परिक्षणका लागि

हाम्रो शंखरापुर

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ३

शंखरापुर नगरपालिका

साँखु, काठमाडौं

हाम्रो शंखरापुर

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ३

विद्यार्थीको नाम : ....

रोल नम्बर : ....

विद्यालयको नाम : ....

प्रकाशक : शंखरापुर नगरपालिका, साँखु, काठमाडौँ

ISBN

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

शंखरापुर नगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधनमा उतार्न वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन । पाठ्यपुस्तकका सम्बन्धमा रचनात्मक सुझाव भएमा शंखरापुर नगरपालिकामा उपलब्ध गराइदिनुहुन अनुरोध छ ।

आवरण, लेआउट तथा डिजाइन :

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०७८

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षाको व्यवस्थापन स्थानीय तहले गर्ने संवैधानिक प्रावधान भएकाले संविधान प्रदत्त अधिकार कार्यान्वयन गर्नु स्थानीय तहको कर्तव्य हो । विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ मा आधारभूत तह कक्षा १ देखि ८ सम्म मातृभाषा तथा स्थानीय विषय अध्यापन गराउने प्रावधान रहेको छ । आधारभूत तह कक्षा (१-३) को पाठ्यक्रम, २०७६ ले शैक्षिक सत्र २०७७ देखि मातृभाषा तथा स्थानीय विषय कक्षा एकबाट क्रमशः अध्यापन गराउनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

स्थानीय स्तरमा सरोकारवालाहरूको सहभागितामा स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तुहरू समावेश गरी स्थानीय स्तरमा निर्माण र कार्यान्वयन गर्ने उद्देश्यले शंखरापुर नगरपालिकाले स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम हाम्रो शंखरापुर (कक्षा १-८), २०७६ स्वीकृत गरी सोका आधारमा कक्षा ३ का लागि यो पाठ्यपुस्तक परिक्षणका लागि तयार गरिएको हो । स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तु, स्थानीय विषयक्षेत्रलाई समेटी स्थानीय परिवेशको शिक्षा दिने कुरालाई जोड दिन्छ । स्थानीय व्यक्तिहरूको पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा क्षमता र सिपको विकास गर्ने अभिप्रायले पाठ्यपुस्तको लेखन कार्यमा यथाशक्य स्थानीय शिक्षक, विज्ञ तथा विशेषज्ञहरूलाई उपयोग गरिएको छ । आजका बालबालिका भोलिको देश निर्माणका कर्णधार हुन् । हरेक बालबालिकाले आफू जन्मे हुर्केको बासस्थानको भूगोल, प्राकृतिक सम्पदा, रीतिरिवाज, चालचलन, भाषा, कला संस्कृति, पेसा व्यवसाय र प्रविधिका बारेमा परिचित हुन आवश्यक छ । पाठ्यपुस्तकको कक्षाकोठामा गरिने प्रयोगले स्थानीय मूल्यमान्यताको संरक्षण र संवर्धनमा विशेष योगदान पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस पाठ्यपुस्तकाका पाठहरू बौधराज निरौला, कमला पोखरेल, प्रकाशमान श्रेष्ठ, कृष्णलाल बजगाई, गायत्री ढकाल, सिता गुरागाई, सुभासचन्द्र खरेल, राजेश्वर रिजाल, डम्बर बहादुर घ्लान, मान बहादुर तामाङ, राघवकुमार झा र मेनुका तिवारीले लेख्नुभएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विषयवस्तु सम्पादन बौधराज निरौला र कमला पोखरेलले गर्नुभएको हो । भाषा सम्पादन चिनाकुमारी निरौलाबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको लेआउट, डिजाइ, सेटिङ तथा चित्राङ्कन ....ले गर्नु भएको हो । पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा प्रयोग भएका सन्दर्भसामग्री र चित्रहरू विभिन्नि पुस्तक तथा वेबसाइटबाट लिएको छ भने पाठमा केहि व्यक्तिहरूका तस्बिर समेत राखिएकोले सम्बन्धीत सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । पाठ्यपुस्तक लेखन, सम्पादन, डिजाइन कार्यमा योगदान दिनुहुने महानुभावहरु र पाठ्यक्रम विकास तथा मूल्याङ्कन समितिका पदाधिकारीहरूले दिएको योगदानको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै नगरपालिकाको तर्फबाट हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

पाठ्यपुस्तक विद्यार्थी सिकाइ सहजीकरणको अभिन्न अङ्ग हो । पाठ्यपुस्तकले पाठ्यक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धिहरू अधिकतम पूरा हुने अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई यथाशक्य विद्यार्थी केन्द्रित, क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई अझ परिस्कृत र त्रुटिरहित बनाउनका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी, विज्ञ, शिक्षाप्रेमीलगायतको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले सम्बद्ध सबै पक्षबाट रचनात्मक सुझावका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

सुवर्ण श्रेष्ठ
नगर प्रमुख
शंखरापुर नगरपालिका

विषयसूची पृष्ठसङ्ख्या

क्र. स.	विषयवस्तु	पेज नं.
१.	हाम्रो नगर	१
२.	जातजातिको परिचय	६
३.	प्राकृतिक स्रोतहरू	११
४.	प्राकृतिक स्रोतको महत्त्व	१७
५.	स्थानीय सम्पदाहरू	२३
६.	विश्वम्भर नारायण	३०
७.	माने र गुम्बा	३६
८.	स्याउरी ज्योहो डाँडा पर्व	४३
९.	मन्दिर	४९
१०.	खय्कुं दोभान	५५
११.	शालीनदी मेला	६०
१२.	स्वस्थानी व्रत कथा	६५
१३.	परम्परागत पेसाको संरक्षण	७०
१४.	परम्परागत प्रविधि र सामग्रीहरू	७७
१५.	हाम्रो भोजन	८५
१६.	स्थानीय खेलहरू	९३
१७.	प्रकोप र विपद्	९९
१८.	हाम्रो वातावरण	१०४

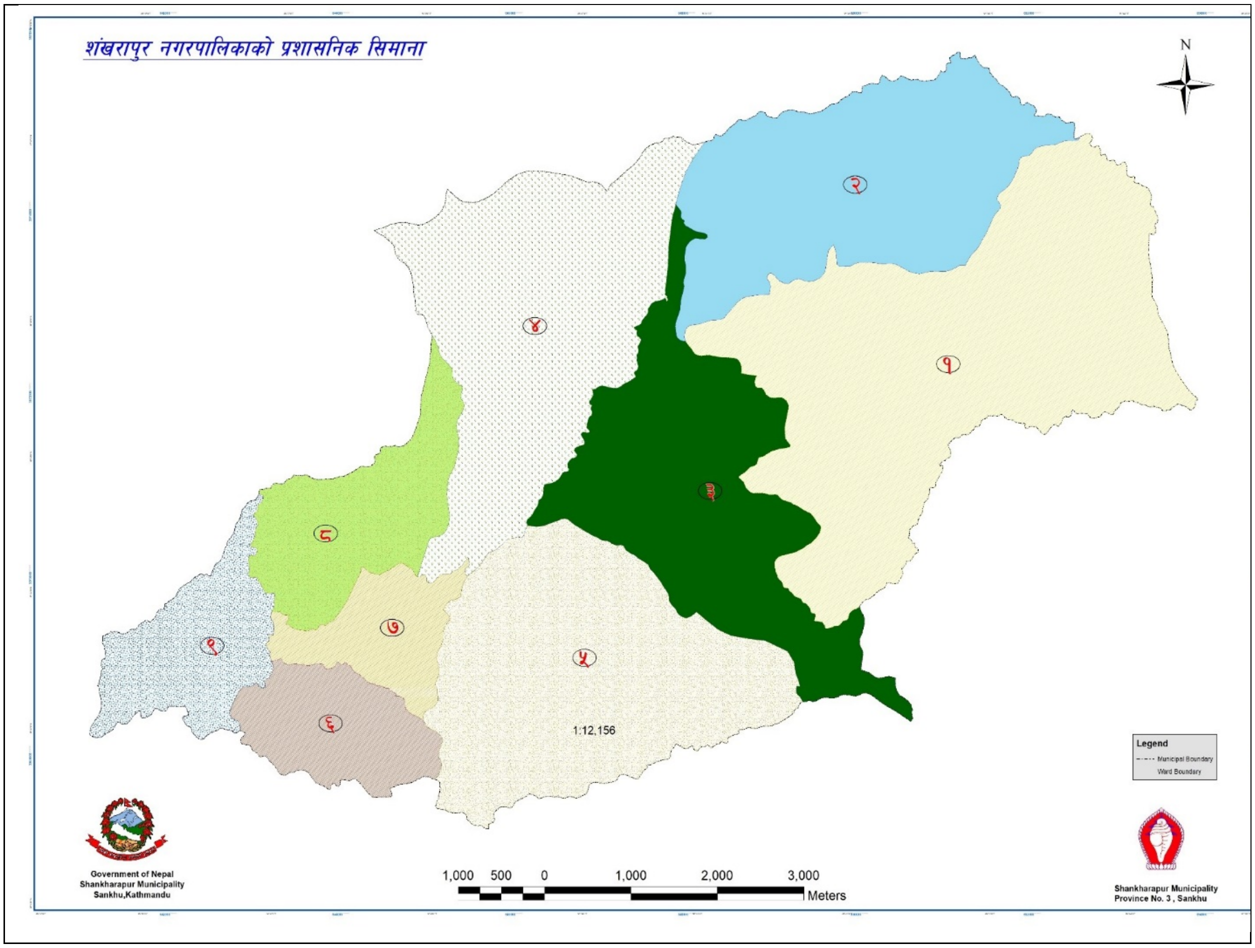
पाठ १

हाम्रो नगर

साँखु सहरको तस्बिर

शंखरापुर नगरपालिका बाग्मती प्रदेशको काठमाडौँ जिल्लामा पर्दछ । यस नगरपालिकाको स्थापना २०७१ साल मङ्सिर १६ गते भएको थियो । २०७३ सालमा स्थानीय तहको पुनर्संरचना पश्चात् ६ ओटा गा.वि.स. मिलाएर शंखरापुर नगरपालिका बनेको हो । शंखरापुर नगरपालिकामा ९ ओटा वडा छन् । शंखरापुर नगरपालिकाको क्षेत्रफल ६० वर्ग किलोमिटर रहेको छ । शंखरापुर नगरपालिकाको पूर्वमा सिन्धुपाल्चोक र काभ्रेपलाञ्चोक जिल्ला पर्दछन् । त्यसै गरी पश्चिममा कागेश्वरी मनहरा नगरपालिका, उत्तरमा शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज र सिन्धुपाल्चोक जिल्ला तथा दक्षिणमा चाँगुनारायण नगरपालिका पर्छन् ।

क्रियाकलाप १ : शंखरापुर नगरपालिकाको नक्सा तयार गर्नुहोस् र पूर्व, पश्चिम, उत्तर तथा दक्षिणका सिमानासमेत लेख्नुहोस् ।



शंखरापुर नगरपालिकाको इतिहास

साँखुको स्थापना ३३२० वर्ष अगाडि भएको हो । साँखुको स्थापना जोगेदेव बज्राचार्यको परिकल्पना र योजनामा भएको हो । साँखुको आकार शङ्ख जस्तो छ ।

सात गाउँ मिलाएर हजार घर, बगैंचा, खुला क्षेत्र, चोक, मन्दिर, इनार, धारा, पोखरी आदि राखी दाहिने शङ्खाकारमा निर्माण गरेका कारण यसलाई शंखरापुर भनिएको हो ।	जानी राखौं : तिब्बती सम्राट स्रङचङ गम्पोको विवाह भृकुटीसँग बज्रयोगिनी मन्दिरमा भएको थियो ।

साँखुलाई प्राचीन कालमा सँ देया क्वे अर्थात तिब्बत मुनिको देश भनेर चिनिन्थ्यो । तिब्बतसँगको व्यापार यसै ठाउँबाट हुने भएकाले यसलाई तिब्बत मुनिको देश अर्थात् सक्व दे: भनिन्थ्यो । प्राचीन कालमा साँखुलाई साँक्वा पनि भनिन्थ्यो । बेलायतीहरूले नक्सा बनाउँदा साँखु नामाकरण गरिएको थियो ।

श्री बज्रयोगिनीको माताको निर्देशनमा जोगदेवले शंखदेवलाई राजा बनाएका थिए । साँखुलाई स्कन्द पुराणले लावण्य देश पनि भनेको छ । साँखुको निर्माण बज्रयोगिनीको आज्ञाले गरेको विश्वास छ । यो कुरा नेवारी भाषामा लेखिएको मणिशैल महावदानमा उल्लेख गरिएको छ ।

सँ क्वय् दे: लाई नेपाली भाषामा

सँ भनेको तिब्बत , क्वय् भनेको मुनि र दे: भनेको देश हो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) शंखरापुर नगरपालिकाको केन्द्र .... हो ।

(ख) शंखरापुर नगरपालिकाको क्षेत्रफल........ वर्ग किलोमिटर छ ।

(ग) साँखुलाई प्राचीन कालमा .... भनिन्थ्यो ।

(घ) शंखरापुरको आकार .... जस्तो छ ।

(ङ) शंखरापुर नगरपालिकामा जम्मा .... वडाहरू छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) शंखरापुर नगरको इतिहास कति वर्ष पुरानो छ ?

(ख) शंखरापुर नगरपालिकाको पूर्वमा के छ ?

(ग) सात गाउँ भनेको के हो ?

३. तलका वाक्य ठिक भए (√) चिह्न र बेठिक भए बेठिक (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) शंखरापुर नगरपालिकाको क्षेत्रफल ५० वर्ग किलोमिटर रहेको छ ।

(ख) साँखुलाई स्कन्द पुराणमा साक्वा भनिन्छ ।

(ग) शंखरापुर नगरपालिकाको स्थापना वि.स. २०७३ मा भएको हो ।

(घ) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज शंखरापुर नगरपालिकाको पूर्वमा पर्छ ।

(ङ) साँखु सहर दाहिने शङ्खाकारमा निर्माण गरिएको छ ।

४. वर्ण जोडेर शब्द निर्माण गर्नुहोस् :

शं	ख	रा	पु	र	च	च	त	न	सा
ब	ा	न	जो	न	ज	व	प	प	त
क	शि	न	ग	र	पा	लि	का	द	गाँ
ला	ब	ण्य	दे	श	ब	ई	ना	र	उ
श	पु	र्व	ब	साँ	क्व	ख	कु	लै	या
बा	री	द	अ	खु	ध	प	लो	प	द
लि	ब	ज्र	यो	गि	नी	ष	त	थ	म

५. जोडा मिलाउनुहोस् :

स्रङचाङ गम्पोको	लावण्य देश
सक्व दे:	भृकुटी
साँखुलाई	६० वर्ग किलोमिटर
क्षेत्रफल	तिब्बत मुनिको देश

६. परियोजना कार्य

शंखरापुर नगरपालिकाको सफा चित्र बनाई त्यसमा तल दिइएका ठाँउहरू सङ्केत गर्नुहोस् ।

(क) सिमाना

(ख) बज्रयोगिनी मन्दिर

(ग) सात गाँउ

(घ) पूर्व, पश्चिम, उत्तर दक्षिण सिमाना

(ङ) शालीनदी, जहरसिंह पौवा

शिक्षण निर्देशन :

- शंखरापुर नगरपालिकाको इतिहास समेटिएका शिलालेख, ताम्रपत्रलगायतका सामग्री प्रदर्शन गरी तिनीहरूको अध्ययन गर्न लगाउने ।
- शंखरापुर नगरपालिकाको ऐतिहासिक पक्ष समेटिएका मुद्रित तथा श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन गरी अन्तरक्रिया गर्न लगाउने ।
- शंखरापुर नगरपालिकाको बाटो हुँदै तिब्बतसँग गरिने व्यापारको घटना सुनाउने र त्यसबेला हुने व्यापारका सामानको सूची प्रदर्शन गर्न लगाउने । प्रदर्शित सामग्री र स्थानीय बजारमा हाल किनिने तथा बेचिने सामग्रीको तुलना गर्न लगाई समानता र भिन्नता पहिचान गर्न लगाउने ।
- भृकुटीको विवाह भएको स्थानको स्थलगत भ्रमण गराई विवाहको भूमिका अभिनय गर्न लगाउने।
- भूमिका अभिनया गर्दा विद्यार्थीलाई बेहुली, बेहुली, जन्ती, केटा पक्ष, केटी पक्षको भूमिका छनोट तथा अभिनय गर्न लगाउने ।

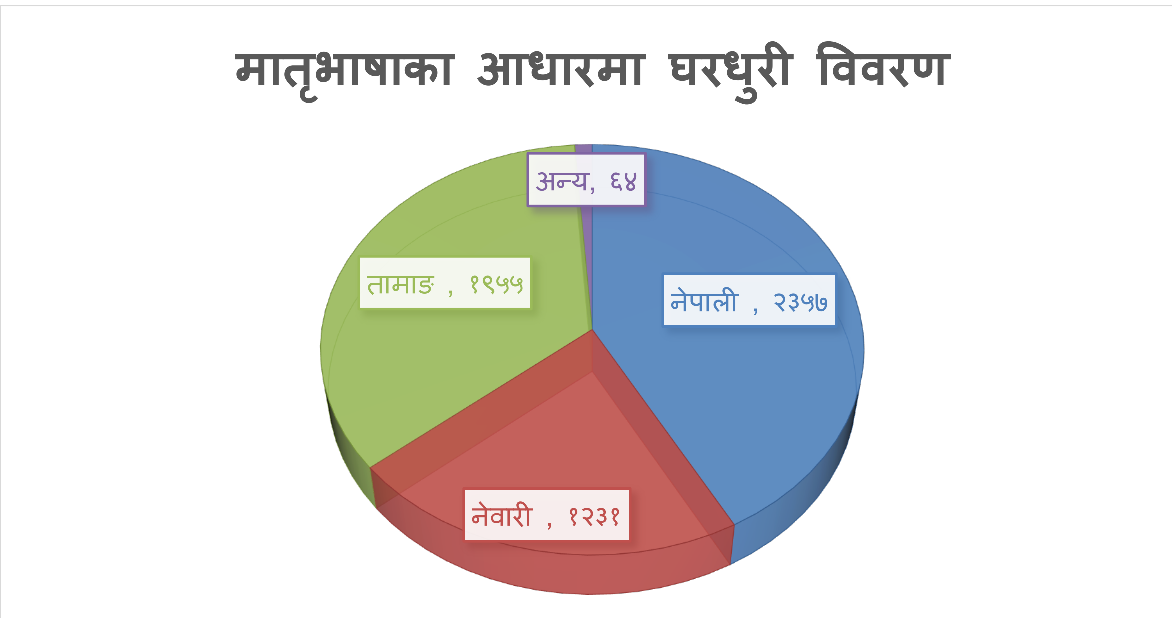
पाठ २

जातजातिको परिचय

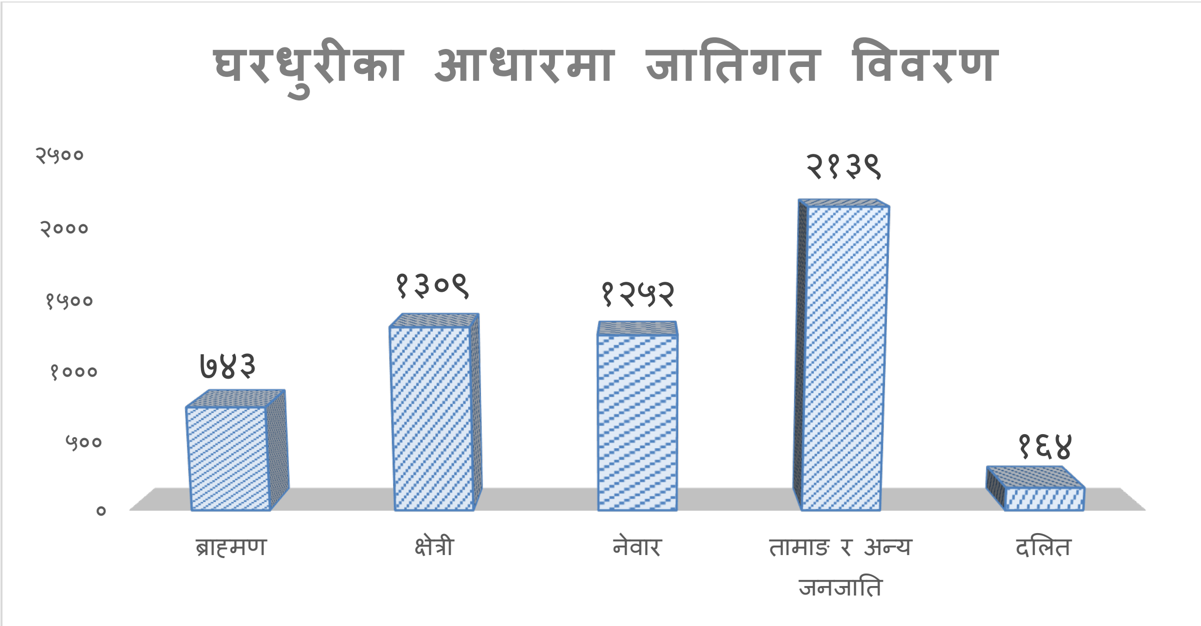
शंखरापुर नगरपालिकामा ९ ओटा वडा छन् । यस नगरपालिकामा तामाङ, नेवार, ब्राह्मण, क्षेत्री, गुरुङ, मगर, भुजेल, सुनार, दलित आदि जातजातिहरू बसोवास गर्छन् । यहाँका नेपाली, तामाङ र नेवारी मातृभाषा बोल्नेहरूको सङ्ख्या धेरै छ । सबैभन्दा धेरै नेपाली भाषा बोल्नहरू छन् । जनजातिहरूले आफ्नै मातृभाषामा बोल्ने गरेका छन् ।

क्रियाकलाप १

तलको पाइचार्ट अध्ययन गर्नुहोस् । कुन कुन मातृभाषा बोल्नेको घरधुरी सङ्ख्या कति छ, कापीमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।



यस नगरपालिकामा भएको विवरणअनुसार यहाँको घरधुरी सङ्ख्या ५६०७ रहेको छ । तामाङ जातिहरूको घरधुरी सङ्ख्या सबैभन्दा बढी छ । दलितहरूको घरधुरी सङ्ख्या सबैभन्दा न्यून छ ।



