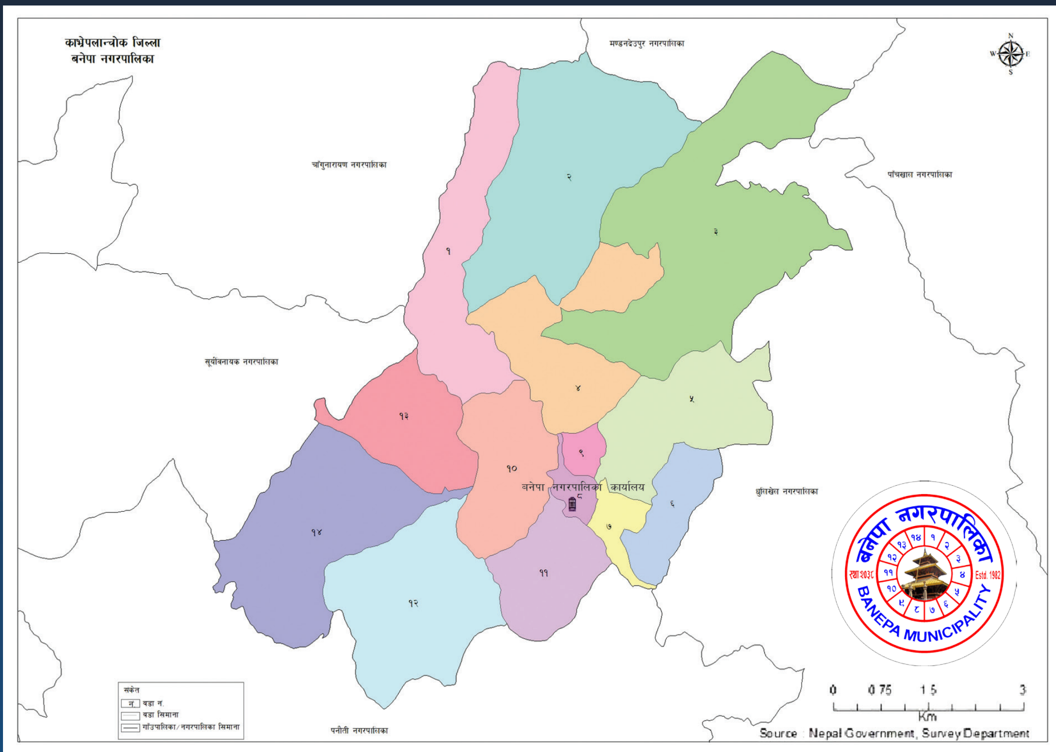
बनेपा परिचय

कक्षा ४



बनेपा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक

संरक्षक | **सल्लाहकारहरू**

शान्तिरत्न शाक्य	बिमला सापकोटा (दाहाल)	भोलाप्रसाद चापागाईं	देवराज निरौला
प्रमुख	उप प्रमुख	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उप-सचिव

लेखन सल्लाहकार तथा सम्पादन

प्रथम संकरण

शिवराज त्रिपाठी
रेनुकान्त भट्टराई
मिरादेवी पन्त
कुमार मानन्धर

द्वितीय संकरण

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

शा.अ. शिवराज त्रिपाठी
मा.शि. रेनुकान्त भट्टराई
प्र.अ. माधव लामिछाने
प्र.अ. माधव प्र. तिमल्सिना

लेखक
श्यामकृष्ण मानन्धर

लेखन सहयोगी
राजकसम कर्माचार्य
महालक्ष्मी श्रेष्ठ

आवरण कला:
श्यमकृष्ण मानन्धर

कम्प्युटर लेआउट:
रवि लामा श्यामकृष्ण मानन्धर बिजय कार्की 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 र स्थानीय विषय वस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्य घण्टा १६० कायम गरेको छ । त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषय वस्तुको पाठ्यभार ४ र पाठ्य घण्टा 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 ४ को बनेपा परिचय पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । बनेपा नगर कार्यपालिका 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 ४ 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 एवं 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 निकाय भित्र अवस्थित भौगोलिक ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा यसले सहयोग पुऱ्याउँदछ । स्थानीय निकाय अन्तर्गत 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 पाठ्यक्रमको विकास गरिएको हो । पाठ्यक्रममा उल्लेखित सक्षमता र उद्देश्यहरू हासिल गर्न सहयोग पुग्ने गरी यो स्थानीय पाठ्य पुस्तक विकासमा अमूल्य सल्लाह सुझावहरू प्रदान गर्नुहुने संरक्षक नगर प्रमुख श्री शान्ति रत्न शाक्यज्यू, प्राविधिक तथा प्रशासनिक सहयोग प्रदान गर्न हुने सल्लाहकारद्वय उपप्रमुख श्री विमला सापकोटा (दाहाल)ज्यू र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री भोला प्रसाद 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 सक्नु पर्छ । यसैगरी पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक लगायत 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

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 विद्यार्थीलाइ जानकारी गराइ 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 रहन्छ । तसर्थ साना नानीबाबुहरूको ज्ञान र सिपको चौतर्फी विकासको निम्ति स्थानीय तहलगायत 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 प्रविधिप्रयुक्त भइसकेको छ, जसका कारण घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरू प्रत्यक्ष हेर्न र सुन्न पाइन्छ । यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्नो स्थानीय कुराहरूको परिपेक्ष्यमा नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा व्यवस्थापनको जिम्मा स्थानीय तह वा सरकारलाइ 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 मूल्यमान्यता, रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेशा, व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागू गरेको छ ।

स्थानीय सामाजिक सम्पत्ति र अङ्गहरू प्रति सकारात्मक भावना, कर्तव्य तथा स्थानीयता जोगाउन थालनी गरिएको बनेपा नगरपालिकाको यो अथक प्रयास एक प्रशंसनीय सुरूवात हो । पाठ्य पुस्तक निर्माण समितिद्वारा यहाँको इतिहास, भूगोल, संस्कृति, कला, रीतिरिवाज, जातजाति, पेशा, प्रविधि, पर्यटन, स्रोत र साधन लगायत विभिन्न क्षेत्रमा केन्द्रित रही तयार पारिएको यो पाठ्य पुस्तक 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 पाठ्यपुस्तकलाइ आधार बनाइ शिक्षकहरूले आफ्नो परिवेश अनुसार अध्यापन गराउनु हुनेछ भन्ने आशा पनि राखिएको छ । जनप्रतिनिधिहरू, बुद्धिजीवीहरू पाठ्यक्रमका विज्ञहरू, स्रोत व्यक्तिहरूबाट सल्लाह, सुझाव, अनुभव तथा ज्ञान सङ्कलन गरी 'बनेपा परिचय' कक्षा ४ को यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ ।

यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जनजाति, पेशा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश,

सस्कार, संस्कृति, पर्व, मौसम जस्ता कुराहरूको जानकारी गराउने जमर्को गरेको छ। 'बनेपा परिचय' कक्षा ४ को पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी प्रदान गर्नुहुने बनेपा नगरपालिका, शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं । यस पाठ्यपुस्तकका संरक्षक, सल्लाहकारहरू, सम्पादकहरू लगायत सम्पूर्णमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

अतः यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा भएका त्रुटि, कमीकमजोरी, विभिन्न व्यक्तिहरूबाट आएका सुझाब तथा पृष्ठपोषणका आधारमा सच्याउँदै आगामी दिनमा स्थानीय आवश्यकता र महत्वलाइ आत्मसात गर्दै लगिने विश्वास पनि दिलाउन चाहन्छौं ।

