

मेरो कागेश्वरी मनोहारा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ६

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका

काठमाडौँ

प्रकाशक : कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका  
काठमाडौँ

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : पहिलो

प्रकाशन : २०८०

भाषा सम्पादन :

रूप विन्यास :

मुद्रक :

हाम्रो भनाइ

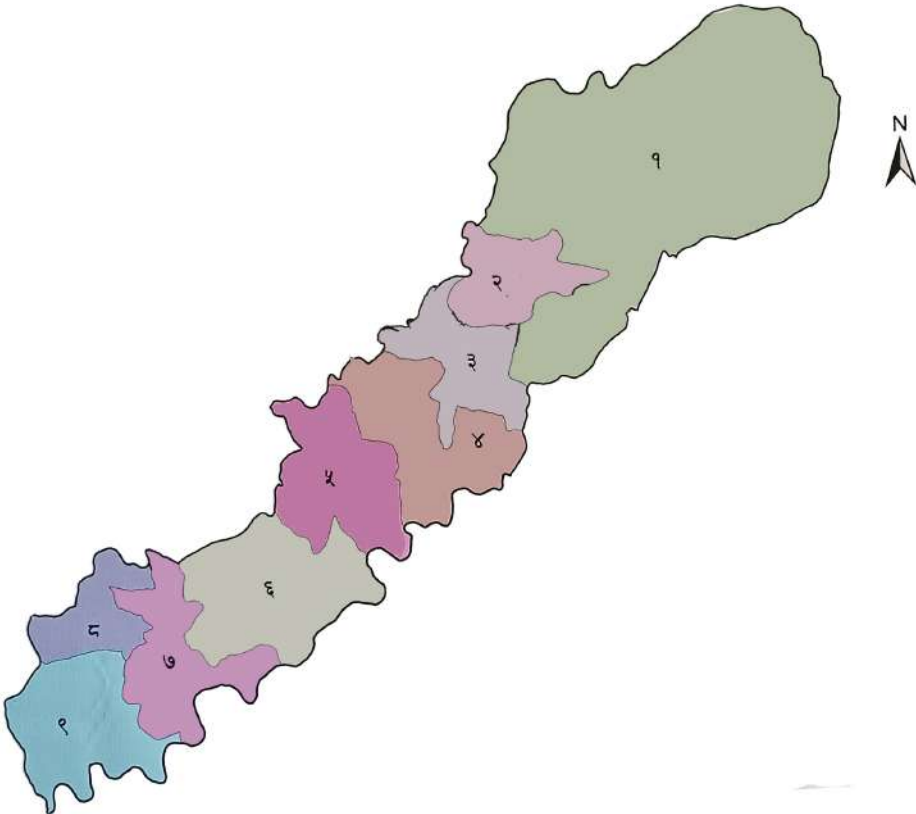
## विषयसूची

पाठ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	कागेश्वरी नगरपालिकाको इतिहास	१
२.	नक्सा पास प्रक्रिया	४
३.	सामाजिक तथा सांस्कृतिक सङ्घ संस्था र तिनका गतिविधिहरू	७
४.	जातजातिगत समुदाय	११
५.	स्थानीय परिकार र अतिथि सत्कार	१४
६.	धार्मिक स्थल	२०
७.	स्थानीय जडीबुटी	२६
८.	खानी तथा खनिज	३१
९.	कागेश्वरी मनोहराको स्थलस्रोत हावापानी र जीवजन्तु	३६
१०.	हरित विद्यालय	४४
११.	पर्यटकीय क्षेत्र	५२
१२.	बाढी पहिरो	५७
१३.	हामी कसरी उद्यमशील हुन सक्छौं	६१
१४.	स्थानीय उत्पादनमा आधारित उद्यमशीलताको एक नमुना	६८
१५.	पारिवारिक जीवन पद्धति	७५
१६.	सद्व्यवहार	८२
१७.	प्रकृति पूजा	८६
१८.	स्नान	९०
१९.	नीतिश्लोक	९४
२०.	नीतिकथा	९६
२१.	निर्णय सिप	१०२
२२.	प्रयोग तथा प्रदर्शन सिप	१०७
२३.	समस्या समाधान र विश्लेषण सिप	११३
२४.	इमेल लेखन सिप	११८
२५.	विद्यावान् व्यावहारिकः भवेत्	१२२
२६.	विद्याप्रशंसा	१२७
२७.	मम रसवती	१३२
२८.	कार्यालयीयपत्रम्	१३७
२९.	परोपकारार्थमिदं शरीरम्	१४१

## पाठ प्रवेश

तलका प्रश्नहरूमा आधारित भएर समूह छलफल गर्नुहोस् :

- (क) कुन कुन गाविस गाभेर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका बनेको हो ?
- (ख) कागेश्वरी मनोहरा नाममा रहेका दुईओटा शब्दहरू के के सँग सम्बन्धित छन् ?
- (ग) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको नामाकरण कसरी भएको हो ?



कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका नेपालको बागमती प्रदेशमा पर्ने काठमाडौँ जिल्लामा अवस्थित एक नगरपालिका हो । वि. सं. २०७१ मङ्सिर १६ गते नेपाल सरकार मन्त्रिपरिषद्को निर्णयबाट यो नगरपालिका गठन भएको हो । यो नगरपालिका गठन गर्दा काठमाडौँ जिल्लाका तत्कालिन गोठाटार, मुलपानी, डाँछी, भद्रवास, आलापोट र गागलफेदी गरी ६ ओटा गाउँविकास समितिहरूलाई समेटेर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका घोषणा गरिएको थियो । कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको कार्यालय थलीमा रहेको छ ।



समुद्री सतहबाट १२९७ मिटरदेखि २२५८ मिटर उचाइसम्म रहेको कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको क्षेत्रफल २८.८० वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस नगरपालिकाको पूर्वमा शङ्खरापुर नगरपालिका, दक्षिण पूर्वमा भक्तपुर जिल्लाको मध्यपुर थिमी नगरपालिका र चाँगुनारायण नगरपालिका, दक्षिण पश्चिममा काठमाडौँ महानगरपालिका र उत्तर पश्चिममा गोकर्णेश्वर नगरपालिका पर्दछ । यस नगरपालिकाको हावापानी समशीतोष्ण प्रकारको छ । भौगोलिक हिसाबले यस नगरपालिकामा समथर जमिनदेखि शिवपुरी लेकसम्म पर्दछ ।

यस नगरपालिकाको नाम वडा नं. १ मा रहेको ऐतिहासिक धार्मिक स्थल कागेश्वरी महादेव मन्दिर र नगरपालिकाको सीमा भएर बग्ने मनोहरा खोलाको नामबाट नामकरण गरिएको हो ।

## क्रियाकलाप

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको इतिहास र नामकरण बारेमा चित्रात्मक प्रस्तुति तयार पार्नुहोस् र कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस् । मतदानमार्फत सबैभन्दा राम्रो प्रस्तुति छनोट गर्नुहोस् ।

## अभ्यास

- (क) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका कहिले गठन भएको हो ?
- (ख) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका कुन कुन गाउँ विकास समितिहरू समावेश गरेर गठन गरिएको थियो ?
- (ग) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको सबैभन्दा अग्लो स्थान समुद्री सतहबाट कति उचाइमा रहेको छ ?
- (घ) के कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा समथर भूभाग मात्र छ ? किन ?
- (ङ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको नामाकरण कसरी भएको हो ?

## परियोजना कार्य

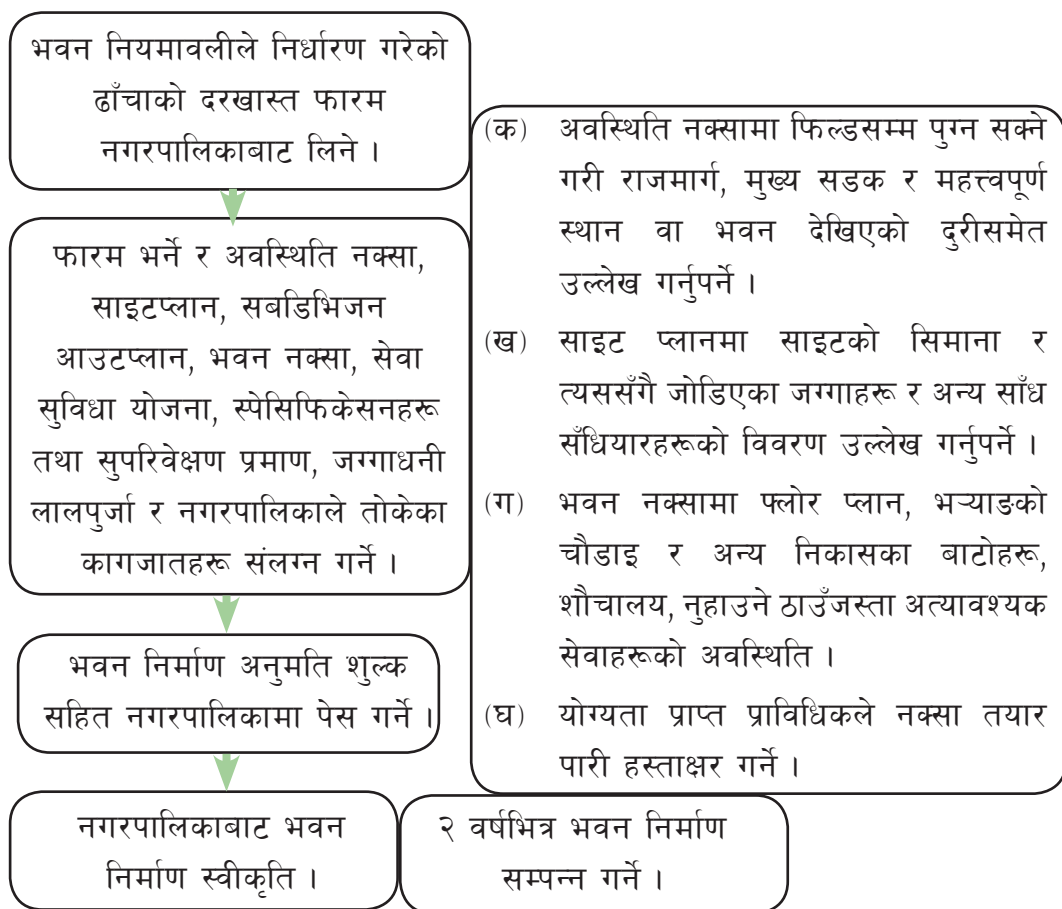
तपाईंको घर वा टोलका ज्येष्ठ नागरिकसँग कुराकानी गर्नुहोस् । तपाईं बस्ने टोल पहिले कुन गाउँ विकास समितिमा थियो, सोध्नुहोस् । उक्त गाउँ विकास समितिको इतिहास र नामाकरणका सम्बन्धमा विवरण सङ्कलन गरी एउटा सानो अनुच्छेद तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

## पाठ प्रवेश

एकआपसमा छलफल गर्नुहोस् र जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(क) जग्गा उपयोग प्रतिशत	(अ) संरचनाको जमिनसँग जोडिएको भाग जसले यसमाथि आइपरेको भारलाई वितरण गर्दछ ।
(ख) सेटब्याक	(आ) उपयोग गर्न मिल्ने गरी न्यूनतम एक तला निर्माण भएको भवन ।
(ग) खुला क्षेत्र	(इ) आफ्नो जग्गामा भवन बनाउँदा साँधसिमाना, सार्वजनिक सम्पत्ति र सडक अधिकार क्षेत्रबाट छाड्नुपर्ने न्यूनतम दुरी ।
(घ) आंशिक निर्माण सम्पन्न	(ई) बस्ती विकास क्षेत्रमा जमिनभित्र अत्यावश्यक सार्वजनिक पूर्वाधार सेवा विस्तार गर्नबाहेक कुनै भौतिक संरचना निर्माण गर्न निषेध गरिएको क्षेत्र ।
(ङ) बेसमेन्ट	(उ) भवनको भुईँतलाको क्षेत्रफल र घडेरीको क्षेत्रफलको अनुपातलाई १०० ले गुणा गर्दा आउने प्रतिशत ।
(च) जग	(ऊ) पूर्ण वा आंशिक रूपले जमिनमुनि रहेको भवनको तला ।





## प्रश्नहरू

तलको तालिका भर्नुहोस् :

अवस्थिति नक्सामा समाविष्ट हुनुपर्ने कुराहरू	
साइट प्लानमा उल्लेख हुनुपर्ने कुराहरू	
भवन निर्माण सम्पन्न गर्नुपर्ने अवधि	

## परियोजना कार्य

- (क) तपाईंको टोलमा निर्माण भइरहेको घरको मालिकलाई भेट्नुहोस् । यसका लागि घरपरिवारका सदस्यको सहयोग लिनुहोस् । उहाँसँग कुराकानी गरेर उहाँले घरको नक्सा पास गर्नका लागि गर्नुभएका कार्यहरू क्रममा लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) शिक्षकको समन्वयमा नगरपालिकाको भ्रमण गर्नुहोस् । नगरपालिकाभित्र नक्सा पास गर्ने प्रक्रियाका सम्बन्धमा सम्बन्धित प्राविधिकसँग कुराकानी गर्नुहोस् र नक्सा पास गर्ने प्रक्रियाहरू क्रममा टिपोट गर्नुहोस् र उक्त प्रक्रियाको चित्रात्मक प्रस्तुति तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

## पाठ प्रवेश

तलका प्रश्नहरूमा आधारित भएर समूह छलफल गर्नुहोस् :

- (क) तपाईंको टोलमा कुन कुन सामाजिक तथा सांस्कृतिक सङ्घ संस्थाहरू छन् ?
- (ख) ती संस्थाहरूले के के गतिविधिहरू गर्छन् ?
- (ग) ती संस्थाहरूका गतिविधिले समाजलाई के योगदान पुगेको छ ?
- (घ) त्यस्ता संस्थाहरू समाजका लागि किन आवश्यक छन् ?

