:yfgLo kf7\oqmdf cfwfl/t kf7\ok':t s

हाम्रो विनयी-त्रिवेणी

कक्षा–२

:yfgLo kf7\oj:t' cfwfl/t kf7\ok':ts

xfd|f] ljgoL–lqj]0fL

sIff @

विद्यार्थीको नाम :

विद्यार्थीको क्रमाङ्क :

विद्यालयको नाम :

विद्यालयको ठेगाना :

अभिभावकको नाम :

अभिभावकको फोन नं. :

विषय शिक्षकको नाम :

प्रकाशक	:	विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)
सहजीकरण	:	साभ नेपाल, पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	वि.सं.२०८०, पहिलो संस्करण
लेखन तथा सम्पादन	:	डा. तुलसीराम खनाल
		गोमविक्रम क्षत्री
		चन्द्रदेवी शर्मा
डिजाइन	:	केदार पौडेल
मुद्रण	:	आदर्श अफ्सेट प्रिन्टर्स, पोखरा

(विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)द्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

नेपालमा विगत लामो समयदेखि स्थानीय पाठ्यक्रमका सम्बन्धमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा हुँदै आएको हो । नेपालको संविधान २०७२ को मौलिक हकका रूपमा प्रत्येक व्यक्ति र समुदायले आफ्नो भाषा तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्न पाउने, प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो समुदायको सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी हुन पाउने अधिकार लगायतका व्यवस्थाहरू गरिएको छ भने राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, २०७५ र २०७६ ले पनि आधारभूत तहसम्म स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न निर्देश गरेको छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ। यसैअनुरूप तयार गरिएको आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) को एकीकृत पाठ्यक्रम २०७५ मा ५ पाठ्यभारको मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुका लागि स्थानीय तहले नै पाठ्यक्रम विकास तथा छनोट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ। त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तु पाठ्यभार ४ र पाठ्यघन्टा १२८ तोकिएको छ।

यही सन्दर्भमा विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाले पनि ‘राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६’ र ‘स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६’ का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ र २) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ । यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ । गाउँपालिकाले “शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक” भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकावासीको सहयोग प्राप्त भएको छ ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ। स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास

पाठ्यपुस्तकमा गरिएको छ । विनयी-त्रिवेणी के हो भन्ने कुरालाई पाठ्यपुस्तकको ऐनामा प्रतिबिम्बित गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ। यसले स्थानीय सिप वा पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौं। स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहींका आकर्षक तस्वीरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौं भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौं । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन । यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल तथा अन्य लेखक तथा सम्पादकलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं । यसका साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ । पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्त्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं । साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने आदर्श अफसेट प्रति पनि हामी आभारी छौं ।

अन्त्यमा, हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौं । निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौं ।

विनयी–त्रिवेणी गाउँपालिका
नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो। पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन। स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो। यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ। विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ। पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ। गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१–५) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ। पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

"अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।
अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥"

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ । ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

"हाम्रो विनयी-त्रिवेणी" नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ । पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ । हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । विनयी-त्रिवेणीका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौँ सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन् । पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ । समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौँ । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म विनयी-त्रिवेणीका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ ।

गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी

बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री घनश्याम गिरीको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री भगवती वैदवार क्षत्री, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री बोधराज बस्याल र शिक्षा अधिकृत श्री भूपराज पाण्डे र शिक्षा प्राविधिक श्री अमरराज न्यौपानेको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ । यस पुस्तक लेखनमा विनयी त्रिवेणीका शिक्षाप्रेमी श्री प्रकाश खनाल र श्री संगम गिरीको सहयोग पनि अमूल्य रहेको छ । साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

अन्त्यमा, हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ । यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ । यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साभ नेपाल
पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

एकाइ	पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१. विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका	१	मेरो वडा	२
	२	विनयी त्रिवेणीका जातजाति	८
२. स्थानीय सम्पदा	३	हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू	१६
	४	मातृभाषा	२५
३. परम्परागत अभ्यास	५	गुन्यूचोली	३१
४. कृषि तथा पशुपक्षीपालन	६	विनयी-त्रिवेणीका खाद्यबाली	३८
	७	केरा खेती	४५
५. उद्यमशीलता	८	सुपो	५१
	९	दुना र टपरी	५६
६. अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य	१०	योग तथा ध्यान	६०
	११	खानेकुरा	६४
७. पर्यटन	१२	गजेन्द्रमोक्ष धाम	६९
८. व्यावहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ	१३	डोको	७५
	१४	वातावरणको सरसफाइ	८०
९. जैविक विविधता	१५	विनयी-त्रिवेणीका पक्षीहरू	८८

एकाइ–१

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका

१ मेरो वडा

म विनयी-त्रिवेणीको वडा नं. ३ मा बस्छु । पहिलेको वेनीमणिपुर गा.वि.स.को वडा नं. २, ७ ८ र राँकाचुली गा.वि.स.को वडा नं. ६, ७, ८ र ९ मिलेर विनयी-त्रिवेणीको वडा नं. ३ बनेको हो । यस वडाको पूर्वमा मध्यविन्दु नगरपालिका, पश्चिम र उत्तरमा निस्दी

गाउँपालिका, पाल्पा, दक्षिणमा विनयी-त्रिवेणीको वडा नं. ४ पर्दछन् । यहाँ धेरै हेर्न लायक ठाउँ छन् । त्यसमध्ये राँकाचुली, दुई सय वर्ष पुरानो शिवालय मन्दिर, होन्सी सिमेन्ट कारखाना आदि प्रसिद्ध छन् ।

मेरो वडामा धेरै मगर जातका मानिसहरू बस्दछन् । तीबाहेक यहाँ बाहुन, क्षत्री, नेवार, थारू , गुरूङ र दलित जातिको पनि बसोवास रहेको छ । यहाँ ठुलो नाच, झ्याउरे, कौरा, खेलीजस्ता संस्कृति रहेका छन् । मेरो वडामा राँकाचुली पहाड पर्दछ । यहाँबाट गाउँपालिकाका धेरै स्थानहरू देख्न सकिन्छ । यहाँ भ्यू टावर पनि बनेको छ । मेरो वडामा धेरै विकासका कामहरू भएका छन् । मलाई मेरो वडा धेरै मन पर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको नक्सा देखाई त्यहाँको वडागत विशेषताहरू (जाति, धर्म, पेसा, साविकको गा.वि.स. भौगोलिक बनावट) का बारेमा वर्णन गरिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिमी बसेको वडा कुन हो ? तिम्रो वडामा के-कस्ता हेर्न लायकका स्थानहरू छन् ? आफ्ना अभिभावकहरूको सहयोगमा सूची बनाऊ ।

- तिमी बसेको वडाको चित्र बनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) तिम्रो वडाको पूर्व र पश्चिममा कुन-कुन स्थानहरू पर्दछ ?

उत्तर : ....

....

(ख) तिम्रो वडा पहिले कुन गा.वि.स थियो ?

उत्तर : ....

....

(ग) तिम्रो वडामा कुन पहाड रहेको छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) तिम्रो वडामा बसोबास गर्ने जातजातिहरू कुन-कुन हुन् ?

उत्तर : ....

....

(ङ) तिम्रो वडाका आकर्षक स्थलहरूको सूची बनाऊ ।

उत्तर : ....

....

३. खाली ठाउँ भर :

(क) मेरो गाउँपालिकमा .... ओटा वडाहरू छन् ।

(ख) मेरो वडाको उत्तरमा ....पर्दछ ।

(ग) मेरो विद्यालयको नाम .... हो ।

(घ) यस वडाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण स्थल .... हो ।

४. तलको चित्र हेरी ठाउँ चिन :

२ विनयी त्रिवेणीका जातजाति

आज गुरूआमाले हातमा ठुलो चार्ट पेपर लिएर आउनुभयो । उहाँले त्यसलाई कालोपाटीमा झुन्ड्याउनुभयो । त्यहाँ त ‘विनयी-

त्रिवेणीका जातजाति' लेखिएको थियो । गुरूआमाले हामीलाई पालैपालो आ-आफ्नो पूरा नाम भन्न लगाउनुभयो र जातजातिको खेल खेलाउन पो थाल्नुभयो :

गुरूआमा : सम्झना, तिमीले आफ्नो परिचय देऊ त ?

सम्झना : नमस्कार, मेरो नाम सम्झना सुवेदी हो ।

बुद्ध : नमस्कार, मेरो नाम बुद्ध गुरूङ हो ।

सुमन : नमस्कार, मेरो नाम झलके हो, मलाई घरमा झलके भन्छन् ।

गुरूआमा : ओहो ! सुमन, यहाँ तिमीले विद्यालयको नाम भन्नुपर्छ के ।

सुमन : फेरि पनि नमस्कार, मैले त कुरै नबुझेर पो त गुरूआमा । माफ गर्नुहोस् । मेरो नाम सुमन विश्वकर्मा हो ।

सरिता : नमस्कार, मेरो नाम सरिता थापा हो ।

गुरूआमा : थापा त मगर पनि हुन्छ, क्षत्री पनि हुन्छ । तिमी कुन हो नि ?