लेखक - श्यामकृष्ण मानन्धर

विषय सूची

एकाइ १ : नगरपालिकाको इतिहास र जातिगत परिचय

पाठ १ : हाम्रो बनेपा नगरपालिका १

पाठ २ : बनेपा पहिले र अहिले ५

पाठ ३ : बनेपाको नामाकरण ८

पाठ ४ : बनेपाको निर्माण १०

पाठ ५ : बनेपाका जातिहरू १३

एकाइ २ : आफ्नो वडाको पर्यटकीय स्थलको परिचय तथा महत्व

पाठ १ : हाम्रो धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा १६

पाठ २ : नक्सामा बनेपा नगरपालिका १९

एकाइ ३ : स्थानीय सामाजिक मूल्यमान्यताको परिचय तथा महत्व

पाठ १ : हाम्रो भाषा र भेषभूषा २१

पाठ २ : हाम्रा मान्यजनहरूको सम्मान २३

पाठ ३ : हाम्रा चाडपर्व तथा जात्राहरू २५

एकाइ ४ : स्थानीय परम्परागत व्यवसायहरूको परिचय र महत्त्व

पाठ १ : स्थानीय परम्परागत व्यवसायहरू २७

पाठ २ : कृषि व्यवसाय २९

पाठ ३ : व्यापार व्यवसाय ३१

एकाइ ५ : व्यक्तिगत सरसफाइ, स्थानीय खेलहरूको परिचय तथा अभ्यास

पाठ १ : व्यक्तिगत सरसफाइ ३२

पाठ २ : स्थानीय खेलहरू ३६

पाठ ३ : स्थानीय खेलको महत्त्व ४०

एकाइ ६ : फोहोर व्यवस्थापनको तरिका तथा व्यवस्थापनमा समस्या

पाठ १ : फोहोरमैलाको परिचय ४१

पाठ २ : फोहोरको वर्गीकरण ४३

पाठ ३ : फोहोरमैला व्यवस्थापन ४५

एकाइ ७ : बनेपा क्षेत्र भित्रका साहित्यिक व्यक्तित्वहरू

पाठ १ : मोहन दुवाल ४८

पाठ २ : ज्ञानकाजी मानन्धर ४८

पाठ ३ : आशाकाजी श्रेष्ठ (सेवक) ४९

पाठ ४ : केदारनाथ प्रधान ४९

एकाइ - १

नगरपालिकाको इतिहास र जातिगत परिचय

पाठ १ 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 पहाडी क्षेत्र र दक्षिण पश्चिमतिर उपत्यका पर्दछ । बनेपा नगरपालिकाको क्षेत्रफल ५४.५९ वर्ग किलोमिटर छ । वि.सं. २०७८ अनुसार बनेपा नगरपालिकाको जनसङ्ख्या ६७,६९० जसमा पुरूष ३३,१७२ र महिला ३४,५१८ रहेका छन् । त्यस्तै घर सङ्ख्या १६,६९८ र परिवार सङ्ख्या १६,९७३ छ । यस नगरपालिकामा उत्तर पश्चिममा होचा पहाडहरू रहेका छन् । यहाँका धेरैजसो जमिन भिरालो छ । पहाडका बीचहरूमा सम्म परेका फाँटहरू पनि छन् । नाला, बनेपा, साँगा फाँट यसका उदाहरणहरू हुन् । चण्डेश्वरी, पुण्यमाता आदि यस नगरपालिकाका खोलाहरू हुन् ।

यो ठाउँ कतै सम्म, कतै अग्लो, कतै होचो भएर गएकोले उचाइ अनुरूप फरक फरक जैविक विविधता पाइन्छ । फरक किसिमका रूख बिरूवाहरू पाइन्छन् । यहाँ सल्ला, चाँप, कटुस, पैंयुँ, चिलाउने, सौर, काफल, लाकुरी, गुराँस आदिका बोटविरूवा र रूखहरू पाइन्छन् । जटामसी, गुजी, पानी अमला आदि जडिबुटी पाइन्छन् । मौसम अनुसार कतिपय बोटबिरूवाका पात झर्ने गर्दछन् भने कतिपयका बाह्रै महिना हरिया रहन्छन् ।

बनेपाका सामुदायिक वनहरूमा बाघ, सालक, स्याल, बदेँल, दुम्सी, खरायो, मृग, गोहोरो, लोखर्के जस्ता जनावरहरु पाइन्छन् । कालिज, ढुकुर, काग, लामपुच्छ्रे, कोइली, सुगा चराचुरुङ्गीहरू पाइन्छन् । हावापानीका दृष्टिकोणले यो नगरपालिका बसोबासका लागि उपयुक्त छ। यहाँ पहाडतिर ढुङ्गा माटो धेरै पाइन्छ भने उपत्यकातिर बलौटे र पाँगो माटो पाइन्छ। यहाँ धान, मकै, कोदो, आलु आदि बाली हुन्छन् । यो नगरपालिका आलुका लागि प्रसिद्ध रहेको छ। यहाँ विभिन्न व्यावसायिक कलकारखाना पनि रहेको छ। यहाँका मानिसहरू व्यापार, कृषि, पशुपालन, तरकारी खेती आदिमा संलग्न छन् । पुरूषहरू भोटो, कमिज, दौरा सुरूवाल, कोट, टोपी तथा आधुनिक पहिरन लगाउँछन् । महिलाहरूले चौबन्दी चोलो, सारी, लुङ्गी, पछ्यौरा र आधुनिक पहिरन आदि लगाउँछन् । त्यस्तै गरगहनाहरूमा ढुङ्ग्री, बुलाकी, फुली, कल्ली, तिलहरी, नौगेडी आदि लगाउँछन् ।

यहाँका मानिसहरू दालभात, रोटी, दुध-दही आदि खान्छन् । यहाँका मानिसहरू मुख्य रूपमा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम र इसाइ आदि धर्म मान्छन् । नेपाली, नेवारी, तामाङ आदि भाषा बोल्दछन् । दशैं, तिहार, तीज, बुद्ध जयन्ती, जात्राहरू, क्रिसमस र इद आदि चाडपर्वहरू मनाउँछन् । यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, तामाङ, मगर आदि जाति बस्दछन् ।

क्रियाकलाप

१. दिइएका बुँदाका आधारमा आफ्नो वडाका बारेमा लेख्नुहोस् ।

- सिमाना:
- हावापानी:
- बोटबिरूवा:
- प्रमुख खोला-खोल्सा:
- कृषि उत्पादन:
- प्रसिद्ध ठाउँहरू:
- चाडपर्व:
- पहिरन तथा खाना:
- उद्योग:

२. तपाईंको वडामा बस्ने जातजाति र भाषा लेख्नुहोस्:

जाति	भाषा

३. आफ्नो वडाको 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 पाइन्छन् ।

वडा कार्यालयबाट पाइने सेवाहरू:

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

७. तपाईंको विद्यालयको विवरण भर्नुहोस् ।

कक्षा	केटा	केटी	जम्मा

पाठ २ 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 व्यक्तित्वहरूको अथक प्रयास पछि मात्र यो अवस्थामा आइपुगेको हो । हाम्रो देशमा पहिला धेरै स-साना राज्यहरू थिए । त्यस्तै काठमाडौं उपत्यका भित्र काठमाडौं, पाटन र भक्तपुर (भादगाउँ) नामका तीनओटा मल्ल राजाहरू थिए । त्यतिबेला बनेपा, भक्तपुर राज्यको अधीनमा थियो । बनेपा र आसपासका बस्तीलाई सातगाउँ भनिन्थ्यो । मल्लकालीन सात गाउँहरूमा बनेपा, साँगा, पनौती, खड्पू, चौकोट, धुलिखेल र नाला थिए । त्यतिबेला ती क्षेत्रहरूमा र गाउँहरूमा शासन गर्न हालको शिक्षासदन मा.वि., बनेपा अगाडि लायकु दरबार नामको ठुलो दरबार थियो । दुई/तीन दशक अघि सो दरबार देख्न सकिन्थ्यो । अहिले उक्त दरबारको भग्नाशेष र जग मात्रै बाँकी रहेको छ र दरबार अगाडि चौरमा लायकु मञ्चमा विभिन्न सभा सम्मेलन र खेलकुदका कार्यक्रम हुने गर्दछन् ।

मल्लकालीन बनेपा

मल्लकालीन समयमा धेरै चाडपर्वहरू, जात्राहरू र अन्य सांस्कृतिक 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' भनिन्छ । 'द्वारे' जात्रा र पर्व चलाउने नाइके हो ।

मल्लकालीन समयमा सामान्य लेखपढ गर्न जान्ने व्यक्ति 'जिम्मावाल' पदमा हुन्थे । उनीहरूले सामान्य झगडा र विवाद समाधान गर्थे । जिम्मावालहरूले उनीहरूको क्षेत्रभित्रका जग्गाको तिरो उठाई तोकिएको ठाउँमा बुझाउथें । 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 सालसम्म निर्दलीय 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