सामाजिक सङ्घसंस्थाको चित्र राख्ने  
, आमा समूह, रेडक्रम, स्काउट लगा  
यत



कुनै अधिकार, सुशासन वा सामाजिक न्यायको पैरवी गर्ने उद्देश्यले स्थापना हुने कुनै सङ्गठनलाई सङ्घसंस्थाका रूपमा लिइन्छ । यस्ता सङ्घसंस्थाहरू सामुदायिक विकास गर्ने र पर्यावरण संरक्षण गर्ने उद्देश्यले पनि स्थापना गरि एका हुन्छन् । यी सङ्घसंस्थाले सामाजिक, साहित्यिक, वैज्ञानिक, धार्मिक, शैक्षिक कामसँग सम्बन्धित हुन्छन् । त्यस्तो संस्थाको नाम क्लब, परिषद्, सङ्गठन, समिति, मञ्च, केन्द्र, फाउन्डेसन आदि जुनसुकै पनि दिइएको हुन सक्छ ।

नगरपालिका भित्र सञ्चालनमा रहेका संघ  
संस्थामध्येको फोटो

सामाजिक तथा सांस्कृतिक सङ्घसंस्था चाहिँ सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्यहरू गर्नका लागि स्थापना भएका सङ्घसंस्थाहरू हुन् । सामाजिक तथा सांस्कृतिक संस्थाहरूले चन्दा सङ्कलन गरेर वा च्यारिटीबाट रकम सङ्कलन गरेर राज्यका निकायसँगको समन्वयमा वा राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगी निकायसँगको साभेदारीतामा आफ्ना गतिविधिहरू सञ्चालन गर्छन् ।

**सामाजिक तथा सांस्कृतिक सङ्घ संस्थाका कार्यहरू निम्नबमोजिम हुन्छन् :**

- (क) सामाजिक तथा सांस्कृतिक सद्भाव कायम राख्ने,
- (ख) नागरिकको हक तथा दायित्व सुनिश्चित गर्ने,
- (ग) सरकारी निकायसँग साभेदारी गरी विकास निर्माणका कार्यलाई प्रभावकारी बनाउने,

- (घ) सामाजिक तथा सांस्कृतिक परम्परा कायम गर्ने,
- (ङ) भेदभावपूर्ण कार्यहरूलाई निरुत्साहित गर्ने,
- (च) नागरिकहरूबिच सम्पर्क र समन्वय गर्ने ।

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा विभिन्न किसिमका ४० भन्दा बढी सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू क्रियाशिल रहेका छन् । तिनीहरूका प्रकार र कार्य तलको तालिकामा दिइएको छ ।

क्र.सं.	संस्थाको प्रकार र उदाहरण	कार्य
१	टोल सुधार समिति (नवज्योति प्रगति टोल सुधार समिति)	टोलमा सरसफाइलगायतका ससाना विकास निर्माणका कार्यहरू गर्ने ।
२	उपभोक्ता समिति (डाँछी भद्रवास सहरी खानेपानी उपभोक्ता तथा सरसफाइ संस्था)	उपभोक्ता समितिको विषय क्षेत्रसम्बद्ध कार्य गर्ने । जस्तै : खानेपानी उपभोक्ता समितिले पानी वितरणसम्बन्धी व्यवस्था, मर्मत लगायतका कार्य गर्ने ।
३	क्लब तथा समाज (कार्यविनायक हिमालय महिला समूह)	सामाजिक कार्यहरू गर्ने ।
४	पुस्तकालय (गणेशमान सिंह स्मृति पुस्तकालय)	समुदायमा पठन संस्कृतिको विकास गर्ने ।

## क्रियाकलाप

तपाईंको टोलमा रहेको कुनै एउटा सामाजिक संस्था पत्ता लगाउनुहोस् । उक्त संस्थाको प्रमुख वा उपयुक्त व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस् र तलको ढाँचामा एउटा छोटो प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

संस्थाको नाम :

संस्थाको उद्देश्य :

संस्थाको कार्यक्षेत्र :

संस्थाको स्थापना मिति :

संस्थाले गत वर्ष गरेका गतिविधिहरू :

संस्थाको गतिविधिहरूबाट समाजका लागि पुगेको योगदान :

## अभ्यास

(क) सामाजिक तथा सांस्कृतिक सङ्घ संस्था भनेको के हो ?

(ख) के सामाजिक तथा सांस्कृतिक सङ्घसंस्था नाफामूलक हुन्छन् ?

(ग) सामाजिक तथा सांस्कृतिक सङ्घसंस्थाका उद्देश्यहरू के के हुन्छन् ?

(घ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा कस्ता प्रकारका संस्थाहरू रहेका छन् ?

(ङ) तपाईंका लागि सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूले के गरिदिऊन् जस्तो लाग्छ ?

## परियोजना कार्य

समूहमा तपाईंको वडा कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् । वडा अध्यक्ष वा अन्य सान्दर्भिक व्यक्तिसँग भेटघाट तथा छलफल गर्नुहोस् । तपाईंको वडामा कार्यरत सङ्घसंस्थाहरूको निम्नबमोजिमको विवरण तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	संस्थाको नाम	संस्थाको कार्यहरू

## पाठ प्रवेश

तलका चित्रमा आधारित भएर लिम्नलिखित प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :



- (क) चित्रमा कुन कुन समुदायका मानिसहरू होलान् ?
- (ख) तपाईंको टोलमा कुन कुन जातजातिका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ?
- (ग) तपाईंको नगरपालिकामा कुन कुन जातजातिका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ?
- (घ) तपाईंको टोलमा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या कुन जातिको रहेको छ ?

## मूल पाठ

तलका तालिकामा नेपालको र कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको धेरै जनसङ्ख्या भएका दशओटा जातजातिका सङ्ख्या र प्रतिशत दिइएका छन् । तालिकाहरूको अध्ययन गरी दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

### नेपालका प्रमुख दश जातजातिको जनसङ्ख्या विवरण

क्र. सं.	जातजाति	जनसङ्ख्या प्रतिशत	जनसङ्ख्या
१	क्षेत्री	१६.४५	४७,९६,९९५
२	पहाडी ब्राह्मण	११.२९	३२,९२,३७३
३	मगर	६.९	२०,१३,४९८
४	थारु	६.२	१८,०७,१२४
५	तामाङ	५.६२	१६,९९,८६६
६	विश्वकर्मा	५.०४	१४,७०,०१०
७	मुसलमान	४.८६	१४,१८,६७७
८	नेवार	४.६	१३,४१,३६३
९	अदयव	४.२१	१२,२८,५८१
१०	राई	२.२	६,४०,६७४

### कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाका प्रमुख दश जातजातिको जनसङ्ख्या विवरण

क्र. सं.	जातजाति	जनसङ्ख्या प्रतिशत	जनसङ्ख्या
१	ब्राह्मण	३०.२	३९,३९१
२	क्षेत्री	३०	३९,१३०
३	तामाङ	१२	१५,६५२
४	नेवार	८.७	११,३४८
५	राई	२.७	३,५२२



६	मगर	२.५	३,२६१
७	विश्वकर्मा	२.३	३,०००
८	शेर्पा	१.०१	१,३१७
९	मिजार	१	१,३०४
१०	गुरुङ	०.९	१,१७४

## क्रियाकलाप

- (क) माथिको तालिकामा दिइएको कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको जनसङ्ख्या विवरणलाई चित्रात्मक प्रस्तुतिमा देखाउनुहोस् ।
- (ख) तपाईंको विद्यालयमा रहेका विद्यार्थीहरूको जातजातिगत विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् र माथि पाठमा दिइएजस्तै तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

## अभ्यास

- (क) नेपालभर बसोबास गर्ने मुख्य दश जातिहरूमध्ये कुन कुन जातिका मानिसहरू कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा पनि बसोबास गर्छन् ?
- (ख) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिको विवरण र नेपालमा बसोबास गर्ने जातजातिको विवरणमा के फरक देखिन्छ ?
- (ग) नेपालमा बसोबास रहेका तर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको प्रमुख दश जातजातिमा नपर्ने जातजातिहरू कुन कुन हुन् ?
- (घ) नेपालमा बसोबास गर्ने प्रमुख दुई जातजाति र कागेश्वरी महानगरपालिकामा बसोबास गर्ने प्रमुख दुई जातजातिबिच के समानता छ ?

## पाठ प्रवेश

तलका चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् :



- (क) माथिका चित्रमा कुन कुन खाना देखाइएका छन् ?
- (ख) तपाईंको घरमा पनि यस्ता खानेकुरा बन्छन् ?
- (ग) घरमा पाहुना आउँदा यीमध्ये कुन कुन खानेकुरा दिइन्छ ?

म मनोहर हुँ । आज कक्षामा आफ्नो घरमा पाक्ने खानाका बारेमा बताउने दिन थियो । कक्षा सुरु हुने बित्तिकै मेरो पालो आयो । मैले यसरी वर्णन गरें : आज हाम्रो घरमा पाहुना आउनुभयो । अर्को गाउँबाट आउनुभएको पाहुनालाई आमाबाले पानी दिएर खाटमा बसाउनुभयो । बा पाहुनासँग कुराकानी गर्न थाल्नुभयो । आमाले बा र पाहुनालाई चिया दिनुभयो । .

आमा र म पाहुनालाई खाना बनाउन भान्सामा गयौँ । आमाले दाल, भात र तरकारी बनाउने विचार गर्नुभयो । आमाले ड्रमबाट चामल भिँकेर आरीमा पखाल्नुभयो । पखालेको चामल कुकरमा राखेर पानी नाप्नु भयो र चुलामा बसाउनुभयो । आमाले को कुकरमा दाल बसाउनुभयो । दालमा घिउ, प्याज, लसुन, अदुवा पनि हाल्नुभयो । आज हामीले आलु र काउलीको तरकारी बनाउने विचार गर्थौँ । मैले आलु पखालेर चक्कुले काटें । आमाले काउली पखालेर चुल्लैसीले काट्नुभयो । यति बेलासम्म भात पाकिसकेको थियो । आमाले चुलामा कराही बसाएर त्यसमा तेल हाल्नुभयो । तेलमा मसला र खुर्सानी फुराएर तरकारी हाल्नुभयो अनि बेसार, तेल र नुन हालेर चलाउनुभयो । उहाँले तरकारी बिकोले छोपी आगो मधुरो बनाउनुभयो । आमाले गुन्द्रुकको अचार पनि बनाउनुभयो । मस्यौरा, आलु र तामा मिसाएर अर्को तरकारी पनि पकाउनुभयो । आधा घण्टा नबित्दै खानेकुरा पाके । यस बिचमा मैले दिउरेमा गोलभेंडा उसिनै र त्यसलाई पिसैं । त्यसमा नुन, प्याज, धनियाँ मिसाएर अचार बनाएँ ।

आमाले पाहुना र बालाई बोलाएर खाना दिनुभयो । थालमा भात र अचार राखिदिनुभयो । वरिपरि बटुकामा तरकारी, दाल र दही दिनुभयो । थालमा अलिकति घिउ पनि दिनुभयो । पाहुनाले मिठो मानेर खाए ।

यसपछि सुम्निामाको पालो आयो । उनले यसरी सुनाइन् । आज क्वाँटी पूर्णिमाको दिन हो । हाम्रो घरमा पनि धेरै आफन्त आउनुभयो । हामीले नौ थरी गेडागुडी मिसिएको क्वाँटी पकायौँ । आमाले थालमा चिउरा, लसुन, भटमास, आज

बिहानै बनाएको छोइला, बारा, उसिनेको अन्डा र हरियो सागपात राख्नुभयो । आलु र तामाको भोल तरकारी पनि बनाइएको थियो । हामी सबैले सुकुलमा बसेर सँगै खाना खायौं ।

यसपछि निशाको पालो आयो । उनले भनिन् हाम्रो घरमा त ढिँडो खाने चलन छ । आज आमा र मैले उम्लेको पानीमा पिठो मिसाएर ढिँडो पकायौं । ढिँडो पकाउन मकै, कोदो, गहुँ, फापर वा जौको पिठो चाहिन्छ । पाहुनालाई दिन चाहिँ हामी डेम्सड ढिँडो बनाउँछौं । हामीले गहुँको पिठोलाई पानीमा मुछेर डल्लो बनाई तातो पानीमा पाकुन्जेल उमालेर आलुम पनि बनायौं । हामीले सुकाएर राखेको मासु पनि पकायौं । च्याउको तरकारी पनि बनायौं । आमाले निउरोको साग पनि पकाउनुभयो । खाना बनाउने बेलामा मामा आइपुग्नुभयो । हामी सबैले मिलेर खायौं ।

यसपछि अभिकेशरको पालो आयो । उनले भने, “म चाहिँ अस्तिको शनिबार खानेकुरा प्रदर्शनीमा गएको थिएँ । त्यहाँ देखेको कुरा सुनाउँछु है ।



