
१४	नासिकास्थान साँगा	५-९





क्रियाकलाप

१. तपाईंको विद्यालय बनेपा नगरपालिकाको कति नं. वडामा पर्छ ? कुन गाउँ/टोल/सडक/गल्ली/ठाउँ/शहरमा पर्छ ?
२. हाल बनेपा नगरपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ? यस नगरपालिकालाई कति ओटा वडामा विभाजित छ ? नक्सा बनाई देखाउनुहोस् ।
३. पहिले द्वारे, जिम्मावाल र मुखियाले के-के काम गर्थे ?
४. बनेपा नगरपालिकाको विकासक्रम जस्तै तिमी तिम्रो विद्यालयको विकासक्रमलाई वर्णन गर्नुहोस् ।

बनेपा नाम कसरी रह्यो ?

शशिकृष्ण बनेपा नगरपालिका वडा नं. २, नालाका बालक हुन । ऊ आफ्नै गाउँको श्री श्वेत बराह माध्यमिक विद्यालयका कक्षा-४ का विद्यार्थी हुन । उनको गाउँबाट तीस मिनेट बसको यात्रा पछि बनेपा पुगिन्छ । एक दिन शशिकृष्ण सहित कक्षा-४ का विद्यार्थी र विषय शिक्षक श्यामकृष्ण बनेपा नगर भ्रमण गर्न गए । त्यहाँ पुगेपछि आफ्नै आँखाले देखेर र जानकारहरुसँगको कुराहरुलाई यसरी बुँदागत रुपमा टिपोट गरे ।

- बनेपा शब्द बने + पा मिलेर बनेको रहेछ । 'बने' ले व्यापार र 'पा' ले बस्ती बुझाउँछ । बनेपाको अर्थ व्यापारीहरुको बस्ती बुझिन्छ । बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको एक महत्वपूर्ण व्यापारिक थलो बुझिन्छ ।
- नेवार तथा तामाङ जातिले बनेपा शहरलाई भवतः वा भोंदे भन्दछन् । भोटसँग पहिलेदेखि राम्रो व्यापारिक सम्बन्ध भएकोले यसलाई भवतः वा भोंदे भनिएको हो ।
- बनेपाको नाम वणिकपुर, बनेकापुर, बेनेपुर, ब्यनेपे, बिन्यापा, बिनयापुरी, बनियप्य आदि भनिदै पछि 'बनेपा' भएको देखिन्छ ।
- बनेपालाई 'भुज ग्राम' पनि भन्ने गरिन्थ्यो । बनेपामा रहेका लिच्छविकालीन शिवदेव अंशुबर्माको अभिलेखमा यसको चार किल्ला खुलाउँदा 'चन्द्रेश्वर' (चण्डेश्वर महादेव) ङ- ग्रामस्तत उल्लेख

भएकाले बनेपा नै भजङ्ग्राम हुनुपर्ने देखिन्छ । 'ङग्राम' भनी उल्लेख



क्रियाकलाप

भएको यो ठाउँ किराँतकालमा नै गाउँका रुपमा विकसित भईसकेको

हुनुपर्दछ, किनभने नालङ, साङ, खोपिङ, आदिङ शब्द आएका बस्तीका नामहरुले यी बस्तीहरु किराँतकालीन हुन भन्ने बुझाउँछ ।

१. नेवारी भाषा अनुसार बनेपाको नाम कसरी रह्यो ?
२. लिच्छविकालीन समय अनुसार 'बनेपा' नाम कसरी रहन गएको हो, लेख्नुहोस् ।
३. बनेपाको अर्थ के रहेछ, लेख्नुहोस् ।
४. पाठमा उल्लेख बाहेक 'बनेपा' नाम रहनुका अन्य पनि कारण हुन सक्छन् । खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
५. बनेपाको हालको नक्सा बनाऊ र नक्सामा बनेपा उपत्यकालाई घेरा लगाउनुहोस् ।
६. आफ्नो गाउँ/टोल/सडक/गल्ली/ठाउँ/शहरको नाम कसरी रहन गयो सोधखोज गरी पत्ता लगाऊ र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

→ पाठ – चार ←

बनेपा निर्माण कसरी भयो ?

केही समय पहिले बनेपा उपत्यकालाई मात्र बनेपा भनिन्थ्यो । प्राचीन कालदेखि बनेपा एक गाउँ हुँदै नगरको रूपमा विकास भएको हो । बनेपामा पहिले 'भोलाखा' भन्ने बस्ती थियो रे । वि. सं. ११५९ मा पूर्व मध्यकालिन राजा आनन्द देवले बनेपा वरिपरिका स-साना बस्तीहरू भोलाखा बस्तीसँग मिलाई नयाँ बनेपाको निर्माण गर्दा आठ दिशामा आठ गणेशहरू दिक्पालका रूपमा प्रतिष्ठापन गरी प्रत्येक गणेशको मन्दिर समिप ढोका, पोखरी र पाटी बनाइदिएका थिए । त्यसैले मल्लकालदेखि नै बनेपामा यी आठै ओटा गणेशहरूसँग सम्बन्धित एक-एक दफा भजन हुन्थे । यस ठाउँका मानिसहरू बिहान-बिहान पोखरीमा मुख धोई पाटीमा बसेर भजन गर्दै देवी-देवताको आरती गर्थे । मानिसहरू बिहान-बिहान देवीदेवताप्रति आस्था राखी शुद्ध चित्तले जीवनयापन गर्दथे र बेलुकी पनि पाटीमा बसेर



भजन गरी आनन्दपूर्वक जीवन बिताउँथे । तर हाल केही पोखरीहरु सार्वजनिक कामका लागि प्रयोग भइसकेका छन् । केही पाटीहरु हराइसकेका छन् । चार ओटा भजन दफाहरु मात्र चलिरहेका छन् ।

बनेपा निर्माण गर्दाका संरचना अत्यन्तै वैज्ञानिक किसिमको थियो । घाम हावाको सन्तुलन मिलाउनका

लागि ठाउँ-ठाउँमा

चोक(ननि)हरु, पानीको

व्यवस्था मिलाउन ढुङ्गेधारा,

कुवा, र इनारहरु साँस्कृतिक

कार्यक्रमहरु गर्न र नाटक

देखाउन डबलीहरु राखी

निर्माण गरिएको बनेपा



अत्यन्तै व्यवस्थित थियो । बनेपामा ९ ओटा ढुङ्गेधाराहरु, ९ ओटा चोक(ननि)हरु, ९ ओटा डबलीहरु र

९९ ओटा इनारहरु थिए । यसरी ९ अङ्क पारेर निर्माण गरिएको बनेपा नगरी लक्षणयुक्त छ भनी

बुढापाकाहरु भन्दछन्, किनभने शास्त्रीय दृष्टिकोणले ९ अङ्क लक्षणयुक्त र फलदायी मानिन्छ । तर बढ्दो

शहरीकरण र संरक्षणको अभावमा यहाँका धेरैजसो इनारहरु पुरिइसकेका छन्, ढुङ्गेधारामा आउने

पानीका मुहानहरु सुकिसकेका छन्, धेरै ठाउँका चोकहरु(ननि)हरु अतिक्रमणमा परिसकेका छन् ।

त्यसैले मल्लकालदेखि नै बनेपामा यी आठै ओटा गणेशहरुसँग सम्बन्धित एक-एक दफा भजन हुन्थे ।

यस ठाउँका मानिसहरु

बिहान-बिहान पोखरीमा

मुख धोई पाटीमा बसेर

भजन गर्दै देवी-देवताको

आरती गर्थे । मानिसहरु



बिहान-बिहान देवीदेवताप्रति आस्था राखी शुद्ध चित्तले जीवनयापन गर्दथे र बेलुकी पनि पाटीमा बसेर भजन गरी आनन्दपूर्वक जीवन बिताउँथे । तर हाल केही पोखरीहरु सार्वजनिक कामका लागि प्रयोग भइसकेका छन् । केही पाटीहरु हराइसकेका छन् । चार ओटा भजन दफाहरु मात्र चलिरहेका छन् ।

बनेपा निर्माण गर्दाका
संरचना अत्यन्तै
वैज्ञानिक किसिमको
थियो । घाम हावाको
सन्तुलन मिलाउनका
लागि ठाउँ-ठाउँमा
चोक(ननि)हरु,
पानीको व्यवस्था



मिलाउन ढुङ्गेधारा, कुवा, र इनारहरु साँस्कृतिक कार्यक्रमहरु गर्न र नाटक देखाउन डबलीहरु राखी निर्माण गरिएको बनेपा अत्यन्तै व्यवस्थित थियो । बनेपामा ९ ओटा ढुङ्गेधाराहरु, ९ ओटा चोक(ननि)हरु, ९ ओटा डबलीहरु र ९९ ओटा इनारहरु थिए । यसरी ९ अङ्क पारेर निर्माण गरिएको बनेपा नगरी लक्षणयुक्त छ भनी बुढापाकाहरु भन्दछन्, किनभने शास्त्रीय दृष्टिकोणले ९ अङ्क लक्षणयुक्त र फलदायी मानिन्छ । तर बढ्दो शहरीकरण र संरक्षणको अभावमा यहाँका धेरैजसो इनारहरु पुरिइसकेका छन्, ढुङ्गेधारामा आउने पानीका मुहानहरु सुकिसकेका छन्, धेरै ठाउँका चोकहरु(ननि)हरु अतिक्रमणमा परिसकेका छन् ।



१. दिइएको बुँदाका आधारमा आफू बसेको ठाउँको बारेमा लेख्नुहोस् ।

नगर, वडा, टोलमा भएका धार्मिक स्थल, पाटीपौवा, दरबारकिल्ला, धारा, कुवा, सिँढी, पोखरी आदि ।

२. तपाईं बसेको ठाउँ वरपर कुनै विशेष ऐतिहासिक ठाउँ होला । आफ्ना अभिभावकसँग सोधी आफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् ।