क्रियाकलाप २

माथिको स्तम्भ चित्रमा कुन कुन जातिहरूको घरधुरी सङ्ख्या कति कति छ, भन्नुहोस् । तपाईँको कक्षामा कुन कुन जातजातिका विद्यार्थीहरू छन्, तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

ब्राह्मण	क्षेत्री	तामाङ	नेवार	दलित	अन्य

तामाङ तथा अन्य जनजातिहरू

नेपालको मध्य पहाडी क्षेत्रमा बसोवास गर्दै आएका जातिहरूमध्ये तामाङ एक प्रमुख जाति हो । शंखरापुर नगरपालिकामा बसोवास गर्ने जातिहरूमा सबभन्दा बढी तामाङ जाति छन् । यस नगरपालिकामा तामाङ जातिका मुख्य थरहरूमा दोङ, गोले, बल, योञ्जन, बोम्जन, लोप्चान, घिसिङ, घ्लान, मोक्तान, स्याङतान, पाखिन, स्याङबो, वाइबा, रुम्बा, गोङ्बा, थिङ, ब्लोन, स्याङ्बो छन् । सबभन्दा धेरै घरधुरी वडा नम्बर ३ मा तामाङहरूको रहेको छ । यस नगरपालिकामा तामाङबाहेक भुजेल, सुनुवार, गुरुङ, मगर लगायत जातिहरू पनि बसोवास गर्छन् । नगरपालिकाका सबै वडाहरूमा

तामाङलगायतका अन्य जनजातिहरू बसोवास गर्छन । नेवारबाहेक तामाङ र अन्य जनजातिहरूको सङ्ख्या करिब ३८ प्रतिशत रहेको छ ।

नेवार

नेवार शंखरापुरमा बसोवास गर्ने एउटा मुख्य जाति हो । यो जाति सांस्कृतिक रूपमा धनी छ । धेरैजसो नेवारहरू शंखरापुरको वडा न. ६, ७ र ९ मा बसोवास गर्छन् । सबभन्दा धेरै नेवारहरू वडा नम्बर ७ मा बसोबास गर्छन् । यस वडामा नेवारहरूको घरधुरी सङ्ख्या ४५५ रहेको छ । वडा नम्बर ८ मा २ घरधुरी नेवार छन् भने वडा न. २ मा यस जातिको सङ्ख्या शून्य छ । शंखरापुर नगरपालिकामा बसोवास गर्ने नेवारहरूका थरहरू श्रेष्ठ, प्रधान, महर्जन, नकर्मी, कारजित, रञ्जितकार, प्रजापति, नगरकोटी, मानन्धर, नापित, मल्ल, डङ्गोल, बज्राचार्य, कपाली, शाक्य, पुतवार, राजभण्डारी, चित्रकार,शाही, मास्के, देउला, डोबे, आदि छन्।

क्षेत्री

शंखरापुर नगरपालिकामा दोस्रो ठुलो जनसङ्ख्या भएको जाति क्षेत्री हो । क्षेत्रीहरूको बसोवास सबै वडाहरूमा रहेको छ । क्षेत्रीहरू सबभन्दा बढी वडा नम्बर ९ मा ३४५ घर छन् भने सबभन्दा कम वडा न. ३ मा छन् । यस नगरपालिकामा बसोवास गर्ने क्षेत्रीका थरहरू खत्री, कार्की, थापा, बिष्ट, के.सी., रानाभाट आदि छन् ।

ब्राह्मण

ब्राह्मण जाति शंखरापुर नगरपालिकामा बसोबास गर्ने जातिमध्ये एक हो । नगरपालिकाका सबै वडाहरूमा ब्राह्मणहरूको बसोवास रहेको छ । वडा न. १ मा सबभन्दा बढी ४०४ ब्राह्मण घरधुरी छन् । सबैभन्दा कम वडा नम्बर ८ र ४ मा रहेका छन् । यस नगपालिकामा बसोवास गर्ने ब्राह्मणहरूका थरमा ढुङ्गाना, खतिवडा, अधिकारी, दाहाल, खनाल, ढकाल, कुइकेल, पराजुली, दङ्गाल, आचार्य, लामिछाने, बजगाई, चौलागाई, ओझा, तिवारी, दुलाल, रिमाल आदि रहेका छन् ।

दलित

शंखरापुर नगरपालिकामा दलित जातिको घरधुरी सङ्ख्या निकै कम रहेको छ । यहाँ दलितहरूको घरधुरी सङ्ख्या १६४ रहेको छ । जसमध्ये सबभन्दा बढी वडा नम्बर ९ मा ४५ घरधुरी छन् । वडा नम्बर २ र ८ बाहेकका सबै वडामा दलितहरूको

बसोवास रहेको छ । यस नगरपालिकमा बसोवास गर्ने दलितहरूको थर सुनार, विश्वकर्मा, नेपाली, सुनदास, आदि छन् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शंखरापुर नगरपालिकामा सबभन्दा बढी कुन जातजातिका मानिस बस्छन् ?

(ख) शंखरापुर नगरपालिकामा दोस्रो ठुलो जनसङ्ख्या भएको जाति कुन हो ?

(ग) शंखरापुर नगरपालिकामा बोलिने मुख्य तीनओटा भाषा कुन कुन हुन ?

(घ) शंखरापुर नगरपालिकाको कुन कुन वडामा दलितहरूको बसोबास छैन ?

(ङ) तामाङबाहेकका अन्य कुन कुन जनजातिहरू शंखरापुरमा बसोबास गर्छन् ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) शंखरापुर नगरपालिकामा सबभन्दा बढी जनसङ्ख्या .....जातिको रहेको छ ।

(ख) नेवार जातिको सङ्ख्या शंखरापुरको वडा नम्बर २ मा ....छ ।

(ग) शङ्खुरापुर नगरपालिकामा ....ओटा घरधुरी रहेका छन् ।

(घ) शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नम्बर ९ मा क्षेत्रीहरूको घरधुरी........ छ ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

मातृभाषा बोल्नेहरू	घरधुरी सङ्ख्या
तामाङ	६४
नेवारी	१९५५
नेपाली	१२३१
अन्य जाति	२३५७

४. तलका वक्यहरू ठिक भए कोष्ठकमा (√) चिह्न र गलत भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) ढुङ्गाना, खतिवडा, अधिकारी, दहाल, खनाल र थापा ब्राह्मणका जातिका थर हुन । ( )

(ख)शंखरापुरको वडा न. ६,७ र ९ मा नेवारहरूको बाक्लो बस्ती रहेको छ। ( )

(ग) शंखरापुरमा दलितहरूका ६४ घरधुरी रहेका छन् । ( )

(घ) शंखरापुरमा नेवारबाहेक तामाङ र अन्य जनजातिहरूको सङ्ख्या करिब ३८ प्रतिशत रहेको छ । ( )

(ङ) वडा नम्बर ६ मा नेवारहरूका ४५५ ओटा घरधुरी रहेका छन् । ( )

५.परियोजना कार्य

तपाइँ बसोवास गरेको समुदायमा कुन कुन जातजातिका मानिसहरू बसोवास गर्छन्, अभिभावकसँग सोधेर सूची तयार गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

यस पाठलाई सिकाइ सहजीकरण गर्न देहायका विधिहरू अपनाउन सकिने छ :

- शंखरापुर नगरपालिकाका जनजातिसँग सम्बन्धित सामग्री प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस्।
- शंखरापुर नगरपालिकाका जनजाति समेटिएको मुद्रित तथा श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन गरी अन्तरक्रिया गर्न लगाउनुहोस् ।
- यस पाठमा दिइएका तथ्याङ्क शंखरापुर नगरपालिकाको वस्तुगत विवरण २०७५ बाट लिइएको हो । तथ्याङ्कहरू समय समयमा परिवर्तन हुने भएकाले यससँग सम्बन्धित तथ्याङ्कहरूमा अद्यावधिक भएर सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो जातले मनाउने चाडपर्व र पहिरनका बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ३

प्राकृतिक स्रोतहरू

परिचय

प्रकृतिमा आफैँ सिर्जना भएका स्रोतसाधनलाई प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ। उदाहरणका लागि वनजङ्गल, नदी, झरना, खानी, पहाड, मैदान, हिमाल प्राकृतिक स्रोत हुन्। प्राकृतिक स्रोतबाट मानिसहरूलाई धेरै फाइदा हुन्छ। वनजङ्गलबाट जडीबुटी, काठ आदि प्राप्त गर्न सकिन्छ। पिउन, सरसफाइ गर्न र सिँचाइका लागि आवश्यक पर्ने पानी नदीबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। खानीबाट कलकारखानाका लागि कच्चा पदार्थहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ।

शंखरापुर नगरपालिकामा शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज, शालीनदी जस्ता प्राकृतिक स्रोतहरू छन्। नगरपालिकाको उत्तरपूर्वमा जहरसिंहपौवा समुदायिक वन रहेको छ। त्यसको छेउमा वनभोज स्थल पनि रहेको छ। यस नगरपालिकाको साँखुमा सलम्बुटार वन, बालुवा खानी जस्ता प्राकृतिक स्रोतहरू छन्।

हाम्रो नगरपालिकाको प्राकृतिक स्रोतको वितरण असमान रहेको छ। यस नगरपालिकाको उत्तरपूर्वमा पहाडी क्षेत्र रहेको छ। त्यस क्षेत्रबाट लाङटाङ हिमाल देख्न पाइन्छ। यस नगरपालिकाको उत्तर पश्चिममा शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज रहेको छ। निकुञ्जभित्र विभिन्न जातका बोटबिरुवाहरू तथा जडीबुटीहरू पाइन्छन्। नगरपालिकाको दक्षिणतर्फ सम्म परेको ठाउँ रहेको छ। त्यस ठाउँमा खेतीयोग्य जमिन रहेको छ।

यस नगरपालिकामा रहेको प्राकृतिक स्रोतमा शालीनदी विशेष प्राकृतिक स्रोत हो। यो धार्मिक तथा सांकृतिक रूपमा अति महत्त्वपूर्ण स्रोतका रूपमा रहेको छ। यस नदीको घट्टेखोलाबाट विद्युत् उत्पादन गरिएको छ।

यस नगरपालिकाको उत्तरपूर्वमा देउराली, धारापानी, पटापको खेती योग्य जमिन र जर्के खोला र सिस्ने खोला गरी दुईओटा खोला रहेका छन्। धारापानी खानेपानी सिँचाइका लागि महत्त्वपूर्ण स्रोत हो। देउराली क्षेत्र दृश्य अवलोकन गर्न, प्याराग्लाइडिङ गर्न र वनभोजका लागि प्रसिद्ध छ। पटाप खेतीपातीका लागि महत्त्वपूर्ण क्षेत्र हो।

क्रियाकलाप १

तपाईंको विद्यालय र घर वरिपरि रहेका प्राकृतिक स्रोतको सूची तयार पार्नुहोस् :

घर वरिपरि रहेका प्राकृतिक स्रोतहरू	विद्यालय वरिपरि रहेका प्राकृतिक स्रोतहरू

१. पहाड

पहाड एक प्राकृतिक सम्पदा हो । शंखरापुर नगरपालिकाको धेरै भूभाग पहाडले घेरिएको छ । यसलाई प्राकृतिक स्रोतका रूपमा पनि लिन सकिन्छ । यस नगरपालिकामा शिवपुरी, जहरसिंहपौवा, पटाप, नाङ्लेभारे आदि ठाँउहरू पर्दछन् । पहाडमा विभिन्न हरिया वनजङ्गलहरूले सजिएको हुँदा रमणीय स्थलका रूपमा पनि लिन सकिन्छ । यहाँबाट मानिसलाई चाहिने घाँस दाउरा, जडीबुटी र पानीका स्रोतहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ । यस नगरपालिकाका पहाडी क्षेत्रहरूको आफ्नै महत्त्व रहेको छ ।

२. वनजङ्गल

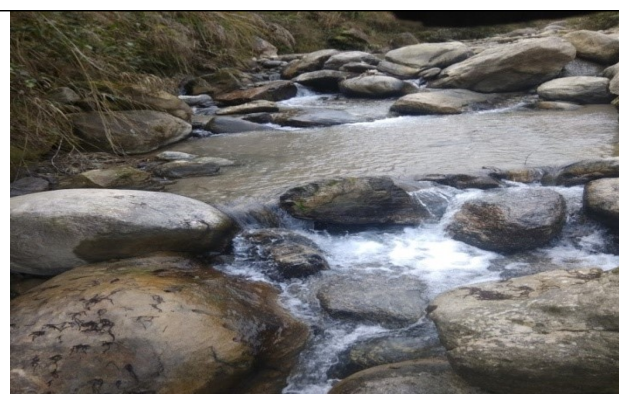
वनजङ्गल एक प्रकारको प्राकृतिक स्रोत हो । शंखरापुर नगरपालिकाका धेरैजसो भूभाग हरिया वनजङ्गलहरूले ढाकेको छ । यहाँका वनबाट मानिसलाई चाहिने घाँस, दाउरा र काठ प्राप्त हुन्छ । यसका साथै प्राकृतिक सौन्दर्य, पानीका स्रोतहरू, जडीबुटी र वन्यजन्तुको बासस्थानका लागि पनि यहाँका वन प्रसिद्ध छन् ।

यहाँका सलम्बुटार वन, धुल्बु, जहरसिंपौवा वन, माने डाँडा वन, लप्सौरा वन, बज्रयोगिनी वन र शिवपुरी वन आदि महत्त्वपूर्ण वन जङ्गल हुन् । शिवपुरी बाहेकका सबै वनहरु सामुदायिक हुन ।

३. नदी

नदी प्राकृतिक रूपमा पाइने स्रोत हो । यसलाई पानीको प्रमुख स्रोतका रूपमा लिन सकिन्छ । शंखरापुर नगरपालिकाभित्रका नदीहरू धार्मिक हिसाबले, प्राकृतिक सौन्दर्यका हिसाबले, कृषि उत्पादनको हिसाबले र सरसफाइ तथा खानेपानीका हिसाबले महत्त्वपूर्ण छन् ।

यहाँ रहेको शालीनदी धार्मिक हिसाबले प्रख्यात रहनुका साथै सिचाँइका लागि पनि महत्त्वपूर्ण रहेको छ । यहाँका अन्य नदीहरू घट्टेखोला नदी, जर्के खोला र सिस्ने खोला जस्ता साना नदीहरू पनि सिचाँइ र खानेपानीको लागि महत्त्वपूर्ण छन् ।



४. खानी

प्राकृतिक स्रोतहरूमध्ये खानी पनि एउटा महत्त्वपूर्ण सम्पदा हो । जसबाट मानव जीवनका लागि अति आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ । शंखरापुर नगरपालिकाभित्र धेरै खानीहरूको सम्भावना रहे तापनि हालसम्म बालुवा खानी मुख्य रहेको छ । यहाँ बग्ने जर्के खोला, सिस्ने खोला, शालीनदी तथा यहाँका पहाडी तथा मैदान क्षेत्रहरू पनि बालुवा खानीका लागि प्रख्यात छन् । यस नगरपालिकामा बगिरहने नदीहरूबाट बर्षे भेलको समयमा बालुवा निकाल्न सकिन्छ भने पहाडी क्षेत्र र मैदानी क्षेत्रमा पाइने बलौटे माटोलाई क्रसरबाट प्रशोधन गरी बालुवा निकालिन्छ।

५. मैदान

प्राकृतिक रूपमा पाइने मैदानी क्षेत्रहरू पनि प्राकृतिक स्रोतका रूपमा लिन सकिन्छ। शंखरापुर नगरपालिकामा थोरै क्षेत्रमात्र मैदान छ। यस क्षेत्रलाई साँखु र सानागाउँको नामले चिनिन्छ। यो क्षेत्र प्राचीन समयदेखि नै कृषि उत्पादनका रूपमा प्रसिद्ध थियो। तर वर्तमान समयमा सहरी विकासक्रमले गर्दा सहरी क्षेत्रका रूपमा विकास हुँदै गइरहेको छ। यहाँको थोरै क्षेत्रमात्र कृषिमा प्रयोग भइरहेको छ।

क्रियाकलाप २

पाँचओटा प्राकृतिक स्रोतहरूको नाम लेखेर उक्त स्रोतहरू तपाईंका घरमा के कार्यमा प्रयोग भएका छन्, तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र. स.	प्राकृतिक स्रोतको नाम	घरका काममा प्रयोग
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) वनजङ्गल, नदी, झरना र पहाड प्राकृतिक ....हुन् ।

(ख) खानीबाट कलकारखानामा आवश्यक ....प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

(ग) यस क्षेत्रको उत्तर पश्चिममा ....रहेको छ ।

(घ) यस नगरपालिकाको उत्तरपूर्वमा देउराली, धारापानी, पटापको खेती योग्य जमिन र ....रहेको छ ।

(ङ) देउराली पर्यटकहरूका लागि ....गर्न प्रसिद्ध छ ।

२. **तलका शब्द र अर्थबिच जोडा मिलाउनुहोस् :**

(क)	(ख)
झरना	प्राकृतिक स्रोत
कलकारखाना	जडीबुटी
शालीनदी	मानव निर्मित
शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज	माधवनारायण
	कच्चा पर्दार्थ

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ?

(ख) हाम्रो नगरपालिकामा रहेका कुनै तीन प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) खानीबाट के प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

(घ) खानीबाट हुने कुनै दुईओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

४. परियोजना कार्य

विद्यालय नजिकै वा वरिपरि रहेका ठाउँमा भ्रमण गरी त्यहाँ देखिएका विभिन्न स्रोतहरू जस्तैः खोला, नदी, ताल, पोखरी, झरना, गुफा, पहाड, हिमाल, वनजङ्गल, खेलमैदान, विद्यालय, मन्दिर, पुल, सडक, आदिको सूची तयार गर्नुहोस् । भ्रमणको समयमा देखेका प्राकृतिक स्रोतभित्र पर्ने सबै वस्तुहरूलाई हरियो रङको मार्करले लेखेर कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई प्राकृतिक स्रोतको सूची तयार गर्न लगाई कक्षाकोठामा छलफल गराउने ।
- विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक स्रोतका बारेमा पोस्टर, चित्र तथा भिडियो कक्षाकोठामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउने ।
- विद्यालय आसपासमा रहेका प्राकृतिक स्रोतको अवलोकन गराउनका लागि विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन भ्रमण गराई प्राकृतिक स्रोतको सूची तयार गर्न लगाउने ।
- पाठ्यक्रममा दिएका सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न त्यहाँ उल्लेख गरीएका शिक्षण सिकाइकका विधि र प्रक्रिया प्रयोग गरी विद्यार्थी सिकाइ सहजीकरण गर्ने ।

पाठ ४

प्राकृतिक स्रोतको महत्त्व

क्रियाकलाप १

तपाइँहरू सबैले एकैछिन आफ्नो हातले नाक तथा मुख थुनेर श्वास नफेरी बस्नुहोस् । यस कार्यबाट के अनुभव गर्नुभयो साथी र शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

हाम्रो वरपर नदी, वनजङ्गल, जमिन, पानी, खनिज, आदि छन् । यी सबै कुरा हामीलाई प्रकृतिले दिएको हो । त्यसैले यिनीहरूलाई प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ । हाम्रो जीवनमा प्राकृतिक स्रोतको धेरै महत्त्व छ । यस पाठमा प्राकृतिक स्रोतको महत्त्वका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

१. वनजङ्गलको महत्त्व

क्रियाकलाप २

तपाइँका घरमा वनजङ्गलबाट पाइने वस्तुहरू के के प्रयोग हुन्छन् सूची बनाउनुहोस्।

प्राकृतिक स्रोतहरूमध्ये वनजङ्गललाई एउटा महत्त्वपूर्ण स्रोतका रूपमा लिइन्छ । सलम्बुदेवी वन, मणिचूड वन, जहरसिंह पौवा वन, विश्वम्भर सामुदायिक वन, धुल्बु वन, शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज महत्त्वपूर्ण वन क्षेत्रहरू हुन् । वनजङ्गलले हामीहरूलाई निम्न कुराहरू दिएको हुन्छ ।

१.वनजङ्गले प्रशस्त रूपमा अक्सिजन दिन्छ ।	६.वन्यजन्तुहरूको प्रमुख बासस्थान वनजङ्गल हो ।
२.वनबाट हामीलाई आवश्यक पर्ने घाँस, स्याउला, दाउरा, काठ प्राप्त हुन्छ ।	७.वन्यजन्तुलाई आवश्यक पर्ने खानाहरू प्राप्त हुन्छ ।
३.औषधी बनाउन औषधीजन्य जडीबुटीहरू प्राप्त हुन्छ ।	८.वनजङ्गलले वातवरण सफा राख्न सहयोग गर्छ ।
४.कागज, फर्निचर बनाउन जङ्गलका बोटबिरुवा प्रयोग हुन्छन् ।	९.जमिनलाई बाढी, पहिरो जानबाट रोक्छ।
५.पानीको मुख्य स्रोत पनि हो ।	१०. पर्यटकहरू जङ्गल घुम्न आउँछन् ।

२. पानीको महत्त्व

क्रियाकलाप ३

तपाइँ घरमा पानी के के कामका लागि प्रयोग गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

(क)...

(ख)...

(ग)...

(घ) ....

(ङ)..

पानी हाम्रो जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । हाम्रो दिनचर्या पानीबाट सुरु हुन्छ । पानी खान, खाना पकाउन, घर तथा आफ्नो सरसफाइ गर्न दैनिक चाहिन्छ । जमिन र पानीमा बस्ने जीव दुवैलाई पानीको उत्तिकै आवश्यकता छ । पानीबिना कोही पनि बाँच्न सक्दैन । त्यसैले पानीको महत्त्व हरेक प्राणीलाई छ । खेतीपाती गर्न मुख्य आधार नै पानी हो । सिँचाइबिना कुनै पनि अन्नपात उत्पादन गर्न सकिँदैन। हाम्रो नजिकमा रहेको शालीनदीका कारणले यस वरपर रहेका खेतबारीमा सिँचाइ गर्न सकेका छौँ । त्यसैले हामीले यिनको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

३. जमिनको महत्त्व

क्रियाकलाप ४ तल दिएका चित्रहरू हेर्नुहोस् र चित्रमा आधारमा जमिन किन चाहिन्छ, दिइएको खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

(क)..