सरिता : गुरूआमा ! म त क्षत्री थापा हुँ ।

(गुरूआमाले सन्देश, शिवजी, ईशा, आकृतिलाई सङ्केत

गर्नुभयो ।)

सन्देश : नमस्कार, मेरो नाम सन्देश श्रेष्ठ हो ।

शिवजी : नमस्कार, मेरो शिवजी कुँवर हो ।

ईशा : नमस्कार, मेरो नाम ईशा नेपाली हो ।

आकृति : नमस्कार, मेरो नाम आकृति परियार हो ।

गुरूआमा : स्याबास ! तिमीहरूले आफ्नो परिचय दियौ । तिमीहरूको नामको पछाडि जोडिएकालाई थर भनिन्छ। त्यो थरले जात जनाउँछ । हरि, तिमी भन त हामी यहाँ कति जातका रहेछौँ ?

हरि : हामी यहाँ नौ जातका विद्यार्थीहरू रहेछौँ गुरूआमा । तर हजुरको थर नि ?

गुरूआमा : ओहो ! ल मैले त मेरै परिचय दिन भुसुक्कै पो बिर्सेछु नि । ल सुन, (दुवै हात जोडेर) मेरो गीता थापा हो । म आलमदेवीमा बस्छु । लौ त बाबुनानीहरू ! आज हामीले जातजातिको खेल खेल्यौँ । पक्कै पनि तिमीहरूलाई रमाइलो लाग्यो होला ?

सबै विद्यार्थी : रमाइलो लाग्यो गुरूआमा ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाभित्र बसोवास गर्ने जातजातिको सूची/चार्ट बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिमी बसोवास गरेको स्थान वरपर वा तिम्रो गाउँ/ टोलमा बसोवास गर्दै आएका जातजातिको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) गुरूआमाले केको चार्ट लिएर कक्षामा आउनुभयो ?

उत्तर : ....

....

(ख) सुमनले आफ्नो परिचय कसरी दियो ?

उत्तर : ....

....

(ग) सरिता कुन जातकी रहिछन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) गुरूआमाले ककसलाई सङ्केत गर्नुभयो ?

उत्तर : ....

....

(ङ) थर केलाई भनिन्छ ?

उत्तर : ....

....

२. खाली ठाउँ भर :

(क) गुरूआमाले चार्टपेपरलाई ....मा झुन्ड्याउनुभयो ।

(ख) नमस्कार, मेरो नाम .... गुरूङ हो ।

(ग) ....! तिमीहरूले आ-आफ्नो .... दियौ ।

(घ) हामी यहाँ .... जातिका विद्यार्थीहरू रहेछौँ ।

(ङ) गुरूआमाले आफ्नो परिचय .... भनेर दिनुभयो ।

३. तलको चित्र हेर र कुन जातिको पोसाक हो ? नाम लेख :

एकाइ–२

स्थानीय सम्पदा

३ हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू

“विभिन्न मठमन्दिर, पाटीपौवा, गुम्बा, चैत्य, विहार, स्तूप, चौतारो, चर्च, मस्जिद, देवल जस्ता सार्वजनिक महत्त्वका ठाउँहरूलाई

सांस्कृतिक सम्पदा भनिन्छ।" सरले कक्षाको सेतो पाटीमा शीर्षक लेख्दै विद्यार्थीहरूलाई अर्थ्याउँदै भन्नुभयो ।

"त्यसो भए सम्पदा भनेको चाहिँ के नि सर ?" सुकमायाले बीचैमा सोधिन् ।

"सम्पदा भनेको सम्पत्ति हो। हामी सबैको साझा महत्त्वको कुराहरू नै वास्तवमा सार्वजनिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू हुन् ।" सरले विद्यार्थीहरूको जिज्ञासाको जवाफ दिनु भयो ।

"विभिन्न धर्म, संस्कृति र परम्परा बोकेका यस्ता सार्वजनिक सम्पदाहरूले पुर्ख्यौली इतिहास, चिनारी र कलाहरू जोगाइरहेका हुन्छन् ।" सरले थप्दै हुनुहुन्थ्यो । जस्तै, दाउन्नेमा रहेको बौद्ध विहारमा कलात्मक गुम्बा, चैत्यहरू रहेका छन् । त्यसैको नजिकै रहेको दाउन्नेदेवीको मन्दिरले मणिमुकुन्द सेन राजाको पालादेखिको कलासंस्कृति जोगाइ रहेको छ।

दाउन्नेदेवीकै अलि पर कैलाशबाबा भने त्यहाँको बाटो र जङ्गलमा विभिन्न खुड्किलासँगै जङ्गलमा आकर्षक बाटो बनाइएको छ। माथि महादेव र गणेशको मूर्ति उस्तै आकर्षक छ। त्यसै गरी सबै जनाको महत्त्वका कुराहरू जस्तै :- मठमन्दिर, धारा, चापाकल, पाटीपौवा, इनार, चौतारो, गुम्बा, विहार, चैत्य,

मस्जिद, देवल, मौला, खेलमैदान, पुल, शालिक इत्यादि ।

"यस्ता सामाजिक सम्पदाको के महत्त्व होला त ?" कुनापट्टी बसेकी विनितालाई सरले उठाउनु भयो ।

"समाजका सबै मान्छेहरूलाई काम लाग्ने भएर हो कि सर ।" विनिताको छोटो जवाफ थियो ।

"अरु कसैले थप्छ ? " अरूणको मुखतिर हेर्दै सरले भन्नुभयो ।

"तिनीहरू आकर्षक र ठाउँकै चिनारी दिने हुनाले सर। " अरूणले भने ।

"ठिक भन्यौ अरूणले। जस्तै : दाउन्नेदेवीको नामले ठाउँ नै दाउन्ने पर्वत भनेर प्रसिद्ध छ। शिवको मन्दिर भएकाले शिवपुरगढी भयो । होइन त ? त्यसै गरी यिनमा भएको आकर्षक र कलात्मक

बुट्टा, कला, मूर्ति, शैली इत्यादि प्रसिद्ध हुन्छन् । त्रिवेणीको गजेन्द्रमोक्ष धाममा गजेन्द्र हात्तीलाई गोहीको आक्रमणबाट भगवानले बचाउनु भएको मूर्ति बनिसकेको छ । त्यसैले पनि त्रिवेणीको मन्दिरको अर्को नाम गजेन्द्र मोक्ष धाम बन्न पुगेको छ होइन त ?" सरले भन्नुभयो । यो यसको पौराणिक महत्त्वयुक्त पक्ष पनि हो । यिनीहरूले हामीलाई चिनाउने, स्थानगत महत्त्व झल्काउने, स्थलगत भ्रमण गर्न आकर्षित गर्ने, सार्वजनिक काम जस्तै बैठक बस्न, थकाइ मार्न, प्यास मेटाउने काम इत्यादि उद्देश्यका लागि एकदमै काम लाग्दछन् । त्यसपछि विद्यार्थी भाइबैनीको अनुरोधमा सरले सार्वजनिक सम्पदा भएको ठाउँमा सामूहिक तस्विर खिचाउनु भयो । विनिताले भिडियो खिचिन् र भोलि दाजुसित भनेर टिकटक बनाएर कक्षामा देखाउने प्रतिज्ञा गरिन् । खास समयमा मेला लाग्ने हुँदा सोही दिनमा तिनको अझ विशेष महत्त्व हुन्छ । माघे औंसीमा त्रिवेणीमा नभएको भिड अन्त कहाँ हुन्छ र ?