क) ऐतिहासिक ठाउँको नाम, ठेगाना —

ख) त्यहाँ के-के वस्तुहरू रहेका छन् —

ग) त्यो ठाउँ कहिले र कसले बनाए —

घ) हाल त्यो ठाउँ कस्तो अवस्थामा छ —

→ पाठ – पाँच ←

बनेपाका जातिहरू

वंशपरम्परा, धर्म, गुण, आकृति, वासस्थान आदिका आधारमा विभाजित मनुष्यको वर्गलाई जात भनिन्छ भने शारीरिक बनावट आकार, प्रकार गुण, स्वभाव आदिका आधारमा छुट्टीने वा चिनिने जातीय विभाग, समूह वा वर्गलाई जाति भनिन्छ । यस्ता जात जातिले आफ्नै विशेष प्रकारका धर्म, नियम, संस्कारको पालना गरेका हुन्छन् । सामान्यतया यस्ता जातजातिको छुट्टै भाषा, भेषभुषा हुन्छ । वैवाहिक सम्बन्ध एउटै जातजाति भित्र हुने गर्दछ ।

बनेपामामा विभिन्न प्रकारका जातजातिहरूको बसोवास रहेको छ । बनेपामा विभिन्न जातजातिहरूको व्यक्तिहरू बस्दछन् । जाति अनुसार नै भाषा



र संस्कृति रितिरिवाज रहेका छन् । ती जातहरूमा मुख्यतः नेवार, ब्राह्मण, क्षेत्री, तामाङ, मगर आदि बस्दछन् भने अन्य जातजातिहरूमा पहरी, गाइने, थामी, बादी, कुर्मी रहेका छन् । शहरी क्षेत्रमा आदिवासी नेवारहरू विशेष क्षेत्र रहेको छ । त्यस्तै ग्रामीण भेगतिर ब्राह्मण, क्षेत्री, तामाङ, मगर आदि गर्दछन् । यिनीहरूले एक अर्कालाई सहयोग सत्कार गर्दछन् ।

नेवार

बनेपाको प्रमुख जातिको रूपमा नेवार जाति रहेको छ । नेवारहरू विशेषतः बनेपा उपत्यका, साँगा र नालामा बस्छन् । यिनीहरू पनि हिन्दु धर्म मान्दछन् । केही नेवारहरू बौद्ध धर्म पनि मान्दछन् । यो जातिको आफ्नै भाषा नेपाल भाषा (नेवारी भाषा) बोल्दन् र

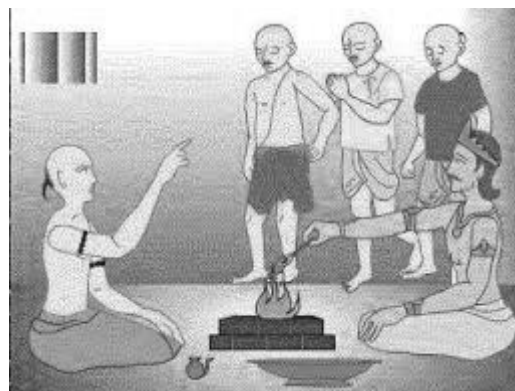


यिनीहरूको लिपिलाई 'रञ्जना' लिपि भनिन्छ । यिनीहरूको पूरोहितलाई गुभाजु भनिन्छ । यिनीहरूले जात्राहरु जस्तै- गाईजात्रा, कृष्ण जात्रा, चण्डेश्वरी जात्रा, आदि मनाउँछन् । नेवारहरूले तिहारमा विशेष म्हः पूजा मनाउँछन् । नेवार कन्याहरूले रजस्वलापूर्व (६ देखि ९ वर्षमा) बेलसँग गरिने विवाहलाई इहि भनिन्छ । नेवार जाति अन्तर्गतको ज्यापू समुदायको महत्वपूर्ण पर्व योमरी पुन्ही हो भने यही दिनलाई ज्यापू दिवसको रूपमा पनि मनाइन्छ । परम्परागत नेवार महिलाहरूले लगाउने पहिरनलाई हाकुपटासी भनिन्छ भने टाउकोमा लगाउने गहनालाई बुलिन भनिन्छ । यिनीहरूले प्राचीन पोशाक र आधुनिक पहिरन लगाउँछन् । वि.सं. २०६८ मा भएको जनगणनामा यो जातिको कूल जनसंख्यामा ३२.५७% रहेको छ ।



ब्राह्मण

ब्राह्मण क्षेत्री समुदाय बनेपाका विभिन्न ठाउँहरूमा बसोबास गर्दछन् । विशेषतः यी समुदाय विभिन्न ठाउँमा छरिएर रहेका छन् । यो जाति धर्मकर्म, पूजापाठ र सरकारी सेवामा बढी सक्रिय रहेको पाइन्छ । कतिपय ब्राह्मण क्षेत्री बनेपा उपत्यकामा पनि बसोबास गर्दछन् । यी समुदायका व्यक्तिले हिन्दु धर्म मान्दछन् । दशै, तिहार तीज, जनैपूर्णिमा आदि मुख्यतया चाडपर्व मनाउँछन् । यिनीहरूले विशेष दौरा सुरुवाल, टोपी, चोलो, सारीका साथै आधुनिक



पोशाकहरू पनि लगाउँछन् । वि.सं. २०६८ मा भएको जनगणनामा यो जातिको कूल जनसंख्यामा २४.७९% रहेको छ ।

क्षेत्री

क्षेत्री जातिको प्रायः बनेपाभरी बसोबास रहेको पाइन्छ । विशेषतः यी समुदाय विभिन्न ठाउँमा छरिएर रहेका छन् । यो जाति सरकारी सेवामा सक्रिय रहेको पाइन्छ । कतिपय क्षेत्री बनेपा उपत्यकामा पनि बसोबास गर्दछन् । यी समुदायका व्यक्तिले हिन्दु धर्म मान्दछन् । दशै, तिहार तीज, जनैपूर्णिमा आदि मुख्यतया चाडपर्व मनाउँछन् । यिनीहरूले विशेष दौरा सुरुवाल, टोपी, चोलो, सारीका साथै आधुनिक पोशाकहरू पनि लगाउँछन् । वि.सं. २०६८ मा भएको जनगणनामा यो जातिको कूल जनसंख्यामा २०.५०% रहेको छ ।

तामाङ

तामाङहरूको मुख्य चाड ल्होसार, पूरोहितलाई बोपो र धार्मिक स्थललाई ध्याङ (गुम्बा) र मृत्यू संस्कारलाई घेवा भनिन्छ । भोट-बर्मेली परिवारको आफ्नै तामाङ भाषा बोल्दछन् भने लिपी तिब्बती लिपी हो । घरको भित्तामा देवताको नाम र प्रार्थना लेखिन्छ जसलाई हिगी भनिन्छ । यो जातिका मानिसहरू हिन्दु र बौद्ध



धर्म मान्दछन् । भोटेसेलो, तामाङ सेलो, डम्फुनाच तामाङहरूको महत्वपूर्ण नाच हुन् । विवाहवारीमा लमिको काम ताम्बाले गर्छन् बैशाख पुर्णिमाको दिन मनाइने दुङया पर्वमा भिमसेन स्थानमा कुल देवताको पुजा गर्छन् । २०६८ को जनगणना अनुसार यो जातिको संख्या कुल जनसंख्याको १०.००% छ ।

क्रियाकलाप

१. ब्राह्मण क्षेत्रीले मनाउने मुख्य चाडपर्वको सूची तयार गर्नुहोस् ।
२. नेवार समुदायले मनाउने मुख्य जात्रा र चाडपर्वको सूची तयार गर्नुहोस् ।
३. तामाङ समुदायले मनाउने मुख्य चाडपर्वको सूची तयार गर्नुहोस् ।

हाम्रो धार्मिक तथा साँस्कृतिक सम्पदा

एक दिन बनेपा नगरपालिकाको वडा नं. ६ को काभ्रे माध्यमिक विद्यालयका कक्षा-४ का विद्यार्थीहरुलाई नजिकको मन्दिर हेर्न शैक्षिक भ्रमण लिएको थियो । भ्रमणमा 'हाम्रो बनेपा, हाम्रो गौरव' विषयका शिक्षक पनि थिए । उनले विद्यार्थीहरुलाई चार समुहमा विभाजन गरी छुट्टाछुट्टै कामको जिम्मा दिए । सयपत्री समुहले मन्दिरमा भएका मुख्य-मुख्य कुराहरु संकलन गर्ने जिम्मा पाएका थिए । सयपत्री समुहले मन्दिरमा भएका मुख्य कुराहरु यसरी संकलन गरे ।