कागेश्वरी मनोहरको सिद्धि गणेश विद्यालयको आँगनमा नेपाली मौलिक खानाको प्रदर्शन गरिएको थियो । यहाँ रैथाने खाना प्रदर्शनीमा राखिएको थियो । यहाँ राजवंशी समुदायको भक्का र शेर्पा समुदायको फाल्गी राखिएको थियो । राई समुदायको किनामा, मधेसी समुदायको कटिया पनि राखिएको थियो । नेवार

समुदायको चटामरी, आलुतामा र बोडीका तरकारी पनि प्रदर्शनीमा राखिएका थिए । त्यहाँ गुरुङ समुदायमा खाइने आलुङ्खु र काटुङ पनि राखिएको थियो । ढकनी र कागुनोको खिर त सारै मिठो थियो । मार्सी चामलको भात र कोदो को ढिँडो पनि मिठो थियो । यहाँ रोटी र चटनी पनि राखिएको थियो । बा र मैले यी सबै खानेकुरा चाख्यौँ । आम्मामा ! मानिसले त के के खाँदा रहेछन् । यी प्रदर्शनमा राखिएका सबै खाना खान पाए त खुब आनन्द पो आउने रहेछ ।

## अभ्यास

१. यी परिकारका नाम के होला ? भन्नुहोस् :



२. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क

राजवंशी समुदाय

शेर्पा समुदाय

राई समुदाय

मधेसी समुदाय

नेवार समुदाय

गुरुङ समुदाय

समूह ख

किनामा

भक्का

फाल्गी

चटामरी, आलुतामा र बोडी

आलुङ्खु र काटुङ

कटिया

३. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) आमाले ..... बनाउने विचार गर्नुभयो ।

(ख) ..... नबित्दै खानेकुरा पाके ।

- (ग) हामीले ..... दाल मिसाएर क्वाँटी पकायौं ।  
 (घ) पाहुनालाई दिन चाहिँ हामी डेम्सड ढिँडो बनाउँछौं ।  
 (ङ) यहाँ गुरुङ समुदायमा ..... खाइन्छ ।

#### ४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) म पात्रको घरमा आउने पाहुनालाई दिन के के पकाइयो ?  
 (ख) सुम्निमाको घरमा के के पकाइएको थियो ?  
 (ग) निशाले बनाएको मुख्य खाना के हो ?  
 (घ) अभिकेशरले प्रदर्शनीमा कुन कुन खानेकुरा देखे ?  
 (ङ) मानिसले किन विभिन्न परिकार खाएका होलान् ?

#### ४. तलको अंश पढेर उत्तर दिनुहोस् :

आलुम तामाङ समुदायको मौलिक खाना हो । आलुम फापरको पिठोबाट बनाइन्छ । फापरबाहेक गहुँ, कोदो र जौको पनि आलुम बनाउन सकिन्छ । आलुम बनाउन फापर, गहुँ, कोदोको पिठो साह्रो पारी मुछेर ठिक्कका डल्ला बनाइन्छ । यसलाई विभिन्न आकार दिएर पानीमा उमालिन्छ । यो पानीरोटीजस्तै परिकार हो । तिनसुरे र बिचमा खोपिल्टो भएको गरी मुख्यतया दुई आकारमा आलुम बनाउने गरिन्छ । गुलियो, नुनिलो, पिरो वा केही पनि नहाली पानीमा उमालेर पकाइने आलुमको छुट्टै स्वाद हुन्छ । आलुम तामाङ समुदायले ल्होसारमा बनाउँछन् ।



## प्रश्न

- (क) आलुम कुन समुदायको खाना हो ?
- (ख) आलुम केबाट बनाइन्छ ?
- (ग) आलुम कति प्रकारका हुन्छन् ?
- (घ) आलुम कहिले बनाइन्छ ?
- (ङ) के तपाईंको घरमा पनि आलुम बनाइन्छ ?
५. पाहुना आउँदा तपाईंको समुदायमा के के खानेकुरा बनाएर खुवाउने चलन छ ? सूची बनाउनुहोस् ।
६. तपाईंको घरमा एक हप्ताभरि खाइने खानेकुराको सूची बनाउनुहोस्
७. भेंडे खुर्सानी, ब्रोकाउली, स्याउ, उम्रेका गेडागुडी र सुक्खा फलफूल पकाएर भन्दा काँचै खानु राम्रो हुन्छ । तपाईंको घरमा काँचै खाने र पकाएर खाने पाँच पाँच खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

काँचै खाने खानेकुरा	पकाएर खाने खानेकुरा

८. तपाईं कुनै भोजभतेर वा पार्टीमा जानुहोस् र त्यहाँ के के खानेकुरा राखिएका हुन्छन् हेर्नुहोस् । अनि तिनको नाम र स्वाद लेख्नुहोस् :

खानाको नाम	स्वाद



## विषय प्रवेश

तलको मन्दिरको चित्र हेर्नुहोस् र यसका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् :





हाम्रो देशमा धेरै धार्मिक मठ मन्दिर छन् । गुम्बा र मस्जिद पनि छन् । मानिसहरू धार्मिक स्थलमा आस्था प्रकट गर्न जान्छन् । धार्मिक स्थलमा पूजाआजा गरिन्छ । धार्मिक स्थल भन्नाले मठमन्दिर, गुम्बा, चर्च र मस्जिद आदि बुझिन्छ । कुनै समुदायले आदर र भक्तिपूर्वक आस्था तथा सम्मानका साथ विश्वास गर्ने धार्मिक स्थलभन्दा सो स्थलले चर्चेको भवन र जग्गालाई समेत बुझिन्छ ।

हिन्दुहरू पूजाआजाका लागि मन्दिरमा जान्छन् । बौद्धमार्गीहरू गुम्बा, विहारमा जान्छन् । इस्लामहरू मस्जिदमा जान्छन् । इसाईहरू चर्चमा जान्छन् । शिखहरू गुरुद्वारामा जान्छन् । किरातहरू मार्गास्थानमा जान्छन् । हाम्रो धर्म र संस्कृति परम्पराबाबट नै चल्दै आएका छन् । धर्म पनि परम्परादेखि चल्दै आएको छ ।

हामीले आस्था राखेका धार्मिक स्थल सांस्कृतिक स्थल पनि हुन् । धर्म भनेको आजापूजा गर्नु मात्र होइन । संस्कृति भनेको नाचगान मात्र होइन । धर्मको सम्बन्ध सांस्कृतिक स्थलको शुद्धता, शान्ति र सुन्दरतासँग पनि गाँसिएको हुन्छ ।

धार्मिक स्थल मानिसका आस्था केन्द्र भएकाले यिनको संरक्षण पनि समुदायका मानिसले नै गर्नुपर्छ । धार्मिक स्थलका सरसफाइ गर्ने र भत्के बिग्रेमा बनाउने काम पनि समुदायकै मानिसको हो ।

कागेश्वरी मनोहरामा पनि विभिन्न धार्मिक स्थल रहेका छन् । धार्मिक स्थल मन शान्त पार्ने आस्था केन्द्र हुन् । कागेश्वरीधाम यस क्षेत्रकै प्रमुख धार्मिक स्थल हो । यहाँ हरेक वर्ष भाद्र शुक्लअष्टमीका दिन विशेष मेला लाग्छ । यस दिनलाई कागे अष्टमी पनि भनिन्छ । जनै पूर्णिमाका दिन समेत कागेश्वरी महादेवलाई गोसाइँकुण्डको जल अर्पण गर्ने चलन छ ।

परापूर्वकालमा एउटा सेतो कागले दिनहुँ गाईको थुनबाट दुध निकाल्दै यहाँको गुफामा चढाउँथ्यो । यो देखेर मानिसले खनी हेर्दा शिवलिङ्ग भेटेपछि कागेश्वर महादेवका रूपमा आस्था प्रकट गर्न थालिएको हो ।

धार्मिक मान्यताअनुसार कागले मानिसलाई छोए अशुभ मानिन्छ । कागको बिष्टा शरीरमा परे अनिष्ट हुन्छ । कागदोष मेटाउन पनि मानिस यहाँ आई जल चढाएर पूजाआजा गर्छन् ।

कागेश्वरीधामबाट सुरु हुने मनोहरा खोलाको नामबाट कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको नामकरण गरिएको छ । साविक गागलफेदी गाविस हाल कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका वडा नं १ मा पर्ने कागेश्वरीमा स्वर्ण स्तम्भमा सुनकै रडको कागको मूर्ति राखिएको छ भने कागेश्वरी मन्दिरभन्दा केही माथि सहिदपार्कमा विश्वकै ठुलो कागको मूर्ति राखिएको छ । यो धामलगायत नगरपालिकाभित्र रहेका सबै धार्मिक स्थलको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

## अभ्यास

१. तलका मन्दिरका चित्र हेरी तिनका बारेमा आमाबा वा शिक्षकलाई सोधेर विवरण तयार पार्नुहोस् :



२. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) धार्मिक स्थल भन्नाले सार्वजनिक प्रयोगमा रहेका ..... आदि बुझिन्छ ।
- (ख) बौद्धमार्गीहरू ..... मा जान्छन् ।
- (ग) धर्मको सम्बन्ध सांस्कृतिक स्थलको .....सँग पनि गाँसिएको हुन्छ ।
- (घ) कागेश्वरीधाममा हरेक वर्ष .....का दिन विशेष मेला लाग्छ ।
- (ङ) सबै धार्मिक स्थलको ..... हामी सबैको कर्तव्य हो ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) धार्मिक स्थल भनेको के हो ?
- (ख) धर्मको सम्बन्ध केसँग जोडिएको हुन्छ ?
- (ग) कागेश्वरीमा कहिले मेला लाग्छ ?
- (घ) कागेश्वरी नाम कसरी रहेको हो ?
- (ङ) हामीले धार्मिक स्थलको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ?

४. तलको भनाइको व्याख्या गर्नुहोस् :

धार्मिक स्थल मन शान्त पार्ने आस्था केन्द्र हुन् ।

**क्रियाकलाप**

- (क) तपाईंको समुदायमा कुन कुन धार्मिक स्थल रहेका छन् ? तिनको नाम लेखी तिनलाई संरक्षण गर्ने उपाय खोजी गर्नुहोस् ।
- (ख) धार्मिक स्थलमा सरसफाइ गर्न जनचेतना बढाउने खालको एक पोस्टर तयार पार्नुहोस् ।

## ७. पढेर बुझ्नुहोस् :

### चाड र संस्कृति

हाम्रो नगरपालिकामा नेवार समुदायको बस्ती छ । नेवार समुदायमा ३६५ दिनमा ३६६ ओटा चाड पर्छन् भनिन्छ । हाम्रो नेवारी समुदायमा सयौं चाडपर्व छन् । अधिकांश नेवारी संस्कृति चाडसँग जोडिएका छन् । समयको परिवर्तनसँगै कतिपय चाडपर्व मनाउन छोडिसकिएको छ । वैशाख सङ्क्रान्ति, अक्षय तृतीया, वैशाख पूर्णिमा, आमा औँसी, सिठीनखः, ज्यापून्हि, गाईजात्रा, घन्टाकर्ण, बुबा औँसी, गणेश चौथी, इन्द्रजात्रा, मोहनी, म्हपूजा, तिहार, यःमरी पुन्हि, माघे सङ्क्रान्ति, घोडेजात्रा आदि नेवार समुदायले मनाउने मुख्य पर्व हुन् । समयबजी, चटामरी, योमरी, बारा नेवारी खाना हुन् । चिउरा, भटमास, छोइला, कचिला, सुकुटी, भुटन, अन्डा, मासुका परिकार पनि नेवारी खानामा पर्छन् । भोटो जात्रा, कुमारी जात्रा, रातो मच्छिन्द्रनाथको जात्रा, लाखे नाच नेवारी संस्कृति हुन् ।



८. तपाईंले घरमा बोल्ने भाषामा शिक्षकले निर्धारण गरिदिएको कुनै धार्मिक स्थलको वर्णन गर्नुहोस् ।

९. नागपञ्चमीका दिन नागको चित्र बनाई त्यसमा तलको मन्त्र लेखी पूजा गर्नुहोस् र मूल ढोकामाथि टाँस्नुहोस् ।

अगस्त्यश्च पुलस्त्यश्च वैशम्पायन एव च ।

सुमन्तुजैमिनिश्चैव पञ्चैते वज्रवारकाः ॥१॥

मुनेः कल्याणमित्रस्य जैमिनेश्चापि कीर्तनात् ।

विद्युदग्निभयं नास्ति लिखितं गृहमण्डल ॥२॥

अनन्तो वासुकिः पद्मो महापद्मश्च तक्षकः ।

कुलीरः कर्कटः शङ्खश्चाष्टौ नागाः प्रकीर्तिताः ॥३॥

यत्राहिशायी भगवान् यत्रास्ते हरिरीश्वरः ।

भङ्गो भवति वज्रस्य तत्र शूलस्य का कथा ॥४॥










पाठ प्रवेश

तल दिइएका जडीबुटी चिनाँ :