(ख)..

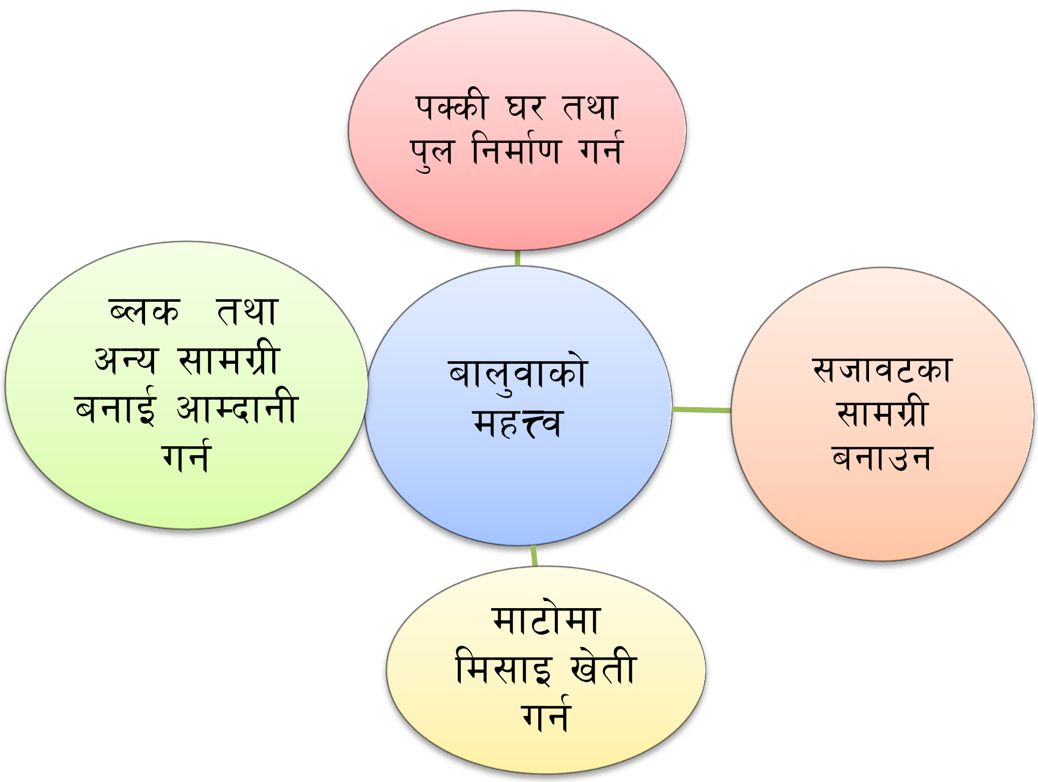
(ग)..

जमिन अर्को महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हो । सबै जीवजन्तुको बाच्ने आधार नै जमिन हो । हामी जमिनमा नै टेकेर उभिएका छौँ । खेल्ने, उफ्रने, घर बनाएर बस्नेलगायतका अन्य कार्यहरू जमिनमा नै गरेका छौँ । माटामा नै हामीले खाने अन्नपात, फलफूल, तरकारी, जडीबुटी औषधी फल्छ र फुल्छ । हाम्रो शंखरापुर नगरपालिकाको साँखु आलु खेतीका लागि प्रख्यात छ । पटापमा समेत प्रशस्त खेतीपाती हुने भएकाले यस ठाँउलाई अन्नको भण्डारसमेत मानिन्छ ।

यस नगरपालिकाको माटो खेतीपातीका लागि उपयुक्त र मलिलोसमेत छ । सबै मौसममा यहाँको जग्गा खेतीपातीले हराभरा देख्न सकिन्छ । बजारको नजिक भएका कारण अन्नपात बेचबिखन गरी राम्रो आम्दानी गरेकोपाइन्छ । गाईभैँसी पालन, बाख्रा पालन तथा मौरी पालनका लागि यहाँको जमिन उपयुक्त छ । माटोका प्रकारअनुसारका खेतीपाती हुने भएकाले जुन माटामा जे उत्पादन हुन्छ, त्यहाँका मानिसहरूले बढी मात्रामा त्यहीको खेती गर्छन् । त्यसैले हाम्रा लागि जमिनको धेरै ठुलो महत्त्व छ ।

४. खनिजको महत्त्व

खनिज पदार्थभित्र स्लेट, ढुङ्गा, ग्याँस, कोइला, तामा, फलाम, बालुवा आदि पर्दछन्। हाम्रो नगरपालिकामा बालुवाको खानी छ । यहाँको माटोमा बालुवाको मात्रा बढी छ । यस नगरपालिकाको खुलालटारमा बालुवा प्रशोधन केन्द्रसमेत रहेको छ । यहाँको बालुवा बेचबिखनबाट नगरपालिकालाई आम्दानी हुनुका साथै मानिसहरूले रोजगारी पाएका छन् ।



बालुवा घर बनाउन, बाटो, पुल बनाउने सामग्रीका रूपमा प्रयोग हुन्छ । बालुवा बेचबिखन गरी आम्दानीसमेत गर्न सकिन्छ। यसबाट ब्लक तथा अन्य सामग्री निर्माण गरी बेच्नसमेत सकिन्छ । कलाकारहरूले बालुवाका माध्यमबाट होटल, घर सार्वजनिक स्थललगायत अन्य ठाँउमा सजाउने सामग्रीसमेत बनाउँछन् । हाम्रो नगरभित्र रहेका वनजङ्गल, पानी, माटो खानीलगायत अन्य प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण गरी सही सदुपयोग गर्नु हाम्रो दायित्व हो ।

अभ्यास

१.तलका भनाइ ठिक भए (√) बेठिक भए (X) चिह्नले छुट्याउनुहोस् :

(क) पानीको आवश्यकता सबै प्राणीलाई पर्छ । ( )

(ख) वनजङ्गल वन्यजन्तुको घर हो । ( )

(ग) बालुवा बेचेर पैसा कमाउन सकिन्छ । ( )

(घ) माटोमा फलेको अन्न मानिसलाई मात्र चाहिन्छ । ( )

(ङ) प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण नगरे पनि हुन्छ । ( )

२. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस :

(क) वनजङ्गलले हामीलाई .... दिन्छ ।

(ख) पानी ....काममा प्रयोग हुन्छ ।

(ग) बालुवाबाट नगरपालिकाले .... गरेको छ ।

(घ) ....खनिज पदार्थ हो ।

(ङ) जडीबुटी ....मा पाइन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शंखरापुर नगरपालिकाभित्र रहेका तीनओटा प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) कुनै एक प्राकृतिक स्रोतका पाँचओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंलाई कुन चाहिँ प्राकृतिक स्रोत बढी महत्त्वपूर्ण लाग्छ, किन ?

४. तलका चित्रमा के के देख्नुहुन्छ, अनुमान गरी चित्रअनुसार टिपोट गर्नुहोस् :

४. परियोजना कार्य

चारओटा प्राकृतिक स्रोतको चित्र खोजेर कार्डबोडमा टाँसेर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- प्राकृतिक स्रोतको महत्त्वको पोस्टर, भिडियो कक्षाकोठामा प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने।
- नगरपालिकाभित्र रहेका प्राकृतिक स्रोतबाट कसरी आम्दानी गर्न सकिन्छ, जानकारी गराउने।
- विद्यार्थीहरूलाई सिँचाइ गरिएको बालुवा प्रशोधन गरिएको ठाँउ, वनजङ्गल, खोलालागायतका प्राकृतिक स्रोतहरूको अवलोकन भ्रमण गराउने ।

पाठ ५

स्थानीय सम्पदाहरू

परिचय

भाइबहिनीहरू ! तपाईँहरूलाई थाहा छ, सम्पदा भनेको के हो, यसको महत्त्व के छ, यिनीहरूको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ? आज हामी कक्षामा हाम्रा स्थानीय सम्पदाहरूका बारेमा चर्चा गरौँ ।

कुनै पनि ठाउँको परिचय र महत्त्व बोकेका प्राकृतिक, ऐतिहासिक वा सांस्कृतिक महत्त्वका ठाउँ, संरचना वा वस्तुलाई सम्पदा भनिन्छ । स्थानीय क्षेत्रमा भएका वन, खोलानाला, जीवजन्तु, मठ मन्दिर, पाटीपौवा, पुराना ऐतिहासिक बस्ती आदि हाम्रो क्षेत्रका सम्पदा हुन् ।

साँखु गाउँ

हामीहरूले हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रमा भएका सम्पदालाई प्राकृतिक सम्पदा र ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदा गरी दुई प्रकारमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सक्छौँ ।

१. प्राकृतिक सम्पदा

प्राकृतिक रूपमा आफैँ उत्पत्ति भएका वस्तुहरूलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ। हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका बोटबिरुवा, जीवजन्तुहरू, खोलानाला, ढुङ्गामाटो आदि प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् ।

नार्गाजुन शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज,

नाङ्लेभारेको भीर

धुल्बु सामुदायिक वन, लहरेदेवी देउराली सामूदायिक वन, जहरसिंपौवा वन आदि वनहरू यहाँका प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् । शालीनदी, विभिन्न खोलाहरू, कुवा, झरना पानीका स्रोतहरू पनि प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् । त्यसैगरी सल्ले पाखुरे चरण क्षेत्र, बागधारा जगते चरण क्षेत्र आदि पनि प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् । यहाँका पहाड, ढुङ्गाखानी, मानिसहरूले घर बनाउने जमिन तथा खेतीपाती गर्ने जमिन पनि यस क्षेत्रका महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् ।

२. ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदा

स्थानीय मानिसहरूको सहभागितामा परापूर्व कालमा बनाइएका मठमन्दिर, माने, गुम्बा, मूर्तिहरू धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा हुन । यहाँ रहेका पाटीपौवा, घर, दरबार, कुलो आदिलाई ऐतिहासिक सम्पदा हुन् । यस्ता सम्पदाहरू मानिसहरूले उपयोग गर्नका लागि बनाएका हुन्छन् । माधवनारायणको मन्दिर, बज्रयोगिनी, मणिचूड, इन्द्रायणी मन्दिर, विभिन्न गुम्बाहरू यस क्षेत्रका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा हुन् । त्यसैगरी ऐतिहासिक साँखु सहर, जहरसिंपौवा, विभिन्न पाटीहरू, डबली, राजकुलोहरू यहाँका ऐतिहासिक सम्पदा हुन् । परम्परागत नेवार वस्ती, तामाङ वस्ती पनि यहाँका महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक सम्पदा हुन् ।

यस क्षत्रेमा बसोवास गर्ने मानिसहरूले परापूर्वकालदेखि नै यिनै प्राकृतिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरूमा मेला, जात्रा तथा चाडपर्वहरू मनाउने गर्दछन्।

यस्ता सम्पदाहरू हाम्रा परिचय हुन् । त्यसकारण स्थानीय सम्पदाहरूको संरक्षण गर्न आवश्यक हुन्छ ।

सम्पदाको महत्त्व

शंखरापुर प्राकृतिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरूमा धनी छ । हाम्रा आमाबुबा, हजुरबा हजुरआमाले परापूर्वकालदेखि नै यी सम्पदाहरूलाई हाम्रा लागि जोगाइदिएका छन् । हाम्रा सम्पदाहरूको महत्त्वलाई निम्नअनुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) हामीलाई खानका लागि चाहिने सम्पूर्ण खानेकुराहरू हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरूबाट नै पाउँछौँ, जस्तैः धान, मकै, कोदो, दाल, फलफूलहरू, औषधीका लागि जडीबुटीहरू, माछामासु आदि ।

(ख) हाम्रा ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, धार्मिक सम्पदाहरू बनाउनका लागि चाहिने माटो, ढुङ्गा, काठ, बालुवा जस्ता स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूको उपयोग भएको हुन्छ।

(ग) प्राकृतिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरूमा आधारित भई हामीहरूले विभिन्न मेलाजात्रा, चाडपर्व मनाउने गरेका छौँ, जस्तैः पानीको मुहानमा पूजा गर्ने चलन । चाडपर्वमा वरका पात तथा फलफूलहरू चढाउने परम्परा आदि ।

(घ) स्थानीय मेला, जात्रा र यहाँका सम्पदाहरूले हामीलाई अन्य समुदायमा समेत चिनाउँछन् । यिनीहरू हाम्रो ठाउँका महत्त्व बुझाउने वस्तुहरू हुन् । त्यसकारण

स्थानीय सम्पदाको महत्त्वका बारेमा हामीले अन्य ठाउँका मानिसहरूलाई पनि चिनाउन र बुझाउनु सजिलो हुन्छ ।

(ङ) हाम्रा सम्पदाको संरक्षण गर्न सकेको खण्डमा स्वदेशी तथा बिदेशी पर्यटकहरू हाम्रो गाउँ ठाउँमा ल्याउन सकिन्छ ।

हामी सबै मिलेर हाम्रा प्राकृतिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, धार्मिक सम्पदाहरूको प्रचारप्रसार गरेर हाम्रो ठाउँको परिचय देश बिदेशमा फैलाउन सकिन्छ । जसका लागि हामी सबै मिलेर स्थानीय सम्पदाहरूको संरक्षण पनि गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप २

विद्यालयनजिकै भएका कुनै एक ऐतिहासिक वा सांस्कृतिक वा धार्मिक महत्त्वका ठाउँको अवलोकन भ्रमण गरी त्यहाँ लाग्ने मेला वा जात्रामा के के प्राकृतिक वस्तुहरूको उपयोग हुन्छ, त्यस ठाउँका जानकार व्यक्तिलाई सोधेर सूची तयार पार्नुहोस् र उक्त क्षेत्रको चित्रसमेत बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरू पढी ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्, यसका लागि (✓) चिह्न प्रयोग गर्नुहोस् :

(क) कुनै पनि ठाउँको परिचय र महत्त्व बोकेका पुराना ठाउँ, संरचना वा वस्तुलाई सम्पदा भनिन्छ । (ठिक/बेठिक)

(ख) शंखरापुर नगरपालिकाभित्र रहेका खेती गर्ने जमिन, वन, खोला प्राकृतिक सम्पदा होइनन् । (ठिक/बेठिक)

(ग) स्थानीय प्राकृतिक सम्पदा र ऐतिहासिक समपदाको सम्बन्ध हुँदैन। (ठिक/बेठिक)

(घ) स्थानीय प्राकृतिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक सम्पदाहरूमा आधारित भई हामीहरूले विभिन्न मेलाजात्रा, चाडपर्व मनाउने गरेका छौँ । (ठिक/बेठिक)

(ङ) हामी सबै मिलेर स्थानीय सम्पदाहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ । (ठिक/बेठिक)

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) लहरेदेवी देउराली सामूदायिक वन स्थानीय.................. सम्पदाहरू हो । (प्राकृतिक/मानव)

(ख) साँखु सहर....................ठाउँ हो । (प्राकृतिक/ऐतिहासिक)

(ग) खोला, पानीको मुहान आदि ठाउँमा पूजा गर्ने चलनले प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदाको.........बुझाउँछ । (सम्बन्ध भएको/ सम्बन्ध नभएको)

(घ) स्थानीय सम्पदाको...........गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । (बिगार/संरक्षण)

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय सम्पदा भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको विद्यालय वा बस्तीनजिक भएका स्थानीय सम्पदाहरूका बारेमा अभिभावकलाई सोधर सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) स्थानीय प्राकृतिक सम्पदा र ऐतिहासिक, धार्मिक सम्पदाबिचको के के कुरामा सम्बन्ध रहेको हुन्छ, कुनै तीनओटा लेख्नुहोस् ।

(घ) हाम्रा स्थानीय सम्पदाहरूको संरक्षणबाट हामीलाई हुने दुईओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) तपाईंको घर वा वस्तीनजिकै भएको कुनै एक ऐतिहासिक वा धार्मिक ठाउँमा लाग्ने मेला वा जात्रामा के के सामग्रीहरूको प्रयोग हुन्छ, आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- नगरपालिका क्षेत्रभित्र भएका प्राकृतिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, धार्मिक ठाउँहरूको सूची बनाई विद्यार्थीहरूमाझ प्रस्तुत गर्दै छलफल गराउने ।
- विद्यालय नजिकैको कुनै एक ऐतिहासिक वा धार्मिक क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराई विद्यार्थीलाई उक्त ठाउँ वा क्षेत्र निमार्णका लागि प्रयोग भएका स्थानीय प्राकृतिक वस्तुहरूका बारेमा बताई दिने ।
- जात्रा मेलामा प्रयोग हुने प्राकृतिक सामग्रीहरूका बारेमा जानकार व्यक्तिलाई सोधेर सूची बनाउन लगाउने ।
- प्राकृतिक सम्पदा, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाबिचको सम्बन्धका बारेमा विद्यार्थीहरूमाझ उदाहरणसहित छलफल गराउने ।

पाठ ६

विश्वम्भर नारायण

क्रियाकलाप १ :

(क) तल दिइएको चित्र केको हो, अनुमान गर्नुहोस् ।

(ख चित्रमा के के देख्नुभएको छ, बताउनुहोस् ।

(ग) तपाईंको वरपर रहेका मन्दिरहरूको नाम र स्थापनाका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

माथिको चित्र विश्वम्भर नारायणको हो । यो शंखरापुर नगरपालिकाको वडा न. ५ को विश्वम्भरा सामुदायिक वनमा पर्छ । यसलाई चारतिरबाट जङ्गलले ढाकेको छ । यो ठाउँ शालीनदीको पुलदेखि ४ कि.मि. टाढा पर्दछ । यसमा ठुलो शिला छ । त्यस ठाउँको जङ्गलमा लिच्छवी कालदेखि नै विश्वम्भर नारायणको शिला रहेको किंवदन्ती छ । किंवदन्तीअनुसार विश्वम्भर नारायण, चित्रमा देखाइए जस्तै विशाल

श्वेत शिलाबाट प्रकट भएको मानिन्छ । भगवान शिव र विष्णुको एउटै रूपलाई विश्वम्भर भनिन्छ। विश्वम्भर नारायणलाई हरिहर पनि भनिन्छ। हरिको अर्थ विष्णु र हरको अर्थ शिव हो। विश्वम्भर नारायणको अर्थ सारा जगत्का प्राणीहरूको भरण पोषण गर्ने हो । यहाँ एउटा जलकुण्ड पनि रहेको छ। त्यस कुण्डमा विश्वम्भर नारायण स्नान गर्नु हुन्थ्यो भन्ने पौराणिक भनाइ छ। विश्वम्भर नारायणका चरणबाट पवित्र नारायण खोला पनि बगेको छ।

विश्वम्भर नारायणको पूजा मल्लकालदेखि चलिआएको हो भन्ने स्थानीयहरूको भनाइ छ। पौराणिक कालमा चाँगुनारायण भगवान आफूलाई कुनै आपत् विपद परेमा विश्वम्भर नारायण कहाँ लुक्ने गर्दथे भन्ने किंवदन्ती छ।

विश्वम्भर नारायणको पूजाआजा

क्रियाकलाप २ :

तपाइँ कुन कुन मन्दिरमा जानु भएको छ ? कोसँग जानुभयो ? किन जानुभएको थियो ? कुनै एक मन्दिरमा पूजा गर्न जाँदा के के सामग्री लिएर जानुभयो र पूजा गर्नुभयो, कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

विश्वम्भरा नारायणको पूजा

चाँगुनारायण मन्दिर

किंवदन्तीअनुसार चाँगुनारायण भगवान चाँप वृक्षबाट उत्पन्न भएका हुन् । चाँपको बोटमा मन्दिर स्थापना गर्दा अशुभ घटना घटेको हुनाले विश्वम्भर नारायणकहाँ आई क्षमा पूजा गरिएको थियो । नारायणको पूजा गरेर मात्र चाँगुनारायणको मन्दिर निर्माण गरिएको थियो भन्ने भनाइ छ । वर्षको एक पटक वैशाख शुक्ल द्वादशीका दिन चाँगुनारायणबाट बाजागाजाका साथ आई नारायणको पूजा गर्ने चलनसमेत रहेको छ । तर चन्द्रशमशेरका पालादेखि स्थानीयबासीहरूका तर्फबाट पौष शुक्ल पुर्णिमाका दिनमा पूजाआजा गर्ने चलन चलाइएको थियो । चाँगुनारायण मन्दिरबाट विश्वम्भर

नारायणको पूजा गर्न आउँदा चाँगुनारायणका गरगहना, पञ्चामृतसहितको कलश, सम्पूर्ण बाजागाजासहित पूजा सामग्री ल्याउनुपर्छ ।

विश्वम्भर नारायणको पूजाका लागि पौष शुल्क पुर्णिमाको अगिल्लो दिन व्रतालुहरू व्रत बस्छन् । व्रतालुहरू यस मन्दिरमा रातभर आआफ्नो नाममा दियो बालेर भजन गाउँदै जाग्राम बस्छन् । व्रतालुहरूले बिहान सबेरै उठी स्नान गरी यज्ञ, पूजा पाठ, भजन, कीर्तन गरेर नारायणको पूजा बिसर्जन गर्छन् । विश्वम्भर नारायणको मेलामा भक्तपुर, ललितपुरलगायत काभ्रेपलान्चोकका भक्तजनसमेत मेला हेर्न आउँछन् ।

क्रियाकलाप ३ :

तपाईंको घर समुदाय वा विद्यालय नजिकमा रहेको कुनै मन्दिर स्थापनाका बारेमा के किंवदन्ती छ, कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

विश्वम्भर नारायणको संरक्षण

विश्वम्भर नारायणको संरक्षण गर्नका लागि २०४८ सालमा बाबा लक्ष्मीप्रसाद गिरी र सूर्य गोर्खालीको पहलबाट यज्ञशाला र साधु बस्ने कुटी निर्माण भयो । केही वर्षपछि धनेश्वर बाबाको पहलमा अर्को एउटा कुटी निर्माण भएको थियो। यस विश्वम्भर नारायणको संरक्षणका लागि विश्वम्भर नारायण गुठीको स्थापनासमेत गरिएको छ । विश्वम्भर नारायणको भजन कीर्तन गर्ने ठाँउ पनि बनाइएको छ ।

विश्वम्भर नारायणको महत्त्व

विश्वम्भर नारायणको नामबाट विश्वम्भर गाउँ पनि रहेको छ । धार्मिक रूपले यस ठाँउलाई महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । योगी बाबाहरू यहाँ आएर बस्छन् । स्वस्थानी कथामा नवराज राजा भएपछि उनको राज्यभिषेकमा विश्वभर नारायणले फूलमाला लगाइ दिएको कुरा उल्लेख छ । यो ठाउँ शान्त भएकाले विभिन्न ठाँउबाट मानिसहरू ध्यान र तपस्या गर्नसमेत आउने गर्छन् । विश्वम्भर नारायणको व्रत बस्नाले भोकमरी नलाग्ने, शान्ति फैलने, आफू र परिवारको सुख शान्ति हुने धार्मिक विश्वास छ ।

विश्वम्भर नारायणमा व्रत बस्दा व्रतालुले चिताएको कुरा पूरा हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । यस ठाउँको प्रचार प्रसार गर्न सकेमा राम्रो धार्मिक पर्यटकीय स्थल बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ४ :

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :
(क) विश्वम्भर नारायणको महत्त्व:
(अ) ....
(आ) ....
(इ)
(ख) विश्वम्भर नारायणको संरक्षण गर्ने उपाय :
(अ) ....
(आ) ....
(इ)

अभ्यास

१. तलका वाक्य ठिक भए कोष्ठकभित्र (√) चिन्ह र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस :

(क) विश्वम्भर नारायण श्वेत शिलाबाट प्रकट भएका हुन् । ( )

(ख) यस नगरपालिकाको वडा ७ मा विश्वम्भर नारायणको मूर्ति रहेको छ । ( )

(ग) शिव र विष्णुको एउटै रूपलाई विश्वम्भर भनिन्छ । ( )

(घ) विश्वम्भर नारायण गाँउको विचमा छ । ( )

(ङ) विश्वम्भर नारायणमा रहेको कुटी स्थानीयबासीले बनाएका हुन् ।( )

(च) विश्वम्भर नारायणको पूजा गर्ने चलन चन्द्रशमशेरका पालादेखि सुरु भएको हो । ( )

२ तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) विश्वम्भर नारायणको पूजा गर्ने चलन कुन कालदेखि चल्दै आएको पाइन्छ ?