स्थान: चण्डेश्वरी मन्दिर

जिल्ला: काभ्रेपलाञ्चोक

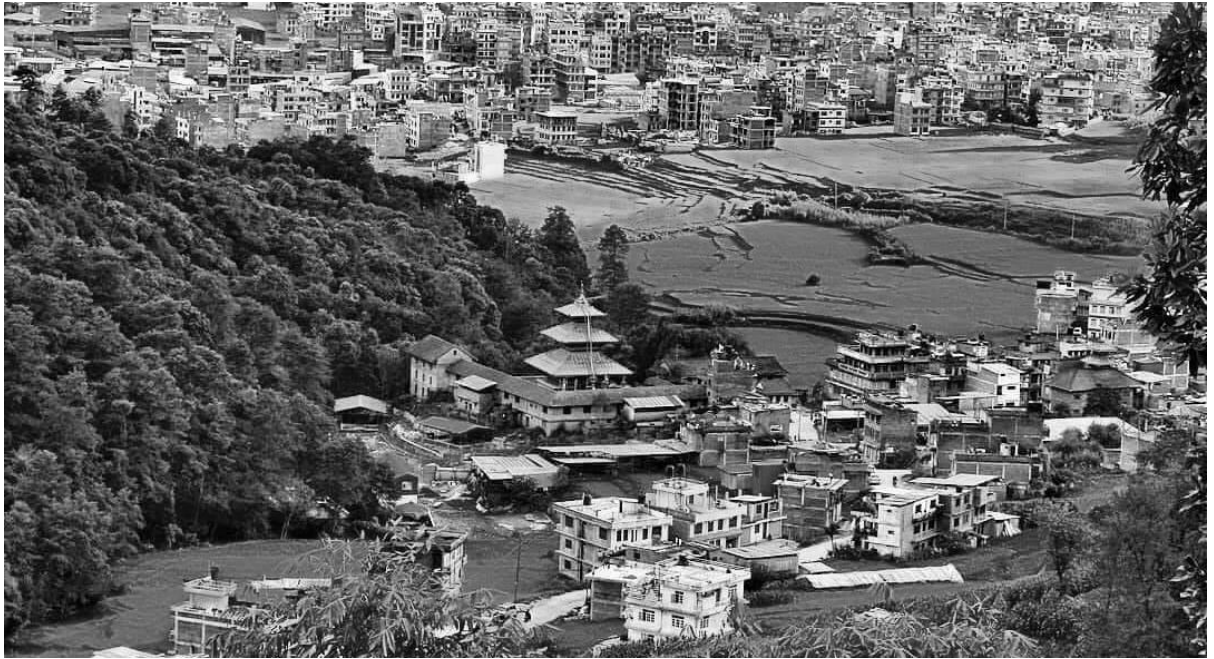
न. पा.: बनेपा

वडा नं. : ५



मन्दिर वरिपरि के – के छन् – यो मन्दिर डाँडाको फेदीमा रहेको छ । यस मन्दिरको पूर्वपट्टी जङ्गल तथा खोला छ । खोलामा हिउँद वर्षामा पानी बगिरहन्छ । मन्दिरको ढोका उत्तरतिर फर्केको छ । पूर्वतिर पाटीहरू र उत्तरतिर गणेश र शिवको मन्दिर रहेको छ । पश्चिमतिर प्रवेशद्वार रहेको छ । दक्षिणतिर पर्खालले घेरिएको छ । चारैतिर पाटी, सत्तल र पर्खालले घेरिएको छ । मन्दिर अगाडि ठूलो ढुङ्गाको खम्बा रहेको छ । मन्दिरको उत्तर, पश्चिम र दक्षिणतिर खेतीयोग्य जमिन तथा घरहरू रहेका छन् । यो मन्दिर हाम्रो विद्यालयबाट उत्तर—पश्चिममा पर्दछ । विद्यालयबाट त्यहाँ पुग्न करिब आधा घण्टा लाग्दछ । बाटो ओरालो र तेस्रो पर्दछ ।

विद्यार्थीले समुह अनुसार आ–आफ्नो काम सकेपछि विषय शिक्षकले हरेक समुहलाई पालैपालो प्रस्तुत



गर्न लगाउनुभयो । सबै समुहले आफ्नो प्रस्तुति गरेपछि शिक्षकले त्यहाँ देखिएका थप कुराहरू थप गर्न लगाउनुभयो । बेलुकीपख सबै विद्यार्थीहरू आ–आफ्नो घर फर्किए ।



क्रियाकलाप

१. कक्षा-४ विद्यार्थीले चण्डेश्वरी मन्दिरमा देखेका कुराहरु टिपे जस्तै तपाईंको गाउँ/शहरका नजिकैको एउटा धार्मिक स्थल र त्यस वरिपरिका कुराहरु लेख्नुहोस् ।

- स्थान:
- जिल्ला:
- न.पा. गा.पा:
- वडा नं. :
- वरिपर के-के छन्:
- कस्तो ठाउँ छ:
- घर वा विद्यालयबाट त्यहाँ पुग्न कति समय लाग्छ:
- घर वा विद्यालयबाट कतातिर छ:

२. तपाईंको नगरपालिकामा भएका साँस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

३. तपाईंले आफ्नो नगर समुदायमा भएका धार्मिक सम्पदाको संरक्षण गर्न कुन-कुन काम गर्न सक्नुहुन्छ, त्यसको बारेमा सूची बनाउनुहोस् ।

४. तपाईं बसेको वरिपरि भएका मठ, मन्दिर, गुम्बा, चैत्य, चर्च, मस्जिद र पाटीको संरक्षण कसरी गर्नुपर्छ, लेख्नुहोस् ।

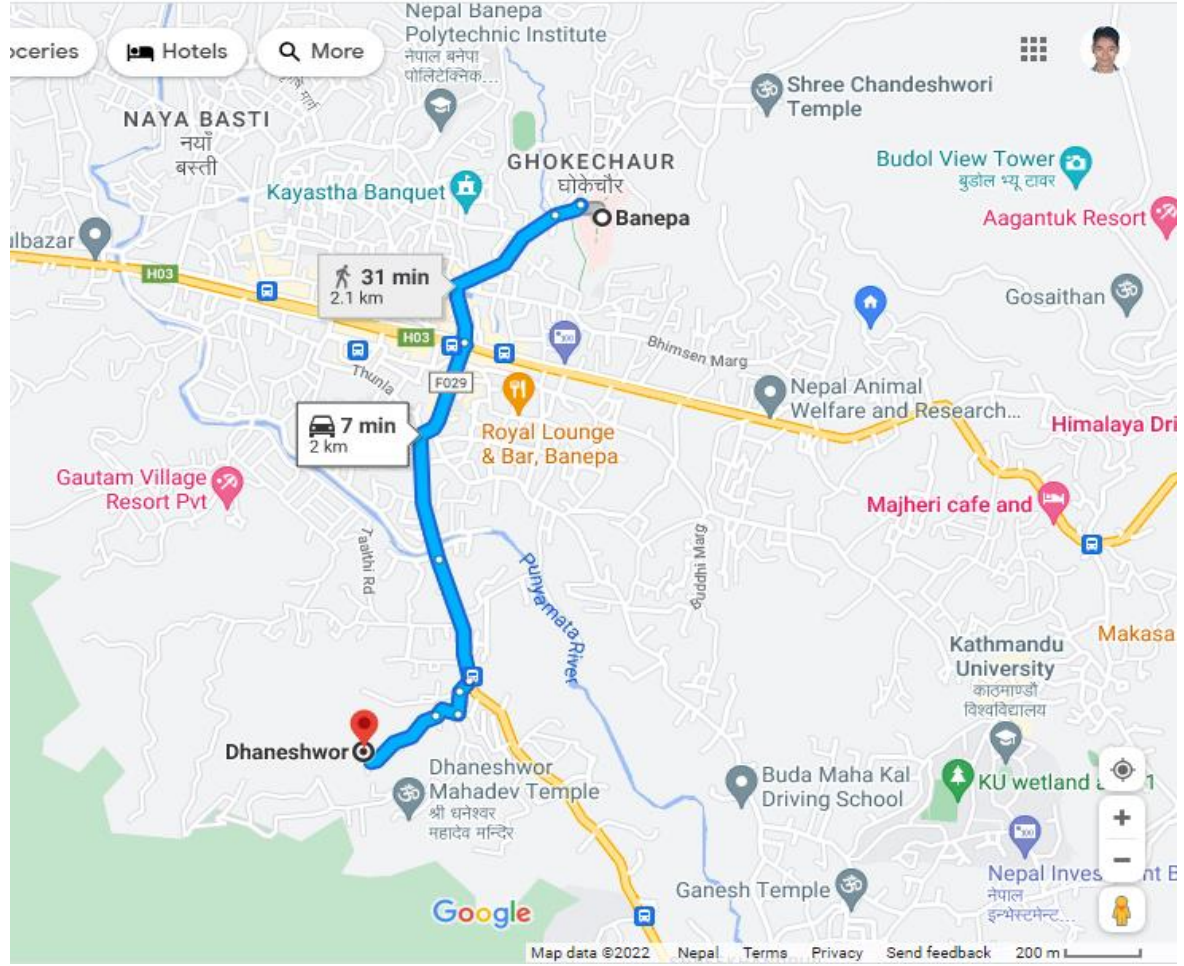
→पाठ - दुई←

नक्सामा बनेपा नगरपालिका

शशिकृष्ण: बाबा ! तपाईंले भोलि घुम्न जाने भन्नुभएको थियो, भन्नुहोस् न कहाँ घुम्न जाने ?

बुबा: ठीक भन्यौ, छोरा । भोलि बिहानै हामी बनेपाको धनेश्वर घुम्न जादैछौ ।

शशिकृष्ण: धनेश्वर यहाँबाट कसरी जाने त?



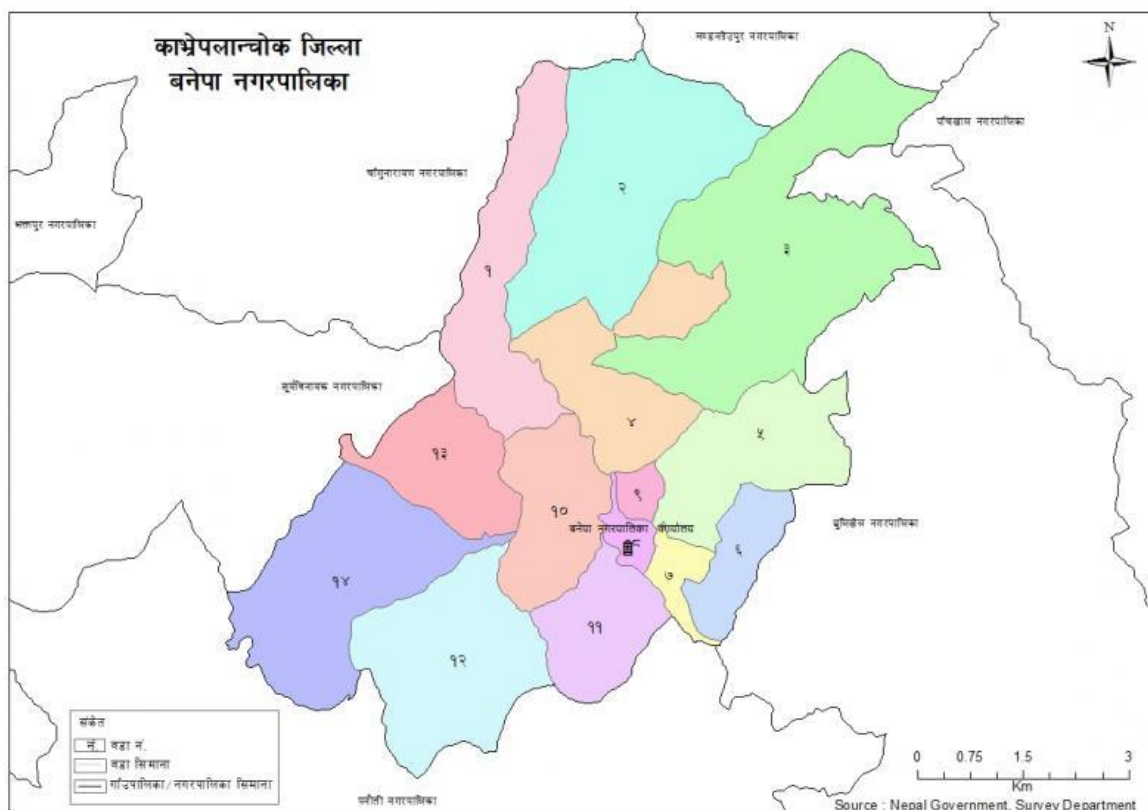
बुबा: नयाँ ठाउँ घुम्नु जानु पहिले त्यो ठाउँ कहाँ पर्छ र त्यहाँ के-के छन् सबै थाहा पाउनु पर्छ ।