त्यसै गरी ऐतिहासिक तथा पौराणिक महत्वको मणिखम्बादेवी मन्दिर विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका वार्ड नम्बर २ को विनयीखोला र गँगटे खोलाको दोभानमा रहेको छ । एक स्थानीय महिला इन्द्रकुमारी क्षेत्रीलाई प्राप्त दैवीज्ञान अनुसार दुर्गा, भगवती, शिव

तथा नागनगेनीको मन्दिर बनाई नित्य पूजाआजा गर्ने गरिएको पाइन्छ । यस ठाउँमा रात्रीको समयमा कहिलेकाही अनौठो बाजा बजेको सुनिएमा अनिष्ट हुने लोकमान्यता छ । ऐतिहासिक तथ्य अनुसार पाल्पाली राजा मणिमुकुन्द सेनकी जेठी रानीको बिर्ताबाट यो मन्दिर सञ्चालन गरिएको कागजात भेटिएको छ ।

अनि सरले आफूले ल्याउनु भएका केही तस्बिरहरू देखाउँदै भन्नुभयो, "यो के होला त ?" तस्बिरमा मन्दिर नजिकै बसेर भिख मागिरहेको यात्रुको थियो । अर्कोमा चाहिँ भगवानको मूर्तिमा खुट्टा खापेको तस्विर थियो । यस्ता कुराले ठाउँको पहिचान र सभ्यतामा

नकारात्मक असर पार्दछन् । अर्को घाँस र झारपातले ढाकिएको र भत्किएको पाटीको थियो ।

विद्यार्थीहरूले भने, भत्किएको पाटीपौवा हो सर । "

"उसो भए भत्किएका सार्वजनिक सम्पदाहरूलाई कसरी जोगाउन सकिएला त ?" अन्तिममा सरले महत्त्वपूर्ण प्रश्न सोध्नुभयो । विद्यार्थीहरूले बुँदाबुँदामा भन्दै गए सरले कार्डबोर्डमा लेख्दै भित्तामा टाँस्दै जानुभयो यसरी : -

१. बेलाबखतमा सरसफाई र सम्भव भएसम्म रंगरोगन गर्ने ।
२. सो स्थानको महत्त्व बारेमा लेखेर बोलेर प्रचार-प्रसार गर्ने ।
३. सार्वजनिक सांस्कृतिक सम्पदामाथि भएका अतिक्रमणबारे सचेत गराउने ।
४. पत्रिका वा रेडियो टिभीमा त्यसको महत्त्वबारे जानकारीमूलक कुराहरू दिदै जाने ।
५. पुराना ऐतिहासिक तस्बिरहरू सङ्कलन गर्दै सामाजिक सञ्जालमा राख्ने ।
६. पाका पुस्ताहरूसित सोधेर सो स्थल बारेका किम्बदन्तीहरू पत्ता लगाउने इत्यादि ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो कार्यक्षेत्र नजिक रहेको सांस्कृतिक सम्पदाको अवलोकन गराउनुहोस् । उक्त सम्पदा कस्तो अवस्थामा रहेको छ ? पत्ता लगाई संरक्षणका लागि गर्न सकिने उपायबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा रहेका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको विवरण तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गरिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो गाउँ वा छिमेकको नजिकमा रहेको सार्वजनिक, सांस्कृतिक सम्पदाका नामवली र तिनको उपयोगिता वा महत्त्वका बुँदाहरू तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख ।

(क) सांस्कृतिक सम्पदा भन्नाले के बुझिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) सांस्कृतिक सम्पदाहरूले केके कुरा जोगाइरहेका हुन्छन् ?

उत्तर : ....

....

(ग) सांस्कृतिक सम्पदाका केही उदाहरण दिनुहोस् ।

उत्तर : ....

....

(घ) गजेन्द्र मोक्षमा कस्तो मूर्ति बनेको छ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) सार्वजनिक सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण कसरी गर्न सकिएला ?

उत्तर : ....

....

२. **तलका वाक्यहरू पढी ठीक भए (✓) र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् ।**

(क) हामी सबैको साझा महत्त्वको कुरा मात्रै वास्तवमा सार्वजनिक सम्पदा होइनन् । (   )

(ख) दाउन्नेदेवीको नामले सो ठाउँको नाम दाउन्ने पर्वत रहन गएको हो । (   )

(ग) सांस्कृतिक सम्पदामा गएर जस्तो तस्बिर खिचाए पनि केही हुँदैन । (   )

(घ) त्रिवेणीमा रहेको मन्दिरको मूर्तिले ठाउँको नाम नै गजेन्द्र मोक्ष धाम बन्न पुगेको हो । (   )

(ङ) सार्वजनिक सांस्कृतिक सम्पदामाथि भएका अतिक्रमणबारे सचेत गराएर पनि संरक्षण गर्न सकिन्छ । (   )

४ मातृभाषा

आज विद्यालयमा 'विनयी-त्रिवेणीका मातृभाषा' भन्ने पाठ पढाउने पालो परेको छ । गुरू कक्षामा प्रवेश गर्नुभयो । उहाँले

हामी सबैलाई आफ्नो मातृभाषा कुन हो ? भनेर प्रश्न सोध्नुभयो । उहाँले कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई भाषाको खेल खलाउनका लागि विद्यालयको चउरमा लिएर जानुभयो । हामी सबै जना गोलाकार भएर बस्यौँ । हाम्रो खेल सुरू भयो-

अजय शर्मा : नमस्कार, मेरो नाम अजय शर्मा हो । म नेपाली भाषा बोल्दछु ।

बुद्ध गुरूङ : नमस्कार, मेरो नाम बुद्ध गुरूङ हो । म गुरूङ भाषा बोल्दछु ।

विजय क्षेत्री : नमस्कार, मेरो नाम विजय क्षत्री हो । म नेपाली भाषा बोल्दछु ।

शिला मगर : सबैमा नमस्कार, मेरो नाम शिला मगर हो । म मगर भाषा बोल्दछु ।

स्नेहा श्रेष्ठ : सबै जनामा नमस्कार, मेरो नाम स्नेहा श्रेष्ठ हो । म नेवारी भाषा बोल्दछु ।

हनिफ मियाँ : नमस्कार, मेरो नाम हनिफ मियाँ हो । म मुसलमान भाषा बोल्दछु ।

निमा तामाङ : नमस्कार, मेरो नाम निमा तामाङ हो । म तामाङ भाषा बोल्दछु ।

सुशील विश्वकर्मा	: नमस्कार, मेरो नाम सुशील विश्वकर्मा हो । म नेपाली भाषा बोल्दछु ।
गुरूआमा	: भाइबहिनीहरू ! तिमीहरू आठ जनाले आफ्नो भाषाको परिचय दियौ । विवेक, तिमी भन त नेपाली भाषा बोल्ने कति जना साथीहरू रहेछन् ?
विवेक परियार	: नेपाली भाषा बोल्ने तीन जना रहेछन् मिस ।
गुरू	: हो, तिमीले ठिक भन्यौ । जसले जे भाषा बोले पनि हामी सबैले बोल्ने भाषाचाहिँ नेपाली नै हो ।

(सबै जना उठेर आफ्नो कक्षाकोठातिर लाग्छन्)

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो भाषामा परिचय दिन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो टोल वा छिमेकमा बोलिने भाषाहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् र ती भाषाका केही शब्दहरू सङ्कलन गर्न निर्देशन दिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिमीले बोल्ने भाषा कुन हो ? आफूले बोल्ने भाषाका कुनै बिसआटा शब्दहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. धर्सो तानेर जोडा मिलाऊ : :

(क) बुद्ध	मुसलमान
(ख) स्नेहा	तमाङ
(ग) अजय	मगर
(घ) निमा	नेवार
(ङ) हनिफ	गुरूङ
(च) शिला	नेपाली

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) तिमीले पढेको पाठको नाम के हो ?

उत्तर : ....

....

(ख) गुरूले कहाँ लिएर जानुभयो ?

उत्तर : ....

....

(ग) कस्तो आकारलाई गोलाकार भनिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) तिम्रो कक्षामा पढ्ने साथीहरू कतिओटा भाषाहरू बोल्छन् ?

उत्तर : ....

....

(ङ) सबै नेपालीले बोल्ने भाषा कुन हो ?

उत्तर : ....

....

एकाइ–३

परम्परागत अभ्यास

६ गुन्यूचोली

भाइबहिनीहरू ! तिमीहरूले गुन्यूचोलीका बारेमा सुनेका छौ होला । कतिले देखेका पनि छौ होला । कतिले त झन् आफैँ लगाएका पनि हौला । गुन्यूचोली हाम्रो राष्ट्रिय पोसाक हो । यो महिलाहरूले लगाउने गर्दछन् । पहिले छोरी मानिसले लगाउने

मुख्य पहिरन नै गुन्यूचोली थियो ।

कम्मरभन्दा तलतिर लगाउने कपडालाई गुन्यू भनिन्छ । यो कम्मरमा बाँधेर घुँडाभन्दा केही तल पुग्ने गरी लगाइन्छ । गुन्यू विभिन्न रङका हुन्छन् । यसमा विभिन्न बुट्टाहरू पनि कुँदिएका हुन्छन् । गुन्यूलाई कम्मरमा अड्याउनका लागि कम्मरमा पटुकी पनि बाँध्ने चलन छ । कम्मरभन्दा माथि लगाउने पोसाकलाई चोली भनिन्छ । ठूलाले लगाउने कपडालाई चोलो भनिन्छ । सानाले लगाउने कपडालाई चोली भनिन्छ । चोली प्रायः ढाकाको हुन्छ । आजभोलि अन्य कपडाको पनि चोली लगाउने गरिन्छ ।

चोली पनि विभिन्न रङका हुन्छन् । यसमा पनि झिलिमिली बुट्टाहरू सजाइएका हुन्छन् । चोलीमा चारओटा तुना हुन्छन् । त्यसैले यसलाई चौबन्दी पनि भनिन्छ । चोलीका दुईतिर बाहुला हुन्छन् । सुरूमा दुवै बाहुलामा हात घुसारिन्छ । अनि चारओटा तुना आपसमा बाँधेर चोली लगाइन्छ । गुन्यूचोलीमा सजिएपछि महिलाहरू चिटिक्क देखिन्छन् । गुन्यूचोलीसँग कपालमा डोरी बाट्दा झनै राम्रो देखिन्छ । गुन्यूचोलीसँग शिरमा शिरबन्दी पनि लगाउने चलन छ । यससँगै घाँटीमा पोते, तिलहरी, माला र हातमा चुरा लगाउँदा महिलालाई झनै सुन्दर देखिन्छ ।