(ख) विश्वम्भर नारायणको मूर्ति कहाँ रहेको छ ?

(ग) विश्वम्भर नारायणको कुन कुन रूपलाई हरिहर भनिन्छ ?

(घ) विश्वम्भरा गाँउको नाम कसरी रहन गएको हो ?

(ङ) हरिहरको अर्थ के हो ?

३ तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) विश्वम्भर नारायणको पूजा गर्न चाँगुनारायणबाट के के सामग्री ल्याउनुपर्छ ?

(ख) विश्वम्भर नारायणको मेलामा कहाँ कहाँबाट मानिसहरू आउँछन् ?

(ग) विश्वम्भर नारायणबारे के किंवदन्ती रहेको छ ?

(घ) विश्वम्भर नारायणलाई किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ?

४. तपाइँका नजिकमा रहेको मन्दिरको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

५. **घरको काम** : तपाइँको घर वरपर रहेको कुनै एउटा मन्दिरका बारेमा आमाबुबालाई वा अन्य जानकार व्यक्तिलाई सोधेर निम्न कुराहरूका आधारमा मन्दिरका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

मन्दिरको नाम, मन्दिरको स्थापना, मन्दिर रहेको स्थान, धार्मिक आस्था तथा विश्वास, मेला लाग्ने दिन, पूजा गर्न चाहिने सामग्री, मन्दिरको महत्त्व

शिक्षण निर्देशन :

- विश्वम्भर नारायणको चित्र वा डकुमेन्ट्री बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।
- विद्यार्थीलाई नजिकको मन्दिरको भ्रमण गराउने ।
- धार्मिक महत्त्वका अन्य मन्दिरका किंवदन्तीहरू पनि सुनाइदिने ।

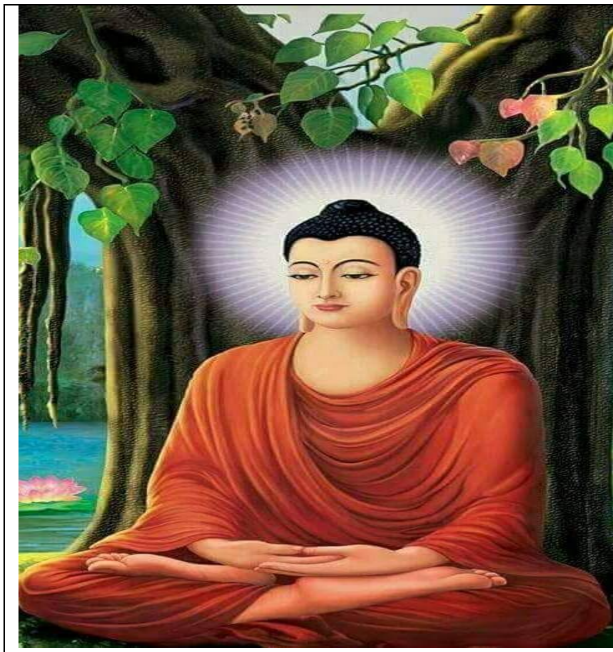
पाठ ७

माने र गुम्बा

१. च्योम्देन दे माने

क्रियाकलाप न. १

तल दिइएका दुईओटा चित्र कुन धर्मसँग सम्बन्धित छन्, चित्रका बारेमा बताउनुहोस्:

	
गौतम बुद्ध	च्याम्देन दे माने

शंखरापुरमा विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरू बस्छन् । मुख्य गरी यहाँका बासिन्दाहरूले हिन्दु, बौद्ध र क्रिश्चियन धर्म मान्दछन् । गौतम बुद्ध नेपालको लुम्बिनीमा जन्मिनु भएको थियो । बुद्धले प्राप्त गरेको ज्ञान विश्वमा नै फैलिएको छ । नेपालमा पनि बौद्ध धर्मका अनुयायीहरू धेरै छन् । हाम्रो नगरपालिकामा विशेष रूपमा नेवार, तामाङ र शेर्पा जातिहरू यस धर्मका अनुयायीहरू हुन् । यो धर्म मान्नेहरूको धार्मिक स्थललाई गुम्बा, माने, चैत्य भनिन्छ ।

शंखरापुर नगरपालिका धार्मिक तथा सांस्कृतिक ठाउँ हो । यहाँ भएका ऐतिहासिक सम्पदाहरूमध्ये पटापको च्योम्देन दे माने र नाङ्लेभारेको टाँसी टेन्जेन छोयलिङ

गुम्बा महत्त्वपूर्ण धार्मिक स्थल हुन् । मानेलाई स्तूपा पनि भनिन्छ । तिब्बती भाषामा छ्योर्तेन भनिन्छ । यहाँका मानेहरूमा संस्कृत र तिब्बती भाषामा कुँदिएका शिलालेखहरू छन् । सबै किसिमका मानेहरू कुनै न कुनै किसिमका स्मारक हुन् । विश्वमा पाँच किसिमका माने निर्माण गर्ने प्रचलन रहेको छ ।

पहिलो : भगवान् बुद्ध र उनका चेलाहरूले प्रयोग गरेका घण्ट वा अन्य सामग्रीहरूका स्मारक
दोस्रो : बुद्धको अस्तु राखेका स्मारक
तेस्रो : बुद्ध भगवान्लाई स्मरण गरिएका स्मारक
चौथो : त्रिधातु र त्रिभूमिको सङ्केत गरी बनेका मानेहरू
पाचौं : आध्यात्मिक लाभका लागि बनेका मानेहरू

च्योम्देन दे माने कुनै मृतकका आफन्तहरूले उनको स्मृतिमा बनाएको ऐतिहासिक माने हो । माने बनाई त्यहाँ धार्मिक कार्य गर्दा मृतकको आत्माले शान्ति पाउने र पुण्य आर्जन हुने विश्वास गरिन्छ । पटापमा च्योम्देन दे मानेसँगै जम्मा चारओटा मानेहरू थिए । ती सबै भूकम्पले ध्वस्त भएकाले हाल सो मानेको नजिकै अर्को स्थानमा च्योम्देन दे मानेको प्रतिरूप निर्माण गरिएको छ । यस्ता मानेहरू भगवान् बुद्धको जीवनका महत्त्वपूर्ण आठ घटनामध्ये बुद्धत्व प्राप्तिसँग सम्बन्धित छन् ।

हाम्रो शंखरापुरमा मानेहरू त जताततै छरिएर रहेका छन् । तर च्योम्देन दे मानेप्रति भने धेरै मानिसहरूको श्रद्धा रहेको पाइन्छ । विगतमा यहाँ ख्याति प्राप्त लामा समुदाय रहेको र उनीहरूबाट पूजाआजा चलाइने हुँदा अन्य मानिसहरू पनि सहभागी हुन्थे ।	 च्योम्देन दे मानेको माथिल्लो भाग

यस मानेमा विशेष गरेर दसैंको कोजाग्रत पूर्णिमा, माघे सङ्क्रान्ति र ल्होछार जस्ता पर्वहरूमा वरपरका धेरै गाउँका मानिसहरू पूजा सामग्री लिएर यहाँ पुग्दथे । यहाँ भव्य मेला लाग्ने गर्दथ्यो । पूजा पाठ सँगसँगै नाचगान गरेर रमाइलो गर्ने चलन थियो ।

२. सामदेन छोयलिङ गुम्बा

यस नगरपालिकाको बोजिनी भन्ने ठाँउमा बाहुन, तामाङ, नेवार र सुनार लगायतका मानिसहरू बस्दछन् । यिनीहरूका केही साझा मूल्य मान्यता र संस्कृतिहरू छन् । तिनीहरूको आआफ्नै मौलिक किसिमका परम्परा र रीतिरिवाज पनि छन् । यहाँका तामाङ समुदायका मानिसहरूले अगाध आस्था राख्ने सामदेन छोयलिङ गुम्बा हो । यो गुम्बा यस ठाउँको धार्मिक तथा सांस्कृतिक धरोहर हो । सामदेन छोयलिङ गुम्बाको स्थापना वि.स. १९७७ मा भएको हो । यसको स्थापना गर्न छिरिङ लामाको योगदान रहेको छ ।

गुम्बा भित्रका मूर्तिहरू

यस गुम्बामा स्थापित देवी देवताप्रति उनीहरूको अगाध विश्वास छ । यहाँको गुम्बामा लामा पूजारीले नित्य पूजा स्वरूप छ्योमे बाल्ने गर्दछन् । बत्ती बाल्ने कार्यका सँगसँगै

लामाले मन्त्र पाठ गर्दछन् र एक प्रकारको कचौरा जस्तो भाँडोमा प्रत्येक दिन बासी जल हटाई चोखो जल फेर्ने काम गर्दछन् ।

गुम्बाभित्र बौद्ध धर्मका महागुरु पद्मसम्भवको आकर्षक मूर्ति रहेको छ । पद्मसम्भवलाई भगवान् बुद्धको अवतार मानिन्छ। अर्को आकर्षक मूर्ति पनि त्यहाँभित्र सजाइएको छ, जसलाई च्याङ्ग्रेसी भनिन्छ । च्याङ्ग्रेसी चार हात भएकी देवीको प्रतिमा हो । यिनलाई मानिसको मृत्युपश्चात् सांसारिक बन्धनबाट मुक्त पार्ने देवी भनेर चिनिन्छ । मृत्युपछि लामाले मन्त्र पाठ गरी मृतकको आत्मा उनैलाई जिम्मा लगाउँछन् । सांसारिक बन्धनबाट मुक्त हुनुको अर्थ निर्वाण प्राप्त गर्नु हो भन्ने विश्वास गरिन्छ। अर्कोतर्फ त्यहाँ गुरु रिम्पोर्च्छेको चित्ताकर्षक मूर्ति पनि सजाइएको छ। गुरुको कृपाबिना धार्मिक कार्य सिद्ध नहुने मान्यता रहेको र देवतासँग मानिसको सम्बन्धको आधार गुरु नै मात्र भएकाले गुरु रिम्पोर्च्छेको पनि गुम्बामा उच्च सम्मान रहेको छ। गुरु रिम्पोर्च्छेको दायाँ बायाँ एक एकओटा फामोका मूर्तिहरू सजाइएका छन्। फामोको अर्थ ‘तारा’ हो ।

क्रियाकलाप न २

माथिका अनुच्छेदबाट तल दिइएका शब्द केसँग सम्बन्धित छ, खाली ठाउँमा भर्नुहोस।

च्याङ्ग्रेस : सांसारिक बन्धनबाट मुक्त पार्ने देवी	छोयलिङ गुम्बा :.............
रिम्पोर्च्छे :................	छिरिङ लामा :........
फामो :..............	बोजिनी :..................
पद्मसम्भव :................	छ्योम :................

यो गुम्बामा स्थानीय समुदायका मानिसहरूले विभिन्न संस्कार गर्ने गर्दछन् । पूर्णिमाको दिनमा बत्ती बालेर भगवान प्रति भक्तिभाव जनाइन्छ । चाडबाडमा यहाँको पितृको पूजा गरिन्छ। माघे सङ्क्रान्ति र बाला चतुर्दशीमा बत्ती बालेर पूजाआजा गरिन्छ । यहाँका मानिसहरूले यस गुम्बामा प्रतिस्थापित देवी

देवतालाई आफ्नो इष्टदेवता मान्दछन् । घर छोडेर कोही व्यक्ति परदेशको यात्रा गर्न लाग्यो भने गुम्बाका देवताहरूसँग यात्राको सफलताको कामनासहित प्रार्थना गरिन्छ । समग्रमा गुम्बाका देवताहरूले यस लोकमा आफ्नो जीवनको भलाइ गर्नुका साथै परलोकमा समेत मोक्ष दिलाउने विश्वास यहाँको जनमानसमा रहेको छ ।

जानी राखौँ :

स्मारक : नबिर्सनका लागि बनाइने वस्तु

शिलापत्र : ढुङ्गामा कुँदिएको लेख वा स्मारिका

अगाध : असाध्यै, धेरै

महायान : बौद्ध धर्ममा तीन यान/सम्प्रदायमध्ये एक

पितृ : दिवङ्त भएका पूर्खा

प्रतिस्थापित : कुनै देवादीको स्थापना भएको

इष्टदेवता : कुल परम्पराबाट पुजिँदै आएका देवता

छ्योमे : विशेष प्रकारको दियोमा बत्ती बालेर भगवान्को भक्तिभाव गर्ने विधि

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) च्योम्देन दे माने	(अ) गुरु रिम्पोच्र्छे
(ख) बुद्धत्व	(आ) पटाप
(ग) छ्योमे	(इ) चार हात भएकी देवी
(घ) च्याङ्ग्रेसी	(ई) इनलाइटेन्मेन्ट
(ङ) फामो	(उ) बत्ती बालेर गरिने भक्तिभाव

२. तलका भनाइ ठिक भए “ठिक” र बेठिक भए “बेठिक” लेख्नहोस् :

(क) मानेको प्रचलन हिन्दु धर्मसँग सम्बन्धित छ । ( )

(ख) माने बनाई धार्मिक कार्य गर्दा मृतकको आत्माले शान्ति पाउँछ । ( )

(ग) च्योम्देन दे मानेमा माघे सङ्क्रान्तिमा मेला लाग्थ्यो । (   )

(घ) हाल साम्देन छोयलिङ गुम्बा पाखे टोलमा रहेको छ । (   )

(ङ) साम्देन छोयलिङ गुम्बामा दुईओटा फामोका मूर्तिहरू छन् । (   )

३. खाली ठाउँ भरी तलका वाक्यहरू पूरा गर्नुहोस् :

(क) विश्वमा .... किसिमका माने निर्माण गर्ने प्रचलन छ ।

(ख) साम्देन छोयलिङ गुम्बाप्रति आस्था राख्ने .... समुदायका मानिसहरू हुन् ।

(ग) गुरु पद्मसम्भव भगवान् .... का अवतार हुन् ।

(घ) सामदेन छोयलिङ गुम्बा गुम्बाभित्र बौद्ध धर्मका महागुरु .... को आकर्षक मूर्ति रहेको छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटकरीमा उत्तर दिनुहोस :

(क) माने कति किसिमका हुन्छन्, ती के के हुन् ?

(ख) च्योम्देन दे मानेमा के कस्ता गतिविधि हुने गर्दथे ?

(ग) साम्देन छोयलिङ गुम्बामा लामाले के के कार्य गर्दछन् ?

(घ) च्याङ्ग्रेसीको विशेषता दर्शाउनुहोस् ।

(ङ) साम्देन छोयलिङ गुम्बामा सर्वसाधारण मानिसहरूले के कस्ता धार्मिक गतिविधि गर्ने गर्दछन् ?

५. **परियोजना कार्य** : आफ्नो विद्यालय वा घर भएको ठाउँको आसपासमा भएका मन्दिर, गुम्बा तथा मानेको भ्रमण गरी कम्तीमा पाँचओटा तस्बिर खिचेर कार्डबोर्डमा टाँसी कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- पाठ्यक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्नका लागि पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सिकाइ क्रियाकलाहरूलाई समेटेर शिक्षण सिकाइ कार्य गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय आसपासमा भएका माने् र गुम्बाको अजलोकन भ्रमण गराइ छलफल गराउनुका साथै उनहरूको अनुभव आदान प्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ८

स्याउरी ज्योहो डाँडा पर्व

क्रियाकलाप १

तलका शब्दको अर्थ पढ्नुहोस् । साथीहरूका बिचमा तीन समूह बनाउनुहोस्। एक समूहले शब्दको अर्थ अर्को समूहलाई सोध्नुहोस् । शब्दको अर्थ मिले नमिलेको तेस्रो समूहले हेर्नुहोस् । दुवै समूहले सात सात पटक प्रश्न सोध्नुहोस् । जुन समूहले शब्दको अर्थ बढी मिलाउँछ, त्यही समूहलाई विजयी घोषित गर्नुहोस् ।

स्याउरी : कमिला ज्योहो : भूमे भूमे : भूमि भोम्वो : झाँक्री तोर्मोः सोल्मा, भूमि देवताको प्रतीक कोको : टोटला	म्हेन्दो : फूल गोइलो : झाँक्रीको वेशभूषा स्युक्पा : धुपी साङ : शुद्ध कुदुङ : चामल वा मकैको पिठोको लेदो

स्याउरी ज्योहो भूमे डाँडा पर्व वोन धर्म मान्ने तामाङ जातिहरूले मान्दछन् । यो पर्व विशेष गरी शंखरापुर नगरपालिका वडा न. १ नाङ्लेभारेमा मनाइन्छ । यसै गरी तामाङ जातिको बाहुल्यता रहेका अन्य ठाँउहरू पटाप, बोजेनी, साँगाचोक, जहरसिंपौवा, डाँडाकटेरी, लप्से र घुमारचोकमा पनि मनाइन्छ ।

स्याउरी ज्योहो पर्व भूमे डाँडामा मनाइन्छ । स्याउरी ज्योहो भूमे देव हुन् । भूमेको अर्थ भूमि हो । देवको अर्थ देवता हो । भूमे देव भनेको भूमिलाई देवताका रूपमा मान्नु वा पूजा गर्नु हो । वोन धर्म संस्कृतिअनुसार संसारमा रहेका सम्पूर्ण वस्तु, जीव, जनावर, किरा फट्ङ्याग्रालाई प्रकृतिको अंशका रूपमा मान्ने प्रचलन रहेको छ ।

यो पर्व विशेष गरी परापूर्वकालदेखि तामाङ समुदायका मानिसहरूले मनाउँदै आएका छन् । यो पर्व हरेक वर्ष वैशाख पूर्णिमाका दिन बेलुकादेखि भोलिपल्ट बिहानसम्म मनाउने गरिन्छ ।

यस पर्वमा भूमिलाई प्रकृतिको महत्त्वपूर्ण अंश मानिन्छ। भूमिबिना संसारका प्राणीहरू बाँच्न सक्दैनन्। भूमिमा नै हामी खेतीपाती गर्छौं। भूमिमा उब्जेका अन्न, सागपात, फलफूल खाएर हामी मानव जाति बाँचेका छौँ। यस्तो अतुलनीय प्रकृतिको सम्पत्तिलाई देवताका रूपमा पूजा गर्नु नै ज्योहो पूजा हो। यो ज्योहो पूजा भूमिप्रति हामी ऋणि छौँ भनेर गरिन्छ। भूमिकै कारण पृथ्वीमा रहेका सम्पूर्ण प्राणी आहारा प्राप्त भई बाँच्न सफल भएका छन्। त्यसैले भूमिलाई देवताका रूपमा पुकार गरी आभार प्रकट गर्दै संसारमा रहेका सम्पूर्ण प्राणीहरू मानव जातिलाई कल्याण होस, भलो होस् भनी प्रार्थना, कामना गर्दै पूजा गरी यो पर्व मनाउने गर्दछन्।

स्याउरी ज्योहो डाँडा पर्व मनाउने विधि

कियाकलाप न. २

तलको चित्रमा के के देख्नुभएको छ ? यो केको पूजा गर्नका लागि तयार गरिन्छ, साथीहरूसँग छलफल गरी बताउनुहोस्।

तोर्मो (सोल्मा)

स्याउरी ज्योहो भूमे डाँडा पर्व मनाउनका लागि तोर्मो तयार गरिन्छ । वोन धर्म संस्कारअनुसार देवी देवतालाई मन्त्र उच्चारणसहित पूजा गर्ने पुजारीलाई भोम्बो अर्थात् झाँक्री भनिन्छ । यो धर्म मान्ने र पूजा गर्ने सबैले आआफ्नो घरबाट आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू भोम्बोको घरमा पुऱ्याउँछन् । झाँक्रीले आवश्यकताअनुसारका सम्पूर्ण सामग्री तयार गर्छन् । वैशाख पूर्णिमाका दिन भोम्बोले नुहाइधुवाइ गरी चोखो भई स्थानीय खेतमा लगाएको धानको चामाल पकाएर तोर्मो बनाउँछन् । तोर्मोलाई नाङ्लोमा मिलाएर राखी कोको म्हेन्दोले सजाइन्छ । तेलको बत्ती बालेर धुपौरामा स्युक्पा बालेर चामल, भेटी, कुखुराको अण्डा, अन्य सामान जुटाएर साङ गरी पूजा सुरु गरिन्छ ।

भोम्बो पूजापाठ गर्दै

यस पर्वको समयमा भोम्बोहरूले गोइलो लगाई ढ्याङ्ग्रो बजाई विधिपूर्वक मन्त्र पाठ गर्छन् । समय समयमा भोम्बोहरू नाच्दछन् । भोम्बोबाहेक गाउँ घरका महिला पुरुष, केटाकेटी, युवायुवतीहरू यस पर्वमा सहभागी हुन्छन् । भोम्बो नाच हेरेर उनीहरू रमाइलो मान्छन् । समूह समूहमा बसेर तामाङ गीत गाउँदै नाचगान गरी रमाइलो गर्दछन् ।

यसरी पर्व मनाउने क्रममा अन्तिम चरणमा करिब तीन चार बजेतिर बिहान स्याउरी ज्योहो र उहाँको साथमा रहेको देवी देवताहरूको प्रतीकको रूपमा बनाइएको तोर्माहरूमा भोग खाने र नखाने छुट्याइन्छ । भोग खानेलाई कुखुरा काटेर भोग चढाउने र नखानेलाई कुदुङ र भेटी चढाएर स्याउरी ज्योहो पूजा समापन गरिन्छ । त्यसपछि बिहान कुखुराको मासु अन्डा पकाएर, तोर्मो टुक्रा पारेर उपस्थित सबै जनालाई प्रसादका रूपमा बाँडेर खाने गरिन्छ । यसरी प्रकृति स्वरूप स्याउरी ज्योहो पूजा गरेमा अन्नबाली सप्रने, रोग नलाग्ने र सुख शान्ति हुने विश्वास रहेको छ ।

भोम्बोहरु मेलामा नाचिहरेका

क्रियाकलाप ३

आफ्नो टोल, छिमेक र गाँउघरमा मनाइने स्थानीय पर्व कसरी मनाइन्छ, साथीसँग छलफल गरी अनुभव साटासाट गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१.तलका भनाइ ठिक भए (√) चिन्ह र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) स्याउरी ज्योहो डाँडा नाङ्लेभारेमा पर्छ । ( )

(ख) स्याउरी ज्योहो डाँडापर्व तामाङ जातिले मनाउँछन् । ( )

(ग) तोरमो गहुँ पकाएर बनाइन्छ । ( )

(घ) स्याउरी ज्योहो पर्व चैत्र पूर्णिमाका दिन मनाइन्छ । ( )

(ङ) स्याउरी ज्योहोको पूजा भोम्बोले गर्छन् । ( )

२. तलका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस :

(क) स्याउरी ज्योहो पर्व कुन समुदायले मनाउँछन् ?