शशिकृष्ण: यी कुरा कसरी थाहा पाउने, त्यो पनि भन्नु न ?

बुबा: हो, यही कुरा तिमीलाई बताउन मैले मोबाइलमा गुगल नक्सा (Google Map) खोल्दै छु, यी हेर त ।

शशिकृष्ण: ए ! बनेपा त काभ्रेपलान्चोक जिल्लाको पश्चिमतिर पो पर्ने रहेछ त ।

बुबा: हो, नी ! यही बनेपाको दक्षिणतिर धनेश्वर मन्दिर पर्दछ ।



शशिकृष्ण: आहा ! बाबा, घुम्र त धेरै मज्जा आउने भयो ।

बुबा: हो नी, शशिकृष्ण ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको अभिभावकको स्मार्ट मोबाइलमा नक्सा भएको एप (Google Map) हो । यसमा तपाईंको ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस् ।

२. काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको नक्साबाट तपाईंको नगरपालिकाको नक्सा पत्ता लगाई कापीमा बनाउनुहोस् । उक्त नक्सामा नगरपालिकाको मुख्य-मुख्य कुराहरु भर्नुहोस्, जस्तै- बाटो, खोला, जङ्गल, मन्दिर, पहाड, बस्ती आदि ।

३. तपाईंको नगरपालिकामा भएको ऐतिहासिक, धार्मिक र प्राकृतिक स्थलहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

एकाई - ३ : स्थानीय सामाजिक मूल्यमान्यताको परिचय र महत्त्व

→ पाठ - एक ←

हाम्रो भाषा र भेष-भूषा

नानीमैयाँ श्रेष्ठ कक्षा-४ मा पढ्छिन् । उनीसँग पहिले खिचिएका धेरै थरीका फोटोहरु छन् । आज कक्षामा

उनले आफ्नो फोटोहरु साथीलाई देखाउदै थिइन् ।

त्यही बेला कक्षामा शिक्षक पनि आइपुग्नुभयो ।

उहाँले नानीमैयाँको फोटोहरु समाउँदै भन्नुभयो,

“कन्यापुजामा कन्याले यस्तो लुगा लगाउँछिन् ।”

त्यतिबेला नानीमैयाँले भनिन्, “सर मैले पनि इहीको

बेला यस्तै लुगा लगाएकी थिएँ ।”



शिक्षकले भन्नुभयो, “हो, नानीमैयाँ नेवार हुन् र नेवार भाषा बोल्छिन् । नेवारहरुले

पर्वअनुसार विभिन्न प्रकारका लुगा लगाउँछन् । हाम्रा गाउँ/शहरमा विभिन्न

जातजातिका छुट्टाछुट्टै भाषा र लुगाकपडा हुन्छन् । एउटै जातिको पनि पर्व,



पूजा र जात्रा अनुसार फरक-फरक भेष-भूषा हुन्छन् । अब हेरौ त, नानीमैयाँसँग भएको फोटोमा पनि अन्न प्रासन्नको बेलाको फोटोमा अर्कै लुगा लगाएकी थिइन् । यस्ता फोटोहरु सम्झनाको लागि संकलन गरी सुरक्षित राख्नुपर्छ है ।”

क्रियाकलाप

१. पाठमा जस्तै आफ्नो विद्यालय वा घरमा भएका विभिन्न फोटोहरु संकलन गरी कक्षामा देखाउनुहोस् ।

२. तपाईंको गाउँ शहरमा मानिसहरुले कुन-कुन पर्वमा के-के लगाउँछन्, आफ्ना अभिभावक तथा शिक्षकसँग सोधी लेख्नुहोस्: जस्तै—

पर्व

भेषभूषा

गाईजात्रा

मुखुण्डो

विवाह

साडी, घुम्टो

३. तपाईंको समुदायका मानिसले कुन-कुन भाषा बोल्दछन्, लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको समुदायका मानिसले कुन-कुन भेषभूषा लगाउँछन्, लेख्नुहोस् ।

हाम्रा मान्यजनहरुको सम्मान

बनेपा, काभ्रेपलाञ्चोक

२०७८-०३-१५

प्रिय भाई, श्यामकृष्ण

मलाई आशा छ कि तपाईं ठीक हुनुहुन्छ । तपाईंको पत्र पढेपछि मलाई धेरै दुःख लाग्यो । तपाईंले त्यो लेख्नुभयो तपाईंले राम्रो व्यवहारमा व्यक्तित्वमा राम्रो अंक प्राप्त गर्नुभएको छैन । यो पत्रमा, म केही लेख्दै छु तपाईंलाई व्यक्तित्व विकासमा राम्रो अंक लागि । म अरुको लागि व्यवहार गर्नको लागि उपयुक्त तरीकाको व्याख्या गर्न चाहन्छु । हामी हाम्रा अग्रजहरुलाई सम्मान र हाम्रा कनिष्ठहरुलाई माया गर्नुपर्दछ । अग्रजहरुले हामीलाई माया गर्नेछन् र कनिष्ठहरुले हामीलाई सम्मान गर्नेछन् । हामी सबैसँग विनम्रतापूर्वक बोल्नुपर्छ । हामीले हाम्रा आमाबुबा, बुढापाका र शिक्षकहरुको कुरालाई सुन्नुपर्दछ । हामीले हाम्रा कनिष्ठहरुको कुरा सुन्नुपर्दछ । हामीले सबै सुन्नुपर्छ जो केही भन्न चाहन्छन् । यदि हामी सुन्दैनौं भने मानिसहरु सोच्छन् कि हामी उनीहरुमा ध्यान दिइरहेकै छैनौं । यदि हामीले उनीहरुका कुरा सुनेनौं भने उनीहरुले तपाईंको कुरा पनि सुन्ने छैनन् । हामीले हाम्रा वरिष्ठहरुलाई हाम्रा कठिनाईहरुको बारेमा भन्नुपर्दछ । म तपाईंलाई हाम्रा समस्याहरु लुकाउनुहुन्न भन्न अनुरोध गर्दछु । हामीले हाम्रा समस्याहरु हाम्रा अग्रजहरुलाई सभ्यतापूर्वक भन्यौं भने समाधान हुन्छन् । यदि हामीले एउटा समस्या लुकाउँछौं, अर्को समस्या उत्पन्न हुन्छ । हामीले शिक्षकहरु, आमाबुबा, मान्यजन र छिमेकीहरुलाई माया गर्नुपर्दछ । हामीले हाम्रा साथी तथा मान्यजनहरुलाई राम्रो व्यवहार देखाई नमस्ते, शुभ-प्रभात, शुभ-दिवा, शुभ-सन्ध्या भन्नुपर्दछ । हामीले कसैलाई पनि गाली वा असभ्य शब्दहरु प्रयोग गर्नुहुदैन । विद्यालयमा हामीले अतिरिक्त क्रियाकलापहरुमा भाग लिनुपर्दछ । प्रश्नोत्तरी, वक्तृत्वकला, निबन्ध लेखन आदि गतिविधिहरुले हाम्रो ज्ञान र आत्मविकासको विकास गर्दछ । कविता र चित्रकलाले हाम्रो रचनात्मक विकास गर्दछ । भाइ, कृपया मेरो सुझावको पालना गर, तब तपाईंले फरक पाउनुहुनेछ । अर्को पटक तपाईंको राम्रो व्यवहारमा 'उत्कृष्ट' पाउनुहुनेछ । आजलाई यति नै, के हुन्छ वर्णन गरी छिट्टै अर्को पत्र लेख्नुहोला ।

तिम्रो प्यारो दाई,

शशिकृष्ण



क्रियाकलाप

१. ठीक वेठिक छुट्याउनुहोस्:

- क) हामीले मान्यजनको कुरा सुन्नपछि ।
- ख) यदि हामीले साथीलाई गाली गर्नुभन्ने तिनीहरुले हामीलाई माया गर्छन् ।
- ग) हामीले नम्रतापूर्वक बोल्नुपछि ।
- घ) हामीले हाम्रो समस्या लुकाउनुपछि ।
- ङ) हामीले साथीलाई जिस्काउनुपछि ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्:

- क) हामीले ठूलालाई किन आदर गर्नुपर्छ ?
- ख) हामीले सानालाई किन माया गर्नुपर्छ ?
- ग) के तिमीले तिम्रो समस्या लुकाउने गरेका छौं ?

३. विद्यालयमा हुने अतिरिक्त क्रियाकलापहरु के-के हुन् ?

४. के तिमीले विद्यालयको अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी हुने गरेका छौं ?