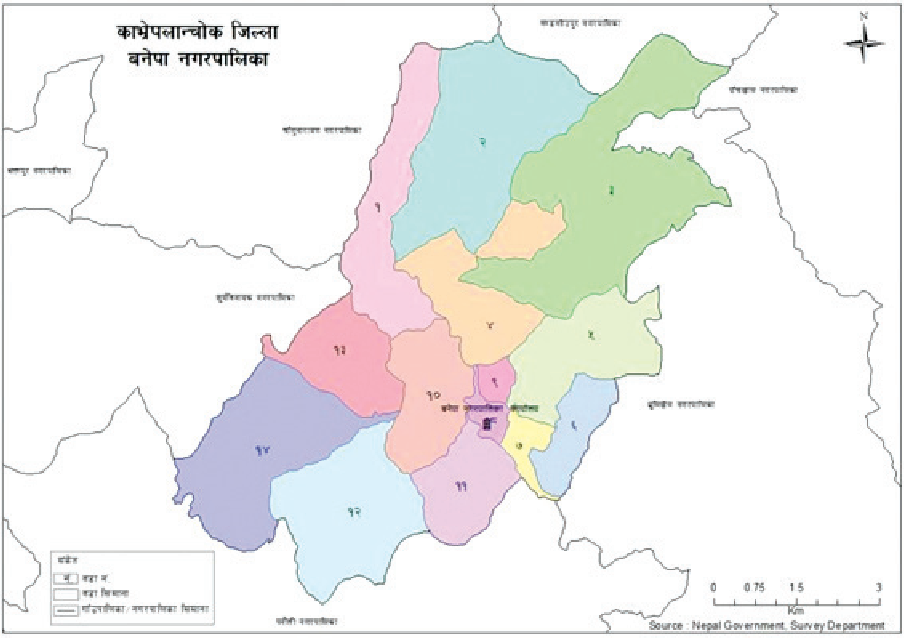
सालतिर दछुटोल र भोलाखाटोल गाउँ पञ्चायत मिलाई बनेपा पञ्चायत र स्वधाटोल र बकुटोल मिलाई चण्डेश्वरी पञ्चायत भयो । त्यतिबेलाको समयमा नगर पञ्चायत हुनको लागि दश हजार जनसङ्ख्या हुनुपर्ने कानुनी नियम थियो । त्यसैले बुडोलको बज्रयोगिनी गाउँ पञ्चायतलाई गाभी दश हजार जनसङ्ख्या पुऱ्याई वि.सं. २०३९ सालमा बनेपा नगर पञ्चायत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

सङ्घीय गणतन्त्रको बनेपा

नयाँ संरचना अनुसार नेपालको सात प्रदेशमध्ये एक बागमती प्रदेश हो । बागमती प्रदेशका १३ जिल्लामध्ये 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, उग्रचण्डी नाला, टुकुचा नाला गा.वि.स.को पूरा र देवीटार एवं रविओपी गा.वि.स.का केही वडाहरू गाभिएका थिए । काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको क्षेत्रफलको आधारमा सानो नगरपालिका हो, भने जनसङ्ख्याका आधारमा ठुलो नगरपालिका हो ।

हालको 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
	रविओपि	६-९
६	बनेपा	११
७	बनेपा	८-१०
८	बनेपा	५-७
९	बनेपा	३, ४
१०	उग्रतारा जनागाल	१-४, ८
११	उग्रतारा 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 र सहरमा पर्छ ?

२. हाल बनेपा नगरपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ? यस नगरपालिकालाई कति ओटा वडामा विभाजन गरिएको छ ? नक्सा बनाई देखाउनुहोस् ।

३. पहिले द्वारे, जिम्मावाल र मुखियाले के-के काम गर्नुहुन्थ्यो ?

४. बनेपा नगरपालिकाको विकासक्रम जस्तै तपाईंको विद्यालयको विकासक्रमलाई शिक्षकको सहायता लिई वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ ३ बनेपाको नामाकरण

शशिकृष्ण बनेपा नगरपालिका वडा नं. २, नालाका बालक हुन् । उनी आफ्नै गाउँको श्री श्वेत बराह माध्यमिक विद्यालयको कक्षा-४ का विद्यार्थी हुन् । उनको गाउँबाट तीस मिनेट बसको यात्रा पछि बनेपा पुगिन्छ । एक दिन शशिकृष्ण र विषय शिक्षक श्यामकृष्ण बनेपा नगर भ्रमण गर्न गए । त्यहाँ पुगेपछि आफ्नै आँखाले देखेर र जानकारहरूसँगको कुराहरूलाई यसरी बुँदागत रूपमा टिपोट गरे ।

- बनेपा शब्द बने + पा मिलेर बनेको रहेछ । 'बने' ले व्यापार र 'पा' ले बस्ती बुझाउँछ । बनेपाको अर्थ व्यापारीहरूको बस्ती बुझिन्छ । बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको एक महत्वपूर्ण व्यापारिक थलो बुझिन्छ ।

- नेवार समुदायको बाहुल्यता रहेको बनेपा सहरलाई नेवारी भाषामा भ्वतः वा भोंदे भन्दछन् । भोटसँग पहिलेदेखि राम्रो व्यापारिक सम्बन्ध भएकोले यसलाई भ्वतः वा भोंदे भनिएको हो ।

- बनेपाको नाम वणिकपुर, बनेकापुर, बेनेपुर, ब्यनेपे, बिन्यापा, बिनयापुरी, बनियप्य आदि भनिंदै 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 भजङ्गाम हुनुपर्ने देखिन्छ । 'ङग्राम' भनी उल्लेख भएको यो ठाउँ किराँतकालमा नै गाउँका रूपमा विकसित भइसकेको हुनुपर्दछ किनभने नालङ, साङ, खोपिङ, आदिङ शब्द आएका बस्तीका नामहरूले यी बस्तीहरू किराँतकालीन हुन भन्ने बुझाउँछ ।

क्रियाकलाप

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 बनाउनुहोस् र नक्सामा बनेपा उपत्यकालाई घेरा लगाउनुहोस् ।

६. आफ्नो गाउँ/ टोल/ सडक/गल्ली/ठाउँ/सहरको नाम कसरी रहन गयो सोधखोज गरी पत्ता लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ४ बनेपाको निर्माण

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 मध्यकालीन 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 देवीदेवता प्रति आस्था राखी शुद्ध चित्तले जीवनयापन गर्दथे र बेलुकी

पनि पाटीमा बसेर भजन गरी आनन्दपूर्वक जीवन बिताउँथे तर हाल केही पोखरीहरू सार्वजनिक कामका लागि प्रयोग भइसकेका छन् । केही पाटीहरू हराइसकेका छन् । चारओटा भजन दफाहरू मात्र चलिरहेका छन् । बनेपा निर्माण गर्दाका संरचना अत्यन्तै वैज्ञानिक किसिमको थियो । घाम, हावाको सन्तुलन मिलाउनका लागि ठाउँ - ठाउँमा

चोक (ननि) हरू, पानीको व्यवस्था मिलाउन ढुङ्गे धारा, कुवा, र इनारहरू सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू गर्न र नाटक देखाउन डबलीहरू राखी निर्माण गरिएको बनेपा अत्यन्तै व्यवस्थित थियो । बनेपामा ९ ओटा ढुङ्गे धाराहरू, ९ ओटा चोक (ननि) हरू, ९ ओटा

डबलीहरू र ९९ ओटा इनारहरू थिए । यसरी ९ अङ्क पारेर निर्माण गरिएको बनेपा नगरी लक्षणयुक्त छ भनी बुढापाकाहरू भन्दछन् किनभने शास्त्रीय दृष्टिकोणले ९ अङ्क लक्षणयुक्त र फलदायी मानिन्छ । बढ्दो सहरीकरण र संरक्षणको अभावमा यहाँका धेरैजसो इनारहरू पुरिइसकेका छन् । ढुङ्गेधारामा आउने पानीका मुहानहरू सुकिसकेका छन् । धैरै ठाउँका चोकहरू (ननि) हरू अतिक्रमणमा परिसकेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. दिइएको आधारमा आफू बसेको ठाउँको बारेमा लेख्नुहोस् ।

नगर, वडा, टोलमा भएका धार्मिक स्थल, पाटीपौवा, दरबार किल्ला, 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 ५ बनेपाका जातिहरू

वंश परम्परा, धर्म, गुण, आकृति, वासस्थान आदिका आधारमा विभाजित मनुष्यको वर्गलाई जात भनिन्छ । शारीरिक बनावट आकार, प्रकार गुण, स्वभाव आदिका आधारमा छुट्टिने 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।

बनेपामा विभिन्न प्रकारका जातजातिको बसोवास रहेको छ। बनेपामा विभिन्न जातजातिको व्यक्तिहरू बस्दछन्। जात अनुसार नै भाषा र संस्कृति रीतिरिवाज रहेका छन्। ती जातहरूमा मुख्यत: नेवार, ब्राह्मण, क्षेत्री, तामाङ, मगर आदि बस्दछन् भने अन्य जातजातिहरूमा पहरी, गाइने, थामी, बादी, कुमी रहेका छन्। सहरी क्षेत्रमा आदिवासी नेवारहरूको विशेष क्षेत्र रहेको छ। त्यस्तै ग्रामीण भेगतिर ब्राह्मण, क्षेत्री, तामाङ, मगर आदि बसोवास गर्दछन्। यिनीहरूले एक अर्कालाइ सहयोग सत्कार गर्दछन्।