नेपालमा गुन्यूचोलीको ठुलो महत्त्व छ। आजभोलि गुन्यूचोलीजस्तै देखिने फरिया-चौबन्दी पनि लगाउने चलन छ। हिन्दू संस्कारमा छोरीलाई सानैमा गुन्यूचोली दिने गरिन्छ। पहिले-पहिले अहिलेजस्ता झिलिमिली कपडाहरू पाइँदैनथे। रोजेर कपडा किन्ने चलन पनि थिएन। बनिबनाउ कपडा पनि त्यति हुँदैनथे। कपडाहरू सिलाएरै लगाउनुपर्थ्यो। धेरै पहिलेका महिलाहरूले धेरैजसो गुन्यूचोली नै लगाउने गर्दथे।

आजभोलि हाम्रो समाजबाट गुन्यूचोली हराउँदै गइरहेको छ। नाचगानमा कतैकतै गुन्यूचोली लगाएको देखिन्छ। नत्र अहिलेका महिलाहरूले गुन्यूचोली भुलिसके। हामीले जसरी अरु पोसाक लगाउँछौँ त्यसै गरी गुन्यूचोली पनि लगाउन सिकौँ। यो हाम्रो देशको मुख्य चिनारी हो। हामीले नै यसलाई जोगाउने काम नगरे अरु कसले गरिदिन्छ ?

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई गुन्यूचोलीको चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् र पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस्।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- यो पाठ राम्रोसँग पढ र गुन्यूचोलीका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर

अभ्यास

१. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाउः

पहिरन	चट्ट
चिटिक्क	पहिलेदेखि गरिँदै आएको कर्म
संस्कार	चिनजान
चिनारी	शिरमा लगाउने गहना
शिरबन्दी	शरीरमा लुगा गहना आदि लगाउने काम

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर :

क) कम्मरभन्दा तलतिर लगाउने कपडालाई ....भनिन्छ ।

ख) गुन्यूचोलीसँग शिरमा........................पनि लगाउने चलन छ ।

ग) गुन्यूचोली हाम्रो राष्ट्रिय........................ हो ।

घ) आजभोलि हाम्रो.......................बाट गुन्यूचोली हराउँदै गइरहेको छ ।

ङ) .... हाम्रो देशको मुख्य चिनारी हो ।

३. ठीक भए (✓) वा बेठीक भए (✗) लगाऊ :

क) कम्मरभन्दा माथि लगाउने पोसाकलाई गुन्यू भनिन्छ । (   )

ख) चोलीमा झिलिमिली बुट्टाहरू सजाइएको हुन्छ ।(   )

ग) गुन्यूचोलीसँग कपालमा डोरी बाट्दा झनै राम्रो देखिन्छ । (   )

घ) बौद्ध संस्कारमा छोरीलाई सानैमा गुन्यूचोली दिने गरिन्छ ।(   )

ङ) गुन्यूचोली हाम्रो मुख्य चिनारी हो ।(   )

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

क) गुन्यूचोली कसले लगाउने गर्दछन् ?

उत्तर : ....

....

ख) गुन्यूचोलीमा सजिएपछि महिलाहरू कस्ता देखिन्छन् ?

उत्तर : ....

....

ग) गुन्यूचोलीसँग केके लगाउने चलन छ ?

उत्तर : ....

....

घ) पहिलेका मानिसहरू कस्ता कपडा लगाउँथे ?

उत्तर : ....

....

ङ) आजभोलि गुन्यूचोली किन हराउँदै गइरहेको छ ?

उत्तर : ....

....

परियोजना कार्य :

- पहिलेका मानिसहरूले कस्ता-कस्ता कपडा लगाउँथे । घरमा हजुरबुबा/हजुरआमासँग सोधेर तिनीहरूको सूची बनाऊ र कुनै दुई पोसाकका बारेमा लेखेर शिक्षकलाई देखाऊ ।

एकाइ–४

कृषि तथा पशुपक्षीपालन

६ विनयी-त्रिवेणीका खाद्यबाली

हाम्रो दैनिक जीवनमा नभई नहुने खाद्यवस्तु दाल, भात, रोटी, तरकारी र मौसम अनुसारका फलफूलहरू इत्यादि पर्दछन् । त्यसका लागि हामीले धान, मकै, गहुँ, आलु, विभिन्न तरकारी तथा फलफूलहरूको सिजन अनुसार खेती गरिरहेका हुन्छौं । तिनैलाई

खाद्यबाली भनिने गरिन्छ ।

विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा खेतीयोग्य जमीन प्रशस्त भएकाले प्रमुख रूपमा धान, गहुँ र मकैको खेती हुन्छ । त्यसका साथै विभिन्न दलहन, तेलहन बाली पनि लगाइन्छ । अलिकति होसियारी पुगेन भने तिनबाट उचित उत्पादन गरी फाइदा लिन सकिँदैन । जस्तै धानमा गवारो, फड्के, मिलीबग पतेरो, फट्याङ्ग्रा इत्यादिबाट लाग्ने मरूवा, डढुवा, खैरे रोग इत्यादि । त्यसै गरी गहुँमा कट वर्म, लाही, इत्यादिले हुने कालो पोके, सिन्दुरे खैरा इत्यादि । यस्ता खाद्यबाली जस्तै तरकारी र फलफूलहरूको हकमा विनयी त्रिवेणीमा केरा, सुन्तला, अनार, मेवा, आँप त्यसै गरी तरकारीमा बन्दा, काउली, टमाटर, आलु, सिमी, मूला, करेला, प्याज, भाण्टा, फर्सी, काँक्रा विभिन्न किसिमका सागपातहरू, खुर्सानी, चना, मटर जस्ता बालीहरू लगाइन्छ ।

यी खाद्यबालीलाई रोग, किरा बाहेक असिनापानी, तुषारो, हावाहुरी लगायत विभिन्न कुराहरूले समेत उत्पादनमा समस्या पार्ने हुन्छ। यस्ता समस्याका कुराहरूबारे बेलैमा सचेत रहन सके राम्रो उब्जनी लिन सकिन्छ। त्यसको लागि उन्नत जातका बीउबिजन, मल, सिंचाइको सुविधा तथा उत्पादन गरी सकेपछि जगेडा रहेका खाद्यवस्तुलाई थन्क्याएर वा बेचेर हामीलाई आवश्यक कुराहरूको व्यवस्था मिलाउन सकिन्छ। तर बिक्रीका लागि उचित भाउ, बजार व्यवस्था नभएमा नोक्सानी समेत व्यहोर्नु पर्दछ। यसरी हेर्दा जुनसुकै खेतीबाली तथा फलफूलका लागि पनि खास खालका कुराहरूमा विशेष होस तथा निगरानी राख्न जरूरी देखिन्छ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने खाद्यबालीबारे भिडियो, समाचार वा तस्बिर देखाउनुहोस् ।
- विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा उत्पादन हुने विभिन्न खाद्यबालीहरू चिनाउने जानकारीमूलक कुराहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरमा कुन कुन खाद्यबाली उपलब्ध छन् ? तिनको नामवली तयार गर ।

- तिमी कहाँ उत्पादन हुने खाद्यबालीमा लाग्ने रोग र समस्याहरूबारे के थाहा छ ? कक्षामा बताऊ ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा ठीक भए (√) र बेठीक भए (✗)चिह्न लगाऊ :

क) विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकामा खेतीयोग्य जमीन प्रशस्त नभएकाले प्रमुख रूपमा धान गहुँ र मकैको खेतीको लागि समस्या छ । (   )

(ख) धानमा गवारो, फड्के, मिलीबग पतेरो, फट्याङ्ग्रा इत्यादिबाट लाग्ने मरूवा, डढुवा, खैरे रोग इत्यादि लाग्दैनन् । (   )

(ग) खाद्यबालीलाई रोगकीरा बाहेक असिनापानी, तुषारो, हावाहुरी लगायतका कुराहरूले समेत उत्पादनमा समस्या पार्ने हुन्छ । (   )

(घ) जगेडा रहेका खाद्यवस्तुलाई थन्क्याएर वा बेचेर हामीलाई आवश्यक कुराहरूको व्यवस्था मिलाउन गाह्रो हुन्छ । (   )

(ङ) बिक्रीका लागि उचित भाउ, बजार व्यवस्था नभएमा पनि खाद्यबालीबाट फाइदा लिन सकिन्छ । (   )

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) विनयी त्रिवेणीमा हुने प्रमुख खाद्यबाली केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(ख) धानबालीमा लाग्ने रोगहरू केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(ग) तरकारी बालीमा प्रचलित तरकारी केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) खाद्यबालीबाट राम्रो उब्जनी लिन के गर्नु पर्दछ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) कस्ता कुराहरू बिक्री गर्न सकिन्छ ?