(ख) स्याउरी ज्योहो डाँडा शंखरापुर नगरपालिकाको कुन ठाँउमा पर्छ ?

(ग) स्याउरी ज्योहा पूजा गर्नेलाई के भनिन्छ ?

(घ) स्याउरी ज्योहोलाई केको प्रतीकका रूपमा मनाइन्छ ?

(ङ) स्याउरी ज्योहो पर्व कहिले मनाइन्छ ?

३ तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्याउरी ज्योहो पर्व भनेको के हो ?

(ख) स्याउरी ज्योहो पर्व शंखरापुर नगरपालिकाको कुन कुन ठाँउमा मनाइन्छ ?

(ग) स्याउरी ज्योहोको पूजा गर्दा के के सामान चाहिन्छ ?

(घ) स्याउरी ज्योहोको पूजा गर्दा के फाइदा हुने विश्वास गरिन्छ ?

(ङ) भूमिलाई किन देवता मानिएको हो ?

४. **घरको काम :** तल दिइएका आधारमा तपाइँहरूले मनाउने कुनै पर्वका बारेमा लेख्नुहोस् र सुझावका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

(पर्वको नाम, पर्व मनाउने समय, पर्वमा चाहिने सामग्री, पर्व मनाउने विधि, पर्व समापन गर्ने विधि)

शिक्षण निर्देशन :

- स्याउरी ज्योहो भूमे पूजाका तस्बिर, भिडियो आदि बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।
- धार्मिक स्थलको अवलोकन भ्रमण गराउने ।
- अन्य पर्वहरू मनाएका भिडियो प्रस्तुत गर्ने ।
- पर्वसँग जोडिएका स्थानीय विज्ञहरूसँग अन्तरक्रिया गराउने ।

मन्दिर

कुण्डेश्वर मन्दिर

जमिनमा पानीको पोखरी बन्नु सामान्य कुरा हो । ढुङ्गामाथि पोखरी बनेको तपाईँले कतै देख्नु वा सुन्नुभएको छ ? यो पाठमा यस्तै एउटा धार्मिक स्थल ढुङ्गामाथि बनेको पोखरीका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

शिलामाथिको पोखरी

कुण्डेश्वर मन्दिरका देवता सतीदेवीको मृगौला पतन भई उत्पत्ति भएको हो भन्ने स्थानीय मानिसहरूको भनाइ रहेको छ । यो भगवान् शिवको मन्दिर हो । यो मन्दिर मेलम्ची नगरपालिका र शंखरापुर नगरपालिकाको सिमाना नाङ्लेभारेमा रहेको छ । सिस्ने खोला र जर्के खोलाको रमणीय दोभानका ठुला ठुला शिलामध्ये एउटामा अचम्मको कुण्ड रहेको छ । खोलाभन्दा माथि उठेको अग्लो ढुङ्गामाथि पानीको जलाशय देख्दा जो कोही आश्चर्य चकित बन्न पुग्दछ । कुण्डभन्दा माथिपट्टि सोही शिलामा मन्दिर बनेको छ । मन्दिरभित्र शिवलिङ्ग स्थापना गरिएको छ ।

कुण्डभन्दा माथि शिलामा बनेको मन्दिर

नजिकै अर्को ठुलो ढुङ्गाले बनेको ओडारभित्र विभिन्न देवताका प्रतिरूप शिलाहरू रहेका छन् । मन्दिरभन्दा तल जमिनमा भगवान् बुद्ध, बुढानीलकण्ठ र अरू देवी देवताका मूर्तिहरू र एउटा सत्तल रहेको छ। यो स्थानमा प्राचीन कालदेखि नै पर्वहरूमा रुद्रीलगायतका पूजाआजा गरिन्थ्यो । आजभोलि बेलाबखतमा सप्ताह पुराण वाचन र हवन जस्ता धार्मिक गतिविधि पनि हुँदै आएका छन् ।

स्थानीय पुजारीबाट नित्य बिहान पूजा र साँझमा आरती हुँदै आएको छ। विभिन्न चाडपर्वहरूमा यहाँ विशेष किसिमका मेला लाग्ने गर्दछन्। श्रावणको सोमबार र श्रीकृष्ण जन्माष्टमीमा व्रत बसेका भक्तजनहरू यहाँको मन्दिरमा गई पूजा गर्दछन्। किसानहरूले गाईको दुध लगेर पनि चढाउने गर्दछन्। तिजका दिनमा स्थानीय महिलाहरूले पूजाआजा गर्नुका साथै नाचगान गरेर रमाइलो पनि गर्दछन्। जनै पूर्णिमाका दिनमा पनि यहाँको नदीमा स्नान गरी भगवान्को दर्शन गर्दछन् ।

बालाचतुर्दशीमा पितृको उद्धारका लागि अगिल्लो राती बत्ती बालिन्छ। अनि भजन कीर्तन गर्ने र बिहान सद्बिउ छरी पूजाआजा गरिन्छ। शिवरात्रिमा पनि ठुलो उत्सवका साथ भक्तजनहरू मेला भर्दछन् ।

कुण्डनजिकैको ओडार

सातकन्या देवी

हिन्दु सनातन परम्परामा देवी उपासनाको महिमा उच्च छ । देवीलाई शक्तिको प्रतीक मानिन्छ । उनलाई जगत्को श्रृष्टिकर्ता र धारणकर्ता मानिन्छ । देवीको शक्तिबाट यो विश्वको पालन भएको मानिन्छ । अन्त्यमा सम्पूर्ण जगत् उनले नै ग्रहण गर्ने बताइन्छ।

देवी थान

शंखरापुर नगरपालिकाअन्तर्गतको पटापमा हिन्दु र बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । बाहुन, क्षेत्री, तामाङ र मगर जातिका मानिसहरू यहाँका मूल बासिन्दा हुन् । यी सबै समुदायका मानिसहरूले देवी पूजालाई आफ्नो संस्कारको अभिन्न अङ्ग मानछन् । देवीको पूजा आराधना गर्नु उनीहरूको साझा संस्कार हो शास्त्रहरूमा दुर्गा, लक्ष्मी र सरस्वतीसहित धेरै नामका देवीको उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

यहाँका मानिसहरूले विभिन्न चाडपर्वहरूमा देवीको पूजा गर्ने गरेका छन् । यहाँका धेरैओटा देवी पूजाका स्थलमध्ये सात कन्या देवीथान मुख्य देवल हो ।

सात कन्या देवीथानमा मुख्य गरी धान्य पूर्णिमाका दिन विशेष पूजाआजा र मेला लाग्ने गर्दछ । पूर्णिमाभन्दा अगिल्ला दिन व्रतसमेत बसेर राती बत्ती बाली देवीको आराधना गरिन्छ । भक्तजनहरूले रातभर जाग्राम बसेर नाचगानसमेत गर्दछन् । पूर्णिमाका दिन बिहान धामी झाँक्रीद्वारा तन्त्रमन्त्रसहित देवीको पूजा गर्ने चलन छ । बाजागाजासहित कुखुरा, बोका आदिको बली चढाई पूजा गर्ने परम्परा छ । यसरी देवीको पूजा गरेमा देवी प्रशन्न हुने र इच्छ्या गरेको फल प्राप्त हुने जनविश्वास रहेको छ । स्थानीय मानिसहरूले देवीलाई समय समयमा भाकल पनि गर्दछन् । शनिबारको दिनलाई देवीको पूजा गर्ने विशेष दिन मानिन्छ । भक्तजनहरू पूजा सामग्री लिएर देवीथान पुग्छन् । त्यसै गरी दसैंलगायतका चाडबाडमा पनि देवीथानमा पूजा आराधना हुन्छ ।

सातकन्या देवीबाहेक यहाँका टोलैपिच्छे पूजाअर्चना गरिने अन्य देवीथानहरू पनि रहेका छन् । काली देवी, सेती देवी, तीन कन्या देवी, पाँच कन्या देवी, जालपा देवी आदि देवीथानहरू मुख्य छन् । यहाँका कुनै देवीथानमा धान्य पूर्णिमाको भोलि पल्ट विशेष पूजा हुन्छ । कुनैमा धान्य पूर्णिमापछिको पञ्चमीका दिन हुन्छ । दसैँमा सबैजसो देवीथानलाई शक्तिपीठ मानी पूजा गर्ने चलन छ । यीमध्ये कुनै देवीथानमा आआफ्ना गुठियार मात्र मिलेर सामूहिक पूजा गर्ने चलन छ ।

क्रियाकलाप १ :

सातकन्या देवीको मन्दिरका दुईओटा विशेषताहरू लेख्नुहोस् :

(क) ....

(ख) ....

शिव मन्दिर

शङ्खरापुर नगरपालिका वडा न. १, ढुङ्गाना गाउँमा शिव मन्दिर रहेको छ । यस मन्दिरभित्र पशुपति नाथको प्रतिरूपमा मूर्ति खडा गरिएको छ ।

शिव मन्दिर

यस मन्दिरमा पाञ्चायन देवताको पनि स्थापना गरिएको छ । भगवान् शिवलाई प्रमुख देवता मानेर पूजा आराधना गरिने हुँदा यसलाई शिव पाञ्चायन मन्दिर पनि भनिन्छ । पाञ्चायन देवताअन्तर्गत गणेश, शिव, विष्णु, सूर्य र देवी पर्दछन् । यहाँ दैनिक पुजारीबाट बिहान पूजा र साँझमा आरती हुँदै आएको छ ।

नित्य पूजा र आरतीबाहेक चाडपर्वहरूमा यहाँ विशेष मेला लाग्छ । श्रावणको सोमबार, श्रीकृष्ण जन्माष्टमीमा व्रतालु नरनारी आआफ्ना पूजा सामग्री लिएर

मन्दिरमा गई पूजा गर्दछन् । तिजका दिनमा व्रतालु नारीहरू मन्दिरमा जम्मा भई पूजाआजा गरेर नाचगानसमेत गर्दछन् ।

जनै पूर्णिमाका दिनमा यहाँ रुद्री गरिन्छ । ब्राह्मणहरू सबेरै स्नान गरेर भगवान्को दर्शन गरी र जनै धारण गर्न पुग्छन् । त्यसैगरी बाला चतुर्दशीमा अगिल्लो राती नै बत्ती बाली भजन कीर्तन गर्ने र बिहान सद्बिउ छरी पूजाआजा गर्दछन् । शिवरात्रिका दिन विशेष उत्सवका साथ मानिसहरू मन्दिरमा भक्तिभाव प्रकट गर्दछन् ।

मन्दिर वरपरका बासिन्दाले व्रतबन्ध गरिसकेपछि बटुकहरूलाई बाजागाजासहित मन्दिरमा लगी परिक्रमा गराई भगवान्को दर्शन गराउने चलन छ । मन्दिरको बाटो हुँदै विवाहका लागि बरियात जाँदै छ भने दुलाहा दुलहीलाई मन्दिरको परिक्रमा गराई शुभ होस् भनी वर माग्ने परम्परा पनि छ ।

क्रियाकलाप २ :

कुण्डेश्वर मन्दिर र शिव मन्दिरका बिचमा भएका दुई दुईओटा समानता र भिन्नता लेख्नुहोस् ।

समानता :	(क) ....
	(ख) ....
भिन्नता :	(क)..
	(ख) ....

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) कुण्डेश्वर	शिव पाञ्चायन देवता
(ख) सात कन्या देवी	सद्बिउ छर्ने दिन
(ग) शिव मन्दिर	दोभानमा रहेको
(घ) बाला चतुर्दशी	पटापमा अवस्थित

२. तलका भनाइ ठिक भए "ठिक" र बेठिक भए "बेठिक" लेख्नुहोस् :

(क) कुण्डेश्वरको पोखरी ढुङ्गा माथि छ ।

(ख) शिवरात्रिका दिन देवीथानमा मेला लाग्छ ।

(ग) वडा नम्बर १ मा भएको शिव मन्दिरमा नित्य पूजा हुन्छ ।

(घ) कुण्डेश्वरमा भगवान् शिवको पूजा गरिन्छ ।

३. खाली ठाउँ भरी तलका वाक्यहरू पूरा गर्नुहोस् :

(क) कुण्डेश्वर मन्दिर .... ओटा जिल्लाको सिमानामा छ ।

(ख) बुढानीलकण्ठको मूर्ति .... मा रहेको छ ।

(ग) देवीलाई शक्तिको .... मानिन्छ ।

(घ) बटुकहरूलाई .... मन्दिरको परिक्रमा गराइन्छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटकरीमा उत्तर दिनुहोस् :

(क) कुण्डेश्वरमा कस्तो पोखरी छ ?

(ख) पटापमा कुन कुन देवीथान रहेका छन् ?

(ग) शिव मन्दिरलाई किन शिव पाञ्चायन मन्दिर भनिन्छ ?

(घ) शिव मन्दिरमा कुन कुन चाडपर्वमा विशेष पूजाआजा हुन्छ ?

५. परियोजना कार्य

हाम्रो नगरपालिका भित्रका कुनै पाँचओटा मन्दिरहरूको नाम लेख्नुहोस् । कुनै दुईओटा मन्दिरको भ्रमण गरी उक्त मन्दिरको फोटो खिचेर वा खोजेर कापीमा टाँस्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- कुण्डेश्वर, शिव मन्दिर र सात कन्या देवीथानको अवलोकन भ्रमण गराउने वा उक्त मन्दिरको भिडियो खिचेर कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउने ।
- अवलोकनका आधारमा विद्यार्थीलाई कुनै दुईओटा मन्दिरको परिचय लेख्न लगाउने ।
- स्थानीय विज्ञको उपयोग गरी सहजीकरण गर्ने ।

पाठ १०

खय्कुं दोभान

<table>
<tr><td colspan="2">क्रियाकलाप १
तलका चित्रहरूमा के के देखिन्छन्, साथीहरूसँग छलफल गरी भन्नुहोस् :</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>खय्कुं दोभान</td><td>सलम्बु देवीको मन्दिर</td></tr>
</table>

शंखरापुर नगरपालिका वडा न. ६ र ९ को सिमानामा शालीनदी र मनमती नदीको सङ्गममा पवित्र खय्कुं दोभान रहेको छ। यो दोभान नजिकैको वनमा सलम्बु देवीको मन्दिर छ। उक्त दोभानमा धार्मिक आस्थाका भक्तजनहरूले दैनिक नुहाएर स्थानीय सलम्बु देवी, इन्द्रायणी देवी र बज्रयोगिनीको दर्शन गरी पूजा गर्दछन् । खय्कुं दोभानमा साँखु बज्रयोगिनीको मूल जात्रा वैशाख कृष्ण तृतीयाका दिन मेला लाग्दछ । यस दिन बाजागाजासहित भक्तजनहरूले यो दोभानको जल लगेर बज्रयोगिनी मातालाई चढाउँछन् । यो दोभानदेखि बग्ने नदी मनोहरा भनिन्छ ।

शालीनदी र मनमती (मनमत्ता) को दोभान 'मनोहरा' नामकरण भएको कथा यस प्रकार छ । परापूर्वकालमा शाङ्केतु नगरमा मणिचूड नामका एक जना महादानी राजा थिए । राजाको शिरमा जन्मेदेखि मणि भएकाले उनको नाम मणिचूड राखिएको थियो । राजाका बुबाको नाम ब्रह्मदत्त र आमाको नाम कान्तिमती थियो । उनकी रानी पद्मावती थिइन् । उनीहरूका एक जना पद्मोत्तर नामका राजकुमार थिए ।

मणिचूड राजाले एक पटक निरगड यज्ञ गरे । यज्ञमा छिमेकी राजाहरूलाई निमन्त्रणा गरेर ठुलो ख्याति कमाए । २१ दिनसम्म चल्ने उक्त यज्ञको २० औँ दिनमा अनौठो घटना घट्यो । अग्निशालाबाट इन्द्र एउटा यक्षका रूपमा प्रकट भएर राजासँग आफू भोकाएकाले मासु खाने इच्छा गरे ।

राजाले कुनै प्राणीको हिंसा नगर्ने व्रत लिएका थिए । त्यसैले उनले आफ्नो शरीरको मासु काटेर यक्षलाई खुवाए । यक्ष खुसी भएर इन्द्रको स्वरूपमा प्रकट भए । उनले मणिचूडको शरीरको घाउमा मृतसञ्जिवनी जडीबुटी लगाई निको पारिदिए । उनले मणिचूडलाई स्वर्गको राजा हुने वरदान दिए । मणिचूडले स्वर्गको राजा हुन अस्वीकार गरे ।

यज्ञको २१ औँ दिन मणिचूड राजाले गुरु पुरोहित, मन्त्री, सन्त, महन्त, ऋषिमुनिहरूले जे मागे सो इच्छा पूरा गरिदिए । यसरी निरगड यज्ञ सम्पन्न गरे ।

एक दिन मानवक नामका ऋषि शिष्य आएर आफ्ना गुरु मारिचीलाई सेवा गर्न रानी पद्मावती र राजकुमार पद्मोत्तर दान माग्न आए । राजाले दुवैलाई दान गरिदिए । महारानी पद्मावतीले मारिची ऋषिको सेवा गरी दिन बिताइन् । राजकुमार पद्मोत्तरलाई मारिची ऋषिले सम्पूर्ण विद्यामा पारङ्गत बनाए । मणिचूड राजा आफ्नो राज्य त्याग गरी मणिशिला पर्वतमा तपस्या गर्न गए । त्यसपछि शाङ्केतु नगरमा उनका छोरा पद्मोत्तर राजा भए ।

एक पटक हस्तिनापुर नामको राज्यमा ठुलो महामारी फैलियो । ज्योतिषहरूले मणिचूड राजाको शिरको मणि पखालेको पानी देशमा छर्कन सके महामारी शान्त हुने कुरा बताए । त्यहाँका राजाले पाँच जना ब्राह्मणहरूलाई मणिचूडले राजा तपस्या गरेको स्थानमा पठाए । ब्राह्मणहरूले राजा मणिचूडलाई सम्पूर्ण कुरा बताए । राजा मणिचूडले ब्राह्मणहरूलाई खुसीसाथ आफ्नो शिर चिर्न लगाई मणि दान गरे । त्यसपछि उनी महादानी कहलिए ।

हस्तिनापुर नगरमा राजा मणिचूडको प्रभावले महामारी रोग शान्त भयो । त्यसपछि त्यहाँका राजाले सो मणि राजा मणिचूडलाई फिर्ता गर्न पठाए ।

मणि फिर्ता गर्न आउँदा शालीनदी र मनमती मिलेको 'खय्कुं दोभानमा आएको बाढीले त्यो मणि हरायो । मणि हराएको ठाउँदेखि बग्ने नदीको नाम मनोहरा रह्यो।

उक्त दोभानमा उज्जैनका राजा विक्रमादित्य हरेक दिन नुहाएर बज्रयोगिनीको दर्शन गर्न जान्थे । उनले आफ्नो शरीरमा मसला दलेर त्यहाँ रहेको कराहीमा तेल तताएर आफ्नै शरीरको पकवान बज्रयोगिनीलाई भोजन गराउँथे । एक दिन देवी खुसी भएर अबदेखि यसरी दुःख गर्नु पर्दैन भनी पारसमणि बरदान दिइन् । पारसमणि लिएर विक्रमादित्य आफ्नो राज्य फर्के । उनले पारसमणिबाट प्रशस्त सुन प्राप्त गरी राज्यका सम्पूर्ण ऋणिहरूको ऋण मुक्त गरिदिए । यसको उपलक्ष्यमा उनले विक्रम सम्वत् चलाएको भनिन्छ । बज्रयोगिनीमा अहिलेसम्म घोप्ट्याइराखेको ठुलो कराही विक्रम सम्वत जत्तिकै पुरानो मानिन्छ ।

यो खय्कुं दोभानको ऐतिहासिक, पौराणिक र धार्मिक महत्त्व छ । साँखुबासीहरू चाडपर्वमा यस मन्दिरमा दर्शन गर्न जान्छन् । यो खय्कुं दोभानमा साँखुबासीहरूको मृत्यु हुँदा दाह संस्कारपछि अस्थिधातु गाड्ने चलन छ । यसरी अस्थिधातु गाड्ने कार्यलाई स्थानीय भाषामा 'पयँ्ति थुनेगु' भनिन्छ । स्थानीय बासिन्दाहरूले यो दोभानलाई पवित्र तीर्थस्थलका रूपमा लिने गर्दछन् ।

क्रियाकलाप २ :

चित्रमा देखिएका नदीहरूका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

शालीनदी	मनमती नदी	मनोहरा नदी

शब्दार्थ

दोभान : दुई नदीको सङ्गम, दुई नदी मिसिएको ठाउँ
ओभ्रेल : कुनै वस्तुले प्रकाश छेक्नाले बनेको छाँया
निरगड यज्ञ : कठोर यज्ञ
अग्निशाला : यज्ञकुण्डका लागि निर्मित घर
यक्ष : देव योनिका एक भेद, कुबेरका प्रजागण
हिंसा : काटमार गर्ने काम, हत्या, अरूलाई हानि पुऱ्याउने काम
मृतसञ्जिवनी : मरेका वा मर्न लागेकालाई बचाउने औषधी, जडीबुटी
महामारी : हैजा, प्लेग, कोरोना जस्ता सङ्क्रामक रोगको अवस्था
पारसमणि : फलामलाई छुवाउँदा फलाम पनि सुन हुन्छ भनी पत्याइएको एक कल्पित मणि

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा सुहाउँदो शब्द भर्नुहोस् :

मृतसञ्जिवनी मनमती, पद्मावती, शिर, मासु

(क) शालीनदी र ... ... मिलेर खय्कुं दोभान बनेको छ ।

(ख) राजा मणिचूडकी रानीको नाम ... ... हो ।

(ग) राजा मणिचूडले यक्षलाई आफ्नो शरीरको ... ... भोजन गराए ।

(घ) इन्द्रले राजा मणिचूडको घाउमा ... ... औषधी लगाइदिए ।

(ङ) मणिचूडले आफ्नो ... ... चिर्न लगाई मणि दान गरे ।

२. तलका वाक्य ठिक भए ☑ र बेठिक भए ☒ चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) खय्कुं दोभान शंखरापुर नगरपालिकाको वडा न. ६ र ९ को सिमानामा पर्दछ । ☐

(ख) शालीनदी र मनमती नदी मिलेर बाग्मती नाम रहेको छ । ☐

(ग) मणिचूड राजाले निरगड यज्ञ गराए। ☐

(घ) खयुकुं दोभानमा माघे सङ्क्रान्तिमा मेला लाग्छ। ☐

(ङ) खयुकुं दोभानमा नुहाए रोग नाश हुने विश्वास गरिन्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) खयुकुं दोभान कहाँ पर्दछ ?