५. अतिरिक्त क्रियाकलापका फाईदाहरु के-के हुन् ?

६. 'अरुको सम्मान गर्न सकेमा हाम्रो पनि सम्मान हुन्छ ।' प्रष्ट पार्नुहोस् ।

७. तपाईंको समुदायमा बोल्ने केही नम्र शिष्ट शब्दहरु संकलन गर्नुहोस्: जस्तै— नमस्कार, कृपया,

..

हाम्रो चाडपर्व तथा जात्राहरु

‘हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव’ पढाउने शिक्षकले आज कक्षा ४ का विद्यार्थीहरुलाई भन्नुभयो, “आ-आफ्नातिर मनाइने चाडपर्व तथा जात्राका बारेमा के जानेकाछौ लेख ।” विद्यार्थीहरुले आफ्नोतिर मनाइने चाडपर्व तथा जात्राका बारेमा यसरी लेखे ।



हाम्रो बनेपातिर चण्डेश्वरी जात्रा बनेपालीहरुद्वारा एउटा पर्वको रुपमा मनाइन्छ । यो जात्रा बैशाख पूर्णिमा वा चण्डी पूर्णिमामा चण्डेश्वरी माईको विशेष पूजा गरिन्छ । जात्रामा चण्डेश्वरी माईको मुर्तिसहितको रथलाई चण्डेश्वरी मन्दिरबाट पुरानो बजारसम्म परिक्रमा गराईन्छ । जात्रामा बनेपालीहरुले आफ्ना आफन्त तथा पाहुनाहरुलाई डाकी भोज खुवाई रमाइलोसाथ मनाईन्छ । – समिर

हाम्रो तिर बैशाख १ गते नववर्षको दिन बिस्का जात्रा मनाइन्छ ।
यस जात्रामा गणेश, भैरव र कुमारीको विशेष पुजा गरिन्छ ।
जात्राका समयमा मानिसहरु ब्रत बसी पुजा गर्छन भने पाहुनालाई
बोलाई भोज खुवाई रमाईलो गरिन्छ । – कपिल



१. तपाईंको छर छिमेकमा हुने जात्राको बारेमा लेख्नुहोस् ।
२. तपाईंको घर परिवारमा मनाईने चाडपर्वको सूची बनाउनुहोस् ।
३. तपाईंलाई मन पर्ने चाडको बारेमा लेख्नुहोस् ।
४. तपाईंलाई मन पर्ने जात्राको बारेमा लेख्नुहोस् ।

→पाठ – एक←

स्थानीय परम्परागत व्यवसायहरू

मानिस जन्मसँगै बाच्नको लागि आफ्नो पुर्खाले गरिआएका कामलाई निरन्तरता दिईरहेका छन् । यस्ता धेरै कामहरूमध्ये परम्परागत रूपमा धेरै पहिलादेखि नै गर्दै आइएका कामहरूलाई नै परम्परागत व्यवसाय

भनिन्छ । जस्तै- खेती गर्नु, पशुपालन गर्नु, पन्छीपालन गर्नु, व्यापार, सिकर्मी, डकर्मी आदि । विभिन्न घरेलु आवश्यकताका सामानहरू डोका, डाला बनाउने, काठ फलामका काम, लुगा सिउने आदि नै परम्परागत व्यवसायका



रूपमा चिनिन्छन् । यस्ता व्यवसायहरू मुख्य रूपमा स्थानीय स्तरमा पाईने वस्तु तथा वनस्पतिमा भर पर्दछ । यस्ता व्यवसायहरू मुख्य रूपमा जीविका चलाउनका लागि गरिन्छ ।



घरहरू बनाउने, चकटी बनाउने, डोको डालो बुन्ने, कुटो कोदालो बनाउने र मर्मत गर्ने, लुगा सिलाउने आदि कामहरू परम्परागत रूपमै चल्दै आएका छन् ।

स्थानीय परम्परागत व्यवसायहरू गर्नका लागि स्थानीय सीप र पुराना प्रविधिहरूको प्रयोग हुने गर्दछ । यस्ता सीप र प्रविधिहरूको निर्माण तथा प्रयोगको ज्ञान सीप पनि प्रायः पारिवारिक तथा सामुदायिक रूपमै प्राप्त गर्ने गरिन्छ ।





क्रियाकलाप

१. परम्परागत व्यवसाय भनेको के हो ?

२. तपाईंको विद्यालय तथा घर वरिपरि भएका परम्परागत व्यवसायहरु के-के छन् ? लेख्नुस् ।

→पाठ - दुई←

कृषि व्यवसाय

कृषि भनेको कृत्रिम विधिबाट अन्न, फलफुल र पशुपन्छी पालेर दुध तथा मासु उत्पादन गर्नु हो ।



खेतबारीमा अन्न तथा फलफुल रोपी त्यसलाई उचित गोडमेल गरेर उब्जाउने काम हो । घरमा बस्ने जीवजन्तुको पालन पशुपन्छीपालन हो । कृषिले सबै व्यवहारलाई समेट्छ । कृषि समाजमा जीवन धान्नको लागि आधारभूत आर्थिक गतिविधि हो । प्राचीनकाल देखि बनेपालीको मुख्य

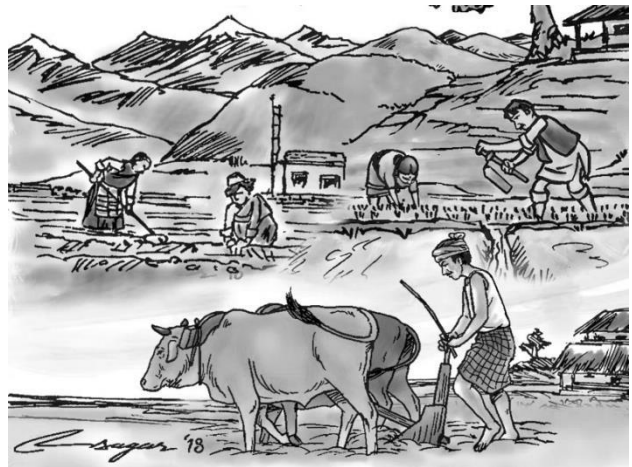


पेशा कृषि थियो । कृषि उत्पादन वृद्धि गर्न राजकुलोको व्यवस्था गरिएको थियो । बनेपा उपत्यकामा मलिलो माटो भएको हुनाले मुख्य बाली धान, गहुँ आदि अन्नबाली हुन्थ्यो । हाल जीवीकोपार्जन तथा व्यवसायिक किसिमले कृषि पेशा अपनाईन्छ । अन्न, फलफुलजन्य उब्जाउने र पशुपन्छी पालन गरी कृषि पेशा अपनाइएको छ ।

बनेपाका बहुसंख्यक मानिसहरु कृषि पेशा गर्दछन् । कृषि पेशामा आवद्ध मानिसलाई कृषक भनिन्छ । कृषकहरुले धान, मकै, गहुँ, कोदा जस्ता अन्नबाली उत्पादन गर्दछ । त्यस्तै तरकारीहरु आलु, प्याज, लसुन, धनियाँ जस्ता उत्पादन गर्दछन् । कृषकहरुले मौसम अनुसारको फलफूल पनि उत्पादन वा



फलाउँछन् । यसैगरी विभिन्न किसिमका घरपालुवा पशुपन्छीहरु जस्तै- गाई, भैसी, बाख्रा, भेडा, हाँस, कुखुरा आदि घरमा पाल्छन् । घरायसी प्रयोजन भन्दा बढी भएमा बजारमा



बेची आमदानी गर्दछन् । जस्तै- दुध, तरकारी, फलफुल

बनेपाका कतिपय स्थानीयहरुले घरायसी प्रयोजनार्थ घरमा प्रयोग गर्ने विभिन्न सुकुल, मान्द्रो, डोको, डोरी आदि बनाउँछन् । साना उत्पादनहरुमा चिउरा, तेल, तानबाट कपडाहरु पनि उत्पादन गर्दछन् । कतिपय मानिसहरुले घरायसी भाँडाकुँडा जस्तै- गाग्री, करुवा, अम्खोरा, बाटा आदि पनि बनाई स्थानीय बजारमा बेच्दछन् ।



१. कृषि भनेको के हो ?
२. कृषि उत्पादनहरु के के हुन ?
३. के तिम्रो परिवार कृषि पेशामा संलग्न छन् ? संलग्न भए के के उत्पादन हुन्छ?

४. के तिम्रो घरमा घरपालुवा जनावरहरू छन्, ती कुन-कुन हुन् ?

५. तपाईंको स्थानीय बजारमा उत्पादन हुने सामानहरू के के हुन् ?

→पाठ - तीन←

व्यापार व्यवसाय



व्यापार भनेको नाफा लिने उद्देश्यले वस्तु तथा सेवाको किन्नु र बेच्नु हो । व्यापार गर्नको लागि बजारको आवश्यकता पर्दछ । बनेपा व्यापारिक केन्द्र हो । बनेपा नगरपालिकाभित्र रहेका बनेपा बजार, नाला, साँगा, जनागाल लगायतका क्षेत्रमा व्यापार व्यवसाय रहेको छ । विशेषतः बजार क्षेत्रका मानिसहरूको मुख्य पेशा व्यापार हो । व्यापार गरेर यहाँका मानिसहरूले मनग्य आम्दानी गरेका छन् ।



१. व्यापार भनेको के हो ?
२. बनेपा नगरपालिका भित्रका बजारहरु कहाँ कहाँ रहेछन् ?