उत्तर : ....

....

३. तलका चित्रहरू हेरेर खाद्य बाली वा तरकारी बाली के-के हुन् ? छुट्ट्याऊ ।

७ केरा खेती

बाबुनानीहरूलाई पक्कै पनि थाहा छ कि केरा पोषिलो र औषधीय गुण भएको फल हो । नेपालको तराई, भित्री मधेस र पहाडका बेँसीहरूमा केराको खेती गर्न सकिन्छ ।

केरा पूजापाठ, व्रत र प्रसादका लागि जहिले पनि चलन

भइरहन्छ। केराबाट पिठो, चिप्स, जाम, जुस इत्यादि कुराहरू पनि बनाउन सकिन्छ। यसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, खनीज र भिटामिन जस्ता कुराहरू हुन्छ। केराको रेशाबाटै कपडा, टिस्युपेपर, झोला, डोरी, कप, प्लेट, कार्पेट बनाइन्छ। त्यसै गरी केराको पानीबाट विभिन्न महँगा रक्सी, वियर समेत बनाइँदो रहेछ।

केरा खेती गर्न न्यानो, गर्मी र ओसिलो हावापानी चाहिन्छ। हामी कहाँ हरिछाल, मालभोग, चिनियाँचम्पा, धुस्रे, मुङ्ग्रे जस्ता उन्नत जातका र मर्चे, ढोसे, घिउ र हजारी जस्ता स्थानीय जातका केराको खेती गरिदै आएको छ। केराको मन परेको जात खोजेर ल्याई घर नजिकै वा खेतबारीका छेउछाउमा मात्र लगाउने चलन छ।

केराको घरीलाई बढी घाम, चिसो, खपटे कीरा र चराहरू समेतबाट जोगाउनु पर्दछ। खण्डमा बीचबीचमा बोडी, मास, भण्टा, खुर्सानी, भिण्डी, मुँग इत्यादि लगाएर मनग्गे फाइदा लिन सकिन्छ। मानिस र पशुपंक्षीहरूमा जस्तै केरामा पनि विभिन्न किसिमका गबारो र घुन, खपटे, लाही, कत्ले कीरा, पात गुजुल्टिने रोगहरू लाग्न सक्छन् ।

समयमै उपचार गरेर केराबाट राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ। विनयी त्रिवेणी केरा खेतीका लागि निकै उपयुक्त थलो हो। यहाँका वडा नं. ६ र ७ का मानिसले केरा खेतीबाट मनग्गे आम्दानी गरेका छन् ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई केरा खेती भएको स्थानमा लगी केराको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् ।
- केरा खेती गरेका कृषकलाई कक्षामा बोलाई खेती गर्ने तरिकाबारे बताउन लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घर वरिपरि केरा खेती गरिएको होला । त्यहाँ जाऊ र कृषकलाई भेटेर यसका बारेमा जानकारी लिएर कक्षामा आएर बताऊ ।
- तिम्रो घरमा कुनकुन अवसरमा केरा खाने गरिएको छ ? कक्षामा बताऊ ।

अभ्यास

१ . तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख :

(क) केरा कस्तो फल होला ?

उत्तर : ....

....

(ख) केरालाई प्रशोधन गरेर केके बनाइन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) केराको लागि कस्तो हावापानी उपयुक्त मानिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) केराका लागि उपयुक्त उन्नत जातहरू केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(ङ) केरामा लाग्ने रोग र किराहरू केके हुन्

उत्तर : ....

....

२. ठीक र बेठीक छुट्ट्याऊ :

(क) नेपालको तराई, भित्री मधेस र पहाडमा केराको खेती गर्न सकिन्छ । (   )

(ख) केरालाई पूजापाठ, ब्रतमा प्रसादका लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन । (   )

(ग) केरामा हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने प्रोटिन, खनीज र भिटामिन जस्ता धेरै कुराहरू पाइन्छ । (   )

(घ) मर्चे, ढोसे, घिउ र हजारी इत्यादि केराका उन्नत जातहरू हुन् । (   )

(ङ) केरामा गबारो र घुन, खपटे, लाही, कत्ले किरा, पात गुजुल्टिने रोगहरू लाग्न सक्छन् । (   )

एकाइ–५

उद्यमशीलता

८

सुपो

भाइबहिनी हो ! तिमीहरूले सुपो देखेका छौं ? यसबाट के काम गरिन्छ ? ल भन त ।

बाँसको चोयालाई गोलाकार रूपमा बुनेर बिट मारी बनाइएको अन्न निफन्ने थाल जस्तो वस्तुलाई सुपो वा नाङ्लो भन्ने गरिन्छ ।

गाउँघरमा धान सियार्ने बेला धानको पोगटा उडाउन, भुस निफन्न, चामल केलाउन सुप्पाको खुब प्रयोग हुन्छ । सुपो बुन्ने मान्छेलाई 'चित्रे' भन्ने गरिन्छ । सुपोलाई खपाउन वा संरक्षण गर्न पिनाले लिपेर राख्ने चलन छ । आजभोलि प्लाष्टिकको सुपो पनि बजारमा आइसकेको छ । सुपोलाई सानो र कलात्मक डिजाइनमा बनाएर घर सजाउन, उपहार दिन पनि प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

त्रिवेणी मेला तथा अन्य औद्योगिक मेलाहरूमा यस्ता बाँसका सुपोको व्यापार गर्ने गरेको पाइन्छ । सुपोले केलाउने, निफन्ने र छिन्कने काम लिन सकिन्छ । असल बुहारीहरूमा यस्ता सीप हुनु अनिवार्यता र उपयुक्तता मानिन्छ । बाँसको चोयाबाट सुपोबाहेक डोको, थुन्से, डालो, ढकिया, कोकी, छत्री, स्याखु इत्यादि बुनेर चित्रेहरूले वर्षभरी मनग्गे आम्दानी गर्न सक्छन् । तर समय, प्रविधि र परिस्थितिले यस्ता परम्परागत रूपमा चलन हुँदै आएका वस्तुहरू हराउँदै गएका छन् भने यसरी बुन्ने सिपालु चित्रेहरूका सीप पनि नयाँले सिक्न छाडेपछि कम हुँदै जान थालेको देखिन्छ । गाउँ तथा परिवारमा सबैले यस्तो कला जानेका हुँदा सीप हस्तान्तरण, काम गर्न, भाउ पाउन र सामान बेच्न लगायत जे गर्न पनि निकै सरल र सहज भएको मानिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई दैनिक घरेलु कार्यमा प्रयोग हुने सुपो, चाल्नो, डालो इत्यादिको निरीक्षण गराउनुहोस् र यिनीहरू बुन्ने तरिका देखाइदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घर वरिपरि सुपो बुन्न जान्ने मानिस होलान् । उनीहरूसँग सुपो बुन्ने तरिकाबारे सोध ।
- बाँसबाट बनाइने वस्तुहरूका नाम लेख ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर :

(क) गाउँघरमा धान सियार्ने बेला धानको पोगटा उडाउन, भुस निफन्न, चामल केलाउन ....को प्रयोग हुन्छ ।

(ख) आजभोलि ....को सुपो पनि बजारमा आइसकेको छ ।

(ग) सुपोलाई .... डिजाइनमा बनाएर घर सजाउन पनि प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

(घ) सुपोले केलाउने, निफन्ने, ... काम लिन सकिन्छ ।

(ङ) गाउँभरीका सबैले एउटै पेशा र सीप अपनाउँदा सामानले ....पाउन सजिलो भने हुन्छ ।

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाऊ :

(क) चित्र बनाउने मानिसलाई 'चित्रे' भनिन्छ । (   )

(ख) सुपोलाई जतन गर्न पिनाले लिप्ने चलन छ ।(   )

(ग) असल बुहारीहरूमा सुपो खेलाउने सीप हुनु उपयुक्त मानिदैन । (   )

(घ) परिस्थितिले परम्परागत रूपमा चलन हुँदै आएका वस्तुहरू थपिँदै गएका छन् ।(   )

(ङ) भोजपुरका हतुवागढी होम्ताङका सबै जनाले बाँसको काम गर्न सक्दैनन् । (   )

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) सुपो केलाई भनिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) गाउँघरमा सुपोको प्रयोग केका लागि गरिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) कहाँको मेलामा सुपो किन्न पाइन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) बाँसको चोयाबाट सुपोबाहेक अन्य केके सामान बुन्न सकिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) पाठको आधारमा कहाँका हरेक जना मान्छेले बाँसको काम गर्न सक्छन् ?

उत्तर : ....

....