जडीबुटीको नाम	जडीबुटीको चित्र	उपयोगिता	कहाँ पाइन्छ
चिराइतो		मलेरिया, कलेजो, छालासम्बन्धी रोग, उच्च ज्वरो, पेटसम्बन्धी रोग, रुगाखोकी, उच्च रक्तचाप आदि रोगको उपचारका लागि उपयुक्त हुन्छ ।	१५०० मि देखि ३००० मि. उचाइसम्म पाइन्छ ।
गुर्जो		प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने, कलेजो र मिर्गौलालाई सफा राख्न मद्दत गर्छ ।	पहाडी र उच्च हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ ।
सिलासिला		शारीरिक क्षमता बढाउन, मुटु र कलेजोको रोगका लागि उपयोगी मानिन्छ । छालासम्बन्धी रोगको लागि उपयोगी हुन्छ ।	उच्च पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ ।
तुलसी		हावा शुद्ध गर्छ । रुगाखोकी र निमोनीया रोगलाई औषधीको काम गर्छ । पानीमा तुलसीको पत्ता राखी पिएमा पेटको समस्या समाधान हुन्छ ।	नेपालको तराई र पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ । घरमा लगाउन सकिन्छ ।
पथ्थर चट्टा		पेट सफा गर्छ । यसको सेवनले पत्थरीसम्बन्धी समस्या भएकालाई राम्रो गर्छ ।	तराई र पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ ।
पुदिना		यो औषधीय गुण भएको जडीबुटी हो । यसको प्रयोगबाट अपच हुन रोक्ने, खोकी कम हुने र घाउलाई सन्चो हुन्छ ।	चिसो हावापानी भएको क्षेत्रमा हुने गर्छ ।

सिस्नु		मुन्टाको तरकारी बनाई खानाले वा रस पिउनाले रक्त अल्पता, पिसाब वा पेटसम्बन्धी रोगमा फाइदा पुग्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलालाई उपयोगी मानिन्छ। दम र श्वासप्रश्वासका लागि उपयोगी मानिन्छ।	तराई, पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ।
घिउ कुमारी		छाला जलेमा वा पोलेमा यसको रस लगाउँदा शीतलता प्रदान गर्छ। यसको प्रयोग कब्जियत हटाउन पनि गरिन्छ।	घर घरमा लगाउन सकिन्छ।
घोडताप्रे		तनाव अनिद्रा जस्ता समस्या समाधान गर्छ। युरिक एसिड नियन्त्रण गर्छ। खाली पेटमा पात चपाउँदा उच्च र रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ।	ओसिलो जमिनको आसपास पाइन्छ।
जटामसी		मृगी, छारेरोगको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ। पिसाब र रजस्वालासम्बन्धी समस्यामा उपयोगी हुन्छ।	उच्च पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ।
निम		ज्वरो आएमा, टाउको दुखेका यसको चूर्ण सेवन गरेमा सन्चो हुन्छ। निमको बोक्रा पानीमा उमालेर खाएमा भ्वाडा पखाला ठिक गर्छ।	तराई र पहाडमा पाइन्छ।
सर्पगन्धा		मानसिक उत्तेजना कम गर्न, उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न, निन्द्रा लगाउन, ज्वरो कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।	समुद्र सतहदेखि १२०० मि. सम्मको उचाइमा पाइन्छ।



## क्रियाकलाप

- (क) माथि दिइएका कुन कुन जडीबुटी तपाईँको घरआसपासका क्षेत्रमा पाइन्छ, खोजी गर्नुहोस् र माथिको जस्तो अवस्था आएमा ती जडीबुटीको उपयोग गर्नुहोस् ।
- (ख) आफ्नो समुदायमा पाइने विभिन्न जडीबुटी सङ्कलन र प्रयोग गरी आफू र आफ्नो परिवारका सदस्यहरूमा भएको विभिन्न रोग र शारीरिक समस्या समाधान गर्नुहोस् । यस्ता कुरा आफ्ना छिमेकीहरूलाई पनि बताउनुहोस् ।
- (ग) तपाईँको समुदायमा माथि दिइएकामध्ये कुन कुन जडीबुटी पाइन्छ, अभिभावकलाई सोध्नुहोस् र ती जडीबुटीको नाम र कुन कुन अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ । सोधपुछ गर्नुहोस् र प्राप्त जानकारी टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (घ) कुन जडीबुटीको के खाने वा प्रयोग गर्ने ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

जडीबुटीको नाम	प्रयोग गरिने अङ्ग
हर्रो, वर्रो	फल
सिस्नु	
तुलसी	
गुर्जो	
असुरो	
पारिजात	
अमला	
घिउ कुमारी	रस
पुदिना	

कुरिलो	
यार्सागुम्बा	
बोभो	जरा

## अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) निमको उपयोगिता लेख्नुहोस् ।
- (ख) सर्पगन्धा कतिदेखि कतिसम्मको उचाइमा पाइन्छ ?
- (ग) पातको प्रयोग गरिने कुनै ४ जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) घोडताप्रेको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. जडीबुटीको उपयोगिता सम्बन्धमा धर्को तानी जोडा मिलाउनुहोस् :

खण्ड क

खण्ड ख

निम

मृगी

जटामसी

उच्च रक्तचाप

घोडताप्रे

भाडा पखाला

तुलसी

पिसाबसम्बन्धी समस्या

घिउ कुमारी

रुगाखोकी लागेमा

सिस्नु

पोलेको जलन शान्त गर्न

पाठ प्रवेश

तपाईंको घर नजिक कुन कुन खानी रहेका छन ? छलफल गर्नुहोस् :



खनिज सम्पदा प्राकृतिक स्रोतमध्ये एउटा महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । पृथ्वीभित्र रहेका तामा, कोइला, चुनदुङ्गा, पेट्रोलियम पदार्थ, ग्याँस, खरी, गेरु, सिसा, म्याग्नेसाइट, स्लेट आदिलाई खनिज भनिन्छ । नेपाल खनिज पदार्थमा धनी छ । खनिज पदार्थहरू पृथ्वीको भित्री तहमा रहेका हुन्छन् । जसलाई उत्खनन गरेर निकाल्न सकिन्छ । नेपालमा रहेका मुख्य खनिज पदार्थहरूमध्ये चुनदुङ्गा भैंसेमा पाइन्छ भने फलामका लागि ठोसे प्रसिद्ध थियो । गणेश हिमालमा जस्तापाता पाइन्छ भने लब्धिखोला कोइलाका लागि प्रख्यात छ ।

त्यस्तै कागेश्वरी मनोहरामा पनि विभिन्न खानी र खनिज पदार्थको सम्भावना रहेको छ । यहाँ पाइने खनिजहरूमा दुङ्गा, माटो, बालुवा आदि हुन् । यहाँ खोला किनारमा विभिन्न बालुवा खानीहरू रहेका छन् । यहाँका खोलामा पाइने गिट्टी दुङ्गा, बालुवा आदि घर र अन्य भौतिक संरचना निर्माणमा उपयोग गरिन्छ । यहाँ दुङ्गा खानी पनि रहेका छन् । ती खानीबाट दुङ्गा निकालेर उपयोग गर्न सकिएमा यहाँको आर्थिक विकासमा महत्त्वपूर्ण टेवा पुग्न जाने छ । कागेश्वरी मनोहरा वन पैदावारमा पनि धनी छ । यो नगरपालिकाको उत्तरी भेगमा शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज र त्यस भन्दा तल्लो भेगमा सामुदायिक वनबाट काठ, दाउरा, घाँस, स्याउला आदि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

यहाँ पाइने गिट्टी, बालुवा रोडा आदि भवन, पुललगायत विभिन्न भौतिक संरचना निर्माणमा उपयोग गरिन्छ । यहाँ पाँगो माटो, तलैया माटो, बलौटे माटो, सेतो माटो (कमेरो) आदि पाइन्छन् । तलैया माटोमा अन्न, तरकारीको उत्पादन राम्रो हुन्छ । कमेरो माटो घर पोत्न प्रयोगमा ल्याइन्छ । तर आजकल यसको प्रयोग घट्न थालेको छ । यसको सट्टामा चुन वा विभिन्न रङ्गको प्रयोग बढ्न थालेको छ ।




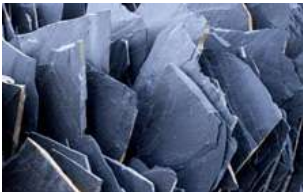


हाम्रा खनिज पदार्थहरू धेरै खनिज पदार्थको उत्खनन हुन सकेको छैन । तिनीहरूको उत्खनन गरी उपयोगमा ल्याउन सकेका हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ । कतिपय खनिज पदार्थको चरम दोहनले वातावरणमा असर परिरहेको हुन्छ । त्यसतर्फ हामी सबै सचेत हुनुपर्दछ ।

## नेपालमा पाइने खनिजहरू

क्र.स.	खनिज	उपलब्ध खनिज पाइने स्थानहरू
१	फलाम	फूलचोकी, ठोसे, चितवन, कुलेखानी, भैँसे, प्युठान, बभ्नाड, डोटी, लब्धी, फर्पिङ
२	तामा	सीमाखानी, कुलेखानी, बुद्धखोला, वाप्सा, बाह्रबिसे, मार्फा, बन्दीपुर, ओखलढुङ्गा, इलामडाँडा, म्याग्दी ।
३	चुनढुङ्गा	चोभार, भैँसे, धनकुटा, मोरङ, चितवन, मकवानपुर, पाल्पा, गोदावरी, सुर्खेत
४	सिसा	गणेश हिमाल, फूलचोकी, मकवानपुर, बाग्लुङ, मार्फु, गल्कोट, तिप्लीङ, बैतडी
५	खरी	सिन्धुपाल्चोक, खोटाङ, भोजपुर
६	कोइला	सल्यान, चौतारा, चितवन, मकवानपुर, काठमाडौँ उपत्यका र दाङ
७	पेट्रोलियम	कोइलाबास, नेपालगञ्ज, धनगढी, मुक्तिनाथ, दैलेख, तराई, चुरे पहाड, महाभारत पहाडका धेरै भूभाग
८	म्याग्नेसाइट	दोलखाको खरिढुङ्गा, उदयपुरको कम्पुघाट, मुस्ताङ
९	सिधेनुन, बिरेनुन	रसुवा, स्याफुबेसी

## क्रियाकलाप

(क) तल दिइएको खनिज पहिचान गरी त्यसको उपयोग केमा गरिन्छ, पत्ता लगाऔँ :

खनिजको चित्र	खनिजको नाम	उपयोग गरिने काम
		
		
		
		
		
		

(ख) तपाईंको समुदायमा पाइने खनिज पदार्थहरूको सूची तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ग) तलका मध्ये कुन खानीमा पाइन्छ ?

पानी, जडीबुटी, सुन, नुन, फलामको धाउ, तामाको धाउ, पेट्रोलियम पदार्थ, माटो, कोइला, फलफूल

खानीमा पाइने	खानीमा नपाइने

## अभ्यास

१. तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) खनिज भनेको के हो ?

(ख) कुनै पाँचओटा खनिज पदार्थको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको पालिकामा रहेका खानीहरूको नाम र स्थान उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) सुन खनिज पदार्थ होइन् ।

(ख) खनिज पदार्थहरू खानीमा पाइन्छन् ।

(ग) नेपालमा धेरै खनिज पदार्थ भए पनि उत्खनन हुन सकेका छैनन् ।

(घ) कागेश्वरी मनोहरामा बालुवा खानी छन् ।



# कागेश्वरी मनोहराको स्थलस्रोत हावापानी र जीवजन्तु

पाठ प्रवेश

तल दिइएको कुन स्थल स्रोत हो ? पहिचान गर्नुहोस् :





## स्थलस्रोत र यसको महत्त्व

स्थल स्रोत भन्नाले पृथ्वीको बाहिर सतह वा जमिनको सतहमा पाइने विभिन्न प्राकृतिक स्रोतलाई जनाउँछ । जसमा वनजङ्गल, ढुङ्गा, माटो, जडीबुटी, स्लेट, बालुवा, गिट्टी आदि पर्दछन् । कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका स्थलस्रोतमा धनी छ । यहाँ विभिन्न स्थलस्रोतको भण्डार छ । यहाँ पाइने केही स्थलस्रोतको उदाहरण तल प्रस्तुत गरिएको छ

(क) **वनजङ्गल** : कागेश्वरी मनोहरामा पाइने विभिन्न प्राकृतिक स्रोतहरूमध्ये वनजङ्गल महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । यो नगरपालिकाको वडा नं १ मा वनजङ्गल



क्षेत्र धेरै छ । यहाँ वर, पिपल, समी, उतिस, कटुस, चिलाउने, सल्ला, खर्सु आदिका रुखहरू पाइन्छन् । वातावरणलाई स्वच्छ राख्न वन जङ्गलको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । समुदायका मानिसलाई आवश्यक काठ, दाउरा, घाँस, स्याउला आदि उपलब्ध हुन्छ । वनजङ्गलले वायु प्रदूषणलाई कम गर्न मद्दत गर्छ । वन क्षेत्रमा रहेका बोटबिरुवाका जरालाई जमिनमा रहेको माटोलाई समाउने हुँदा पहिरो जान दिँदैनन् । वनजङ्गलको महत्त्व बुझ्ने मात्र नभई यसको संरक्षण र संरक्षणमा पनि लाग्नुपर्छ । खाली ठाउँमा वृक्षरोपण गर्नुपर्दछ । वनजङ्गलमा डडेलो लगाउनु हुँदैन ।