→पाठ – एक←

व्यक्तिगत सरसफाई

व्यक्तिगत सरसफाई तिम्रो र तिम्रो शरीरको लागि कसरी हेरचाह हो । यो नुहाउने, आफ्नो हात धुने,

आफ्नो दाँत ब्रश गर्ने, कपाल कोर्ने आदि । हरेक दिन, तिम्रो बाहिर लाखौं कीटाणु र भाइरससंग

सम्पर्कमा हुन्छ । उनीहरू तिम्रो

शरीरमा रहन सक्छन्, र केही

अवस्थामा, उनीहरूले तिम्रीलाई

बिरामी बनाउन सक्छ ।

व्यक्तिगत सरसफाइले तिम्रो र

तिम्रो वरपरका मानिसहरूलाई

रोगहरूबाट बच्न मद्दत गर्न

सक्दछ । सरसफाई यति

महत्वपूर्ण छ कि, आफैँलाई

महसुस गर्न र अझ राम्रो देख्न को

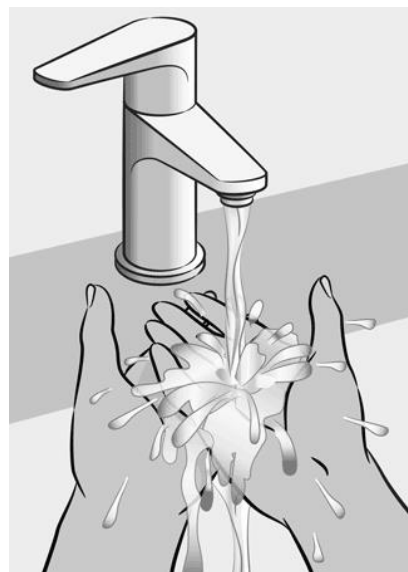
लागी हो ।



व्यक्तिगत सरसफाइको प्रकार

हातको सरसफाइ

व्यक्तिगत सरसफाइको महत्वपूर्ण काम हात सरसफाइ हो । आफ्नो हात हरेक काम सकेपछि धुनुपर्छ । हाम्रो हातबाट जीवाणु सजिलैसँग हाम्रो मुख, नाक, आँखा, वा कान को माध्यमबाट हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ ।



शौचालयको प्रयोग पछि आफ्नो हात धुनुपर्छ । तिम्रो औंलाहरु बीच, हातको पछाडि र हल्केलामा २० देखि ३० सेकेन्ड साबुन-पानीले सफा गरी तौलियाले सुक्खा हुनेगरी पुछनुपर्छ । यदि तिमिसँग पानी वा साबुन छैन भने, सेनिटाइजरले पनि पनि सफा गर्न सकिन्छ ।

शरीरको सरसफाइ

व्यक्तिगत सरसफाइभित्र नुहाउने काम पनि हो । कम्तीमा हप्ताको दुई पटक साबुन वा स्याम्फुले नुहाउँदा छालाको मृत कोशिकाहरु, ब्याक्टेरिया र पसिनाहरुलाई सफा गर्न मद्दत गर्दछ । नियमित नुहाउदा कपाल र छाला राम्रो हुन्छ ।



नङको सरसफाइ

नङलाई छोटो र सफा राख्न को लागी नियमित छोटो पार्नुपर्दछ । नङको फोहोर र कीटाणुहरु लाई सफा गर्न को लागी नेलब्रशले ब्रश गर्न सकिन्छ । नङको नियमित सरसफाइले मुख र अन्य शरीरमा कीटाणुहरुलाई फैलाउनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ ।



दाँत सरसफाइ

राम्रो दाँतको लागि सरसफाइ गर्नुपर्दछ । खानेकुरा खाएपछि राम्रोसँग मुख कुल्ला गर्नाले दाँत र मुख सफा हुन्छ । दिनमा कम्तीमा २ पटक २ मिनेट ब्रश गर्नुपर्छ । विहान उठे पछि र बेलुका सुत्नु भन्दा पहिले ब्रश गर्नु राम्रो हुन्छ ।



क्रियाकलाप

१. व्यक्तिगत सरसफाइ के हो ?
२. शरीर कसरी मैलो हुन्छ ?
३. शरीर सफा नभएमा के हुन्छ ?
४. शरीरको सफाइ गर्न के के वस्तु चाहिन्छ ?
५. शरीरका कुन कुन अङ्गको दैनिक सफाइ गर्नुपर्छ ?

६. शरीरको कुन भागलाई सफा राख्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

अङ्ग	सफा राख्ने तरिका
टाउँको/कपाल	
नङ	
अनुहार	
दाँत	
नाक	
कान	
आँखा	
हातगोडा	

७. जोडा मिलाउनुहोस्:

बुरुष	शरीर पुछन
साबुन पानी	कपाल कोर्न
नङकट	नङ काट्न
रुमाल	दाँत माझ्न
	शरीर सफा गर्न

८. कक्षाका पाँच साथीहरूको नङ, दाँत, पोसाक, अन्य सम्पूर्ण सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नाम	सरसफाइको अवस्था	कैफियत
-----	-----------------	--------

	दाँत	नङ	पोसाक	कपाल	हातगोडा	

→पाठ - दुई←

स्थानीय खेलहरू

खेल शारिरीक गतिविधि हो जुन रमाईलो वा प्रतिस्पर्धाका लागि गरिन्छ । हाम्रा घर र विद्यालयमा ठाउँअनुसार रमाईलोको लागि खेलिने खेलहरू स्थानीय खेल हुन् । स्थानीय खेलहरू ठाउँअनुसार फरक-फरक तरिकाले खेलिन्छ । हामी घर र विद्यालयमा साथीहरूसँग मिलेर स्थानीय खेल खेल्छौं । स्थानीय खेलप्रति हामी गौरव गर्छौं। केही प्रचलित स्थानीय खेलहरूका नाम यस प्रकार छन् . जस्तै- गट्टा, चुङ्गी, बाघचाल, रुमाल लुकाइ, ढ्याक, लक्कु ढाल्ने, डण्डीबियो, छोईडुम, जोडी लखेटाइ, सिक्री लखेटाइ, कबड्डी आदि स्थानीय खेलहरू हुन ।

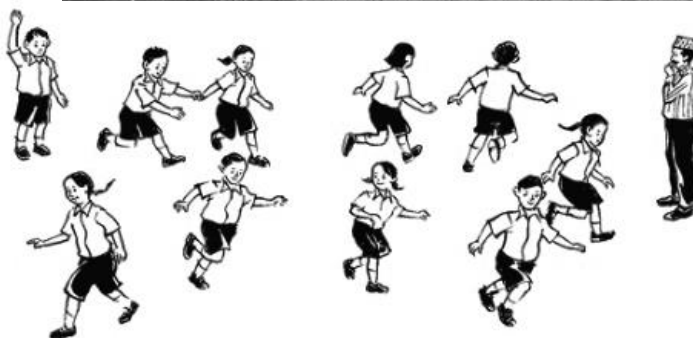


हाम्रा स्थानीय खेलहरू पनि घरभित्र र घरबाहिर खेलिने गरी दुई किसिमले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । जस्तै—
बाघचाल, गट्टा खेल घरभित्र खेल्न सकिन्छ भने
डण्डीबियो, लखेटाइ आदि घरबाहिर खेलिने
खेल हुन ।



जोडी लखेटाइ

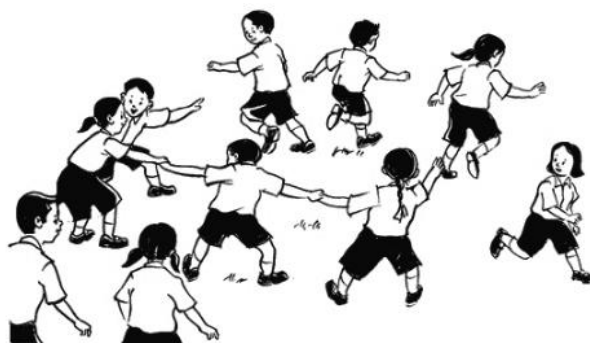
सुरुमा दुई जना विद्यार्थीहरू हात
समातेर जोडीहरू बन्नुपर्छ । अरू खेल्ने
विद्यार्थीहरू मैदानभित्र छरिएर रहनुपर्छ
। खेल सुरुको सङ्केत पाउनासाथ जोडीले
छुनका लागि लखेट्नुपर्छ ।



जोडीद्वारा छोडएका विद्यार्थी मैदानको किनारमा हात उठाएर जोडी नपाएसम्म उभिनुपर्छ । पहिलो
जोडीले छोएर नयाँ जोडी तयार हुनासाथ हात समाएर बाँकी विद्यार्थीहरूलाई लखेट्न जानुपर्छ । यस
प्रकार लखेट्ने जोडीको सङ्ख्या बढ्दै जान्छ र अन्तिमसम्म पनि छुन नसकिने एक जना विद्यार्थीलाई
विजयी घोषित गरिन्छ ।

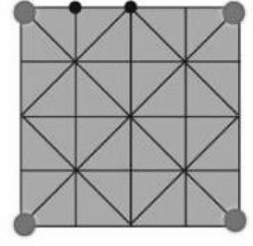
सिक्री लखेटाइ

सुरुमा दुई जनाले हात समाई सिक्री बनाउँछन्
। दुई जनाले अरूलाई लखेट्छन् । जतिलाई
छोयो सबैले सिक्रीमा बसी लखेट्नुपर्छ । सिक्री
लखेटाइबाट छुन बचेको एक जना विजयी बन्छ



बाघचाल

बाघचालको अर्थ 'चलिरहेको बाघ' भन्ने बुझिन्छ । बाघचाल बोर्डमा खेलिने नेपालको पुरानो खेल हो । यो खेल दुई खेलाडीद्वारा खेलिन्छ । यसमा एउटा खेलाडीले बाघ बनेर बाख्रा खान खोज्छ भने अर्को खेलाडीले बाख्राको बचाउ गर्दै बाघलाई घेराउ हाल्छ । खेल जित्नको लागि चार बाघले पाँचवटा बाख्रा खानुपर्छ भने बाख्राले बाघलाई पासोमा पार्न सक्नुपर्छ । कसैले बाघ चाललाई नेपालको राष्ट्रिय खेल पनि भन्ने गरेका छन् । बाघचाल दुई खेलाडीद्वारा बोर्डमा खेलिन्छ । यसमा एक साइडमा चार बाघ हुन्छन् भने अर्का साइडमा २० बाख्रा हुन्छन् । खेलाडीलाई बाघ र बाख्रा खेलाडी भनिन्छ । यो खेल चार बाघसहित सुरु हुन्छ । बोर्डको प्रत्येक कुनामा एउटा एउटा बाघ रहेका हुन्छन् । बाख्रा खेलाडीको पालो सुरुमा हुन्छ