९ दुना टपरी

चित्र नं. १

चित्र नं. २

माथिको चित्र नं. १ मा देखाइएको वस्तुलाई दुना भनिन्छ भने चित्र नं. २ मा देखाइएको वस्तुलाई टपरी भनिन्छ ।

यो पातबाट बनेको हुन्छ । दुना र टपरी बनाउन साल तथा कटुसको पात प्रयोग गरिन्छ । कहिलेकाहीँ चिउरीको पातबाट पनि दुनाटपरी बनाइन्छ । पूजा गर्दा दुना र टपरीको अनिवार्य प्रयोग हुन्छ । पातहरूलाई बाँसका मसिना सिन्काले जोडेर दुनाटपरी बनाइन्छ ।

दुना सानो हुन्छ । टपरी ठुलो हुन्छ । दुना भनेको एक प्रकारको कचौरा हो । टपरी भनेको थाल हो । पहिले पहिले भोजभतेर हुँदा

यही दुना र टपरीमा खान दिने चलन थियो ।

दुना र टपरी एकपटक मात्र प्रयोग हुन्छ । थाल र कचौरालाई झैँ यसलाई माझेर राखिँदैन । आवश्यक परे एकैछिनमा बनाउन सकिन्छ । दुना र टपरी कहिल्यै जुठो हुँदैन । किनभने यसमा एक पटक खाइसकेपछि निश्चित ठाउँमा लगेर फ्याँकिन्छ । स्वास्थ्यका लागि दुना टपरी प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाका समुदायमा विभिन्न अवसरमा दुनाटपरीको प्रयोग गरिन्छ । यसबाट मानिसहरूलाई उद्यमशील बनाई आत्मनिर्भर बनाउन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो घरमा भएको वा नजिकै रहेको सालको पात र सिन्का ल्याउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमै दुना र टपरी बनाएर नमुना प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- दुना र टपरी हाम्रा पुराना सीपहरू हुन् । हाल बजारमा दुना टपरीको निकै प्रयोग गर्ने चलन आइरहेको छ । यसको फाइदाका बारेमा कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) दुना र टपरी बनाउन केको पात प्रयोग हुन्छ ?

उत्तर : ....

(ख) दुना र टपरी कसरी बनाइन्छ ?

उत्तर : ....

(ग) दुना र टपरीमा के फरक छ ?

उत्तर : ....

(घ) दुना र टपरी कति पटक प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर : ....

२. ठीक बेठीक छुट्याऊ ।

(क) पूजामा दुना-टपरीको अनिवार्य प्रयोग हुन्छ । (   )

(ख) दुनालाई सियो र धागोले जोडिन्छ । (   )

(ग) टपरी सानो हुन्छ । तर दुना ठुलो हुन्छ । (   )

(घ) दुना टपरी कहिल्यै जुठो हुँदैन । (   )

एकाइ–६

अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य

१० योग तथा ध्यान

योग गुरू सिकाउनुहुन्छ :

भाइबहिनीहरू हो ! आज हामी ओम उच्चारण गर्न सिक्नेछौँ । यसलाई उद्‌गीथ प्राणायाम भनिन्छ ।

“ओम” लाई यसरी पनि लेखिन्छ - ॐ । अब हामी ओम गर्न सुरू

गरौँ :

- सबैभन्दा पहिले पद्मासनमा बसौँ ।
- दुवै हातलाई घुँडामा राखौँ । दुवै हातका पञ्जालाई आकाशतिर फर्काऔँ ।
- दुवै हातका बुढी औँला र चोर औँलालाई विस्तारै जोडौँ, बाँकी औँलाहरू फैलाऔँ ।
- लामो श्वास तानौँ र सास छोड्ने बेला ओम उच्चारण गरौँ ।
- यो अभ्यास ४/५ पटकसम्म गरौँ ।

भाइबहिनीहरू हो ! यो अभ्यास गर्नाले हाम्रो मन सधैँ खुसी हुन्छ । हामीलाई आनन्द प्राप्त हुन्छ । सोच्ने र सम्झने शक्ति बढ्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई ॐ गर्न सिकाउनुहोस् र यसका फाइदाहरूका बारेमा व्याख्या गरिदिनुहोस्

शिक्षण क्रियाकलाप :

- कक्षामा ॐ गरेर देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर :

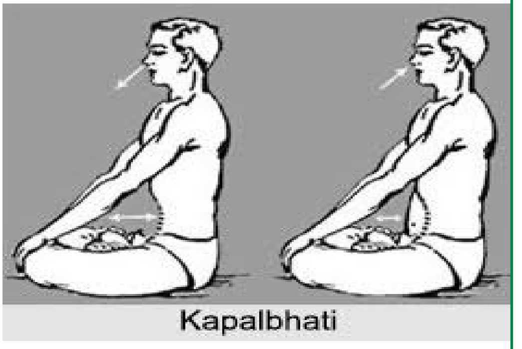
(क) ॐलाई .... प्राणायाम पनि भनिन्छ ।

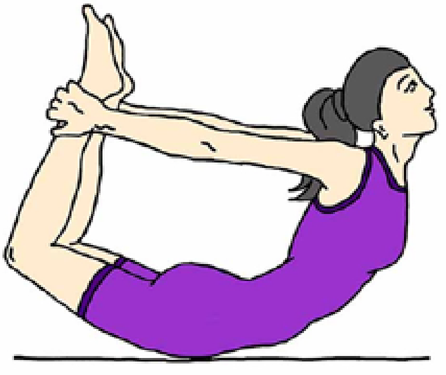
(ख) ॐलाई .... पनि लेखिन्छ ।

(ग) सास छोड्ने बेला .... उच्चारण गरौँ ।

(घ) उद्गीथ प्राणायामले .... बढ्छ ।

२. तलका चित्र हेरेर शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा प्राणायामको नाम लेख :


Kapalbhati



११ खानेकुरा

- बलराम सुवेदी (बरासु)

गाजर खानु बारीको
केरा खोला पारिको
मेवा खानु ताछेर
अनार सुकुलमा बसेर ।

बेल खानु खसेको
सुन्तला रस पसेको
आँप लिची गर्मी हो
तरकारी खानु फर्सीको ।

स्याउ राम्रो जुम्लाको
ऐसेलु, चुत्रो हुम्लाको
दुधु, माम थालमा
अमला, बयर गालामा ।

कागती, निबुवा, ट्वाक्क
अनार बच्चालाई ठ्याक्क
काँक्रो, सागपात हरियो
लौका खाँदा दङ्ग परियो ।

लप्सी र मुलाको अचार
के छ तिम्रो विचार ?
तरबुजो, खजुर, अङ्गुर
खानुपर्छ है हजुर ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! पाठमा भनेजस्तै स्थानीय रूपमा उपलब्ध खानेकुराका परिकार, फलफूल तथा तिनको पौष्टिक महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई आफ्नो सेरोफेरोमा उपलब्ध हुने फलफूलहरूको नामवली विवरण तयार पारी कस-कसलाई कुन कुन फलफूल मन पर्छ, किन ? बोर्डमा लेखी प्रेरक छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो वरपर वर्षैभरी उपलब्ध हुने विभिन्न फलफूल र तिनको विशेषताहरू लेखी कक्षामा सुनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख ।

(क) मेवा, अनार कसरी खाइन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) रस पसेपछि खाइने फलफूल के होला ?

उत्तर : ....

....

(ग) जुम्ला र हुम्ला जिल्लाको प्रसिद्ध फलफूल केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) कागती निबुवा के कारण ट्वाक्क हुन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) अचार खाइने फलफूल केके हुन् ?

उत्तर : ....

....

(च) पाठका आधारमा तरकारीका लागि प्रयोग गरिने खानेकुराहरू केके हुन् ? छुट्ट्याउनुहोस् ।

उत्तर : ....

....

२. तलका वाक्यहरू ठीक भए (✓) तथा बेठीक (✗) चिन्ह लगाउ।

(क) गाजर जङ्गलको खानु पर्दछ । (   )

(ख) बेल खसेको खानु पर्दछ । (   )

(ग) गालामा च्यापेर खाइने फल अमला र बयर हुन् । (   )

(घ) काँक्रो, सागपात हरियापरिया खानेकुरा हुन् । (   )

(ङ) तरबुजा, खजुर, अङ्गुर हामीकहाँ पाइदैनन् । (   )

एकाइ–७

पर्यटन

१२ गजेन्द्रमोक्ष धाम

गजेन्द्रमोक्ष धाम विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको वडा नं. ७ मा रहेको प्रसिद्ध हिन्दु धार्मिक स्थल हो । यो एउटा धार्मिक पर्यटनको महत्त्वपूर्ण स्थल हो । वैदिककालीन कला, संस्कृति

तथा शिल्पबाट बनेको गजेन्द्रमोक्ष धाम करिब ६ बिघा जमिनमा फैलिएर रहेको छ।

गजेन्द्रमोक्ष धामको नामकरण सम्बन्धमा श्रीमद्भागवत महापुराणमा वर्णन गरिएको प्रसङ्ग यस्तो रहेको छ : -