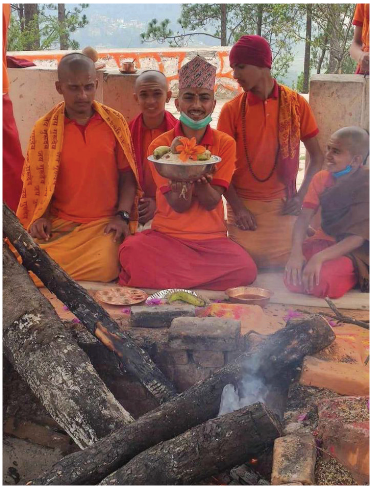
नेवार

बनेपाको प्रमुख जातिको रूपमा नेवार रहेको छ। नेवारहरू विशेषत: 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) बोल्छन् र यिनीहरूको लिपिलाई 'रञ्जना' लिपि भनिन्छ। यिनीहरूको पुरोहितलाई गुभाजु भनिन्छ। यिनीहरूले जात्राहरू जस्तै- गाईजात्रा, कृष्णजात्रा, 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 पोसाक र आधुनिक पहिरन लगाउँछन्। वि.सं.२०७८ मा भएको जनगणनामा यो जातिको कूल जनसङ्ख्यामा २८.३०% रहेको छ।

ब्राह्मण

ब्राह्मण 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 बनेपा उपत्यकामा पनि बसोबास गर्दछन्। यी समुदायका व्यक्तिले हिन्दु धर्म मान्दछन्। दशैं, तिहार, तीज, जनैपूर्णिमा आदि चाडपर्व मनाउँछन्। यिनीहरूले विशेष दौरा सुरूवाल, टोपी, चोलो, सारीका साथै आधुनिक पोशाकहरू पनि लगाउँछन्। वि.सं.२०७८ मा भएको जनगणनामा यो जातिको कूल जनसङ्ख्यामा २४.२०% 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।

दशैं, तिहार तीज, जनैपूर्णिमा आदि चाडपर्व मनाउँछन् । यिनीहरूले दौरा सुरूवाल, टोपी, चोलो, सारीका साथै आधुनिक पोसाकहरू पनि लगाउँछन् । वि.सं.२०७८ मा भएको जनगणनामा यो जातिको कूल जनसङ्ख्यामा २०.१०% रहेको छ ।

तामाङ

तामाङहरूको मुख्य चाड ल्होसार हो । यस जातिको पूरोहितलाई बोपो र धार्मिक स्थललाई घ्याङ (गुम्बा) र मृत्यु संस्कारलाई घेवा भनिन्छ । भोट-बर्मेली परिवारको आफ्नै तामाङ भाषा बोल्दछन् भने लिपि तिब्बती हो । घरको भित्तामा देवताको नाम र प्रार्थना लेखिन्छ जसलाई हिगी भनिन्छ । यो जातिका मानिसहरू हिन्दु र बौद्ध धर्म मान्दछन् । भोटेसेलो, तामाङ सेलो, डम्फुनाच तामाङहरूका महत्वपूर्ण नाच हुन् । विवाहवारीमा लमीको काम ताम्बाले गर्छन् । बैशाख पूर्णिमाको दिन मनाइने दुङया पर्वमा भीमसेन स्थानमा कुल देवताको पूजा गर्छन् । २०७८ को जनगणना अनुसार यो जातिको सङ्ख्या कुल जनसङ्ख्याको १४.३०% 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 ।

४. आफ्नो समुदायमा बस्ने जातजाति, उनीहरूले मनाउने चाडपर्व, मान्ने धर्म र बोल्ने भाषाको सूची तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ - २

आफ्नो वडाको पर्यटकीय स्थलको परिचय तथा महत्त्व

पाठ १ हाम्रो धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा

एक दिन बनेपा नगरपालिकाको वडा नं. ६ को काभ्रे माध्यमिक विद्यालयका कक्षा-४ का विद्यार्थीहरूलाई नजिकको मन्दिर हेर्न शैक्षिक भ्रमण लगिएको थियो। भ्रमणमा 'बनेपा परिचय' विषयका शिक्षक पनि थिए। उनले विद्याथीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी छुट्टाछुट्टै कामको जिम्मा दिए। सयपत्री समूहले मन्दिरमा भएका मुख्य-मुख्य कुराहरू सङ्कलन गर्ने जिम्मा पाएका थिए। सयपत्री समूहले मन्दिरमा भएका मुख्य कुराहरू यसरी सङ्कलन 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 पूर्वपट्टि जङ्गल र 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 तेर्सो छ ।

विद्यार्थीले समूह अनुसार आ-आफ्नो काम सकेपछि विषय शिक्षकले हरेक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुभयो । सबै समूहले आफ्नो प्रस्तुति गरेपछि शिक्षकले त्यहाँ देखिएका थप कुराहरू थप गर्न लगाउनुभयो । बेलुकीपख सबै विद्यार्थीहरू आ-आफ्नो घर फर्किए ।

क्रियाकलाप

१. कक्षा-४ का विद्यार्थीले चण्डेश्वरी मन्दिरमा देखेका कुराहरू टिप्नुभए जस्तैः तपाईंको गाउँ/सहर नजिकैको एउटा धार्मिक स्थल र त्यस वरिपरिका कुराहरू लेख्नुहोस् ।

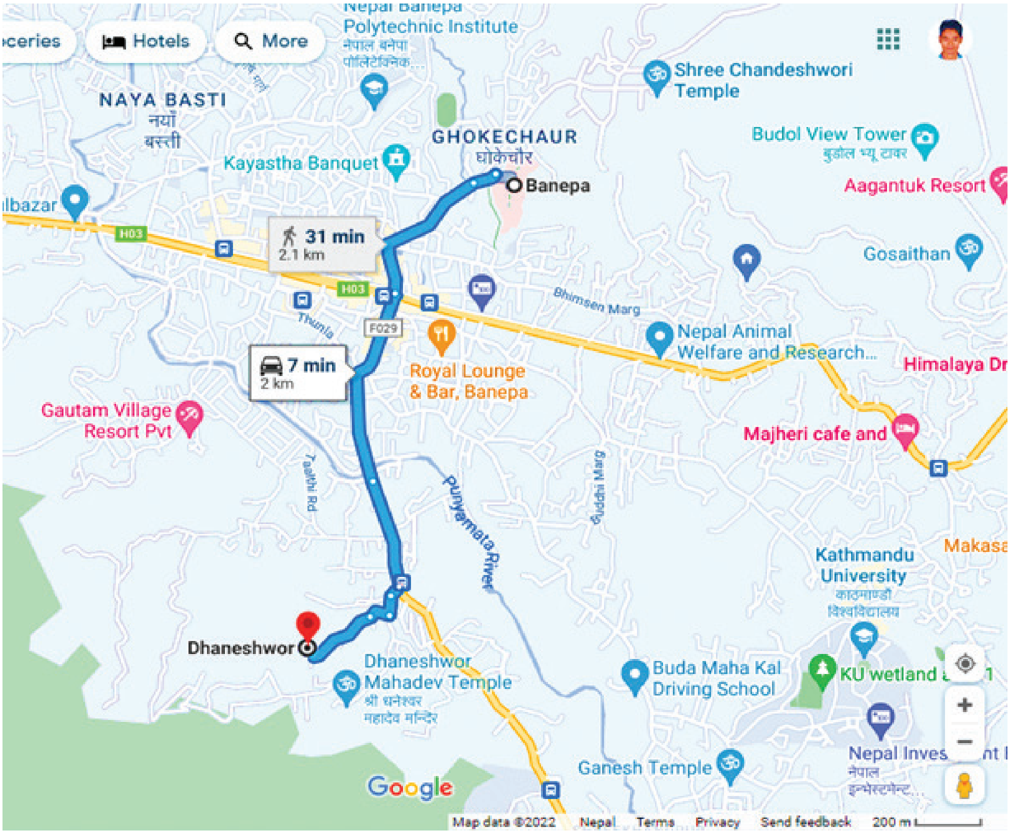
- स्थानः
- जिल्लाः
- न.पा./गा.पा.:
- वडा नं.:
- वरिपर के-के छन्:
- कस्तो ठाउँ छः
- घर वा विद्यालयबाट त्यहाँ पुग्न कति समय लाग्छः
- घर वा विद्यालयबाट कतातिर छः