। जसले बाख्राको तर्फबाट खेल खेल्छ उसले २० बाख्रा हातमा राख्छ । बाख्रा खेलाडीले बोर्डको खाली बिन्दुमा पालैपालो बाख्रा राख्नुपर्छ । बाघले आफ्नो दिशा परिवर्तन गर्न सक्दैन । एकतर्फ खाली ठाउँ र अर्कातर्फ बाघ छ भने बाघले बाख्रा खाने खतरा बढी हुन्छ । बाघ खेलाडीले त्यतिबेला जिल्ल जतिबेला पाँचवटा बाख्रा खान्छ । बाख्रा खेलाडीले त्यतिबेला जिल्ल जतिबेला सबै बाघहरू समातिन्छन् र बाघहरूसँग कुनै चाल बाँकी हुँदैन ।

डन्डीवियों

डन्डीबियो नेपालको प्राचीन खेल हो यो खेल दुई समूहका बिचमा खेलिन्छ । ठ्याक लगाउने अभ्यास इन्डीबियो खेलको एउटा सिप हो । यो अभ्यास एक एक जनाको विचमा वा दुई समूहका बिचमा खेलन सकिन्छ । समूहमा खेल्दा सामूहिक भावनाको विकास हुन्छ ।



हुत्याइएको बियो विपक्षीले समातेमा अङ्क पाउँदैन, यदि समात नसकेमा जहाँ बियो खस्छ, त्यहीँबाट उन्डीघरमा रहेको उन्डीमा हात्रुपर्छ हानेको बियोले उन्डीमा लागेमा हुत्याउनेको पालो समाप्त भई अर्को समूहको पहिलो व्यक्तिको पालो आउँछ फालेको बियोले उन्डीमा नलागेमा उन्डीबाट जति पर बियो खस्यो, उन्डीको नापबाट नापेर गन्ती गर्ने । जुन समूहले अन्तिम अङ्क पहिले पुयाउँछ सोही समूहको जित हुन्छ ।



क्रियाकलाप

१. स्थानीय खेल भनेको के हो ?
२. स्थानीय खेल कति किसिममा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ? ती के के हुन ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

३. हाम्रो घर वा विद्यालयमा खेलिने खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

-
-
-
-

४. हाम्रो विद्यालय तथा घरमा खेलिने खेलहरूको तालिका अनुसार भर्नुहोस् ।

घर वा विद्यालय भित्र खेलिने	घर वा विद्यालय बाहिर खेलिने

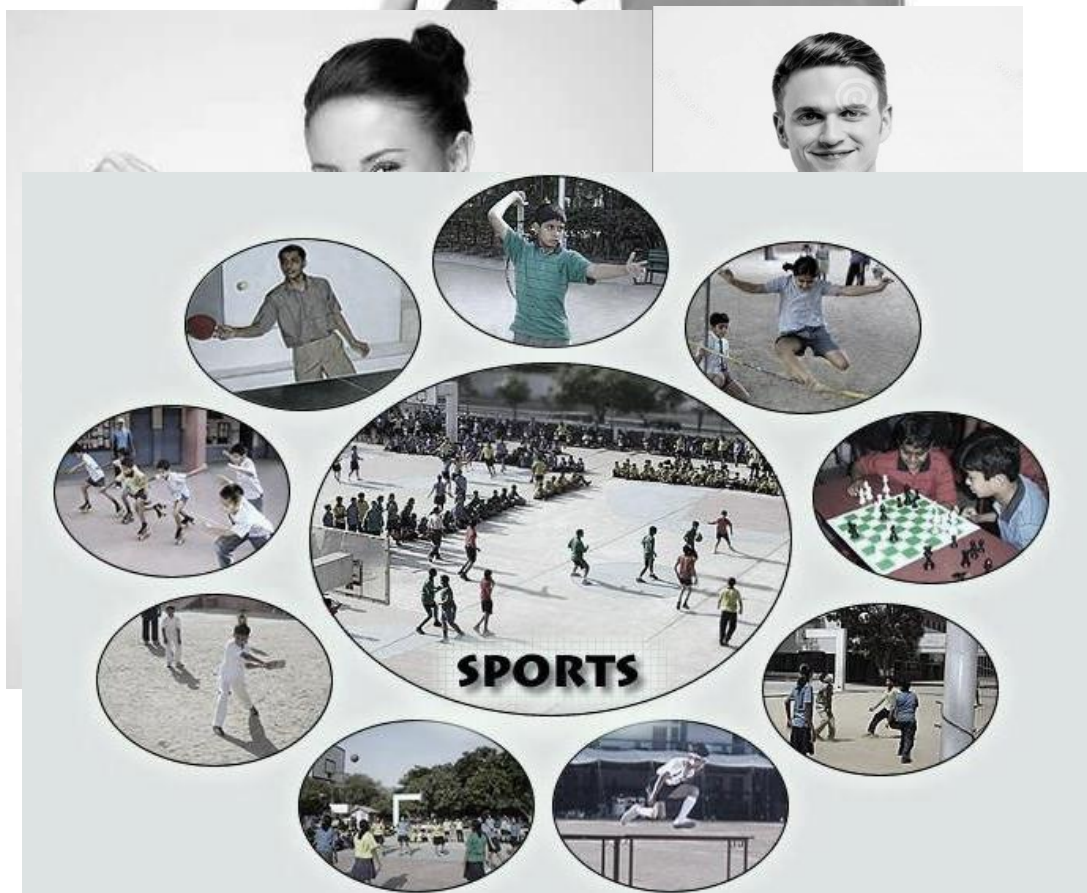
→ पाठ - तीन ←

स्थानीय खेलको महत्व

खेल त्यो औषधी हो जसले शरीर, मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । एउटा कुशल अनुशासित, स्वस्थ शरीर र मस्तिष्क राख्नलाई खेलले मद्दत गर्छ । हामीले खेलको महत्वलाई बुझ्न सकेनौ भने हामी मानसिक र शारिरीक रूपले अपाङ्ग बन्नपुग्छौं । स्वस्त मस्तिष्कको लागि स्वस्थ शरीर हुन आवश्यक छ ।

हरेक प्रकारका शारिरीक, मानसिक र बौद्धिक स्वास्थ्यसँग खेलको गहिरो सम्बन्ध छ । नियमित खेल खेलनु मनोवैज्ञानिक कौशलतामा यसले निखार ल्याउछ । आजभोलि खेललाई स्वास्थ्यसँग जोडेर हेर्ने गरिन्छ । खेलको महत्व र त्यसको लाभलाई बुझेर खेलप्रति सामेल र सहभागी हुनुपर्छ । खेलले गौरव, मान, शान र पहिचान स्थापित गर्न सक्छ ।

स्थानीय खेलहरु हाम्रा घर, विद्यालय वरिपरि सजिलै खेल्न



सकिने भएकोले यसको महत्व बढी छ । यी खेल खेल्न धेरै किसिमका सामग्रीहरुको आवश्यकता पर्दैन । हाम्रै घर विद्यालय वरिपरिका ठाउँ र सामान्य सामग्री भए पुग्छ । खेलको नियम पनि ठाउँ अनुसार फरक-फरक हुन्छ । सामान्य नियममा खेल्ने हुनाले यी खेलको महत्व बढी छ ।



१. खेल किन खेलिन्छ ?
२. खेलको महत्व के-के हुन ?
३. खेल र स्वास्थ्य एकै रथका दुई पाङ्ग्रा हुन' स्पष्ट पार्नुहोस् ।
४. खेल किन नियमित खेल्नुपर्छ ?

→पाठ – एक←

फोहोर परिचय

कुनै पनि अनावश्यक, अवांछित, बेकारका वस्तुलाई फोहोर भनिन्छ । फोहोर उत्पादन हाम्रो आफ्नै कोठा, घर, कार्यालय, कारखाना, उद्योग जस्ता ठाउँबाट हुन्छ । फोहोर ठोस, तरल र ग्याँसका रूपमा पैदा हुन्छ । घर तथा कोठाबाट निस्कने धुलो, तरकारीका अनावश्यक वस्तु, खेर गएका खानेकुरा, फलफुलका बोक्राहरु, प्लास्टिक, प्लास्टिकका सामानहरु, धातुका टुक्राहरु आदि पर्दछन् । त्यस्तै कलकारखाना र उद्योगबाट ठोस, तरल र ग्याँस जन्य फोहोरहरु निस्कन्छन् ।



मानिसको आधुनिक जीवनशैली सँगसगै

त्यसको आवश्यकता पूरा गर्न बढ्दो कलकारखानाले सहजता ल्याए पनि त्यो सँगै फोहोर पनि त्यतिकै मात्रामा बढेको छ । फोहोर फाल्ने प्रायः स्थान आजकाल खोला वा नदि भएको छ । यसले गर्दा पानीलाई पनि दुषित बनाएको छ ।



क्रियाकलाप

१. फोहोरमैलाको परिचय दिनुहोस् ।
२. तिम्रो घरबाट निस्कने अनावश्यक वस्तुहरु के-के हुन् ?
३. हाम्रो घर र विद्यालयबाट निस्कने अनावश्यक वस्तुहरु के-के हुन ?