एकपटक अगस्त्य मुनिका श्रापले गजेन्द्र हात्ती र देवल मुनिका श्रापले हुहु गन्धर्व गोही हुन पुगेका थिए। गजेन्द्र आफ्नो समयको वनको राजा थियो। ऊदेखि जङ्गलका सारा जनावरहरू डराउँथे । घमण्डले फुलेको हात्ती एक पटक आफ्नी (श्रीमती) ढोइ र छावाहरूसँग जलविहारमा रमाइरहेका बेला अकस्मात् एउटा बलियो गोहीले उसको खुट्टामा समात्यो। वनको राजा र जलको राजाबिच घमासान लडाइँ भयो । सँगै रहेका ढोइ र छावाले बचाउन सकेनन्। ऊ एक्लै पऱ्यो र नारायण भगवान्को प्रार्थना गर्नासाथ गरूडको रूप धारण गरी सुदर्शन चक्रले गोहीको शिर छेदन गरी हात्तीलाई बचाएर मोक्ष (मुक्ति) प्रदान गरेका भएकोले सो ठाउँको नाम गजेन्द्रमोक्ष भएको हो।

यहाँ गजेन्द्रमोक्ष नारायण मन्दिर, प्यागोडा शैलीमा बनेको अष्टकोणको शिशमहल, पाठशाला, धर्मशाला, गौशाला इत्यादि रहेका छन्।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई गजेन्द्रमोक्ष धामको भ्रमण गराई यसको पर्यटकीय महत्त्वबारे जानकारी गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिमीहरू आफैले पनि आफ्नो विद्यालय वा समुदाय वरपरको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्वको क्षेत्रबारे खोजी गरेर कक्षामा सुनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर देऊ ।

(क) गजेन्द्रमोक्ष धाम कहाँ पर्दछ ?

उत्तर : ....

....

(ख) गजेन्द्रमोक्ष धामको क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) कोदेखि जङ्गलका जनावरहरू डराउँथे ?

उत्तर : ....

....

(घ) ऋषिका सरापले हात्ती र गोही भएका को को थिए ?

उत्तर : ....

....

(ङ) गजेन्द्रलाई खुट्टामा कसले समात्यो ?

उत्तर : ....

....

(च) गोहीको शिरच्छेदन कसले गरेको थियो ?

उत्तर : ....

....

(छ) गजेन्द्रमोक्ष धाममा कुन कुन दर्शनीय ठाउँहरू रहेका छन् ?

उत्तर : ....

....

२. तलका प्रश्नको ठीक भए (✓) र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) गजेन्द्रमोक्ष धाम करिब ८ विघा जमीनमा फैलिएर रहेको छ । (   )

(ख) गजेन्द्र भनेको हात्ती वा जनावरको राजा हो । (   )

(ग) गजेन्द्र हात्तीले जलविहारमा रमाउँदा गोहीलाई खुट्टामा समातेको थियो । (   )

(घ) गरूडले गोहीको शिरच्छेदन गरिदियो ।(   )

(ङ) गजेन्द्रले आत्तिएर भगवान नारायणको प्रार्थना गर्यो ।(   )

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) गजेन्द्रमोक्ष धाम	गोही
(ख) हुहु गन्धर्व	छ बिघा
(ग) गरूड	छावा
(घ) ढोई	सुदर्शन चक्र

एकाइ–८

व्यावहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ

१३ डोको

विनयी-त्रिवेणी राँकाचुलीका दिल बहादुर कामु मगरले डोको बुन्छन् । उनले डोको बुन्न थालेको २५ वर्ष भयो । उनले डोको बुनेर पैसा पनि कमाउँछन् । उनले गाउँका खाली पाखाबारीमा बाँस र निँगालो रोपेका छन् । डोकोलाई चाहिने बाँस र निँगालो उनले आफै बनाएका छन् । उनले डोको बुनेर परिवार पालेका छन् ।

डोको बुन्न बाँस चाहिन्छ। निँगालो भए पनि हुन्छ। बाँस वा निगाँलोका चोयाबाट डोको बुनिन्छ। बाँस र निँगालोको कप्टेराबाट यसलाइ बलियो बनाइन्छ। मसिना र नरम चोयाबाट डोको बुन्नुपर्छ। डोको नेपालमा मात्र होइन, भारतमा र भुटानमा समेत भारी बोक्नमा प्रयोग हुन्छ। डोकोलाई बोक्न नाम्लो चाहिन्छ। डोकोमा नाम्लाको डोरी बेरिन्छ। टाउकोमा नाम्लोको पातो राखिन्छ।

डोको बुन्न सीप चाहिन्छ। सीप नहुनेले डोको बुन्न सक्दैन। डोको बुन्दा मिहिनेत गर्नुपर्छ। डोको सजिलै बुन्न सकिँदैन। चोया काढ्दा हात काट्न सक्छ। चोया खेलाउँदा कोप्न सक्छ। बाँस र निगाँलोको काम गर्दा होसियार हुनुपर्छ। डोकाका लागि बाँस र निगाँला प्रशस्त हुनुपर्छ।

डोकोको दुईवटा बोक्ने पाटा हुन्छन्। पाटा नहुने हो भने डोको बोक्न असजिलो हुन्छ। डोकोको जतन गर्नुपर्दछ। डोकोलाई पानीमा भिजाउनु हुँदैन। पानीमा भिजीहाले पनि एकछिन घाममा सुकाएर राख्नुपर्दछ। डोको बुन्ने सीप हुने हो भने पैसा पनि कमाउन सकिन्छ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई डोको बुन्ने ठाउँमा लगेर डोको कसरी बुनिन्छ र डोको के काममा उपयोगमा आउँछ भन्ने बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस्

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. डोको बुन्न चाहिने सामग्रीको सूची बनाई टाँस ।

२. तिम्रो घरमा डोको के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ? अभिभावकसँग सोधेर लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) दिल बहादुर कामु मगरले के बुन्छन् ?

उत्तरः ....

....

(ख) दिल बहादुर कामु मगरले डोको बुन्न थालेको कति भयो ?

उत्तरः ....

....

(ग) डोको बुन्न के सामग्री चाहिन्छ ?

उत्तरः ....

....

(घ) डोको बोक्न के चाहिन्छ ?

उत्तरः ....

....

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर देऊ :

(क) डोको बुन्न आवश्यक पर्ने सामग्रीको नाम लेख ।

उत्तरः ....

....

(ख) गाउँघरमा डोको के के कामका लागि प्रयोगमा आउँछ ? लेख ।

उत्तरः ....

....

३. तलका ठीक भएका वाक्यहरूलाई मात्र कापीमा सार :

(क) डोको बुन्न बाँस वा निगालो चाहिन्छ ।

(ख) डोको बुन्न सीप आवश्यक पर्छ ।

(ग) डोको सबैले बुन्न सक्दैनन् ।

(घ) डोको बुनेर कमाइ गर्न सकिदैंन ।

(ङ) डोको गाउँघरमा एकदमै उपयोगमा आउने साधन हो ।

४. खाली ठाउँ भर :

(क) डोको बुन्न .... चाहिन्छ । (खर/चोया)

(ख) डोको प्रायः .... बोक्ने काममा प्रयोग गरिन्छ । (भारी/बाख्रा)

(ग) डोको बनाउनका लागि .... चाहिन्छ । (निँगालो/घाँस)

(घ) डोकोलाई .... बाट बचाउनुपर्छ । (छाँया/पानी)

(ङ) डोको बोक्न .... चाहिन्छ । (नाम्लो/दाम्लो)

१४ वातावरणको सरसफाइ

हाम्रो वरिपरि विभिन्न वस्तुहरू हुन्छन् । मानिस, जनावर, जीवजन्तु, पशुपक्षी, बोटबिरूवा, पानी, हावा, ढुङ्गो, माटो आदि सबै मिलेर वातावरण बनेको हुन्छ । वातावरणमा सजीव र निर्जीव दुवै हुन्छन् ।

हाम्रो वातावरण पहिले धेरै स्वच्छ थियो । हावा स्वच्छ

थियो । पानी फोहोर थिएन । माटोमा राम्रो खेती हुन्थ्यो । तर अहिले हाम्रो आफ्नै कारणले वातावरण बिग्रेको छ । हामीले हामी आफै बस्ने घर, विद्यालय, कार्यालय वरिपरिको सरसफाइमा ध्यान नदिएकाले यस्तो भएको हो ।

हामीले हाम्रो घर वरिपरिको वातावरण सफा राख्नुपर्छ । आफू बस्ने कोठा सफा गर्नुपर्छ । आँगन सफा राख्नुपर्छ । घरबाट निस्कने फोहोर जताततै फाल्नुहुँदैन । फलफूलका बोक्रा, प्लास्टिकका खोल, थोत्रा कपडा, औषधीका खोल, सिसा आदि जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन । दिसापिसाब शौचालयमा मात्र गर्नुपर्छ । प्रयोग गरेर निस्केका काम नलाग्ने वस्तुहरू धुलो, काठ, पातपतिङ्गर आदिलाई जथाभावी फाल्नुहुँदैन ।