(ख) **माटो** : कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा पाइने अर्को महत्त्वपूर्ण स्थलस्रोत माटो पनि हो । कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा उब्जाउ भूमि धेरै रहेका भएपनि हाल वस्ती विकाससँगै उब्जाउ जमिनमा ठुला ठुला आवासीय भवनहरू बनेका छन् । यहाँको माटो विशेष गरी बलौटे र कतै कतै चिम्ट्याइलो माटोसमेत रहेको छ । मनोहरा र वागमती नदी

किनाराको जमिनमा पाँगो माटो पाइन्छ जुन अन्नबाली र तरकारी खेतीका लागि राम्रो मानिन्छ । यहाँको माटोमा धान, मकै, गहुँ, तरकारी र कोदो

#### माटोको गुणस्तर बढाउने तरिका

- ☞ फोहरबाट कम्पोष्ट बनाई प्रयोग गर्ने,
- ☞ गाइवस्तुको मलको प्रयोग गर्ने,
- ☞ वरिपरिका पात पतिङ्गर माटोमा हाल्ने,
- ☞ विषादी प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्ने ।

राम्रो हुन्छ । कतिपय क्षेत्रमा दुमट माटोसमेत पाइन्छ । यस प्रकारको माटो जैविक तत्त्व कुहिएर बन्ने हुँदा बिरुवाका लागि सबैभन्दा उत्तम हुन्छ ।

हामीले माटोको पनि संरक्षण गर्नुपर्छ । माटोमा अत्यधिक विषादी र रसायनिक मलको प्रयोगले माटोको उर्वराशक्ति घट्ने हुँदा यिनको प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्नुपर्छ । माटोको उर्वराशक्ति कायम राख्न घरमा नै जैविक मल र जैविक विषादी बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ग) **ढुङ्गा बालुवा गिटी** : ढुङ्गा, बालुवा, गिटीलाई पनि स्थल स्रोत मानिन्छ । ढुङ्गा खोला किनार र चुरे, पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा बढी पाइन्छ भने बालुवा र गिटी खोला किनारमा र खानीमा पनि पाइन्छन् । यस्ता स्थल स्रोतहरू कागेश्वरी मनोहरामा पनि प्रशस्त छन् । कागेश्वरी मनोहराको खोला किनारमा गिट्टी बालुवाहरू पाइन्छन् भने ढुङ्गाचाहिँ गागलफेदीको पहाडी क्षेत्रमा बढी पाइन्छ । अन्य वडाहरूमा ढुङ्गा भने कमै पाइन्छ । ढुङ्गा बालुवा गिटी घर, भवनलगायत अन्य भौतिक संरचना निर्माणमा उपयोग गरिन्छ । कागेश्वरी मनोहरामा गिटी बालुवाको बिक्री डिपोहरू भने धेरै छन् ।

हामीले ढुङ्गा, बालुवा र गिटी जस्ता स्थलस्रोतको संरक्षण गर्नुपर्छ । नदी किनारबाट बालुवा गिटी निकाल्ने कार्य गर्नुहुँदैन । कसैले गरेमा नगर्न



सुभाव दिने वा पुलिस प्रशासनलाई खबर गर्ने गर्नुपर्छ । बस्ती क्षेत्र र खेती योग्य जमिन आसपास ढुङ्गा निकाल्न दिनुहुँदैन । यसले पर्यावरणमा असर गर्नुका साथै बाढी पहिरोको जोखिम बढाउँछ । अर्कोतिर अवैध ढुङ्गा उत्खननले पछि स्रोतको अभाव हुन सक्छ ।

(घ) **स्लेट वा छाउने ढुङ्गा** : स्लेट वा छाउने ढुङ्गा पनि स्थल स्रोतमा पर्दछन् । यी स्रोतहरू खानीमा उपलब्ध हुन्छन् । स्लेट कुनै घर, भवनको आँगनमा बिच्छ्याउन, बाटो र सडक किनारामा बिच्छ्याउन प्रयोग गरिन्छ । कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाभित्र यस्ता स्थलस्रोतहरू ज्यादै थोरै पाइन्छन् ।

## हावापानी र जीवजन्तु

यस नगरपालिकामा फरक फरक खालको हावापानी पाइन्छ । यहाँको १००० मी. देखि २००० मी. सम्म उष्ण प्रकारको हावापानी पाइन्छ भने २००० मी. भन्दा माथि समशीतोष्ण प्रकारको हावापानी पाइन्छ । यहाँको औसत तापक्रम २०० सेल्सियसदेखि २६० सेल्सियससम्म पाइन्छ । गर्मीमा यहाँको तापक्रम ३३० सेल्सियससम्म पुग्छ भने जाडोमा  $-१०$  सेल्सियससम्म भर्दछ । समशीतोष्ण हावापानी पाइने यस नगरपालिकामा औसत वर्षा १२३ मिलिमिटरसम्म रहेको पाइन्छ । यहाँ असार साउनमा सबैभन्दा बढी वर्षा हुन्छ भने मङ्सिर पुषमा सबै भन्दा कम वर्षा हुन्छ । यहाँ वडा नं १ को पहाडी क्षेत्रमा हिउँदमा तापक्रम ० डिग्रीभन्दा पनि तल पुग्छ भने अन्य वडाहरूमा लगभग एकै किसिमको हावापानी पाइन्छ । समशीतोष्ण हावापानी पाइने हुँदा यहाँ विभिन्न जीवजन्तुहरू पाइन्छन् । घरपालुवा जनावरहरू गाई, भैँसी, बाख्रा, कुखुरा, हाँस आदि पालन गरिन्छ । नेपाल जैविक विविधतामा धनी देश हो । यहाँ विभिन्न प्रजातिका जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीहरू पाइन्छन् । विश्वमा पाइने कूल प्राणी प्रजातिको १.१ प्रतिशत प्रजाति नेपालमा पाइन्छन् । त्यसै गरी कूल स्तनधारी प्रजातिको ५.२ प्रतिशत प्रजाति नेपालमा पाइन्छन् । कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका पनि

जैविक विविधतामा धनी छ । यस पालिकाको उत्तरी क्षेत्रमा शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज पनि पर्ने हुँदा सो निकुञ्ज र आसपासको क्षेत्रमा पाइने अन्य जीवजन्तुहरूको विवरण तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

(क) **ध्वाँसे चितुवा** : यो जनावर बिरालो प्रजातिमा पर्ने जनावर हो । यो जनावर रुखमा धेरै समय बस्छ । यस जनावरले बाँदरको सिकार गर्छ । यसको औसत तौल २२ किलो हुन्छ । पुच्छर र जिउको लम्बाइ उत्रै हुन्छ । अन्य चितुवाभन्दा सानो हुने



भएकाले ठुलो जनावरको सिकार गर्न सक्दैन । यो चितुवा भएको ठाउँमा बाँदर बस्दैन । यो शिवपुरी निकुञ्ज क्षेत्रको माथिल्लो भागमा पाइन्छ । नेपालमा यो जनावर लोप हुने खतरामा रहेको प्रजातिमा पर्छ ।

(ख) **भालु** : यो स्तनधारी जनावर हो । यसको आहार वनस्पति र जनावर दुवै हुन् । भालु एकान्तमा बस्न मन पराउने जनावर हो । शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रमा यो जनावर पाइन्छ । भालु दिउँसो सक्रिय हुने जनावर भए पनि मानव बस्ती आसपास बस्ने भालु राती पनि सक्रिय हुन्छन् । भालुको सुँघ्ने क्षमता अति नै तीक्ष्ण हुन्छ । यो जनावरको जिउ भद्दा भए पनि छिटो छिटो दौडिन र रुख चढ्न सक्छ । यसको भुवा औषधीय गुण भएका कारण यसको चोरी सिकारीको बढ्न गई यो जनावर लोप हुने खतरा रहेको छ ।



(ग) **आसामी बाँदर** : यो जनावर शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज र कागेश्वरी मनोहराको बस्ती आसपासको जङ्गलमा समेत पाइन्छ । यो जनावर ३५० मि. देखि २३५० मि. सम्मको उचाइमा पाइने जनावर हो । यो जनावरले जङ्गलमा पाइने फलफूलका साथै बस्तीमा रहेका बालीसमेत खाने गर्दछ । यो जनावर धार्मिक क्षेत्र आसपासका जङ्गलमा पनि पाइन्छ ।

(घ) बँदेल : बँदेल सुँगुर प्रजातिको एक जङ्गली जनावर हो । यो नेपालको तराई र पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ । कागेश्वरी मनोहराको उच्च पहाडी भेगमा यो जनावर पाइन्छ । निकुञ्ज आसपासका क्षेत्रमा यो जनावर पाइने हुँदा निकुञ्ज क्षेत्रमा घुम्न वा हाइकिङ जाँदा यी जनावरसँग सतर्क रहनुपर्छ । बस्ती र बाली आसपासका क्षेत्रमा आई यसले बाली नष्ट पनि गर्छ । यसलाई बराह पनि भनिन्छ । बँदेल अधिकांश समय समूहमा बस्छ र खानेकुरा खोज्न प्रायः रात्रिकालीन समयमा जान्छ । भाले बँदेलको तौल ७५ देखि १०० केजि हुन्छ भने पोथी बँदेलको तौल ६० देखि ८० केजि हुन्छ ।



यी जनावरबाहेक यहाँ चितुवा, वनबिरालो, मलसाप्रो, रतुवा मृग, जङ्गली बिरालो, लङ्गुर आदि जनावर पनि पाइन्छन् । यस्तै यहाँ पन्थीहरूमा डाँफे, ढुकुर, वनकुखुरा, परेवा, काग, चिल, सुगा, भँगेरा, सारौँ आदि पाइन्छन् ।

## पन्थीहरू

(क) डाँफे : नेपालको राष्ट्रिय पन्थी डाँफे हो । ग्रीष्ममा चिसो ठाउँमा बस्ने यो पन्थी हिउँदमा भने होचो भूभागमा लालीगुराँसको जङ्गलमा भर्दछ । साधारणतया हिमरेखा आसपासमा पाइने भएता पनि भोजपत्रको जङ्गल, गुँरासको घना वन, ओक तथा बाँझको वन, धुपी तथा सल्लाका वनहरू पनि यसको वासस्थान हो । यो चरा लज्जालु



स्वभावको/डराउने खालको हुनाले नजिकै मानिस हिँडेको आभास पाउनेबित्तिकै एक प्रकारको आवाज निकाल्दै निकाली उड्छन् । यसको शक्तिशाली चुच्चाले जमिनमा जराहरू तथा अन्य खानेकुराहरू

खोस्रन्छ । कहिलेकाहीँ आधा घण्टाभन्दा बढी समयसम्म एकै ठाउँमा खोस्रिरहन्छ । बिहानीपख दर्जनौँ डाँफेहरूले रुखको मुनि वा खुला जमिनमा खोस्रिरहेको देख्न सकिन्छ । जमिनमा पाइएका किरा फट्याङ्गा र तिनका लार्भाहरू तथा विभिन्न वनस्पतिका जराहरू यसको मुख्य आहारा हो । साथमा घाँसका जराहरू तथा बिउहरू, भई काफल तथा ऐंसेलुहरू र भ्याउ पनि खाने गर्दछ । कागेश्वरी मनोहराको शिवपुरी नागार्जुन निकुञ्ज क्षेत्रमा यो चरा पाइन्छ । वैशाखदेखि असार महिनामा ४-६ ओटासम्म फुल पार्दछन् । यो चराको गुँड अति नै साधारण खालको बुट्यान वा चट्टानको ओतमा जमिन केही खोस्रिएर बनाएको हुन्छ । यसको प्वाँख विभिन्न धार्मिक परम्परामा अत्यन्त महत्त्वका साथ प्रयोग हुने गरेको छ । नेपालमा यो चरा संरक्षित पन्छीको रूपमा सूचीकृत गरेको छ ।

(ख) **मुनाल** : मुनाल चरा बुट्यानसहितको बाँझ/ ओकर गुराँसको वन, बाक्लो बुट्यान, निगालोको घारीहरू, चौडापाते तथा सल्लाको जङ्गल आदि ठाउँमा यो चरा पाइन्छ । यो भिरालो पहाड, समथर भूभाग वा साँघुरा खोंचहरूमा बस्न मन पराउँछ । मुनाल लजालु स्वभावको हुन्छ र यो एकलै अथवा जोडीमा बस्छ ।



यसले गुराँस तथा चुत्रोको फल तथा फूलहरू, कलिला पात तथा खान योग्य मुना तथा जराहरू खान्छ । यसका अलावा भ्याउ, घाँस, किराफट्याङ्गा, लाइकेन तथा चट्टानको मसिना टुक्राहरू पनि खाने गर्छ । यसको प्रजनन समय वैशाखदेखि असारसम्म र कहिलेकाहीँ श्रावणसम्म पनि हुन सक्छ भनी विश्वास गरिएको छ । यसले जमिन वा रुखको हाँगामा गुँड बनाउँछ र एकपटकमा २-३ ओटासम्म फुल पार्छ । यो चरा प्रजनन समयमा समुद्र सतहबाट २५०० देखि ३८०० मिटरसम्मको उचाइमा र जाडो मौसममा २१०० मिटर सम्मको उचाइमा पाइने गरिएको छ । चोरी

शिकारीको कारण यो चरा लोप हुने खतरामा छ । जङ्गलमा घाँसदाउरा र अत्यधिक चरिचरण गराउनाले यसको वासस्थान मासिन सक्छ । नेपालमा यसलाई खतराको सूचीभित्र राखिएको छ ।