२. तपाईंको नगरपालिकामा भएका सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरूको 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 २ नक्सामा बनेपा नगरपालिका



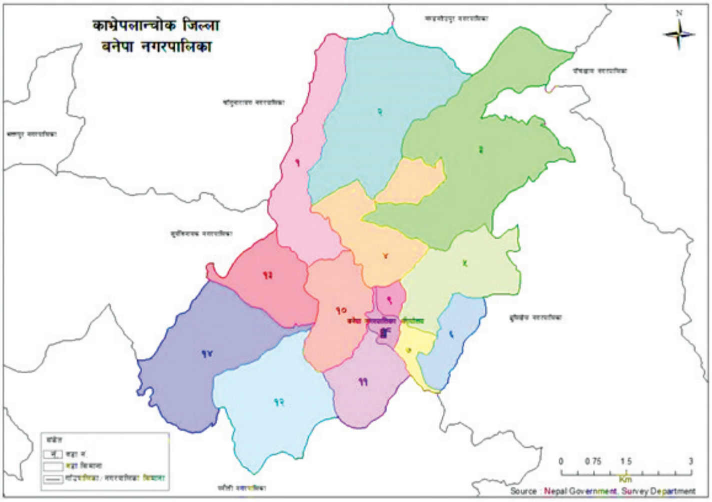
शशिकृष्ण: बाबा ! तपाईंले भोलि घुम्न जाने भन्नुभएको थियो, भन्नुहोस् न कहाँ घुम्न जाने ?

बुबा: ठिक भन्यौ, छोरा । भोलि बिहानै हामी बनेपाको धनेश्वर घुम्न जादै छौँ ।

शशिकृष्ण: धनेश्वर यहाँबाट कसरी जाने त ?

बुबा: नयाँ ठाउँ घुम्न 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 काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको पश्चिमतिर पो पर्ने रहेछ त ।

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

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

बुबा: हो नि, 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 कुराहरू भर्नुहोस्, जस्तै- बाटो, खोला, जङ्गल, मन्दिर, पहाड, बस्ती आदि ।**

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

एकाइ - ३

स्थानीय सामाजिक मूल्यमान्यताको परिचय र महत्त्व

पाठ १ हाम्रो भाषा र भेषभूषा

नानीमैयाँ श्रेष्ठ कक्षा-४ मा पढ्छिन् । उनीसँग पहिले खिचिएका धेरै थरीका फोटोहरू छन् । आज कक्षामा उनले आफ्नो फोटोहरू साथीलाई देखाउँदै थिइन् । त्यही बेला कक्षामा शिक्षक पनि आइपुग्नुभयो । उहाँले नानीमैयाँको फोटोहरू समाउँदै भन्नुभयो, "कन्यापूजामा कन्याले यस्तो लुगा लगाउँछिन् ।" त्यतिबेला नानीमैँयाले भनिन्, "सर मैले पनि इहीको बेला यस्तै लुगा लगाएकी थिएँ ।"

शिक्षकले भन्नुभयो, "हो, नानीमैयाँ नेवार हुन् र नेवार भाषा बोल्छिन् । नेवारहरूले पर्वअनुसार विभिन्न प्रकारका लुगा लगाउँछन् । हाम्रा गाउँरसहरमा विभिन्न जातजातिका छुट्टाछुट्टै भाषा र लुगाकपडा हुन्छन् । एउटै जातिको पनि पर्व, पूजा र जात्रा अनुसार फरक-फरक भेष-भूषा हुन्छन् । अब हेरौँ त, नानीमैयाँसँग भएको फोटोमा पनि अन्न प्रासन्नको बेलाको फोटोमा अर्कै लुगा लगाएकी थिइन् । यस्ता फोटोहरू सम्झनाको लागि सङ्कलन गरी सुरक्षित राख्नुपर्छ है ।"

क्रियाकलाप

१. पाठमा जस्तै आफ्नो विद्यालय वा घरमा भएका विभिन्न फोटोहरू सङ्कलन गरी कक्षामा देखाउनुहोस् ।

२. तपाईंको गाउँरसहरमा मानिसहरूले 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 ।

पाठ २ हाम्रा मान्यजनहरूको सम्मान

प्यारो भाइ ! श्यामकृष्ण मिति: २०८१/०१/०२

शुभ आशीर्वाद !

यहाँ म आरामै छु । त्यहाँ तिमीलाई पनि आरामै होला भन्ने आशा गर्दछु । तिमीले पठाएको पत्र मैले पाएँ । पत्र पढ्दा साह्रै खुशी लाग्यो । कति जिज्ञासु छौ तिमी, कति मिहिनेती छौ । एउटा असल विद्यार्थीमा हुनुपर्ने गुण तिमीमा मैले पाएको छु । आफूले नजानेको कुरा आफूभन्दा ठूलासँग सिक्न खोज्ने तिम्रो त्यो असल बानी मलाई साह्रै राम्रो लाग्छ । पत्रमा तिमीले आफ्ना मान्यजनप्रतिको सम्मानको विषयमा केही कुरा बताउन आग्रह गरेका रहेछौ । हामीले आफूभन्दा सानालाई माया र आफूभन्दा ठूला मान्यजनलाई आदर, सत्कार र सम्मान गर्नुपर्छ । आफूभन्दा ठूला मान्यजन भन्नाले हजुरआमा, हजुरबुबा, बुबा, आमा, गुरू, गुरूआमा, दाइ, दिदी, मामा, माइजू, आदि हुन् । उमेर, साइनो, सम्बन्धले उहाँहरूलाई हामीले आदर, सम्मान गर्नुपर्छ । कसैप्रति आदर र सम्मानको भाव देखाउनु पनि एउटा सद्गुण हो । सद्गुणहरूको अनुसरण गर्नाले नै मानिस सबैको प्यारो र असल बन्छ । अरूको सम्मान गर्ने मानिसले आफूले पनि सम्मान पाउँछ । त्यसैले हामीले मान्यजनप्रति सम्मान प्रकट गर्नुपर्छ । सबैसँग बोल्दा विनम्रतापूर्वक बोल्नु पर्छ ।

प्यारो भाइ ! म पनि कक्षा १२ को परीक्षा सकेर बसेको छु । तिमीलाई अप्ठ्यारो लागेको विषय यसै गरी पत्र, म्यासेन्जर, फोन आदिको माध्यमबाट सोध्नू । मैले जाने बुझेसम्म बताइदिनेछु । आजलाई यति नै फेरि अर्को पत्रमा भेटौँला ।

उही तिम्रो दाइ

शशिकृष्ण

क्रियाकलाप

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्:

क) हामीले मान्यजनको कुरा सुन्नुपर्छ ।

ख) यदि हामीले साथीलाई गाली गऱ्यौ भने उहाँहरूले हामीलाई माया गर्छन् ।

ग) हामीले नम्रतापूर्वक बोल्नुपर्छ ।

घ) हामीले हाम्रो समस्या लुकाउनुपर्छ ।

ङ) हामीले साथीलाई जिस्काउनुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्:

क) हामीले ठूलालाई किन आदर गर्नुपर्छ ?

ख) हामीले सानालाई किन माया गर्नुपर्छ ?

ग) के तपाइँले तपाइँको समस्या लुकाउने गरेको छ ?

३. विद्यालयमा हुने अतिरिक्त क्रियाकलापहरू के-के हुन् ?

४. के तपाइँले विद्यालयको अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी हुने गरेको छ ?

५. अतिरिक्त क्रियाकलापका फाइदाहरू के-के हुन् ?