(ख) मणिचूड कहाँका राजा थिए ?

(ग) राजा मणिचूडले राज्य त्यागेपछि को राजा भए, नाम लेख्नुहोस्।

(घ) विक्रमादित्य खयुकुं दोभानमा नुहाई कुन देवीको दर्शन गर्दथे ?

(ङ) सलम्बु देवी मन्दिर कहाँ पर्दछ ?

४. राजा मणिचूड कस्ता राजा थिए, छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

शिक्षण निर्देशन :

- कुनै दोभानको चित्र देखाएर विद्यार्थीहरु बिच छलफल गराउनुहोस्।
- राजा मणिचेडको चित्र देखाएर उनको महिमाको बारेमा चर्चा गर्नुको साथै कक्षामा छलफल गराउनुहोस्।
- विद्यार्थीहरुलाई खय्कुं दोभान र त्यससाग सम्बन्धित विषयमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस्।

पाठ १२

स्वस्थानी व्रत कथा

क्रियाकलाप १

तलका शब्दको अर्थ पढ्नुहोस् र शब्दार्थ खेल खेल्नुहोस् । साथीहरूबिच दुई समूह बनाएर पालैपालो एक समूले शब्द र अर्को समूहले अर्थ भन्नुहोस् । जुन समूहले शब्दको अर्थ बढी भन्न सक्छ त्यही समूहलाई शब्द अर्थ खेलको विजयी भएको घोषणा गर्नुहोस् ।

स्वर्ग : देवता बस्ने ठाउँ	अपभ्रंश : बिग्रेको स्थिति
मर्त्य : मानव बस्ने ठाउँ	वाचन : पढेर सुनाउने काम
पाताल : पृथ्वीभन्दा तलको ठाउँ	सन्देश : पालना गर्नुपर्ने कुरा खबर
शुक्लपूर्णिमा = पूर्णिमा आउने पक्ष	अध्याय : भाग
श्राप : सराप	उपदेश : ज्ञानका कुरा

शालीनदीको मुहान मणिशैल पर्वत हो । शैलपर्वतको शिखरबाट झरेर बगेकाले शैलनदीबाट अपभ्रंश भई शालीनदी भएको हो । यो नदी धार्मिक, प्राकृतिक र पौराणिक रूपले महत्त्वपूर्ण छ । स्कन्द पुराणमा कलात्मक पाटी, पौवा, धारा, पोखरी भएको नगर शालीनदीको तीरमा रहेको भनिएको छ । स्वस्थानी कथामा चन्द्रावतीले यही नदीमा स्वस्थानीको व्रत बसेर पाप मुक्त भएको उल्लेख छ ।

शालीनदी साँखु क्षेत्रबाट उतरपूर्व र दक्षिण भएर बगेको छ । शालीनदीमा स्वस्थानी माताको व्रत उपासना गरिन्छ । शालीनदी र स्वस्थानी व्रत कथाका बिचमा गहिरो सम्बन्ध रहेको छ । यो नदीको महत्व धेरै छ । यो नदी यस क्षेत्रको पानीको मुख्य स्रोत हो । शालीनदी यस क्षेत्रको प्राकृतिक सम्पदा र पवित्र धार्मिक स्थल पनि हो । यस नदीमा स्वस्थानी व्रतमा दिनदिनै नुहाउने गरिन्छ । यो नदी सफा, सुन्दर र पवित्र छ ।

जानी राखौं :
"कुमारजी आज्ञा गर्नुहुन्छ, हे अगस्त्य मुनि !" भनेर स्वस्थानी कथा कुमारले अगस्त्य मुनिलाई सुनाएको पाइन्छ । स्वस्थानी एउटा पुरानो धार्मिक पौराणिक ग्रन्थ हो ।

क्रियाकलाप २ :

तलको चित्र हेनुहोस् र चित्रमा के देख्नुभयो, कापीमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :

स्वस्थानी एउटा पुरानो धार्मिक ग्रन्थ हो । यस कथाभित्र ३१ ओटा अध्यायहरू छन् । यहाँ स्वर्ग, मर्त्य र पाताल तीनै लोकको कथा पाइन्छ । चन्द्रज्योति नगर, लावण्य देश, हिमालय पर्वत, लङ्का आदि ठाउँहरूको वर्णन गरिएको छ । यस कथामा दानव र देवताहरूका बिचमा लडाइ भएको छ । यहाँ धेरै पात्रहरू र तिनका कथाहरू जोडिएका छन् ।

स्वस्थानी कथा भित्रको एउटा कथा

स्वस्थानीका धेरै कथाहरूमध्ये शिवभट्ट ब्राह्मण र सतीदेवीको कथा रोचक छ । उनीहरूको विवाह भएको धेरै समयसम्म पनि बच्चा भएनन् । बच्चाका लागि उनीहरूले तपस्या गरे । तपस्यापछि एउटी छोरीको जन्म भयो । छोरीको नाम गोमा राखे । महादेवको श्रापले ७ वर्षकी गोमाको विवाह ७० वर्षका शिवशर्मा ब्राह्मणसँग भयो ।

गर्भिणी गोमाका लागि खानेकुरा खोज्न गएका शिवशर्मा घर फर्केर आएनन् । गोमाले धेरै दुःख गरी छोरा नवराजलाई हुर्काइन् । ठुलो भएपछि गोमाले नवराजको विवाह चन्द्रावतीसँग गरिदिइन् । विवाह गरेको केही दिनपछि नवराज बुबा खोज्नका लागि हिँडे । चन्द्रावती पनि माइत गइन् । गोमा घरमा एक्लै बसिन् ।
एक दिन सप्तऋषिहरू गोमाका घरमा आएका थिए । उनीहरूले गोमाको दुःख देखेर गोमालाई श्री स्वस्थानीको व्रत बस्न सल्लाह दिए । गोमाले माघ महिनामा स्वस्थानीको व्रत गरिन् । व्रतका प्रभावले बुबा खोज्न गएको छोरो नवराज बुबाको काजक्रिया सकी घर आइपुगे । गोमाको व्रतदेखि हरिहर खुशी भए । हरिहरको वरदानले नवराज लावण्य देश (साँखु) को राजा भए

क्रियाकलाप ३ :

तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र प्रत्येक चित्रमा के देख्नुभयो, कापीमा लेखेर साथीहरूबिचमा छलफल गर्नुहोस् :

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

स्वस्थानीमा माथिका जस्ता थुप्रै कथाहरू रहेका छन् । सत्य युगमा स्वर्गका देवी देवताहरूले स्वस्थानीको व्रत बस्ने गरेको पाइन्छ । अहिलेसम्म पनि स्वस्थानी व्रतको विश्वास रहेको छ ।

यस व्रतमा भगवान विष्णुको स्वरूप माधवनारायणको पनि पूजा हुन्छ । पौष शुक्लपूर्णिमादेखि माघ शुक्लपूर्णिमासम्म स्वस्थानीको व्रत बस्ने गरिन्छ । यो समयमा शालीनदीमा दिनदिनै नुहाएर स्वस्थानीको पूजा गरिन्छ ।

स्वस्थानी पौराणिक कथा हो । लामो समयदेखि चल्दै आएको स्वस्थानी व्रतको महत्त्व धेरै छ । यो ब्रत माघ महिनामा लिइन्छ । आज पनि लाखौँ नेपालीहरूको घर घरमा स्वस्थानी पढ्ने गरिन्छ । स्वस्थानी कथामा जस्तोसुकै आपत् आइपरे पनि हरेस खान हुँदैन भन्ने सन्देश पाइन्छ । यो व्रत बसेपछि जस्तोसुकै कठोर काम पनि पूरा भएको कुरा स्वस्थानी कथामा पाइन्छ । यस कथामा बोलेको कुरा पूरा गर्नु पर्ने सन्देश पाइन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) स्वस्थानी कथा	(अ) स्वस्थानीको व्रतसुरु
(ख) शालीनदी	(आ) ३१ अध्याय
(ग) शालीनदीको मुहान	(इ) पवित्र नदी
(घ) पौष शुक्लपूर्णिमा	(ई) मणिशैल पर्वत
	(उ) मणिचूड

२. तल दिइएका शब्दहरू छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(शालीनदी, स्वस्थानी, माधवनारायण, व्रत उपासना, व्रतको महत्त्व)

(क) शैलनदीबाट अपभ्रंश भएर ....भएको हो ।

(ख) शालीनदीमा स्वस्थानीको............................ गरिन्छ ।

(ग) स्वस्थानी व्रतमा..................................को पनि पूजा हुन्छ ।

(घ) नेपालीहरूको घरमा....................पढिन्छ ।

(ङ) लामो समयदेखि चल्दै आएको स्वस्थानी .... धेरै छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) शालीनदी नाम कसरी रहन गएको हो ?

(ख) नवराजकी आमाको नाम के हो ?

(ग) स्वस्थानी कस्तो ग्रन्थ हो ?

(घ) स्वस्थानी कथा कुमारले कसलाई सुनाएका हुन् ?

(ङ) भगवान् विष्णुको स्वरूप कसलाई मानिन्छ ?

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शालीनदीको मन्दिर वरपर के के छन् ?

(ख) स्वस्थानी कथाको मुख्य सन्देश के हो ?

(ग) स्वस्थानी कथाबाट हामी के सिक्न सक्छौँ, दुई वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

५. प्रयोगात्मक कार्य :

आफ्ना अभिभावकसँग शालीनदी घुम्न जानुहोस् र शालीनदी मेलामा देखेका कुराहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई शालीनदी मेलाको स्थलगत अवलोकन गराई त्यहाँ देखेका कुराहरू कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- शालीनदी र स्वस्थानी व्रतको परिचय र महत्त्वका बारेमा प्रश्नोत्तर गर्दै शिक्षण गर्नुहोस् ।
- स्वस्थानी कथा तथा शालीनदीका तस्बिरहरू भिडियोमार्फत वा अन्य शैक्षणिक सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गरी शिक्षण गर्नुहोस् ।

पाठ १३

परम्परागत पेसाको संरक्षण

क्रयाकलाप १

तल ६ ओटा चित्रहरू दिइएको छ । सबै चित्रहरू एक एक गरेर हेर्नुहोस् । प्रत्येक चित्रका बारेमा कापीमा लेख्नुहोस् । तपाईँलाई जानकारी नभएको भए साथी अथवा शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् । अन्त्यमा यी चित्रहरूका बारेमा कक्षामा तपाईँले जाने बुझेका कुरा साथीहरूका बिचमा प्रस्तुत गर्नुहोस्

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)

(च)

परम्परादेखि गाउँघर सहरमा गरिँदै आएका पेसालाई स्थानीय परम्परागत पेसा भनिन्छ । हाम्रा पूर्खाहरूले सयौँ वर्षसम्म यी र यस्तै प्रकारका कामकाज गर्दै जीवन बिताउँदै आए । हालैका दिनमा प्रविधिमा आएको परिवर्तनसँगै यी कार्य गर्ने तरिका फेरिएका छन् । हाम्रा पूर्खाहरूले के कस्ता पेसा र व्यवसाय अपनाएका थिए भन्ने कुरा आज र भोलिका पुस्ताहरूलाई जानकारी गराउँदै सिपको हस्तान्तरण गर्नुपर्छ । सम्भव भएसम्म हाम्रा परम्परागत पेसाहरूमा सुधार गर्नु पर्छ । परम्परागत पेसामा प्रयोग भएका प्रविधि र सामग्रीहरू हाम्रा संस्कृतिका निसानी हुन् । विदेशमा पनि परम्परागत पेसा, सामग्री र प्रविधिलाई संरक्षण गरेर राखिन्छ । हामीले हाम्रा परम्परागत पेसाहरूलाई संरक्षण र प्रवर्धन गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले परम्परागत पेसाको संरक्षण हुन्छ । परम्परागत पेसाहरू हाम्रा जीवित सङ्ग्राहलयहरू हुन् । हाम्रा परम्परागत पेसा, प्रविधि, सामग्रीहरूलाई हेर्नका लागि स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू हाम्रो गाउँघरमा समेत आउने भएकाले हाम्रो आर्थिक अवस्थामा सुधार हुन्छ ।

स्थानीय परम्परागत पेसाको संरक्षणका उपायहरू

१. स्थानीय सिप प्रयोग गरी उत्पादन गरेका वस्तुको प्रयोगमा जोड दिने जस्तैः बाँस, निगालोबाट निर्माण गरिने डोको, नाङ्लो, कोक्रो, घुम, मान्द्रो, चाल्नो आदि वस्तुको प्रयोग गर्ने

२. स्थानीय प्रविधि पानीघट्टा, ढिकी, जाँतो, माटाका भाँडा बनाउने चक्र, धागो कात्ने चर्खा, कपडा बुन्ने तानको संरक्षण र प्रयोग गर्ने

३. सुकुल, गुन्द्री, ढकीको प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने र तिनको महत्त्व, फाइदाबारे गाँउ सहरमा प्रचार प्रसार गर्ने

४. पशुपालन व्यवसायमा जोड दिने र दुध, दही, घिउबाट शरीरलाई हुने फाइदाबारे सबैलाई जानकारी गराउने

५. परम्परागत पेसा र प्रविधिसम्बन्धी ज्ञान र सिप पछिल्लो पुस्ता (युवाहरू) लाई हस्तान्तरण गर्न तालिमको व्यवस्था गर्ने

६. स्थानीय परम्परागत पेसा गर्दै आएका मानिसहरूलाई समय समयमा सम्मान तथा पुरस्कारको व्यवस्था गर्ने

७. स्थानीय तहको सरकारले स्थानीय परम्परागत पेसालाई महत्त्व दिने, सिप र पेसा विकासका लागि आर्थिक सहयोग गर्ने

८. परम्परागत पेसाहरूका बारेमा भिडियोहरू बनाएर प्रचार प्रसार गर्ने

९. हाम्रो गाउँघरलाई जीवित सङ्ग्राहलयका रूपमा विकास गर्ने

१०. परम्परागत पेसा र उक्त पेसामा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको आधुनिकीकरण गर्दै जाने ।

क्रियाकलाप २ :

परम्परागत पेसाको संरक्षण गर्नुपर्ने दुईओटा कारण र संरक्षण गर्ने दुईओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परम्परागत पेसाको संरक्षण गर्नुपर्ने कारण	परम्परागत पेसाको संरक्षण गर्ने उपाय
(क) .... (ख)	(क) .... (ख) ....

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क)	(ख)
डोको	चर्खा
गाई, भैसी	सुकुल
तान	बाँस
पराल	खेत जात्ने
हलो	दुध

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) परम्परागत पेसा भनेको के हो ?

(ख) बाँसको चोयाबाट बनाउन सकिने तीनओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पशुपालन व्यवसाय गरेमा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

(घ) परम्परागत पेसा पछिल्लो पुस्तालाई सिकाउन के गर्नुपर्छ ?

(ङ) स्थानीय परम्परागत पेसालाई संरक्षण र विकास गर्न स्थानीय सरकारको के भूमिका रहन्छ ?

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) परम्परागत पेसामा प्रयोग भएका सामग्रीहरू हाम्रो संस्कृतिका..............हुन् ।

(ख) परम्परागत पेसा.................... सङ्ग्राहलयहरू हुन् ।

(ग) परम्परागत पेसाहरूको संरक्षण र .... गर्नुपर्छ ।

(घ) पर्यटकहरू गाउँघरमा आउँदा हाम्रो आर्थिक अवस्था ....गर्न मदत पुग्छ ।

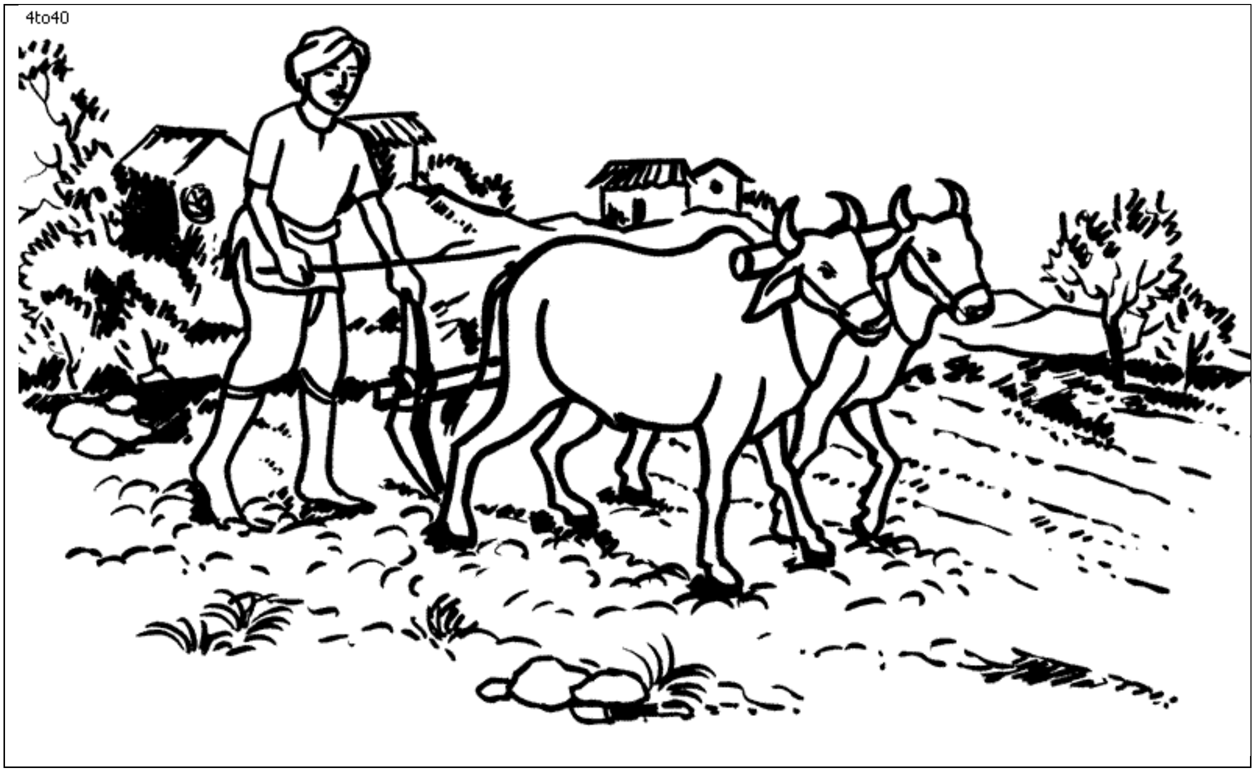
४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँ बसोवास गरेको ठाउँका मानिसहरूले कुन कुन परम्परागत पेसा अपनाएका छन् सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको गाउँघरमा उत्पादन भएका कुन कुन वस्तुहरू आफ्नो घरमा प्रयोग गरिएका छन, लेख्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय परम्परागत पेसाको संरक्षण गर्ने तीनओटा उपायहरू लेखनुहोस् ।

५. दिइएको चित्रमा उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् :



६. परियोजना कार्य

तपाईँका आमाबुबा अथवा अभिभावकलाई सोधेर पहिले के पेसा गर्नुहुन्थ्यो, अहिले के पेसा गर्नुहुन्छ, उहाँहरूले गरेको पेसामा के परिवर्तन आएको छ, कापीमा लेखेर कक्षाका साथीहरू र शिक्षकलाई सुनाउने

शिक्षण निर्देशन :

- स्थानीय क्षेत्रमा प्रयोग हुने परम्परागत प्रविधि र सामग्रीका बारेमा कक्षामा छलफल गराउने ।
- परम्परागत पेसाको किन संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा कक्षाकोठामा छलफल गर्ने ।
- स्थानीय र परम्परागत प्रविधिबाट निर्मित सामग्रीहरूको उपयोगको चित्र तथा पोस्टर कक्षाकोठामा देखाएर छलफल गराउने ।
- विद्यालयको आसपासमा रहेका परम्परागत पेसा र व्यवसायसम्बन्धी कार्यहरू भए गरेका ठाउँहरूमा विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन गराउने ।
- पाठ्यक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धिहरू पूरा गर्नका लागि अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलापहरू गराउने ।

पाठ १४

परम्परागत प्रविधि र सामग्रीहरू

हाम्रो देश नेपाल कृषि प्रधान देश हो । हाम्रो देशमा कृषिसम्बन्धी कार्य गर्न परम्परगत औजारको प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो गाउँघरमा खेतीपातीका काम गर्न हलो, कोदालो, कुटो, बन्चरो, खुकुरी, हँसिया जस्ता औजारको प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो गाउँघरमा डोको, नाम्लो, डालो, मान्द्रो जस्ता सामग्रीको पनि प्रयोग हुन्छ । तिनीहरू स्थानीय परम्परागत औजार तथा सामग्रीहरू हुन् । ती औजारहरू र सामग्रीहरू हाम्रै गाउँघरमा पाइने काठ, बाँस तथा फलामबाट बन्छन्

हाम्रो गाउँघरमा आधुनिक प्रविधिहरूको पनि प्रयोग हुन थालेको छ । उदाहरणका लागि कृषि कार्यमा प्रयोग हुने ट्र्याक्टर, क्रसर, थ्रेसर आदि आधुनिक सामग्रीहरू खेत खन्न तथा बाली उठाउन प्रयोग गरिन्छ । त्यसैगरी आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरी मिलमा अन्न पिसिन्छ ।

क्रियाकलाप १

तपाईँको घरमा प्रयोग हुने परम्परागत सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

....	....	....