## अभ्यास

तल दिइएका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

- (क) तपाईं बसोबास गरेको क्षेत्रमा कस्तो प्रकारको हावापानी पाइन्छ ?
- (ख) तपाईं बसोबास गर्ने क्षेत्रमा पाइने हावापानीको विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ग) कागेश्वरी मनोहराको कुन वडामा अन्य वडामा भन्दा बढी चिसो हुन्छ ?
- (घ) तपाईंको समुदायमा पाइने स्थलस्रोतको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- (ङ) तपाईंको समुदायमा पाइने जङ्गली जनावरहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- (च) तपाईंको समुदायमा पाइने चराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

## क्रियाकलाप

- (क) आफ्नो बस्ती वरपर पाइने चराचुरुङ्गी र जीवजन्तुको चित्र सङ्कलन गरी एल्बम तयार पार्नुहोस् ।
- (ख) चराचुरुङ्गी र जनावरको संरक्षण गर्न के के गर्नुपर्छ, समूहमा छलफल गरी बुँदाहरू तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंको वडामा पाइने हावापानीको एक हप्ताको अवस्था भल्कने गरी तलको तालिका तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

मिति	तापक्रम अधिकतम र न्यूनतम	वर्षाको अवस्था



पाठ प्रवेश

तपाईं विद्यालयमा भएकोमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।





आज आदर्श माध्यमिक विद्यालयमा हरित विद्यालयसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन भएको थियो। विद्यालयमा हरित विद्यालयसम्बन्धी छलफल, वृक्षरोपण र फूलबारी निर्माण समेत भएको थियो। छलफलको लागि प्रकृति पाठशालाका विज्ञको पनि उपस्थिति थियो। उहाँ र विद्यालयमा शिक्षक, कर्मचारी, अभिभावक र विद्यार्थीबिच अन्तरर्किया कार्यक्रम पनि सम्पन्न भएको थियो। सुरुमा विज्ञले आफ्नो भनाइ यसरी राख्नु भएको थियो।

आज यस विद्यालयले एउटा महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम गर्न लागेकामा सम्पूर्ण विद्यालय परिवारलाई शुभकामना दिन चाहन्छु। हरित विद्यालय बनाउन यो विद्यालयको प्रयास सद्धानीय देखिन्छ। वरपरको क्षेत्रमा हरियाली निर्माण गरी हराभरा र स्वच्छ वातावरण भएको विद्यालय

हरित विद्यालय हो। यो कार्यक्रमले विद्यालयलाई हरित रूपमा प्रवर्धन गर्छ। विद्यालय क्षेत्रभित्र रहेको खाली जग्गा वा सार्वजनिक जग्गा वा बुट्यान क्षेत्रभित्र वृक्षरोपण गरी बनाइएको हरियालीयुक्त क्षेत्रमा



#### हरित विद्यालयका फाइदाहरू

- (क) सैद्धान्तिक ज्ञानलाई व्यावहारिक र जीवनोपयोगी बनाउँछ।
- (ख) स्वस्थ जीवन यापनमा मदत पुऱ्याउँछ।
- (ग) विद्यार्थी र सरोकारवालामा प्रकृति संरक्षणको महत्त्व बोध हुन्छ।
- (घ) विद्यार्थीमा सफा पानी र सरसफाइको महत्त्व बोध हुनाका साथै सरसफाइसम्बन्धी व्यावहारिक अभ्यासबाट सिकाइ थप सुदृढ हुने।
- (ङ) प्राकृतिक स्रोत साधनको संरक्षण र संवर्धनमा मदत पुग्ने।
- (च) समाजमा वातावरणमैत्री नमुना विद्यालयको स्थापना हुने
- (छ) विद्यालयको आर्थिक/ वित्तीय अवस्थामा सुधार आउने।

विद्यार्थीहरू रमाउने छन् । हरित विद्यालयले पारिस्थितिक प्रणालीमा सुधार ल्याई स्वच्छ र मनोरम वातावरण तयार पार्छ । यस्तो विद्यालयमा वातावरणको संरक्षणमा जोड दिइन्छ । विद्युतीय उर्जाको अलावा सौर्य ऊर्जाको प्रयोगमा जोड दिइन्छ । वर्षाको पानीको उपयोग गरिन्छ । विद्यालय परिसरमा रहेका खाली जग्गामा वृक्षरोपण गरी विद्यालयलाई हरियाली बनाइन्छ । विद्यालयमा बगैँचा र फूलबारी बनाइन्छ । विद्यालयमा भएमा बगैँचा, करेसाबारी र फूलबारीमा किटनाशक औषधी र रासायनिक मलको प्रयोग गरिंदैन । यसको सट्टा जैविक वा प्राङ्गारिक मलको प्रयोग गरिन्छ ।

विज्ञले यति भन्दै गर्दा कक्षा ६ कि छात्रा विनिषाले बिचमा उठेर प्रश्न सोध्नुभयो ।

हरित विद्यालयको बारेमा त हजुर धेरै जानकारी दिनुभयो ? यसका फाइदा पनि बताइदिनुहुन्छ कि ?

विज्ञले भन्नुभयो, प्रश्नका लागि सानी नानीलाई धन्यवाद । हरित विद्यालयको फाइदा धेरै नै छन् ।

यस्तो विद्यालयमा व्यावहारिक शिक्षाका साथै एकीकृत सिकाइलाई जोड दिइन्छ । स्वस्थ जीवन यापनमा मदत पुऱ्याउँछ । हरित विद्यालयको अर्को महत्त्वपूर्ण फाइदा भनेको विद्यार्थीमा सफा पानी र सरसफाइको महत्त्व बोध हुन्छ ।



यसका साथै सरसफाइसम्बन्धी व्यावहारिक अभ्यासबाट सिकाइ थप सुदृढ हुने हुँनाले हरित विद्यालयको महत्त्व धेरै छ ।

यसैबिचमा शिक्षक अभिभावक सङ्घका अध्यक्ष विक्रम सिंहको जिज्ञासा थियो ।

हाम्रो विद्यालयमा हामी सोलार प्लान्ट पनि जडान गर्दै छौं । यो पनि हरियाली विद्यालयको अवधारणाभित्र पर्छ कि पर्दैन विज्ञज्यू ?

अध्यक्षको जिज्ञासालाई उहाँले यसरी समाधान गर्नुभयो ।

यहाँको राम्रो जिज्ञासाका लागि धन्यवाद, विद्यालयले जडान गर्दै गरेको सोलार प्लान्ट पनि हरियाली विद्यालयकै एउटा अङ्ग हो । हरित विद्यालयले विद्युतीय ऊर्जाको कम प्रयोग गरी सौर्य ऊर्जा वा अन्य वैकल्पिक ऊर्जाको प्रयोगमा बढी जोड दिन्छ । यहाँहरूले गरेको कामले हरित विद्यालयको उद्देश्य प्राप्तिमा सहयोग नै पुग्ने देखिन्छ ।

विज्ञले बोल्दै गर्दा हरित विद्यालयमा फोहर व्यवस्थापनको चर्चा नभएकाले स्पष्ट पारिदिनका लागि विज्ञान शिक्षकले अनुरोध गरे ।

विज्ञले प्रश्नकर्तालाई धन्यवाद दिँदै आफ्नो विचार यसरी राख्नुभयो । फोहोर व्यवस्थापन पनि हरित विद्यालयको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । विद्यालयले आफ्नो फोहरलाई उपयुक्त विधिबाट व्यवस्थापन गरी हरित विद्यालय हुन महत्त्वपूर्ण कदम चाल्न सक्छन् । विद्यालयको फोहोर व्यवस्थापनबाट विद्यालय तथा वरपरको वातावरण स्वच्छ रहन सघाउ पुग्दछ ।

## क्रियाकलाप

(क) निम्नअनुसारको हरित विद्यालयका लागि महत्त्वपूर्ण तथ्यहरू लेखी विद्यालयमा टाँसौं :

- शैक्षिक संस्था र वरपरको क्षेत्र, व्यापक हरियाली
- उपयुक्त जैविक वातावरणमा सिकाइ
- एक विद्यालय एक बगैँचा निर्माण
- विद्यालयको खाली जग्गामा वृक्षरोपण
- सैद्धान्तिक ज्ञानको साथै व्यावहारिक र जीपनोपयोगी सिप सिकाइ

- अनुभवमा आधारित सिकाइ
- वातावरण संरक्षणमा अभिभावक, शिक्षक र विद्यार्थीको सहभागिता
- विद्यालयमा इको क्लबको गठन
- विद्यालयमा सदावहार फूलबारी निर्माण
- वर्षाको पानीको सङ्कलन र उपयोग
- फोहर व्यवस्थापन र सरसफाइमा सहभागिता
- एक्वेरियम, हर्बेरियमको निर्माण, संरक्षण र संवर्धन
- औषधीजन्य बिरुवा र तरकारी बगैँचाको निर्माण
- विद्यालय एक जैविक प्रयोगशाला

(ख) तल केही विद्यालयले हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रवर्धन गर्न गरेका असल अभ्यास दिइएका छन् । ती असल अभ्यासले पार्ने प्रभाव समूहमा छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विद्यालयले गरेका असल अभ्यास	पार्ने प्रभाव
नमुना माध्यमिक विद्यालयले आफ्नो विद्यालय भवनअगाडिका खाली जग्गामा पुष्प बगैँचा निर्माण गरेको छ ।	
आदर्श माध्यमिक विद्यालयले विद्यालय परिसरमा पुष्प बगैँचा निर्माणको साथै फूलहरूको विशेष हेरचाहका लागि हरित गृह बनाएको छ ।	

कोपिला विद्यालयले आफ्नो भवनको छानाबाट वर्षाको पानी सङ्कलन गरी तीन लाख लिटर क्षमताको भूमिगत ट्याङ्कीमा जम्मा गर्छ ।	
सर्वोत्तम आधारभूत विद्यालयले विद्यालयको एउटा कोठालाई इको पुस्तकालयका रूपमा विकास गरेको छ ।	
राष्ट्रिय मा.वि.को परिसरमा विद्यार्थीको सहभागीतामा इको क्लबको अगुवाईमा पुष्प बगैँचा निर्माण भएको छ ।	
पृथ्वी नारायण मा.वि. गोलढुङ्गाले आकासे पानी सङ्कलन गरी पिउन, सरसफाई तथा भूमिगत जलस्रोतमा रिचार्ज गर्न उपयोग गरेको छ ।	
सिद्धार्थ मा.वि.ले विद्यालयको खाली जग्गामा कपुर, लेमन ग्रास, बेसारलगायतका वनस्पतिको खेती गर्दै आएको छ ।	

## अभ्यास

१. दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् :

- (क) हरित विद्यालय भनेको के हो ?
- (ख) हरित विद्यालयका विकासका पक्षहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ग) हरित विद्यालयको फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

## २. जोडा मिलाउनुहोस् :

### खण्ड क

हरियाली प्रवर्धन

इको क्लव

फोहर मैला व्यवस्थापन

ऊर्जामैत्री विद्यालय

सिकाइ केन्द्रको विकास

तथा सञ्चालन

पानी व्यवस्थापन तथा

सरसफाइ

### खण्ड ख

बगैँचामा फूल फुल्ने नफुल्ने बिरुवाको  
अवलोकन र टिपोट

वर्षात्को पानीलाई जम्मा गरी पिउन र  
सरसफाइमा उपयोग

विद्यालयमा सौर्य प्यानल जडान

शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थीको सहभागीता

विद्यालय परिसरमा वृक्षरोपण

विद्यालयमा कुहिने नकुहिने फोहर राख्ने  
व्यवस्था

## परियोजना कार्य - १

फोहोर सङ्कलन गरौं :

- सुरुमा फोहोर सङ्कलन गर्न कपडा वा जुटको बोरा र दुईओटा ठुलो डस्टबिनको तयारी गरौं ।
- डस्टबिनमा टाँस्न कुहिने र नकुहिने लेबलहरू डस्टबिनमा टाँस्नुहोस् । अब विद्यालयको कम्पाउन्ड वरिपरि घुमौं र त्यस वरिपरि पाइएका सबै प्रकारका फोहोरहरू जम्मा गरी आआफ्नो भोलामा राखौं ।
- त्यसपछि कक्षाकोठामा फर्केर आई फोहोरहरू एकै ठाउँमा जम्मा गर्ने र जम्मा भएको फोहोरलाई कुहिने नकुहिने गरी छुट्याऔं ।
- अब दुई प्रकारका डस्टबिनमा कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरको लेबल

टाँस्न लगाऔँ । कुहिने फोहोर कुहिने फोहोरको डस्टबिनमा र नकुहिने फोहोर नकुहिने फोहोर राख्ने डस्टबिन हालौँ ।

- अन्तिममा शिक्षकले फोहोरलाई यसरी छुट्टाछुट्टै राख्दा हुने फाइदा र नराख्दा हुने बेफाइदा सम्बन्धमा धारणा राख्न गरेको निर्देशनअनुसार आआफ्ना धारणा राखौँ ।

### परियोजना कार्य - १

विद्यालयको खाली जग्गामा फूलबारी निर्माण गरी त्यसको स्याहार र सम्भारका लागि तपाईंको कक्षाले गर्ने कार्ययोजना र जिम्मेवारी सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र कक्षाको अगाडि टाँस्नुहोस् र सो कार्ययोजना र जिम्मेवारीअनुसार कार्य गर्नुहोस् ।