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

७ तपाइँको समुदायमा बोल्ने केही नम्र शिष्ट शब्दहरू सङ्कलन गर्नुहोस्:
जस्तै– नमस्कार, कृपया, ।

पाठ ३ हाम्रो चाडपर्व तथा जात्राहरू

'बनेपा परिचय' पढाउने शिक्षकले आज कक्षा ४ का विद्यार्थीहरूलाई भन्नुभयो, "आ-आफ्नातिर मनाइने चाडपर्व तथा जात्राका बारेमा के जानेका छौ, लेख ।" विद्यार्थीहरूले आफ्नो ठाउँतिर मनाइने चाडपर्व तथा जात्राका बारेमा यसरी लेखे ।

हाम्रो बनेपातिर चण्डेश्वरी जात्रा एउटा पर्वको रूपमा मनाइन्छ । यस जात्रामा बैशाख पूर्णिमा वा चण्डी पूर्णिमामा चण्डेश्वरी माइको विशेष पूजा गरिन्छ । जात्रामा चण्डेश्वरी माइको मूर्तिसहितको रथलाई चण्डेश्वरी मन्दिरबाट पुरानो बजारसम्म परिक्रमा गराइन्छ । जात्रामा बनेपालीहरूले आफ्ना आफन्त तथा पाहुनाहरूलाई डाकी भोज खुवाई रमाइलो गरी मनाउँछन् । – **समिर**

हाम्रोतिर बैशाख १ गते नववर्षको दिन बिस्का जात्रा मनाइन्छ । यस जात्रामा गणेश, भैरव र कुमारीको विशेष पूजा गरिन्छ । जात्राका समयमा मानिसहरू ब्रत बसी पूजा गर्छन् भने पाहुनालाई बोलाई भोज खुवाई रमाइलो गर्छन् । – **कपिल**

क्रियाकलाप

१. तपाईंको छरछिमेकमा हुने जात्राको बारेमा लेख्नुहोस् ।

२. तपाईंको घर परिवारमा मनाइने चाडपर्वको सूची बनाउनुहोस् ।

३. तपाईंलाई मनपर्ने चाडको बारेमा लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंलाई मन पर्ने जात्राको बारेमा लेख्नुहोस् ।

एकाइ - ४

स्थानीय परम्परागत व्यवसायहरूको परिचय र महत्त्व

पाठ १ स्थानीय परम्परागत व्यवसायहरू

मानिस जन्मेसँगै बाँच्नको लागि आफ्नो पूर्खाले गरिआएका कामलाई निरन्तरता दिइरहेका हुन्छन् । यस्ता धेरै कामहरू मध्ये परम्परागत रूपमा धेरै पहिलादेखि नै गर्दै आएका कामहरूलाई नै परम्परागत व्यवसाय भनिन्छ । जस्तै- खेती गर्नु, पशुपालन गर्नु, पन्छी पालन 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 पाइने 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 व्यवसाय सञ्चालनका लागि स्थानीय सिप र पुराना प्रविधिहरूको प्रयोग हुने गर्दछ । यस्ता सिप र प्रविधिहरूको निर्माण तथा प्रयोगको ज्ञान सिप पनि प्रायः पारिवारिक तथा सामुदायिक रूपमै प्राप्त गर्ने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. परम्परागत व्यवसाय भनेको के हो ?

२. तपाईँको विद्यालय तथा घर वरिपरि गरिने परम्परागत व्यवसायहरू के-के छन् ? लेख्नुहोस् ।

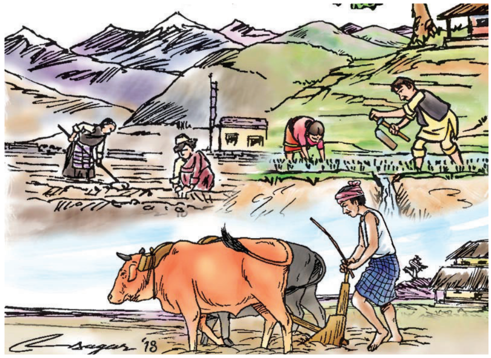
पाठ २ कृषि व्यवसाय

कृषि भनेको कृत्रिम विधिबाट अन्न, फलफूल र पशुपन्छी पालेर दुध तथा मासु उत्पादन गर्नु हो । खेतबारीमा अन्न तथा फलफूल रोपी त्यसलाई उचित गोडमेल गरेर उब्जाउने काम हो । घरमा बस्ने जीवजन्तुको पालन पशुपन्छी पालन हो । कृषिले सबै व्यवहारलाई

समेट्छ । कृषि समाजमा जीवन धान्नको लागि गरिने आधारभूत आर्थिक गतिविधि हो । प्राचीनकालदेखि बनेपालीको मुख्य पेसा कृषि थियो । कृषि उत्पादन वृद्धि गर्न राजकुलोको व्यवस्था गरिएको थियो । बनेपा उपत्यकामा मलिलो माटो भएको हुनाले मुख्य बाली धान, गहुँ आदि अन्नबाली हुन्थ्यो । हाल जीविकोपार्जन गर्न व्यावसायिक किसिमले कृषि पेसा अपनाइन्छ । अन्न, फलफूल उब्जाउने र पशुपन्छी पालन गरी कृषि पेसा अपनाइएको छ ।

बनेपाका बहुसङ्ख्यक मानिसहरू कृषि पेसा अपनाउँछन् । कृषि पेसामा आवद्ध मानिसलाई कृषक भनिन्छ । कृषकहरूले धान, मकै, गहुँ, कोदा जस्ता अन्नबाली उत्पादन गर्दछ । त्यस्तै तरकारीहरू आलु, प्याज, लसुन, धनियाँ पनि उत्पादन गर्दछन् । कृषकहरूले मौसम अनुसारको

फलफूल पनि उत्पादन गर्छन् । यसै गरी विभिन्न किसिमका घरपालुवा पशुपन्छीहरू जस्तैः गाई, भैसी, बाख्रा, भेडा, हाँस, कुखुरा आदि घरमा पाल्छन् । घरायसी प्रयोजनभन्दा बढी भएमा बजारमा बेची आम्दानी गर्दछन् । जस्तैः दुध, तरकारी, फलफूल आदि ।



बनेपाका कतिपय स्थानीयहरूले घरायसी प्रयोजनार्थ घरमा प्रयोग गर्ने विभिन्न सुकुल, मान्द्रो, डोको, डोरी आदि बनाउँछन् । साना वस्तुहरूमा चिउरा, तेल, तानबाट कपडा पनि उत्पादन गर्दछन् । कतिपय मानिसहरूले घरायसी भाँडाकुँडा जस्तै- गाग्री, करूवा, अम्खोरा, बाटा आदि बनाई स्थानीय बजारमा बेच्दछन् ।

क्रियाकलाप

१. कृषि भनेको के हो ?

२. कृषि उत्पादनहरू के-के हुन् ?

३. के तपाईंको परिवार कृषि पेसामा संलग्न छन् ? संलग्न भए के-के उत्पादन हुन्छ ?

४. तपाईंको घरमा घरपालुवा जनावरहरू छन् ? ती कुन-कुन हुन् ?

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

पाठ ३ व्यापार व्यवसाय

व्यापार भनेको नाफा लिने उद्देश्यले वस्तु तथा सेवा किन्नु र बेच्नु हो । व्यापार गर्नको लागि बजारको आवश्यकता पर्दछ । बनेपा व्यापारिक केन्द्र हो । बनेपा नगरपालिका

भित्र रहेका बनेपा बजार, नाला, साँगा, जनागाल लगायतका क्षेत्रमा व्यापार व्यवसाय रहेको छ । विशेषत: बजार क्षेत्रका मानिसहरूको मुख्य पेशा व्यापार हो । व्यापार गरेर यहाँका मानिसहरूले मनग्गे आम्दानी गरेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. **व्यापार भनेको के हो ?**

२. **बनेपा नगरपालिका भित्रका बजारहरू कहाँ-कहाँ छन् ?**

एकाइ - ५

व्यक्तिगत सरसफाइ, स्थानीय खेलहरूको परिचय तथा अभ्यास

पाठ १ व्यक्तिगत सरसफाइ

व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको तपाइँ र तपाइँको शरीरको हेरचाह हो । नुहाउने, आफ्नो हात धुने, आफ्नो दाँत माझ्ने, कपाल कोर्ने आदि सरसफाइ हुन् । हरेक दिन, तपाइँको वरिपरी लाखौँ कीटाणु र भाइरससँग सम्पर्कमा हुन्छ । उनीहरू तपाइँको शरीरमा रहन सक्छन्, र केही अवस्थामा, उनीहरूले तपाइँलाई बिरामी बनाउन सक्छन् । व्यक्तिगत सरसफाइले तपाइँ र तपाइँको वरपरका मानिसहरूलाई रोगहरूबाट बच्न मद्दत गर्न सक्दछ । सरसफाइ यति महत्वपूर्ण छ कि, आफैँले महसुस गर्न र अझ राम्रो देख्नको लागि 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 कानको माध्यमबाट हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ ।

शौचालयको प्रयोगपछि आफ्नो हात धुनुपर्छ । तिम्रो औँलाहरू बीच, हातको पछाडि र हत्केलामा २० देखि ३० सेकेन्ड साबुन-पानीले सफा गरी तौलियाले सुक्खा हुने गरी पुछ्नुपर्छ । यदि तिमीसँग पानी वा साबुन छैन भने, सेनिटाइजरले पनि सफा गर्न सकिन्छ ।