प्रत्येक कोठामा आउने फोहोरलाई डस्टबिनमा जम्मा गर्नुपर्छ । प्लास्टिकका झोला सकेसम्म प्रयोग गर्नुहुँदैन किनभने प्लास्टिक धेरै वर्षसम्म सड्दैन । यसले जमिनलाई बिगार्छ । विद्यालयमा पनि कक्षाकोठामा आउने फोहोरलाई एक ठाउँमा जम्मा गर्नुपर्छ । मिठाइ, बिस्कुट, चाउचाउका खोलहरू जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन । डस्टबिन नभएका ठाउँमा फोहोर हुने भएमा गोजी वा झोलामा फोहोर राखेर भए पनि व्यवस्थित ठाउँमा लैजाने बानी

बसाल्नुपर्छ ।

हाम्रो घरबाट निस्कने फोहोर पनि कुहिने र नकुहिने दुई थरि हुन्छन् । कुहिने फोहोरलाई एक ठाउँमा र नकुहिने फोहोरलाई अर्को ठाउँमा जम्मा गर्नुपर्छ । बाटोघाटो र सडकमा लगेर फोहोर फाल्नुहुँदैन । फोहोर जताततै फाल्दा त्यसबाट हामीलाई रोग लाग्दछ । यसले हाम्रो वातावरण दुर्गन्धित हुन्छ ।

कुहिने फोहोर पछि गएर हाम्रो खेतबारीमा हाल्ने कम्पोष्ट मल बन्दछ । नकुहिने कतिपय फोहोरलाई पनि फेरि बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैले सबै फोहोर काम नलाग्ने हुँदैनन् । फोहोरलाई बेचेर पैसा कमाउन पनि सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई गाउँपालिकाले बनाएको सरसफाइ केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । त्यहाँ फोहोरलाई कसरी राखिएको छ ? फोहोरलाई कसरी छुट्ट्याएर त्यसबाट फाइदा लिन सकिन्छ भन्ने बारेमा बताइदिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई वातावरणीय सरसफाइसम्बन्धी भिडियो कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तिम्रो घरमा हुने फोहोरको नाम लेखेर शिक्षकलाई देखाऊ ।

३. तिम्रो घरमा हुने नकुहिने फोहोरहरूको नाम लेख ।

४. तिमीले बजारबाट सामान ल्याउँदा प्लास्टिक झोलाको प्रयोग गर्छौ कि गर्दैनौ ? लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) वातावरण के-के मिलेर बनेको हुन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) हाम्रो वातावरण पहिले कस्तो थियो ?

उत्तर : ....

....

(ग) अहिले हाम्रो वातावरण किन बिग्रेको छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) प्लास्टिकका झोला किन प्रयोग गर्नुहुँदैन ?

उत्तर : ....

....

(ङ) हाम्रो घरमा निस्कने फोहोर कतिथरि हुन्छन् ?

उत्तर : ....

....

(च) कुहिने फोहोर पछि गएर के बन्छ ?

उत्तर : ....

....

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाऊ :

(क) हाम्रो वातावरण पहिले धेरै फोहोर थियो । (   )

(ख) हामीले प्लास्टिक झोला प्रयोग गर्नुपर्छ । (   )

(ग) कुहिने फोहोर पछि गएर कम्पोष्ट मल बन्छ । (   )

(घ) वातावरणमा सजिव र निर्जीव दुवै हुन्छन् । (   )

(ङ) फोहोर काम नलाग्ने हुँदैनन् । (   )

(च) फोहोरबाट पैसा कमाउन सकिँदैन । (   )

३. खाली ठाउँ भर :

(क) पहिले हावा .... थियो । (खराब/स्वच्छ)

(ख) दिशापिसाब .... मा गर्नुपर्छ । (शौचालय/खोला)

(ग) आफू बस्ने कोठा .... गर्नुपर्छ। (फोहोर/सफा)

(घ) प्लास्टिकले जमिनलाई ....। (बिगार्छ/सपार्छ)

(ङ) फोहोरबाट पैसा कमाउन .... । (सकिन्न/सकिन्छ)

५. तलको चित्र हेर । त्यहाँ मानिसहरूले के गर्दैछन् ? छलफल गर ।

६. तलको फोहोर कस्तो प्रकारको फोहोर हो ? लेख ।

एकाइ–९

जैविक विविधता

१९ विनयी-त्रिवेणीका पक्षीहरू

कृपा घर्तीको घर खोरण्डी टाँडी हो । उनको गाउँभन्दा माथि जङ्गल छ । उनको गाउँ निकै रमाइलो छ । उनको गाउँ वरिपरिका जङ्गलहरूमा विभिन्न किसिमका पक्षीहरू पाइन्छन् ।

कृपाको गाउँमा पाइने चराचुरूङ्गी दुई किसिमका छन् । कुनै

चराचुरूङ्गीहरू घरमा पालिन्छन्, तिनलाई घरपालुवा भनिन्छ । घरपालुवा चराचुरूङ्गी भनेका कुखुरा, हाँस, परेवा हुन् । कुनै चराचुरूङ्गी वनपाखा जताततै पाइन्छन् । वनपाखा जताततै पाइने चराचुरूङ्गीमा गौँथली, कोइली, भँगेरा, जुरेली, ढुकुर, पिउँरा, सारी, लामपुच्छ्रे, न्याउली, लाटोकोसेरो, काग, गिद्ध आदि हुन् । घरपालुवा चराचुरूङ्गीहरूमा कुखुरा, हाँस अलिअलि मात्र उड्न सक्छन् । गौथली, कोइली, जुरेली आदि छोटो दुरीमा उड्न सक्छन् । काग, गिद्ध निकै उचाइमा उड्ने चराहरू हुन् । वनपाखामा पाइने चराचुरूङ्गीहरू घाँस, दुबो, फट्याङ्ग्रा, गड्यौला खाएर बाँच्छन् । हुचिल र गिद्धले मासु मात्र खान्छ ।

कृपाको घरमा कुखुरा मात्र पालेका छन् । उनको घरमा स्थानीय जातको कुखुरा छ। उनका बाबुआमाले कुखुराको फुल र कुखुरा बेच्छन्। कुखुराको भालेलाई देवीदेवताको भाकल गर्ने चलन छ । परेवा देवीदेवताको मन्दिरमा चढाउने र उडाउने चलन छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाभित्र पाइने चराचुरूङ्गीहरूको चित्र/भिडियो देखाउनुहोस् र नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो गाउँमा के कस्ता किसिमका चराचुरूङ्गी पाइन्छन् ? आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर सूची बनाऊ ।

- तिमीलाई सबैभन्दा धेरै मनपर्ने चरो कुन हो ? पाँचओटा वाक्यमा लेखेर कक्षामा सुनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँ भर:

(घरपालुवा, हुँचिल र गिद्ध, छोटो, स्थानीय, खोरण्डी टाँडी)

(क) कृपाको घर विनयी-त्रिवेणीको .... हो ।

(ख) घरमा पालिनेलाई .... भनिन्छ ।

(ग) गौँथली .... दुरीमा उड्ने चरा हो ।

(घ) .... ले मासु मात्र खान्छ ।

(ङ) कृपाको घरमा .... जातको कुखुरा छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख:

(क) कृपाको गाउँभन्दा माथि के छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) घरपालुवा चराचुरूङ्गी कुन कुन हुन् ?

उत्तर : ....

....

(ग) वनपाखामा पाइने चराचुरूङ्गीको नाम लेख ।

उत्तर : ....

....

(घ) चराचुरूङ्गीहरू के के खान्छन् ?

उत्तर : ....

....

(ङ) कृपाका बाबुआमाले के के बेच्छन् ?

उत्तर : ....

....

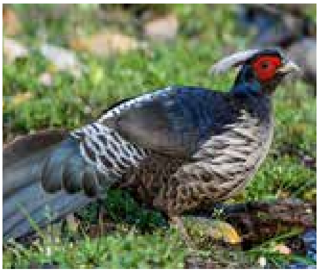
(च) कुखुराको भाले र परेवालाई के गर्ने चलन छ ?

उत्तर : ....

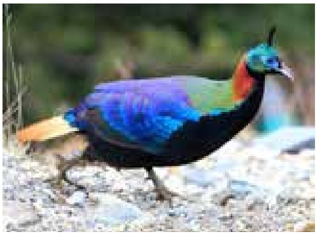
....

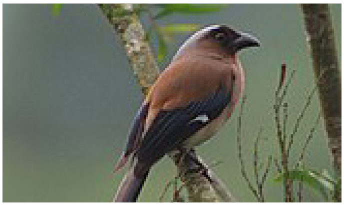
३. तलका चराहरूको नाम चिनः

(क)

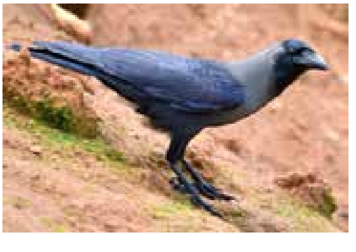
(ख) 

(ग)

(घ) 

(ङ) 

(च)

(छ) 

(ज)