### परियोजना कार्य - ३

१. मेरो सपनाको हरित विद्यालय शीर्षकमा गीत, कथा, कविता वा मनोवाद तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. विद्यालयको खुला ठाउँमा वा गमलामा फूल रोपी बगैँचा तयार गर्नुहोस् र त्यसको अवलोकनका लागि अभिभावकलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् ।

पाठ प्रवेश

तपाईँको वडामा रहेका पर्यटयिक क्षेत्रमा नाम साथीलाई बताउनुहोस् ।





## गीत गाऔं

शिरमा छन् कागेश्वरी महादेव हाम्रो  
कागेश्वरी मनोहरा सुन्दर शान्त राम्रो  
नवतनधाम कृष्ण मन्दिर भक्तको छ लको  
धेरै पवित्र धाम यहीं छन् चाहिँदैन अर्को ।



पर्यटनको आवतजावत यहाँ कति कति  
वनजङ्गल, मन्दिर गुम्बा मन रमाउने अति  
डाडागाउँको नाम्छोलिङ गुम्बा घुम्न मन लाग्छ  
गोल्मतेश्वर मन्दिर पनि डुल्न मन लाग्छ ।



सहिद पार्क घुम्न आउँछ मज्जा कति कति  
शान्त सुन्दर कागेश्वरी मनपर्ने अति  
मन लोभ्याउने पर्यटकीय क्षेत्र थरी थरी  
पर्यटक बोलाउनु छ आकर्षित गरी ।



### पर्यटकीय क्षेत्रको प्रचार प्रसारमा विद्यालयको भूमिका

कक्षामा शिक्षक र विद्यार्थीहरूबिच पर्यटकीय क्षेत्रको विकास र प्रचार प्रसारमा विद्यालयको भूमिका शीर्षकमा भएको संवादको अंश अध्ययन गरौं ।

शिक्षक : आज हामी हाम्रो नगरपालिकामा भएका पर्यटकीय क्षेत्र सम्बन्धमा छलफल गर्छौं । त्यस्तै ती पर्यटकीय क्षेत्रको प्रचार प्रसारमा

विद्यालयको भूमिका सम्बन्धमा पनि छलफल गर्छौं । सुरुमा हाम्रो नगरपालिकामा भएका कुनै एक पर्यटकीय क्षेत्रको नाम तपाईंहरूले पालैपालो भन्नुहोस् ल ?

शिरिषा : कागेश्वरी महादेव मन्दिर ।

गरिमा : गोमतेश्वर महादेव मन्दिर ।

विश्वास : चम्पक विनायक मन्दिर ।

तारा : सहिद पार्क ।

अखिलेश : जेष्ठ नागरिक पार्क ।

शिक्षक : तपाईंहरूलाई धन्यवाद । तपाईंहरूले भनेका मन्दिर र पार्कहरू यहाँका पर्यटकीय स्थल हुन् । यी क्षेत्रको विकासमा हामी सबैको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

गरिमा : यी क्षेत्रको विकासमा हामी सबैको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ त सरले भन्नुभयो । यस्ता क्षेत्रहरूको विकास गर्न के के गर्न सकिन्छ त सर ?

शिक्षक : पर्यटकीय क्षेत्रको विकासमा त्यस्ता क्षेत्रहरूको पहिचान गर्नुपर्छ । यी क्षेत्रमा यातायत, सञ्चार आदि पूर्वाधारको निर्माण गर्नुपर्छ । त्यस्ता पर्यटकीय स्थलको प्रचारप्रसार गर्नुपर्छ । त्यस्तै हाम्रा संस्कृति र चालचलनको अवलम्बन र संरक्षण गर्नुपर्छ । पर्यटकीय क्षेत्रको सरसफाइ, वृक्षरोपण जस्ता वातावरणीय संरक्षणमा जोड दिनुपर्छ । पर्यटकलाई आकर्षित गर्न मनोरञ्जनात्मक कार्यहरूमा जोड दिनुपर्छ ।



अखिलेश : हाम्रो विद्यालयले पर्यटकीय स्थलको प्रचार प्रसारमा के के काम गर्दै आएको छ त सर ?

शिक्षक : पर्यटकीय क्षेत्रको प्रचार प्रसारमा विद्यालयको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय पर्यटकीय क्षेत्रहरूको जानकारी दिने, त्यस्ता पर्यटकीय क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराउने काम हाम्रो विद्यालयले गर्दै आएको छ । त्यसैगरी धार्मिक महत्त्वका पर्यटकीय क्षेत्रमा पर्व विशेषमा हाम्रा विद्यालयबाट विद्यार्थीले स्वयमसेवामार्फत तिर्थयात्रीलाई सहयोग पुर्याउने कार्य गर्दै आएका छन् । पर्यटकीय आकर्षणका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको सरसफाइमा समेत विद्यालयको भूमिका रहँदै आएको छ । वातावरण दिवस र अन्य दिन पारेर विद्यालयले सार्वजनिक खाली जग्गामा वृक्षरोपण गर्दै आएको छ ।

अखिलेश : सरले हामीलाई राम्रोसँग बुझाएर सिकाइदिनुभएकामा सरलाई धेरै धन्यवाद ।

## क्रियाकलाप

- (क) तपाईंको पालिकामा रहेका कुनै एक पर्यटकीय क्षेत्रको भ्रमण गरी त्यहाँ अवलोकनबाट प्राप्त भएको मुख्य मुख्य जानकारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
- (ख) पर्यटक आकर्षित गर्ने कुन पक्षमा के सुधार गर्नुपर्दछ ? तलको तालिकामा देखाउनुहोस् ।

पर्यटक आकर्षित गर्ने क्षेत्र	सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू
बाटोघाटो सडक	
वनजङ्गल	काट्न नहुने, वृक्षारोपण गर्नुपर्ने, जङ्गलमा डडेलो लगाउन नहुने, चरिचरणलाई बन्देज लगाउनुपर्ने

मनोरञ्जन	
स्वास्थ्य उपचार	
सांस्कृतिक सम्पदा	
होटल र लज	

(ग) पर्यटकीय स्थलको प्रचार प्रसारमा तपाइँको विद्यालयले के के कार्य गरेको छ ? प्रधानाध्यापक वा कक्षा शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

### अभ्यास

१. तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

- (क) तपाइँको समुदायमा रहेका पर्यटकीय स्थलहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- (ख) के भयो भने हाम्रो बस्ती, टोल र गाउँघरमा पर्यटकीय आगमन बढ्छ ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ग) हाम्रा व्यवहार र आदर सम्मानले पर्यटक आवागमनमा प्रभाव पार्छ, कसरी ?
- (घ) विद्यालयले पर्यटकीय स्थलको प्रचार प्रसारमा खेल्न सक्ने भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

### परियोजना कार्य

तपाइँ समुदायमा रहेको पर्यटकीय क्षेत्रको प्रचार प्रसारमा मदत पुग्ने खालको पोस्टर तयार पारी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ प्रवेश

तपाईं कसकसले पहिरो गएको देख्नुभएको छ ? प्रश्न सोधी पहिरो जाँदा के भएको थियो ? छलफल गर्नुहोस् ।



विद्यालयले विपत जोखिमसम्बन्धी विषयवस्तु सिकाउन कहिले काही वास्तविक घटना घटेको क्षेत्रमा लैजाने गर्छ । त्यसै सिलसिलामा आज हाम्रो विद्यालय श्री श्रमशील मा.वि.ले कक्षा ६ का हामी सब विद्यार्थीलाई कागेश्वरी वडा नं १ को पहाडी क्षेत्र हुँदै मणिचुड डाँडासम्म घुमाउन लगेको थियो । भ्रमण दलमा म रेजिना के.सी. लगायत हामी ३० विद्यार्थी सहभागी थियौं । हामीले बाटामा प्राकृतिक सौन्दर्यका साथै पहाडी जनजीवनको अवलोकन गर्ने मौका पायौं । अवलोकनको सिलसिलामा हामी वडा नं १ गागलफेदीको पहाडी क्षेत्रमा अगिल्लो दिनको भारी वर्षाले पहिरो गएकाले एक छिन रोकियौं र सो पहिरो जानका कारणहरू बुझ्यौं । स्थानीय व्यक्तिहरूका अनुसार सो पहिरो जानुमा भारी वर्षा नै प्रमुख कारक थियो । त्यहाँ पहिरो पन्छाउन हामीले पनि सहयोग गर्यौं । कोहीले ढुङ्गा पन्छाउने, कोहीले लडेका रुखहरू पन्छाउने काम गरियो । पहिरो जाने अरू कारणहरू खोज्दा नजिकै रुखहरू काटिएको, नजिकै बस्तीमा जाने बाटो बनाउँदा डोजरको प्रयोग गरिएको आदि जानकारी प्राप्त भयो । पहिरोले सडक भासिएको, नजिकैको खहरे खोलमा पहिरोको लेदोले खोलाको पानी थुनिएको रहेछ । त्यहाँ जम्मा भएको पानीले तल्ला क्षेत्रमा जमिन कटान गरेको, खेतबारीमा पानी पसेर धान र तरकारी बाली डुबानमा परेको समेत जानकारी प्राप्त भयो । त्यस्तै दुईओटा घरको पर्खाल भत्किएको, केही धान खेतहरू भासिएको रहेछ । यसले धनजनको ठुलो क्षति नभए पनि बालीहरू नष्ट भएको, घरका संरचनाहरू भत्किएका कारणले अपूरणीय क्षति भएको देखियो ।

बाढी पहिरोको जोखिम कम गर्न निम्नानुसारका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्ने कुरा पनि छलफलमा उठेको थियो :

- रुखहरू जथावाभी नकाट्ने
- सडकहरू निर्माण गर्दा डोजरको प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्ने
- सडकमा पानी बग्ने नालाको व्यवस्था गर्नुपर्ने
- समुदायमा सचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने



– बाढी नियन्त्रणको लागि तटबन्धको व्यवस्था गर्नुपर्ने

यसरी त्यस दिनको अवलोकन भ्रमणले हामीले कक्षामा सिकेका सैद्धान्तिक कुराहरूलाई व्यावहारिक रूपमा अनुभव गर्ने र अवलोकन गर्ने अवसर प्राप्त हुनुले हामी सबै रोमाञ्चित थियौं र वास्तविक सिकाइ भएकामा खुसी थियौं ।

## क्रियाकलाप

- (क) बाढी पहिरोसम्बन्धी समाचारहरू किन वर्षायाममा बढी आउने गर्छन् । समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) बाढी आउँछन् खोला किनारमा जानु हुँदैन भन्ने शीर्षकमा दुई साथीबिचको संवाद तयार पार्नुहोस् ।
- (ग) बाढी पहिरो नियन्त्रणमा तलकामध्ये कुन तरिका ठिक लाग्छ र किन ?



## अभ्यास

तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) बाढी पहिरो जानुका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ख) बाढी पहिरोबाट जोगिने उपायहरू सुझाउनुहोस् ।
- (ग) तपाईंको समुदायमा के कस्ता बाढी पहिरोका समस्याहरू परेका छन् ।
- (घ) बाढी पहिरो नियन्त्रणमा स्थानीय निकायको भूमिका सम्बन्धमा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

## परियोजना कार्य

तपाईंको पालिका क्षेत्रमा बाढी पहिरोले गत विगत वर्षमा पुर्‍याएको क्षतिको विवरण सम्बन्धित वडा कार्यालय वा नगरपालिका कार्यालयबाट सोधखोज गरी लिनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



चित्रहरू हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



भाइबहिनीहरू ! उद्यमशीलता भनेको के हो ? उद्यमशीलता किन आवश्यक हुन्छ ? भन्नुहोस् त !

आदर्श मा.वि.का विद्यार्थीहरूले भोलि पढ्ने पाठका बारेमा घरमा अध्ययन गरेर जाने गर्नुहुन्छ । यस क्रममा उहाँहरूले भोलि पढ्ने पाठ उद्यमशीलताका बारेमा वेबसाइटमा खोजी गरी निम्नलिखित विवरण तयार गर्नुभएछ । तपाईंहरू पनि त्यसै गर्नुहुन्छ कि ?