शरीरको सरसफाइ

व्यक्तिगत सरसफाइ भित्र नुहाउने काम पनि पर्छ । कम्तीमा हप्ताको दुई पटक साबुन वा स्याम्फुले नुहाउँदा छालाको मृत कोशिकाहरू, ब्याक्टेरिया र पसिनालाई सफा गर्न मद्दत गर्दछ । नियमित नुहाँउदा कपाल र छाला राम्रो हुन्छ ।

नङको सरसफाइ

नङलाइ छोटो र सफा राख्नको लागि नियमित छोटो पार्नु पर्दछ । नङको फोहोर र कीटाणुहरूलाई सफा गर्नको लागि नेलबुरूषले बुरूष गर्न सकिन्छ । नङको नियमित सरसफाइले मुख र अन्य शरीरमा कीटाणुहरूलाई 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 ब्रस गर्नुपर्छ । बिहान उठेपछि र बेलुका सुत्नुभन्दा पहिले ब्रस गर्नु राम्रो हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको 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 कसरी सफा राख्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

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

७. जोडा मिलाउनुहोस्:

बुरूस	शरीर पुछ्न
साबुन पानी	कपाल कोर्न
नङकट	नङ काट्न
रूमाल	दाँत माझ्न
	शरीर सफा गर्न

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

नाम	सरसफाइको अवस्था					कैफियत
	दाँत	नङ	पोसाक	कपाल	हातगोडा	

पाठ २ स्थानीय खेलहरू

खेल शारीरिक गतिविधि हो जुन रमाइलो वा प्रतिस्पर्धाका लागि गरिन्छ। हाम्रा घर र विद्यालयमा ठाउँ अनुसार रमाइलोको लागि खेलिने खेलहरू स्थानीय खेल हुन् । स्थानीय खेलहरू ठाउँ अनुसार फरक-फरक तरिकाले खेलिन्छ। हामी घर र विद्यालयमा साथीहरूसँग मिलेर स्थानीय खेल खेल्छौँ। स्थानीय खेलप्रति हामी गौरव गर्छौं। केही प्रचलित स्थानीय खेलहरूका नाम यस प्रकार छन्, जस्तैः गट्टा, चुङ्गी, बाघचाल, रूमाल लुकाइ, ढ्याक, लक्कु ढाल्ने, डण्डीबियो, छोइडुम, जोडी लखेटाइ, सिक्री लखेटाइ, कबड्डी आदि स्थानीय खेलहरू हुन् ।

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

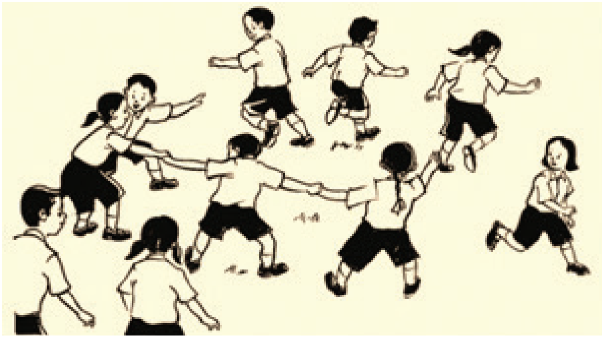
जोडी लखेटाइ

सुरूमा दुई जना विद्यार्थीहरू हात समातेर जोडीहरू बन्नु पर्छ। अरू खेल्ने विद्यार्थीहरू मैदान भित्र छरिएर रहनु पर्छ। खेल सुरूको सङ्केत पाउनासाथ जोडीले छुनका लागि लखेट्नु पर्छ।

जोडीद्वारा छोइएका विद्याथी मैदानको किनारमा हात उठाएर जोडी नपाएसम्म उभिनुपर्छ। पहिलो जोडीले छोएर नयाँ जोडी तयार हुनासाथ हात समाएर

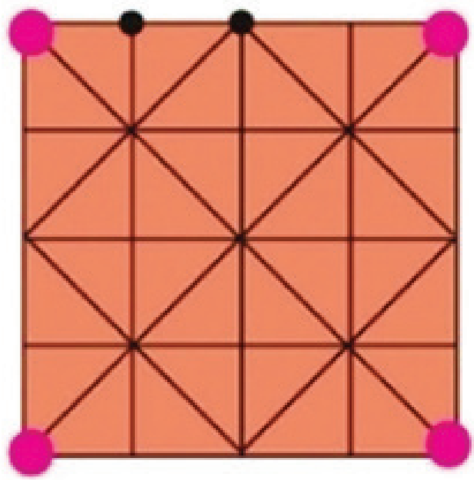
बाँकी विद्यार्थीहरूलाई लखेट्न जानुपर्छ । यस प्रकार लखेट्ने जोडीको सङ्ख्या बढ्दै जान्छ र अन्तिमसम्म पनि छुन नसकिने एक जना विद्यार्थीलाई विजयी घोषित गरिन्छ ।

सिक्री लखेटाइ



सुरूमा 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 बाखा खान खोज्छ भने अर्को खेलाडीले बाखाको बचाऊ गर्दै बाघलाई घेराउ हाल्छ । खेल जित्नको लागि चार बाघले पाँचवटा बाखा खानुपर्छ भने बाखाले बाघलाई पासोमा पार्न सक्नुपर्छ । कसै कसैले बाघ चाललाई नेपालको राष्ट्रिय खेल पनि भन्ने गरेका छन् । बाघचाल दुइ खेलाडीद्वारा बोर्डमा खेलिन्छ । यसमा एक साइडमा चार बाघ हुन्छन् भने अर्को साइडमा २० बाखा हुन्छन् । खेलाडीलाई बाघ र बाखा खेलाडी भनिन्छ । यो खेल चार बाघसहित सुरू हुन्छ । बोर्डको प्रत्येक कुनामा एउटा एउटा बाघ रहेका हुन्छन् । बाखा खेलाडीको पालो सुरूमा हुन्छ । जसले बाखाको तर्फबाट खेल खेल्छ उसले २० बाखा हातमा राख्छ । बाखा खेलाडीले बोर्डको खाली बिन्दुमा पालैपालो बाखा राख्नुपर्छ । बाघले आफ्नो दिशा परिवर्तन गर्न सक्दैन । एकतर्फ खाली ठाउँ र अर्कातर्फ बाघ छ भने बाघले बाखा खाने खतरा बढी हुन्छ । बाघ खेलाडीले त्यतिबेला जित्छ जतिबेला पाँचवटा बाखा खान्छ । बाखा खेलाडीले

त्यतिबेला जित्छ जतिबेला सबै बाघहरू समातिन्छन् र बाघहरूसँग कुनै चाल बाँकी हुँदैन ।

डन्डीबियो

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

हुत्याइएको बियो विपक्षीले समातेमा अङ्क पाउँदैन, यदि समात्न नसकेमा जहाँ बियो खस्छ, त्यहीँबाट डन्डीघरमा रहेको डन्डीमा हान्नुपर्छ । हानेको बियोले डन्डीमा लागेमा हुत्याउनेको पालो समाप्त भई अर्को समूहको पहिलो व्यक्तिको पालो आउँछ । फालेको बियोले डन्डीमा नलागेमा डन्डीबाट जति पर बियो खस्यो, डन्डीको नापबाट नापेर गन्ती गर्ने । जुन समूहले अन्तिम अङ्क पहिले पुऱ्याउँछ सोही समूहको जित हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. स्थानीय खेल भनेको के हो ?

२. स्थानीय खेललाई कति किसिममा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ र ती के-के हुन ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

३. हाम्रो घर वा विद्यालयमा खेलिने खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

क) ....

ख) ....

ग) ....

घ) ....

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

घर वा विद्यालय भित्र खेलिने	घर वा विद्यालय बाहिर खेलिने

पाठ ३ 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 सकेनौं भने हामी मानसिक र शारीरिक रूपले अपाङ्गभएका व्यक्ति बन्न पुग्छौं । स्वस्थ मस्तिष्कको लागि स्वस्थ शरीर हुन आवश्यक छ ।

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

स्थानीय खेलहरू हाम्रा घर, विद्यालय वरिपरि सजिलै खेल्न सकिने भएकोले यसको महत्व बढी छ । यी खेल खेल्न धेरै किसिमका सामग्रीहरूको 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 ।

क्रियाकलाप

१. खेल किन खेलिन्छ ?