४. हाम्रो विद्यालय तथा घरबाट निस्कने फोहोरको तालिका अनुसार भर्नुहोस् ।

ठोस	तरल	ग्याँस

फोहोरको वर्गीकरण

फोहोरलाई वातावरणीय दृष्टिबाट प्रमुखतः दुई किसिममा छुट्याउन सकिन्छ ।

क) कुहिने फोहोर

जुन अनावश्यक वस्तुहरु कुहिन्छ त्यसलाई कुहिने फोहोर भनिन्छ । जस्तै- भान्छाबाट निस्कने तरकारीको बोक्रा, पात, फलफुलको बोक्रा, बीयाँ, कागज आदि कुहिने फोहोर हुन् । यस्ता फोहोरहरु सजिलै कुहिन्छ । यी कुहिने फोहोर कुहाएर कम्पोष्ट मल बनाई कृषिमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ख) नकुहिने फोहोर

जुन फोहोर कुहिदैन त्यस्तोलाई नकुहिने फोहोर भनिन्छ । जस्तै- धातु, सिसा, रबर, प्लाष्टिक आदि । यस्ता फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । नकुहिने फोहोरलाई प्रसोधन गरी प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ

। पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने फोहोरको प्रयोगबाट फोहोरलाई घटाउन सकिन्छ ।



क्रियाकलाप

१. फोहोरमैला कति किसिममा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ, ती के-के हुन ?
२. हाम्रो घर तथा विद्यालयका कुहिने र नकुहिने फोहोरहरुको ५-५ उदाहरणहरु लेख्नुहोस् ।
३. हाम्रो विद्यालय तथा घरबाट निस्कने फोहोरको तालिका अनुसार भर्नुहोस् ।

पुनः प्रयोग सकिने	पुनः प्रयोग नसकिने

→ पाठ – तीन ←

फोहोर व्यवस्थापनको परिचय र तरिका

फोहोरलाई सही ढंगले नराम्रो असर नपर्ने गरी हटाउनु नै फोहोर व्यवस्थापन हो । फोहोर व्यवस्थापन गर्न फोहोरको उत्पत्तिबारे ध्यान दिनुपर्छ । गाउँघरतिर फोहोर व्यवस्थापनको धेरै समस्या नभए पनि शहरीक्षेत्रमा यसको समस्या विकराल रूपमा छ । सही तरिका नअपनाई जथाभावी फोहोर फ्याक्ने, फोहोर जम्मा गर्ने गर्नाले वातावरण प्रदुषित हुन्छ । प्रदुषित वातावरणले जटिल किसिमका रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।



फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू:

- फोहोर घटाउने(Reduce)

- पुनः प्रयोग (Reuse)
- प्रसोधन (Recycle)

फोहोर घटाउने(Reduce)

फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याई, कुहिने फोहोरलाई कुहाएर मल निर्माण गर्न सकिन्छ । तरकारी र फलफुलका बीयाँ, बोक्रा आदिलाई कुहाएर मल निर्माण गर्न सकिन्छ । यसरी निर्माण गरिएको मल गमला तथा करेसाबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यस्तै नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग वा प्रसोधन गर्न सकिन्छ । यसरी फोहोर घटाउन सकिन्छ ।



पुनः प्रयोग (Reuse)

प्लास्टिक, सिसा, धातुका बोटल, बट्टा, बाकस आदिलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । कतिपय यस्ता फोहोरबाट सजावटका सामानहरु पनि बनाउन सकिन्छ । यो फोहोर व्यवस्थापनको राम्रो तरिका हो ।

प्रसोधन (Recycle)

प्लास्टिक, धातुजन्य फोहोरलाई पुनः अर्को वस्तु निर्माण गर्नु प्रसोधन हो । जस्तै- फोहोरका प्लास्टिकले पाइप खेलौना बनाउनु, धातुका फोहोरहरुले भाँडाकुडा मुर्ती बनाउनु आदि ।

क्रियाकलाप



१. फोहोरमैला व्यवस्थापन भनेको के हो ?
२. फोहोर व्यवस्थापनको तरिकाबारे उल्लेख गर्नुहोस् ।
३. हाम्रो विद्यालय तथा घरबाट निस्कने फोहोरको तालिका अनुसार भर्नुहोस् ।

पुनः प्रयोग	प्रसोधन

एकाई—७ : बनेपाक्षेत्र भित्रका साहित्यिक व्यक्तित्वहरु

साहित्य शब्द र भाषाको प्रयोगमा आधारित कलात्मक लिखित र मौखिक दुबै अभिव्यक्ति हो । 'साहित्य' भन्नाले कल्पनाको प्रयोग गरी विशिष्ट शैलीमा लेखिएका कृति वा रचनालाई बुझ्ने गरिन्छ । मूलतः काव्य, आख्यान, नाटक र निबन्ध आदि विधा पर्दछन् । समाजका आफ्ना दिनचर्या, संस्कार, रीतिरिवाज, अनुभव तथा भावनालाई प्रस्तुत गर्ने माध्यम हो । सवाई, सिलोक, खाँडो, दन्त्य कथा आदि यसका उदाहरण हुन् ।



बनेपाक्षेत्र भित्रका नेपाली साहित्यमा विशेष रुचि राख्ने साहित्यिक व्यक्तिहरु छन् । साहित्यिक व्यक्तिहरुले साहित्यिक प्रकाशनका किताब जस्तै—कथा, कविता, मुक्तक, गजल, यात्रा विवरण र ऐतिहासिक विवरण लेखहरु लेखी योगदान पुऱ्याइरहेका छन् । यसरी साहित्यिक योगदान दिने व्यक्तिहरुमा कृष्णप्रसाद दुवाल, मोहन दुवाल, ज्ञानकाजी मानन्धर, केदारनाथ प्रधान, आशाकाजी सेवक, भूषण भोमी, मच्छेस्वर सापकोटा लगायतका छन् । जसमध्ये केही केही साहित्यकारहरुको विवरणलाई अध्ययन गरौं ।

मोहन दुवाल



नाम:	मोहन दुवाल
पिता/माता:	गणेशबहादुर दुवाल/खिलकुमारी दुवाल
जन्म:	वि.सं. २००५ जेठ २९ गते
जन्मस्थान:	बनेपा, भोलाखाटोल(असंफः)
प्रकाशित कृति:	घामका छिर्काहरु, सिर्जनाका फूलहरु, भूगोलमा पाइलाहरु यात्रा

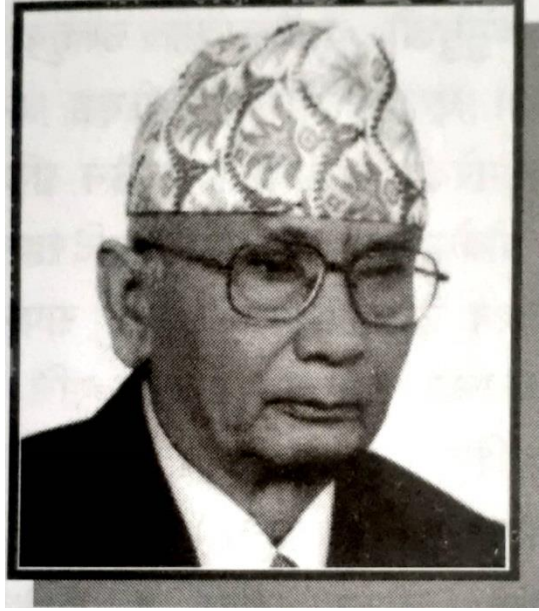
ज्ञानकाजी मानन्धर



नामः	ज्ञानकाजी मानन्धर
पिता/माताः	मोहनलाल खिं मानन्धर/लक्ष्मीमाया मानन्धर
जन्मः	वि.सं. १९९५ पुस महिना
जन्मस्थानः	बनेपा, वांखोटोल
प्रकाशित कृतिः	कुमारी(नाटक), बनेपा सातगाउँ, अरनिको श्वेतचैत्य

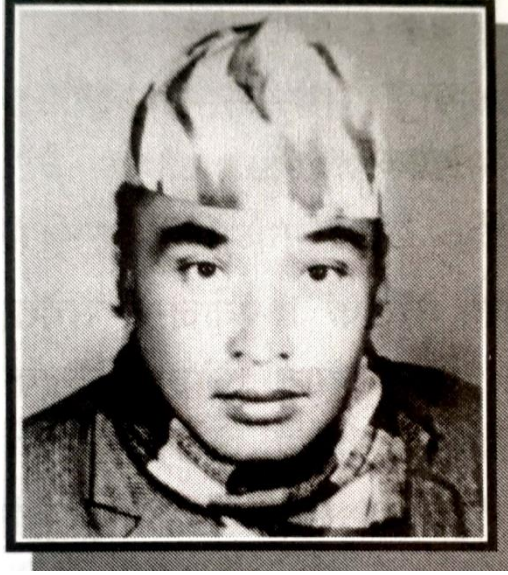
→पाठ – तीन←

आशाकाजी श्रेष्ठ(सेवक)



नामः	आशाकाजी श्रेष्ठ
पिता/माताः	कृष्णबहादुर श्रेष्ठ/हेकुमाया श्रेष्ठ
जन्मः	वि.सं. १९९१ फागुन २० गते
जन्मस्थानः	बनेपा, कलाटोल
प्रकाशित कृतिः	शिक्षक खोज्दै जाँदा, चक्रव्यूह, चाडपर्वहरु, कुरा साँचो
देहान्तः	वि. सं. २०७१ मङ्सिर ७ गते

केदारनाथ प्रधान



नामः

केदारनाथ प्रधान

पिता/माताः

आशाकाजी प्रधान/मसिनुलक्ष्मी प्रधान

जन्मः

वि.सं. २००३ बैशाख ७ गते

जन्मस्थानः

बनेपा, बकुटोल

प्रकाशित कृतिः

नेपाली इतिहास लेखनबारे, मानव उद्गम र उद्गमस्थल,

देहान्तः

वि. सं. २०५१ साउन ६ गते



क्रियाकलाप

१. साहित्य भनेको के हो ?
२. तपाईंले पढ्नुभएको साहित्यिक कृतिका सूची बनाउनुहोस् ।
३. तपाईंको विद्यालयको 'हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव' शिक्षकका बारेमा भर्नुहोस् ।

नाम:

पिता/माता:

जन्म:

जन्मस्थान:

प्रकाशित कृति:

४. तपाईंलाई थाहा भएका स्थानीय साहित्यिक व्यक्तिहरुको सूची बनाउनुहोस् ।