स्थानीय परम्परागत प्रविधि र सामग्री

स्थानीय परम्परागत केही प्रविधि र सामग्रीहरूको छोटो परिचय यसप्रकार रहेको छ:

(क) हलो

पेम्बा विद्यार्थी हुन् । उनी कक्षा तीनमा पढ्छन् । उनको परिवारमा आमाबुबा र दिदी हुनुहुन्छ । पेम्बाका आमाबुबाको

मुख्य पेसा कृषि हो । पेम्बाका बुबाले हलो जोतेर धान, मकै, गहुँ, आलु जस्ता अन्नबाली रोप्नुहुन्छ ।

हलो जोत्ने मानिसलाई हली भनिन्छ । हलो बनाउन काठ र फलाम चाहिन्छ । हलोको मुख्य भागमा फाली राखिन्छ । फाली फलामको हुन्छ । हलो जोत्न पहिला गोरुलाई जुवामा बाँध्नुपर्छ । जुवाका बिचमा हलो झुन्ड्याउनुपर्छ । हलीले हलो समात्दै गोरुलाई अघि धपाउनु पर्छ । यसरी खेतबारी जोतिन्छ । कृषकले हलो जोतेर विभिन्न बाली लगाउँछन् ।

(ख) कोदालो

पेम्बाकी आमा गृहिणी हुनुहुन्छ । उहाँले मिठो खाना पकाउनुहुन्छ । उहाँ कोदालाले बारी खन्नुहुन्छ र तरकारी रोप्नुहुन्छ ।

जमिन खन्ने कोदालो मुख्य भाग फलामको हुन्छ भने बिँड काठको हुन्छ । पेम्बाले पनि कहिलेकाहीँ कोदालोले बारी खन्छन् । फूल रोप्छन्।

(ग) नाङ्लो

पेम्बाकी छिमेकी काकी बाँसबाट विभिन्न सामग्री बनाउनुहुन्छ । उहाँ डोको, डालो, नाङ्लो र मान्द्रो बुन्नुहुन्छ । नाङ्लो अन्नबाली केलाउन प्रयोग गरिन्छ। मान्द्रो अन्नबाली सुकाउन प्रयोग गरिन्छ। यी सामग्रीहरू बाँसबाट बनाइन्छ । यस्ता सामग्री बनाउन बाँसबाट चोया बनाउनुपर्छ ।

(घ) पानीघट्ट

पेम्बाकी दिदी कक्षा पाँचमा पढ्नुहुन्छ । उहाँ कहिलेकाहीँ अन्नबाली पिस्न पानीघट्टमा जानुहुन्छ । पानीघट्ट पानीको छहराले हिर्काएर चलाउने परम्परागत प्रविधिबाट बनाइएको उपकरण हो ।

यसमा कोदो, मकै, फापर, गहुँ, चामल जस्ता अन्नबाली पिसेर पिठो बनाइन्छ । पानीघट्टमा पिसेको पिठोबाट बनाएको रोटी स्वादिलो हुन्छ ।

पेम्बाको परिवारका सबै सदस्यहरू मिलेर काम गर्छन् । उनीहरू आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएका तरकारी र खाद्यान्नको प्रयोग गर्छन् । त्यसैले उनीहरू सबै स्वस्थ छन् ।

परम्परागत सामग्रीको महत्व

परम्परागत प्रविधिले कृषि कार्य गर्न सजिलो बनाएको छ । परम्परागत प्रविधि गाउँघरमै पाइने स्थानीय सामग्रीमा आधारित हुन्छ, जस्तै : हलो बनाउन काठ तथा फलामको प्रयोग गरिन्छ । नाङ्लो बनाउन बाँसको प्रयोग हुन्छ । यिनीहरूको मूल्य सस्तो हुन्छ र प्रयोग गर्न पनि सजिलो हुन्छ । कृषि कार्यमा स्थानीय प्रविधि तथा औजारले धेरै फाइदा पनि पुऱ्याउँछन् । हलो खेतबारी जोत्न प्रयोग हुने परम्परागत औजार हो । हलो जोत्न गोरु आवश्यक हुन्छ । त्यसैले परम्परागत कृषि प्रविधिको प्रयोग गर्ने किसानले गोरु पाल्छन् । गोरुको गोबरलाई खेतबारीमा हाल्दा माटो मलिलो हुन्छ । मलिलो माटोलाई हलाले जोतेपछि खेतबारीको माटो खुकुलो हुन्छ । यस्तो माटामा धान, गहुँ, मकै, कोदो, आलु, फापर, तोरी जस्ता अन्नबाली रोप्दा धेरै उत्पादन हुन्छ ।

कोदालो र कुटो खेतबारी खन्न र बाली गोड्न प्रयोग हुने औजार हुन् । हामी बन्चराले दाउरा चिर्छौं । बन्चरो र खुकुरी रुखका हाँगा काट्न पनि प्रयोग हुन्छन् ।

डोको घाँस, दाउरा, पानी, र अन्नबाली बोक्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । हामी नाङ्लोमा अन्न केलाउँछौँ । मान्द्रोमा अन्न सुकाउँछौँ । पानीघट्टमा दाल, चामल, फापर, मकै कोदो जस्ता अन्नबाली पिसेर पिठो बनाउन सकिन्छ । परम्परागत औजार र सामग्रीहरू निर्माण गर्दा स्थानीयबासीहरूले रोजगारीसमेत प्राप्त गर्छन् ।

स्थानीय परम्परागत प्रविधि र सामग्रीहरू हाम्रा मौलिक वस्तुहरू हुन् । यिनीहरूले स्थानीय क्षेत्रको परिचय दिन्छन् । त्यसैले यिनीहरूको संरक्षण गर्नु हाम्रो दायित्व हो।

क्रियाकलाप २

कृषि कार्यमा प्रयोग हुने परम्परागत औजारहरूका दुईओटा महत्त्व लेख्नुहोस् :

(क) ....

(ख) ....

अभ्यास

१.तल दिइएका वाक्यहरू ठिक भए (✓) चिह्न र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) कोदालो अन्न केलाउन प्रयोग गरिन्छ । (   )

(ख) नाङ्लो अन्न केलाउन प्रयोग गरिन्छ । (   )

(ग) पानी घट्टले खेत जोत्ने काम गर्दछ । (   )

(घ) हलो खेत जोत्ने औजार हो । (   )

२. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(क) पेम्बाको घर वरपर हलो......ठाउँ छ । (जोत्ने, रोप्ने, खन्ने)

(ख) दिदी पानी घट्टमा मकै ... लैजानुहुन्छ । (गोड्न, पिस्न, रोप्न)

(ग) नाङ्लो, डालो, डोको ....बाट बन्छ । (काठ, कागज, बाँस)

(घ) फलामबाट ..... बन्छ । (डोको, डालो, कोदालो)

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हलाले के काम गर्छ ?

(ख) पानी घट्टमा के के पिस्न सकिन्छ ?

(ग) नाङ्लामा के के अन्न सुकाउन र केलाउन सकिन्छ ?

(घ) स्थानीय र परम्परागत सामग्रीहरूको हामीले किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

(ङ) स्थानीय र पराम्परागत सामग्रीहरूका दुईओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

४. परियोजना कार्य

तपाईं बसोवास गरेको ठाउँमा कृषि कार्यमा प्रयोग गरिने परम्परागत पाँचओटा औजारहरूको चित्र सङ्कलन गरी कार्डबोर्डमा टाँसेर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- स्थानीय क्षेत्रमा प्रयोग हुने परम्परागत प्रविधि र सामग्रीका बारेमा कक्षामा छलफल गराउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा कृषि कार्यमा प्रयोग गरिने परम्परागत सामग्रीहरूको सूची बनाउन लगाउने ।
- स्थानीय परम्परागत प्रविधिबाट निर्मित सामग्रीहरूको उपयोगको चित्र तथा पोस्टर कक्षाकोठामा देखाएर छलफल गराउने ।
- स्थानीय परम्परागत प्रविधिबाट निर्मित सामग्रीहरूको उपयोगबारे विद्यार्थीलाई उनीहरूको अनुभाव भन्न लगाउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय आसपासमा कृषिसम्बन्धी गतिविधि गरिरहेको अवसर मिलाएर अवलोकन भ्रमण गराउने ।

पाठ १५

हाम्रो भोजन

क्रियाकलाप १

तपाईँले घर र विद्यालयमा तीन दिनसम्म के के खाने कुरा खानुभयो, खानेकुरा तलको तालिकामा भर्नुहोस् । साथीले भरेको टेबल पनि हेर्नुहोस् र दुवै जनाका खानेकुरा के के मिले मिलेनन् तुलना गर्नुहोस् :

दिन	बिहान	दिउसो	बेलुका
पहिलो			
दोस्रो			
तेस्रो			

भोजन

हामीले दिनहुँ खाने खानेकुरा वा खानालाई भोजन भनिन्छ । बिहान, दिउसो र बेलुका गरी दिनको कम्तीमा तीन पटक खानेकुरा खानुपर्छ । बिहानको खानामा भात, रोटी, दाल, तरकारी, अचार, दही, माछामासु खाएको राम्रो मानिन्छ । खानेकुरा मिलाएर खाँदा हामी निरोगी र बलिया हुन्छौँ ।

दिउसो खाने खाजालाई दिवा खाजा भनिन्छ । दिवा खाजामा मकै, भट्मास, चामल, गहुँ, फापर सखरखण्ड, आलु आदिका परिकार खाइन्छ । चिउरा, तरकारी, रोटी, हलुवा जस्ता खाजा खाने पनि हाम्रो चलन छ ।

बेलुकाको खाना साधारण भएको राम्रो मानिन्छ । साधारण खाना भनेको चिल्लो, गुलियो, पिरो, अमिलो कम भएको माछामासुरहित खाना हो ।

शरीरलाई चाहिने शक्ति प्राप्त गर्न खाना खानुपर्छ । पटक पटक गरेर थोरै थोरै खानेकुरा खाँदा शरीरलाई फाइदा हुन्छ र हामी स्वस्थ रहन्छौँ । रोग र कुपोषणबाट बच्न र शरीर बलियो राख्न खाना खानुपर्छ । हाम्रो भोजनमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, भिटामिन, खनिज र चिल्लो पदार्थ हुनुपर्छ । यी सबै मिसिएको खाना खाएमा रोगसँग लड्ने क्षमता बढ्छ भने हामी स्वस्थ पनि रहन सक्छौँ । कार्बोहाइड्रेट खानाले शरीरमा शक्ति प्रदान गर्छ । प्रोटिन भएको खानाबाट शरीरको वृद्धि हुन्छ । चिल्लो पदार्थले शरीर नरम र लचक बनाउन सहयोग गर्छ । भिटामिन र खनिजले शरीरका अङ्गहरूको रक्षा गर्छ । हाम्रो खानामा सागपात तथा फलफूल पनि हुन जरुरी छ । सागपात र फलफूलबाट विभिन्न किसिमका भिटामिनहरू पाइन्छ ।

दिवा खाजा

क्रियाकलाप २

तपाईंले विद्यालयमा गएको हप्ताका खाएका खाजाको नामको सूची बनाउनुहोस :

आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार

म सविता तामाङ हुँ । म कालिकाशरण माध्यमिक विद्यालयमा पढ्छु । यस विद्यालयमा पढ्ने सबै विद्यार्थीहरूलाई दिवा खाजाको व्यवस्था छ । दिउँसोको एक बजे हामी क्यान्टिनमा गई पालैपालो खाजा खान्छौँ । हाम्रो विद्यालयको क्यान्टिनमा आइतबारदेखि शुक्रबारसम्मको खाजाको तालिका बनाइएको छ । तालिकाअनुसार हामीलाई क्यान्टिनका दिदी तथा दाजुले खाजा खुवाउनुहुन्छ । हाम्रो गाउँघरमा पाइने अन्नबाली नै खाजाका रूपमा प्रयोग गर्नुहुन्छ । खाजा तालिकामा रोटी, तरकारी, हलुवा, चना, चिउरा, मकै भटमास, खिर, माछामासु, फलफूल आदि खानेकरा राखिएको छ । विद्यालयमा बनाएको खाजा ताजा, तातो र सफा हुने भएकाले पोषिलो र स्वस्थकर हुन्छ । हाम्रो विद्यालयमा अल्पपोषक खाना जस्तैः चाउचाउ, बिस्कुट, मिठाई ल्याउन र खान पाइँदैन ।

विद्यालयमा पढ्ने, लेख्ने, खेल्ने गर्दा शरीरमा शक्ति घट्न गई भोक लाग्छ । भोक लागेपछि हाम्रो ध्यान पढ्न र लेख्नमा जादैन र अल्छी पनि लाग्छ । कक्षाकोठामा बस्न मन लाग्दैन । त्यसैले खाजाको आवश्यकता पर्छ । स्वस्थ्य रहनका लागि पनि समय समयमा खानेकुरा खानुपर्छ । शारीरिक वृद्धि र मानसिक विकासका लागि पनि खाजा खानुपर्छ ।समयमा खानेकुरा नखाँदा विभिन्न रोग लाग्न पनि सक्छन् । आजका हामी बालबालिका नै भविष्यका कर्णधार भएकाले दिवा खाजामा अभिभावक, विद्यालय र नगरपालिकाको सहयोग रहेको छ । दिवा खाजा खान पाउँदा म पनि धेरै खुशी छु।

व्यक्तिगत सरसफाइ

क्रियाकलाप ३

तपाईंको घरमा व्यक्तिगत सरसफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू कुन कुन छन् रेजा लगाउनुहोस् । यी सामाग्री किन चाहिन्छ, तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

गम्छा	ब्रस	साबुन	तेल	नैनी	रुमाल	काँगियो	मन्जन	स्याम्पु

कान, आँखा, मुख, नाक, हात, गोडा आदि शरीरका अङ्गहरू हुन् । शरीरका अङ्गहरूबाट विभिन्न फोहर निस्किन्छन् । उदाहरणका लागि नाकबाट सिँगान, आखाबाट चिप्रा, कानबाट कानेगुजी । त्यसैले दैनिक रूपमा हामीले आफ्नो सरसफाइ गर्नुपर्छ । आफ्नो शरीरको सरसफाइ आफैँले गर्नुलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ । सरसफाइ नगर्दा आँखा पाक्ने, दाँतमा किरा लाग्ने, जुम्रा, चाया पर्ने, दाद, लुतो आउने आदि समस्या हुन सक्छ । काँगियो, ब्रस, मञ्जन, गम्छा, रुमाल, साबुन, स्याम्पु सरसफाइका सामग्रीहरू हुन् । यी सामानहरूलाई व्यक्तिगत सरसफाइ सामग्री

भनिन्छ । सरसफाइका सामग्री प्रयोग गरेपछि जतन गरेर राख्नुपर्छ । यी सामग्रीहरू फोहर हुन नदिन बेलाबेलामा साबुन पानीले सफासमेत गर्नुपर्छ । सफा नगरेमा तिनै सामानमा भएको फोहरबाट रोग लाग्न सक्छ ।

क्रियाकलाप ४:

व्यक्तिगत सरसफाइका बारेमा लेखिएको तलको गीत साथीसँग मिलेर लय हालेर गाउनुहोस् :

पहिलो काम उठेपछि पानी मैले खान्छु चर्पी गई दिसा पिसाब अनि मात्र गर्छु साबुन पानी लगाए हात मैले धुन्छु । सफा भई ज्ञानी भई पढ्न लेख्न बस्छु ।	
दाँत सफा गर्नुपर्छ खाना खाएपछि सफा हुन्छ मुख हाम्रो गर्नु हुन्न अल्छी फोहर भए दाँत हाम्रो किरा लाग्न सक्छ बिना दाँत सारो चिज कसले टोक्न सक्छ ।	
नुहाउने हो हाम्रो काम कति राम्रो बानी सिकाऔँ घरमा राम्रो कुरा हामीले नै जानी लुगा, कपाल सफा राखौँ स्वास्थ हामी हुन नङ, हात, गोडा, मुख सधैँ धुनु पर्छ सुन ।	
ओछ्यान सफा, रुमाल सफा व्यक्ति पहिचान आफ्ना सामान सफा राख अब सबले जान फोहर भए गन्हाएमा हुन्छन् साथी टाढा धपाइ रोग हुन्छौँ हामी सधैँ तगडा ।	

क्रियाकलाप न. ५ :

तपाईँ आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइ हप्तामा कति पटक र कुन बार गर्नुहुन्छ, तालिकामा (√) चिह्न लागाउनुहोस् :

बार	नुहाउने	नङ काट्ने	दाँत माझ्ने	हातगोडा धुने	ड्रेस धुने
आइतबार					
सोमबार					
मङ्गलबार					
बुधबार					
बिहीबार					
शुक्रबार					
शनिबार					
हप्ताको कतिपटक					

अभ्यास

१.तलका भनाइमा ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) बिहान, बेलुका खाना र दिउसो खाजा खानुपर्छ। ( )

(ख) बालबालिकालाई दिवा खाजा आवश्यक पर्छ। ( )

(ग) दाँत हप्ताको एक दिन माझ्नु पर्छ। ( )

(घ) सरसफाइ नगरे पनि रोग लाग्नबाट बचिन्छ। ( )

(ङ) व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्री जतन गर्नुपर्छ। ( )

२. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भोजन भनेको के हो ?

(ख) व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको के हो ?

(ग) हामीले शरीरको सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?

(घ) सरसफाइका सामग्रीहरू कसरी जतन गर्नुहुन्छ ?

(ङ) बालबालिकालाई दिवा खाजा किन आवश्यक पर्छ ?

(च) हाम्रो भोजनमा के कस्ता खानेकुरा समावेश हुनुपर्छ ?

३. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाँउ भर्नुहोस :

(क) हामीले दिनमा कम्तीमा ....पटक खाना खानुपर्छ ।

(ख) हाम्रो भोजनमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, खनिज र .... हुनुपर्छ ।

(ग) फोहोर .... भएमा किरा लाग्न सक्छ ।

(घ) दिउसो खाने खाजालाई .... पनि भनिन्छ ।

(ङ) हाम्रो भोजनमा .... हुनुपर्छ ।

४. दैनिक भोजनमा प्रयोग हुने स्थानीय अन्नबाली तथा फलफूलको नाम तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

अन्नबाली					
फलफूल					

५.परियोजना कार्य : व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्रीहरूको तीनओटा चित्र बनाउनुहोस ।

शिक्षण निर्देशन :

- विभिन्न खाना तथा खाजाहरूको पोस्टर, भिडियो, सूचीमार्फत विषयवस्तु विद्यार्थीहरूलाई सहीजकरण गर्ने ।
- कुपोषणबाट ग्रसित, खाना खान नपाएका मानिसहरूको पोस्टर तथा भिडियो कक्षाकोठामा देखाएर छलफल गराउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइको अभिनय गर्न लगाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्रीहरूको चित्र प्रस्तुत गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइका बारेमा प्रत्येक विद्यार्थीलाई कक्षामा बोल्न लगाउने ।

पाठ १६

स्थानीय खेलहरू

डन्डीबियो

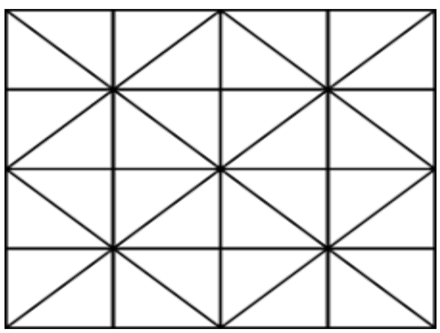
डन्डीबियो नेपालका गाउँघरमा खेलिने परम्परागत खेल हो । यो खेल धेरै पुरानो मानिन्छ । बालबालिकादेखि युवायुवतीसम्मले यो खेल खेल्ने गर्दछन्

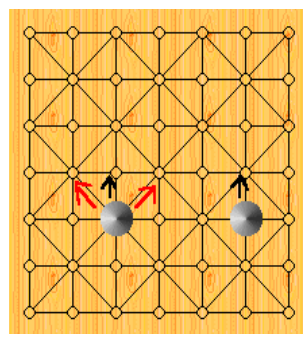
यो खेल चउर, आँगन, खेल मैदान वा सम्म परेको खाली जमिनमा जता पनि खेल्न सकिन्छ । दुई वा त्यसभन्दा बढी खेलाडी मिलेर यो खेल खेल्न सकिन्छ । डन्डी बियोमा करिब दुई फिट जतिको एउटा काठको डन्डी र लगभग छ इन्च जति लामो काठकै डन्डीलाई बियोका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । डन्डीको एकातिरको टुप्पो छड्के पारेर काटिएको हुन्छ । बियोको भने दुवै टुप्पाहरूलाई छड्के पारेर काटिएको हुन्छ ।

डन्डीबियो खेल्नका लागि जमिनमा करिब चार इन्चजति लामो र दुई इन्चजति गहिरो खाल्डो बनाइन्छ । खाल्डोलाई खोपी भनिन्छ । बियोलाई खोपीमा तेर्सो पारेर राखिन्छ ।

बाघचाल

बाघचाल नेपालको परम्परागत खेल हो । यो पनि धेरै वर्ष पुरानो खेल हो । पुराणहरू र पौराणिक कथाहरूमा समेत वर्णन भएको पाइनुले यो कुराको पुष्टि हुन आउँछ । बालक, युवायुवतीदेखि बुढापाकासम्मले यो खेल खेल्ने गरेका छन् । नेपाल भाषामा यस खेललाई धुँ कासा भनिन्छ । नेपालमा यो खेल लोकप्रिय मानिन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा पनि यो खेल रुचिपूर्वक खेल्ने गरिन्छ ।





बाघचाल भन्नाले चल्ने बाघ भनेर बुझिन्छ । यो खेलमा दुई जना खेलाडीका बिचमा प्रतिस्पर्धा हुन्छ । यसमा एउटा खेलाडीले बाघलाई चलाउँछन् । अर्को खेलाडीले बाख्रा चलाउछन् । बाघले बाख्रा खान कोसिस गर्दछ भने बाख्राले बाघलाई घेरा हालेर थुन्ने प्रयास गर्दछ ।

यस खेलमा गोटीहरू लाइन छुट्टिएको ठाउँमा राखिन्छ । सुरुका चरणमा बाघहरू बोर्डमा हुन्छन् भने बाख्रालाई सारिन्छ । पछाडि बाख्रा र बाघ दुवै सारिन्छ । यो खेल बोर्डमा खेलिन्छ । बोर्ड फल्याक, ढुङ्गा, भुइँ आदिमा कोरेर पनि सजिलै बनाउन सकिन्छ । यस खेलमा चार बाघ र बिस बाख्रा हुन्छन् । बाघको पक्षमा खेल्नेलाई बाघ खेलाडी र बाख्राको पक्षबाट खेल्नेलाई बाख्रा खेलाडी भनिन्छ ।

खेलमा विजयी बन्नका लागि बाघ पक्षले कम्तीमा पाँचओटा बाख्रा खान सक्नुपर्दछ भने बाख्रा पक्षले बाघलाई थुनेर पासोमा पार्न सक्नुपर्दछ । बाघ पक्षको खेलाडीले पाँचओटा बाख्रा खाइसकेपछि जित्छ । बाख्रा खेलाडीले त्यसबेला जित्छ, जतिबेला सबै बाघहरूसँग चल्ने चाल बाँकी हुँदैन र सबै बाघहरू थुनिन्छन् ।

कपर्दी

कपर्दी खेल दक्षिण एसियामा विशेष लोकप्रियता कमाएको खेल हो । यस खेललाई हुतुतु, हाडुडु, कबड्डी आदि नामले चिनिन्छ । यो खेल नेपालको पनि लोकप्रिय खेल हो । गाउँघरमा यो खेल धेरै खेलिन्छ । यस खेलमा सात जना खेलाडी हुन्छन्। पाँच जना अतिरिक्त खेलाडी हुन्छन् । यसको खेल मैदान १३ मिटर लम्बाइ र १० मिटर चौडाइको हुन्छ । यसको प्रतियोगिता उमेर र वजनका आधारमा गरिन्छ ।

यो खेल खेल्नका लागि एउटा सिटी र खेलमैदान चाहिन्छ । यसमा दुवै टोलीले पालैपालो आक्रमण गर्ने र रक्षा गर्ने जिम्मेवारी पाउँछन् । अङ्क प्राप्त गर्न एक टिमको खेलाडी विपक्षी कोर्टमा गई विपक्षी खेलाडीलाई छुने प्रयास गर्छ । त्यस खेलाडीलाई रेडर भनिन्छ । रेडर कबडी कबडी भन्दै विपक्षीको कोर्टमा जान्छ ।

यसबिचमा रेडरले सास रोक्न पाउँदैन । उसलाई विपक्षी खेलाडीले समात्ने प्रयास गर्छन् । रेडरले विपक्षीको खेलाडीलाई छुने प्रयास गर्छ । रेडरले छोएका विपक्षीका खेलाडीहरू खेलबाट आउट हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा रेडरको टिमले अङ्क प्राप्त गर्छ । रेडरलाई विपक्षीको टिमले समात्यो भने रेडर खेलबाट आउट हुन्छ र विपक्षी टिमले अङ्क प्राप्त गर्छ । खेलमा एउटा समूहको खेलाडी आउट हुँदा अर्को टिमका खेलाडी पुनर्जीवित हुन्छन् । एक टिमका सबै खेलाडी आउट भएपछि अर्को टिमले दुई अङ्क पाउँछ । अन्त्यमा जुन टिमले बढी अङ्क प्राप्त गर्छ, त्यही टिम विजेता हुन्छ ।

क्रियाकलाप १ :

तपाईँको गाउँघरमा खेलिने खेलको सूची बनाउनुहोस् । तीमध्ये कुनै एउटा खेल कसरी खेलिन्छ, साथीहरूलाई खेलको नियम बताएर खेलाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. दिइएका वाक्यमा खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

(क) डन्डीबियो खेल .... हो ।

(ख) बाघचाल खेलमा बाघले .... खाने गर्छ ।

(ग) कपर्दी खेलमा एक समूहबाट .... खेलाडी सहभागी हुन्छन् ।

(घ) बाघचाल खेलमा विजयी बन्नका लागि बाघ पक्षले कम्तीमा ......बाखा खान सक्नुपर्दछ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाघचाल खेलमा कति बाखा हुन्छन ?

(ख) डन्डीबियो खेलमा डन्डी तथा बियोको नाप के हुन्छ ?

(ग) कपर्दी खेलमा कति जना खेलाडी सहभागी हुन्छन् ?

(घ) बाघचालमा खेलमा विजय हुन कति बाखा खानुपर्छ ?

(ङ) डन्डीबियो खेल्नका लागि जमिनमा कस्तो खाल्डो बनाइन्छ ।

३. तलका वाक्य ठिक भए "ठिक" र बेठिक भए "बेठिक" लेख्नुहोस् :

(क. बाघचाल खेलमा चार जना खेलाडीका बिचमा प्रतिस्पर्धा हुन्छ । ( )

(ख) डन्डीबियो खेल चउर, आँगन, खेल मैदान वा सम्म परेको खाली जमिनमा खेल्न सकिन्छ । ( )

(ग) बाघचालमा विजयी हुन बाघले कम्तीमा पाँचओटा बाखा खानुपर्छ ।( )

(घ) खेलाडीले विपक्षी कोर्टमा गई विपक्षी खेलाडीलाई छुने प्रयास गर्नुपर्छ । ( )

४. परियोजना कार्य

तपाईंको गाउँघरमा लेखिने खेलका पाँचओटा तस्बिर खोजेर वा फोटो खिचेर नामसहित कार्डबोर्डमा टाँसेर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण गर्न देहायका विधिहरू अपनाउन सकिने छ :

- यस पाठमा भएका स्थानीय खेलबाहेक तपाईंको समुदायमा चलनमा रहेका खेलको पनि सहजीकरण गर्ने
- स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलको अभ्यास गराउँदा सिकाइसँग जोडेर खेलाउने
- स्थानीय खेलको नाम तथा खेल्ने विधि स्थानअनुसार फरक हन सक्ने भएकाले स्थानीय आवश्यकताअनुसार अभ्यास गराउने
- यस पाठमा भएका खेलहरूको सहजीकरणभन्दा पनि प्रयोगात्मक अभ्यासमा जोड दिने ।

पाठ १७

प्रकोप र विपत्

हाम्रो वरिपरि विभिन्न घटनाहरू घट्छन् । केही घटनाहरू हामीलाई राम्रा लाग्दछन्, जस्तैः धेरै गर्मी भएका बेला पानी पर्दा हामी खुसी हुन्छौँ । तर हाम्रो वरिपरिका केही घटनाहरू भने हामीलाई राम्रो लाग्दैनन् । नराम्रा घटनाहरूले हामीलाई असर पुऱ्याउँछन् । त्यस्ता नराम्रा घटनाहरूमा बाढी, पहिरो, भूकम्प, दुर्घटना, आगलागी आदि पर्दछन् । यस्ता घटनाहरू तपाइँहरूले पक्कै भोगेको, सुनेको वा देखेको हुनु पर्दछ ।

बाढी आएको

पहिरो गएको

भूकम्पको क्षति

वन डढेलो

हावाहुरीको क्षति

सवारी दुर्घटना चित्र

क्रियाकलाप १

तपाईंले भोगेका, सुनेका वा देखेका नराम्रा घटनाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

....
....

....

हाम्रो वरपर घट्ने केही नराम्रा घटनाहरूको नाम तपाइँहरूले थाहा पाउनु भयो । तपाइँहरूलाई थाहा छ, किन त्यस्ता घटनाहरूलाई नराम्रा घटना भनिएको होला ? बाढी आउदा खोलाको पानी बस्तीतिर पसेको हुन्छ । पहिरो जाँदा भिरालो जमिनको माटो तथा ढुङ्गा तल खस्छ । ठुलो हावाहुरी चल्दा बाटोमा हिड्न गाह्रो हुन्छ । अचानक जमिन हल्लिएर भूकम्प आउँदा भवनहरू ढल्न सक्छन् । सडकमा सवारी साधन जुध्ने वा मानिसलाई ठक्कर दिई दुर्घटना हुन्छन् । वनमा डढेलोले धेरै बोटबिरुवा तथा जनावरहरूको मर्दछन् । विश्वभरि फैलिएको कोरोना (कोभिड १९) को महामारीले धेरै मानिस सङ्क्रमित भए । यस्ता घटनाहरूले धनजनमा हानि नोक्सानी पुग्दछ । यस्ता घटनाहरूलाई प्रकोप भनिन्छ । हामी यस्ता घटनाहरूलाई नराम्रा घटनाहरू पनि भन्छौँ ।

बाढी, पहिरो, आगलागी, भूकम्प, हावाहुरी, चट्याङ, सडक दुर्घटना, महामारी जस्ता घटनाहरूलाई प्रकोप भनिन्छ । प्रकोपका कारणले हाम्रो दैनिक जीवनमा असर पुग्न सक्छ । प्रकोपले ठुलो मात्रामा धनजनको क्षति पुऱ्याएमा विपत् आएको भन्छौँ । विपत्का समयमा हामीलाई विदेशीहरूको समेत सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । वि.स. २०७२ सालमा आएको महाभूकम्प र वि.स. २०७६ सालबाट सुरु भएको कोभिड १९ महामारी विपत्का उदाहरण हुन् ।

क्रियाकलाप २

कोभिड १९ को बन्दाबन्दीको समयमा तपाइँले आफूलाई सुरक्षित राख्नका लागि अपनाउनु भएका कुनै पाँचओटा कार्य लेख्नुहोस् ।

(क) ....

(ख) ....

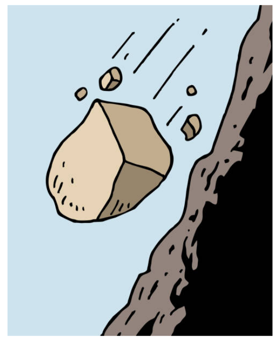
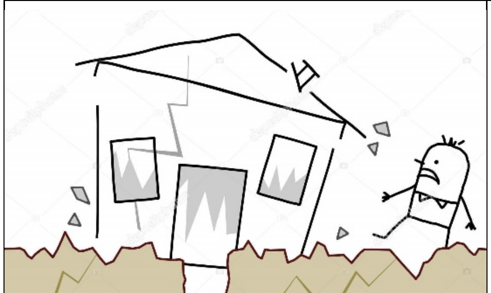
(ग) ....

(घ) ....

(ङ) ....

अभ्यास

१. तलका चित्रमा देखाइएका घटनामा के भएको हो, अनुमान गरी लेख्नुहोस् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	**समूह ख**
कोभिड १९	हावाहुरी
भिरालो जमिन	चट्याङ
नदीमा पानीको सतह बढ्नु	महामारी
आकासमा बिजुली चम्किनु	बाढी

बेसरी हावा चल्नु पहिरो

३. दिइएका मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(भिरालो, भूकम्प, घाइते, बाढी, विपत्)

(क) प्रकोपले ठुलो मात्रामा धनजनको क्षति पुऱ्याएमा .... को अवस्था भनिन्छ ।

(ख) नदीमा पानीको सतह बढ्नुलाई ....आएको भनिन्छ ।

(ग) पहिरो .... जमिनमा जान्छ ।

(घ) अचानक जमिन हल्लिनुलाई............................ आएको भनिन्छ ।

(ङ) बाटोमा हिड्दा लड्यौँ भने.................................... हुन सक्छौँ ।

४. तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

(क)

(ख)

५. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्रकोप भनेको के हो ?

(ख) विपत् कस्तो अवस्थामा सिर्जना हुन्छ, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ग) बाढी र पहिरो कस्तो कस्तो अवस्थामा आउँछ ?

(घ) कोभिड १९ सर्नबाट बच्ने मुख्य तीनओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- स्थानीय क्षेत्रमा केही समय अघि घटेका वा घट्न सक्ने सम्भावित प्रकोपका घटनाहरूको नाम बताउँदै विद्यार्थीहरूले देखेका/सुनेका प्रकोपका घटनाहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- विभिन्न प्रकारका विपत्हरूको पोस्टर तथा भिडियो कक्षाकोठामा प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरू बिचमा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ १८

हाम्रो वातावरण

आफ्नो वरिपरि हेर्नुहोस् त ! हाम्रो वरिपरि धेरै किसिमका वस्तु छन् । ती वस्तुहरूबाट हाम्रो वातावरण बनेको हुन्छ । ढुङ्गा, माटो, हावा, पानी आदिबाट वातावरण बनेको हुन्छ। समथर जमिन, पहाड, हिमाल नदीनाला, वनजङ्गल जीवजन्तुहरू वातावरणकै अङ्ग हुन् । घर, विद्यालय, बाटो, खेतीपाती गरिएका क्षेत्रहरू पनि हाम्रो वातावरणमा पर्दछन् । त्यसैले हाम्रो वरपर भएका वस्तुहरूको सिङ्गो स्वरूप नै वातावरण हो ।

हाम्रो वातावरण सजीव र निर्जीव वस्तुहरू मिलेर बनेको हुन्छ । सजीवहरू स्वासप्रश्वास गर्दछन् । सजीवहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ आफैँ पुग्छन् । सजीवहरूलाई बाच्नका लागि खाना चाहिन्छ । मानिस, चराचुरुङ्गी, जीवजन्तु, बोटबिरुवा आदि सजीव वस्तुहरू हुन् । सजीवहरुको बृद्धि र बिकास हुन्छ । निर्जीव वस्तुहरूले स्वासप्रश्वास र हिडडुल गर्दैनन् । उनीहरूलाई बाच्नका लागि खानाको पनि आवश्यकता पर्दैन । ढुङ्गा, माटो, हावा, पानी आदि निर्जीव वस्तुहरू हुन् ।

हामी र हाम्रो वातावरणबिच घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको छ । हामी वातावरणबाट श्वास फेर्न हावा लिन्छौँ । यही वातावरणमा बसेर हामी खेतीपाती गर्छौं, घर बनाउँछौँ । बोटबिरुवाबाट जडीबुटी, घाँस, दाउरा, काठ, खाना आदि लिन्छौँ । त्यसैले हामी पनि वातावरणका एक अङ्ग हौँ । हामीले हाम्रो वरपरको वातावरणमा फोहोर गर्नु हुदैन। यसलाई सफा र स्वच्छ राख्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप १

हाम्रो वरिपरिको वातावरणमा भएका पाँच पाँच ओटा सजीव र निर्जीव वस्तुहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

क्र.स.	सजीव	निर्जीव
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

वातावरणीय पक्षहरू

तपाईंहरूले थाहा पाइसक्नु भएको छ, हाम्रो वातावरण सजीव र निर्जीव वस्तुहरू मिलेर बनेको हुन्छ । वातावरणमा रहेका सजीव र निर्जीव वस्तुहरूलाई तीन विभिन्न पक्षहरूमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । ती यसप्रकार छन् :

१. भौतिक पक्ष   २. जैविक पक्ष   ३. सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक पक्ष

१. भौतिक पक्ष

हामीलाई आवश्यक पर्ने भौतिक वस्तुहरू जस्तैः बाटोघाटो, पुल, पाटीपौवा, चौतारा, फर्निचर, घर तथा विद्यालय भवन आदि वातावरणका भौतिक पक्षभित्र पर्दछन् । हाम्रो वरिपरि भएका नदी, तलाउ, खोलानाला, पहाड, हिमाल सबै भौतिक पक्षकै उदाहरणहरू हुन् । भौतिक पक्षलाई प्राकृतिक र मानव निर्मित गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ । प्राकृतिक पक्षभित्र नदी, ताल, हिमाल आदि पर्दछन् । मानिसले आफ्ना आवश्यकताका लागि बनाएका घर, पाटीपौवा, पुल, बाटो आदि मानव निर्मित पक्षभित्र पर्दछन् ।

२. जैविक पक्ष

हाम्रा वरिपरि भएका घरपालुवा तथा वन्यजन्तु, चराचुरुङ्गी, सूक्ष्म जीवजीवाणुहरू, बोटबिरुवा, वनजङ्गल आदि वातावरणका जैविक तत्त्वहरू हुन्, जस्तैः गाई, भैँसी, बाखा, कुखुरा आदिलाई वातावरणका जैविक पक्ष मानिन्छ । सम्पूर्ण बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुहरू पनि जैविक पक्षभित्र पर्दछन् । यस क्षेत्रमा पर्ने शिवपुरी नागर्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज, सलम्बुदेवी, थाङ्साङ, मणिलिङ्गेश्वर, कालिका, रातमाटे, इन्द्रायणी, सामुदायिक वन आदि पनि यहाँका जैविक पक्षभित्र पर्दछन् ।

३. सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक पक्ष

सामाजिक र सांस्कृतिक पक्षअन्तर्गत सार्वजनिक स्थल, धर्म, संस्कृति, चालचलन, रीतिरिवाज, चाडपर्व, जात्रा, धार्मिक स्थल, सङ्घसंस्था आदि पर्दछन् । स्थानीय सामाजिक पक्षहरूमा शंखरापुर नगरपालिका, जेपी प्रतिष्ठान, शंखरापुर पोलिटेक्निकल इस्टिच्युट, सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्ट, विद्यालय, क्लब जस्ता सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू पर्दछन् ।

दसैँ, तिहार, इन्द्रायणी जात्रा, माधवनारायण तथा स्वथानी व्रत आदि स्थानीय वातावरणका धार्मिक तथा सांस्कृतिक पक्षहरू हुन् । त्यस्तै बाहुन, क्षेत्री, नेवार, तामाङ, तथा अन्य जातजातिका धर्म, भाषा, संस्कृतिहरूले गर्दा शंखरापुर नगरपालिका स्थानीय संस्कृतिमा सम्पन्न रहेको छ ।

हामीहरूले कृषि, जलस्रोत, निर्माण सामग्री, पर्यटन आदिबाट आम्दानी गर्छौं त्यसलाई वातावरणको आर्थिक पक्ष भनिन्छ ।

क्रियाकलाप २

आफ्नो घर तथा समुदायमा रहेका वातावरणका विभिन्न पक्षहरूको पाँच, पाँचओटा सूची तयार पारी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नहोस् ।

भौतिक पक्ष	जैविक पक्ष	सांस्कृतिक तथा आर्थिक पक्ष

अभ्यास

१. दिइएका मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

(जीवित, वातावरण, भौतिक, घनिष्ठ, आर्थिक)

(क) हाम्रो वरपर भएका सम्पूर्ण वस्तुहरूलाई .... भनिन्छ ।

(ख) बोटबिरुवा र जनावरहरू वातावरणका .... पक्ष हुन् ।

(ग) मानिस र वातावरणबिच .... सम्बन्ध हुनुपर्छ ।

(घ) घर, बाटो र पुल .... वस्तुहरू हुन् ।

(ङ) कृषि, जलस्रोत, चुनढुङ्गा, पर्यटन आदि वातावरणका .... पक्ष हुन् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	**समूह ख**
गुम्बा	भौतिक पक्ष
कृषि उत्पादन	सांस्कृतिक पक्ष

पुल	जैविक पक्ष
चराचुरुङ्गी	आर्थिक पक्ष

३. तलका वाक्यहरू ठिक भए "ठिक" र बेठिक भए "बेठिक" लेख्नुहोस् :

(क) वातावरणीय तत्त्वलाई तीन पक्षमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

(ख) हाम्रो वातावरणमा सजीव र निर्जीव वस्तुहरूबिच घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको हुँदैन ।

(ग) बोटबिरुवाबाट हामीले खाना प्राप्त गर्दछौँ ।

(घ) हामी प्यास लागेमा पानी पिउँछौँ, जुन जीवनको आधार हो ।

(ङ) नदीनाला वातावरणका जैविक पक्ष हुन् ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) वातावरण भनेको के हो ?

(ख) मानिस र वातावरणबिच कस्तो सम्बन्ध हुनुपर्छ ?

(ग) वातावरणका विभिन्न पक्षहरूको वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

(घ) वातावरणका सांकृतिक र आर्थिक पक्षहरूका बारेमा उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

५. सजीव र निर्जीवका कतिओटा पक्षहरू हुन्छन् ? पत्येक पक्षका तीन तीनओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- आफ्नो वरिपरिको वातावरणका बारेमा शिक्षण क्रियाकलापमा उदाहरण दिई छोटो भ्रमण तथा छलफल विधिमार्फत् विभिन्न पक्षहरूका बारेमा प्रकाश पारी आध्यापन गराउनुहोस् ।
- विद्यालय वरिपरि रहेका सजीव तथा निर्जीव वस्तुहरू सङ्कलन गरी कथामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सङ्कलन गरेका वस्तुहरूको महत्व र तिनीहरूको वातावरणमा कस्तो भूमिका रहेका छन्, सोका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।