२. खेलको महत्व के-के हुन् ?

३. खेल र स्वास्थ्य एकै रथका दुई पाङ्ग्रा हुन् स्पष्ट पार्नुहोस् ।

४. खेल किन नियमित खेल्नुपर्छ ?

एकाइ - ६

फोहोर व्यवस्थापनको तरिका तथा व्यवस्थापनमा समस्या

पाठ १ फोहोरमैलाको परिचय

कुनै पनि अनावश्यक, अवाञ्छित, 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 बोक्राहरू, प्लास्टिक, प्लास्टिकका सामानहरू, धातुका टुक्राहरू आदि पर्दछन्। त्यस्तै कलकारखाना र उद्योगबाट ठोस, तरल र ग्याँस जन्य फोहोरहरू 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 नदी भएको छ। यसले गर्दा पानीलाई पनि दूषित बनाएको छ।

क्रियाकलाप

१. फोहोरमैलाको परिचय दिनुहोस् ।

२. तपाइँको घरबाट निस्कने अनावश्यक वस्तुहरू के-के हुन् ?

३. हाम्रो घर र विद्यालयबाट निस्कने अनावश्यक वस्तुहरू के-के हुन् ?

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

ठोस	तरल	ग्याँस

पाठ २ फोहोरको वर्गीकरण

फोहोरलाई वातावरणीय दृष्टिबाट प्रमुखतः दुई किसिममा छुट्याउन सकिन्छ ।

क) कुहिने फोहोर

अनावश्यक तरकारी, फलफूलका बोक्रा, झाररपात आदि वस्तुहरू सडेर, गलेर जाने चिजलाई कुहिने फोहोर भनिन्छ। जस्तै- भान्छाबाट निस्कने तरकारीको बोक्रा, पात, फलफूलको बोक्रा, बियाँ, कागज आदि कुहिने फोहोर हुन्। यस्ता फोहोरहरू सजिलै कुहिन्छ। यी कुहिने फोहोर कुहाएर कम्पोष्ट मल बनाई कृषिमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

ख) नकुहिने फोहोर

जुन फोहोर कुहिँदैन त्यस्तोलाई नकुहिने फोहोर भनिन्छ। जस्तै- धातु, सिसा, रबर, प्लाष्टिक आदि। यस्ता फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। नकुहिने फोहोरलाई प्रशोधन गरी प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ। पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने फोहोरको प्रयोगबाट फोहोरलाई घटाउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप

१. फोहोरमैला कति किसिममा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ, ती के-के हुन् ?

२. हाम्रो घर तथा विद्यालयका कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको ५-५ ओटा उदाहरणहरू लेख्नुहोस् ।

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

पुनः प्रयोग गर्न सकिने	पुनः प्रयोग गर्न नसकिने

पाठ ३ फोहोरमैला व्यवस्थापन

फोहोरलाइ सही ढङ्गले नराम्रो असर नपर्ने गरी हटाउनु नै फाहोर व्यवस्थापन हो । फोहोर व्यवस्थापन गर्न फोहोरको उत्पतिबारे ध्यान दिनुपर्छ । गाउँघरतिर फोहोर व्यवस्थापनको धेरै समस्या नभए पनि सहरी क्षेत्रमा यसको समस्या विकराल रूपमा छ । सही तरिका नअपनाई जथाभावी फोहोर फ्याँक्ने, फोहोर जम्मा गर्ने गर्नाले वातावरण प्रदूषित हुन्छ । प्रदूषित वातावरणले जटिल किसिमका रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू:

- फोहोर घटाउने (Reduce)
- पुन: प्रयोग (Reuse)
- प्रशोधन (Recycle)

फोहोर घटाउने (Reduce)

फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याई, कुहिने फोहोरलाई कुहाएर मल निर्माण गर्न सकिन्छ । तरकारी र फलफूलका बियाँ, बोक्रा आदिलाई कुहाएर मल निर्माण गर्न सकिन्छ । यसरी निर्माण गरिएको मल गमला तथा करेसाबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यस्तै नकुहिने फोहोरलाई पुन: प्रयोग वा प्रशोधन गर्न सकिन्छ । यसरी फोहोर घटाउन सकिन्छ ।

पुनः प्रयोग (Reuse)

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

प्रशोधन (Recycle)

प्लास्टिक, धातुजन्य फोहोरलाई पुनः अर्को वस्तु निर्माण गर्नु प्रशोधन हो । जस्तै- फोहोरका प्लास्टिकले पाइप खेलौना बनाउनु, धातुका फोहोरहरूले भाँडाकुडा मूर्ति बनाउनु आदि ।

क्रियाकलाप

१. फोहोरमैला व्यवस्थापन भनेको के हो ?

२. फोहोर व्यवस्थापनको तरिकाबारे उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. हाम्रो विद्यालय तथा घरबाट निस्कने फोहोर तालिका अनुसार भर्नुहोस् ।

पुनः प्रयोग	प्रशोधन

एकाइ - ७

बनेपा क्षेत्र भित्रका साहित्यिक व्यक्तित्त्वहरू

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

बनेपा क्षेत्र भित्रका नेपाली साहित्यमा विशेष रूचि राख्ने साहित्यिक व्यक्तिहरू छन् । साहित्यिक व्यक्तिहरूले साहित्यिक प्रकाशनका किताब जस्तै- कथा, कविता, मुक्तक, गजल, यात्रा विवरण र ऐतिहासिक विवरण लेखहरू लेखी योगदान पुऱ्याइरहेका छन् । यसरी साहित्यिक योगदान दिने व्यक्तिहरूमा कृष्णप्रसाद दुवाल, मोहन दुवाल, ज्ञानकाजी मानन्धर, केदारनाथ प्रधान, आशाकाजी सेवक, भूषण भोमी, मच्छेश्वर सापकोटा लगायतका छन् । जसमध्ये केही केही साहित्यकारहरूको विवरणलाई अध्ययन गरौं ।

पाठ १ मोहन दुवाल

नाम	:	मोहन दुवाल
पिता र माता	:	गणेशबहादुर दुवाल
		खिलकुमारी दुवाल
जन्म	:	वि.सं. २००५ जेठ २९ गते
जन्मस्थान	:	बनेपा, भोलाखा टोल (असंफः)
प्रकाशित कृति	:	घामका छिर्काहरू, सिर्जनाका फूलहरू, भूगोलमा पाइलाहरू, यात्रा आदि ।

पाठ २ ज्ञानकाजी मानन्धर

नाम	:	ज्ञानकाजी मानन्धर
पिता र माता	:	मोहनलाल खिं मानन्धर
		लक्ष्मीमाया मानन्धर
जन्म	:	वि.सं. १९९५ पुस महिना
जन्मस्थान	:	बनेपा, वांख्योटोल
प्रकाशित कृति	:	कुमारी (नाटक), बनेपा सात गाउँ, अरनिको श्वेत चैत्य आदि ।
देहान्तः		वि. सं. २०८० भाद्र ९ गते

पाठ ३ आशाकाजी श्रेष्ठ (सेवक)

नाम : आशाकाजी श्रेष्ठ

पिता र माता : कृष्णबहादुर श्रेष्ठ

हेकुमाया श्रेष्ठ

जन्म : वि.सं. १९९१ फागुन २० गते

जन्मस्थान : बनेपा, कोलाटोल

प्रकाशितकृति : शिक्षक खोज्दै जाँदा, चक्रव्यूह, चाडपर्वहरू, कुरा साँचो आदि ।

देहान्त : वि. सं. २०७१ मङ्सिर ७ गते

४ केदारनाथ प्रधान

नाम : केदारनाथ प्रधान

पिता र माता : आशाकाजी प्रधान

मसिनुलक्ष्मी प्रधान

जन्म : वि.सं. २००३ बैशाख ७ गते

जन्मस्थान : बनेपा, बकुटोल

प्रकाशित कृति : नेपाली इतिहास लेखनबारे, मानव उद्‍गम र उद्‍गमस्थल आदि ।

देहान्त : वि. सं. २०५१ साउन ६ गते

क्रियाकलाप

१. साहित्य भनेको के हो ?

२. तपाईंले पढ्नु भएको साहित्यिक कृतिका सूची बनाउनुहोस् ।

३. तपाईंको समुदायमा भएका साहित्यकाहरु बारेमा भर्नुहोस् ।

नामः

पिता र माताः

जन्मः

जन्मस्थानः

प्रकाशित कृतिः

४. तपाईंलाई थाहा भएका स्थानीय साहित्यिक व्यक्तिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

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 ।