यहाँ नमुनाका लागि आदर्श मा.वि. विद्यार्थीले तयार पारेको नोट हेरौं न त ।

### उद्यम र उद्यमी

उद्यम गर्ने भनेको ठुला ठुला उद्योग र कलकारखाना मात्र होइन । हामीले जीविकोपार्जनका लागि गरिने व्यापार, सेवा, उद्योग, व्यवसाय सबै उद्यम हुन् । उद्यम गर्ने व्यक्तिसँग कुशलता, सिर्जनशीलता, नवप्रवर्तन र जोखिम वहन गर्ने क्षमता हुनुपर्छ ।

उद्यम भनेको तुरुन्त लगानी गरेर तत्काल फाइदा आउने कुरा होइन । विभिन्न माध्यमबाट अनुसन्धान गरेर लगानी लगाएर, फाइदा हुन धेरै पर्खनुपर्छ । तर पनि राम्रोसँग गर्ने हो भने लगानी गरेको छोटो समयमा नै प्रतिफल पाउन सकिन्छ । उद्यम र व्यापार भन्ने कुरामा धेरै फरक छ । कुनै पनि वस्तु खरिद गर्नु र खरिद गरेको वस्तुलाई केही नाफा राखेर बेच्नुलाई व्यापार भनिन्छ । त्यस्तै विभिन्न किसिमका कच्चापदार्थ किनेर प्रशोधन गर्ने र त्यसबाट नयाँ 'उत्पादन बनाएर बजारमा बेच्ने अवस्थामा पुर्‍याउनु उद्योग हो । तर उद्यमशीलता भनेको उद्यम गर्ने जाँगर, बुद्धिसहितको आँट, क्षमता वा खुबी हो । यस्तो क्षमतामा नाफाका लागि लगानी गर्ने आँट गरी जोखिम स्वीकार गर्छ । नयाँ अवसरको खोजी गरिन्छ । उद्यमीका विशेषता यस प्रकार छन् :

- नयाँ नयाँ अवसरको खोजी गर्ने,
- नयाँ नयाँ वस्तुको पहिचान गर्ने,
- उत्पादनका नयाँ तरिका अपनाउने,

- नयाँ बजारको खोजी गर्ने,
- कच्चा पदार्थको नयाँ स्रोत पहिचान गर्ने,
- उत्पादनसम्बन्धी सङ्गठन र व्यवस्थापन नयाँ ढङ्गले गर्ने, आदि ।

**उद्यमशीलता भन्नाले निम्नलिखित कुरा बुझिन्छ :**

१. उपभोक्ताहरू अहिलेसम्म जानकारी नभएका नयाँ वस्तुहरूलाई बजारमा प्रवेश गराउनु ।
२. उत्पादनको नयाँ तरिका सुरुआत गराउनु वा वस्तुको व्यापार गर्न नयाँ तरिका अपनाउनु ।
३. कारोबारका लागि कुनै नयाँ क्षेत्रमा बजार खोल्नु वा बजार अस्तित्वमै नरहेका ठाउँमा बजार निर्माण गर्नु ।
४. वस्तुको आपूर्ति व्यावसायिक ढङ्गले नियन्त्रण गर्नु ।
५. कुनै उद्योगलाई नयाँ ढङ्गले व्यवस्थित गर्नु ।

यसरी उद्यमशीलता नयाँ व्यवसाय सिर्जना गर्ने प्रक्रिया हो । नयाँ किसिमले नयाँ नयाँ व्यवसायको सिर्जना गर्नु हो ।

**सफल उद्यमीका गुणहरू**

- नयाँ ढङ्गले सोच्ने (कार्य गर्ने) क्षमता हुने,
- खोज्ने र बुझ्ने, विश्लेषण गर्ने क्षमता राख्ने,
- लगानी गर्न अग्रसर हुने,
- पैतृक सम्पत्तिको भरमा मात्र उद्यमी हुने कुरा स्वीकार्दैन,
- उद्यमी हुन पुस्तौनी हस्तान्तरण नभई आफैं सिर्जना गर्नुपर्ने,
- व्यवसाय गर्दा आइपर्ने जोखिम मोल्न मानसिक रूपमा तयार हुनुपर्ने,
- कल्पनामा मात्र नभएर साकार पार्ने हौसला र कार्य व्यवहार हुनुपर्ने,

- सधैं आँट, धैर्य र साहस राख्ने ।

यसरी उद्यमशीलताले नयाँ तरिकाले उद्यम गर्ने कार्यमा जोड दिन्छ । उद्यमीका कारण नयाँ सोच र ढङ्गका साथ वस्तुको उत्पादन हुन्छ । प्रतिस्पर्धा र टिकाउपनका लागि गुणस्तरीयता कायम हुन जान्छ । नयाँ ढङ्गले नयाँ किसिमको वस्तु उत्पादन गरी भिन्न बजारको सोच राख्दा समाज परिवर्तन हुन जान्छ । त्यस्तै उद्यमशीलताले आर्थिक क्रियाकलाप बढ्दै जाँदा आमदानीमा वृद्धि हुन्छ । फलस्वरूप पुँजी बढ्न गई पुनः लगानी हुँदै पुँजी निर्माण दर बढ्दै पुँजीको वृद्धि हुन जान्छ ।

### क्रियाकलाप

- (क) तलको चित्रमा गरिएका कार्यहरू उद्यम हुन् कि होइनन् ? उद्यम नभए उद्यमको स्वरूप दिन के के गर्नुपर्ला ? छलफल गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



- (ख) तपाईंको विद्यालय वरपर वा तपाईं बस्ने ठाउँमा के कस्ता उद्यम वा उद्यमशीलताका उदाहरणहरू देख्नुभएको छ ? तपाईंहरू पनि भविष्यमा उद्यमी बन्न चाहानुहुन्छ ? चाहानुहुन्छ भने उद्यमी बन्न के कस्ता कामहरू गर्नुपर्ने रहेछ ? सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा छलफल गरी साथीहरूका विचार थप्नुहोस् ।

## अभ्यास

१. तलका भनाइ ठिक भए ठिक चिह्न (✓) र बेठिक भए बेठिक चिह्न (×) लगाउनुहोस् :

- (क) आयआर्जनका लागि समाजमा भइरहेका कार्यभन्दा फरक तरिकाले नयाँ ढङ्गले कार्य गर्नु उद्यमशीलता हो ।
- (ख) उद्यमशीलतामा जोखिम मोल्ने क्षमता हुनुपर्छ ।
- (ग) नयाँनयाँ बजारको खोजी उद्यमीको कार्य हो ।
- (घ) कौसीखेती बेमौसमी तरकारी पनि उद्यमशीलताको एक उदाहरण हो ।
- (ङ) पुरानो उद्योगमा नवीनता ल्याउनु उद्यमशीलता होइन ।
- (च) उद्यमशीलताले देशको आर्थिक विकासमा सघाउ पुग्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

- (क) उद्यम भनेको के हो ?
- (ख) उद्यम र व्यापारमा के फरक छ ?
- (ग) कुनै पेसालाई उद्यमी स्वरूप दिन के गर्नुपर्ला ?
- (घ) उद्यमीका विशेषताहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- (ङ) तपाईंको घर वरपर के कस्ता स्थानीय पेसा र व्यवसाय देख्नुभएको छ, उनीहरू उद्यमी भए नभएको बारेमा छुट्याउन निम्नलिखित बुँदाहरूलाई आधार बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

तपाईँले देख्नुभएको	पेसा व्यवसाय उद्यमी भए नभएको छुट्याउने केही आधारहरू	उद्यमीको विशेषता छ, छैन छुट्याउनुहोस्
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ नयाँ नयाँ अवसरको खोजी गरे नगरेको,</li> <li>➤ नयाँ नयाँ वस्तुको पहिचान गरे नगरेको,</li> <li>➤ उत्पादनका नयाँ तरिका अपनाए नअपानाएको</li> <li>➤ नयाँ बजारको खोजी गरे नगरेको</li> <li>➤ कच्चा पदार्थको नयाँ स्रोत पहिचान गरे नगरेको,</li> <li>➤ उत्पादनसम्बन्धी कार्य र व्यवस्थापन नयाँ ढङ्गले गरे नगरेको,</li> </ul>	

### प्रयोगात्मक कार्य

(क) विद्यालय नजिकै रहेको वा आफूले देखेको एउटा स्थानीय घरेलु उद्योगमा गई निम्नलिखित विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

- घरेलु उद्योगको नाम :
- उद्योगमा गरिएको लगानी:
- उद्योगमा काम गर्ने जनशक्ति :
- उद्योगबाट उत्पादित वस्तु वा सेवा
- वस्तु बिक्री गर्ने बजार पर्याप्त भए नभएको :
- उद्योगबाट भएको मासिक आम्दानी :
- उद्योगबाट भएको फाइदा वा बेफाइदा



(ख) तलको चित्रमा के गरेको देख्नुहुन्छ ? छलफल गर्दै यी कार्यमा उद्यमशीलता प्रदान गर्न के गर्नुपर्ला छलफल गरी सूची बनाउनुहोस् ।



भाइबहिनीहरू ! उद्यमशीलता भनेको के हो भन्ने बारेमा अधिल्लो पाठमा छलफल गर्यौं । यहाँ आदर्श आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ६ मा अध्ययनरत सन्तोष परियारको परिवारले गरेको एक आदर्श कार्यको सफलताको कथा उल्लेख छ । तपाईंहरूले पनि आफ्नो क्षमता र परिवेशअनुसार यस्तै काम पनि गर्ने कि !

## सफलताको कथा

कक्षा ६ पढ्ने सन्तोष परियारको ५ जनाको परिवार छ । राम्रो कामको खोजीमा उनको परिवार सहरमा आएको थियो । सहरमा आउँदा पनि राम्रो कमाइ हुने काम नपाउँदा उनीहरू चिन्तित थिए । कोठाभाडा, खाना खर्च, पढाइ खर्च, लुगाफाटा आदिको खर्च पुर्‍याउन कठिन भइरहेको थियो । एक दिन बेलुका आपसी कुराकानी हुँदै थियो । कुराकानीका सिलसिलामा अब सहरबाट फर्किने कुरा गर्दै थिए ।

एक परिवारका बुवा आमा, २ छोरा १ छोरी भएर  
छलफल गरेको चित्र



यसैबिच एक रेडियो कार्यक्रममा प्रशारित सफलताको कथामा उनीहरूको ध्यान गयो । सबैले ध्यान दिएर उक्त कथा सुन्न थाले । कथामा अहिलेको सूचना प्रविधिको प्रयोग गरेर सफल व्यवसायी बनेको घटनाको वर्णन थियो । कथा सुन्दै गर्दा उनीहरूले खाना पनि खाइसके । कथा सुनेपछि सन्तोषका दिदी दाजुले हामी पनि केही यस्तै नयाँ काम गरौं न भने । परिवारमा गहिरो छलफल भयो । सन्तोषका दाजुले एउटा व्यावसायिक योजना बनाउने कुरा सुनाए । उनले बनाएको योजनाको खाका यस्तो थियो :

**(क) सम्भाव्यता अध्ययन गर्ने :** यसमा निम्नलिखित कुराको खोजी गर्ने :

- सहरमै बसेर पनि थोरै श्रम सिपले नयाँ काम गर्न सकिन्छ कि ? अथवा गाउँमा गएर स्थानीय अर्गानिक वस्तुहरूको बजारीकरण गर्ने कि ? अध्ययन गरी विकल्प खोज्ने,
- समग्रमा गाउँ र सहर दुवैको बजार माग पत्ता लगाउने,
- आफूहरूले उत्पादन गरेको वस्तु किन्ने मानिस छन्/छैनन् खोजी गर्ने,
- वस्तु कसरी उत्पादन गर्ने,
- उत्पादन गर्ने स्रोत, सामग्री र सिप आफूसँग हुन्छ कि हुन्न भनी विचार गर्ने,
- कति रकम लगानी हुनुपर्ने र उक्त रकम कहाँबाट व्यवस्था गर्ने, यकिन गर्ने,
- समग्र लगानीको अनुमान गर्ने,
- उत्पादित सामग्री बजारसम्म के कसरी पुऱ्याउने, योजना बनाउने,
- नाफा हुने गरी मूल्य कसरी निर्धारण गर्ने,
- आम्दानी र खर्चको हिसाब राख्ने,

- प्राप्त आम्दानीको केही प्रतिशत खर्च गर्ने र केही प्रतिशत बचत गर्ने,
- आम्दानी बढाउँदै व्यवसाय वृद्धि गर्दै जाने ।

यी बुँदाका आधारमा कुन पेसा वा व्यवसाय ठिक हुन्छ खोजी गर्ने ।

यसरी सम्भाव्यता अध्ययनका कुरा सुनेर सबैको ध्यान आकृष्ट भयो । यसपछि परिवारका सबै मिलेर व्यावसायिक योजना बनाए । यसमा निम्नलिखित ६ चरण पूरा गरे ।

**चरणहरू :**

- (१) **कामको छनोट :** आफूसँग ज्ञान सिप भएको पेसा व्यवसाय छान्ने
- (२) **कामको माग पत्ता लगाउने :** आफूले उत्पादन गरेका सामान वा वस्तुहरू किन्ने मानिस छन् कि छैनन्, बजार छ, छैन र नाफा हुन्छ कि हुन्न, व्यवसाय चल्छ कि चल्दैन अध्ययन गर्ने ।
- (३) **व्यवसायका लागि आवश्यक सामग्रीको उपलब्धता :** कुनै काम वा व्यवसाय गर्न आवश्यक कच्चा पदार्थ वा श्रम सिप उपलब्ध छ, छैन अध्ययन गर्ने ।
- (४) **लाग्ने खर्च अनुमान गर्ने :** काम वा व्यवसाय गर्दा कति रकम लाग्छ, मानिस कति चाहिन्छन् ? त्यसबारेमा पनि अध्ययन गर्ने ।
- (५) **आम्दानी र नाफाको अनुमान गर्ने :** काम सुरु गर्दादेखि काम गर्दै जाँदा लाग्ने खर्च कति रहेछ अध्ययन गर्ने । साथै उचित मूल्यमा बेच्दा कति नाफा हुन्छ अनुमान गर्ने ।
- (६) **निर्णय गर्ने :** माथिका चरण पूरा गर्दा नाफा हुने देखिएमा मात्र त्यस्तो काम छान्ने । नाफा नहुने देखिएमा त्यस्तो काम नछान्ने । यसरी आफूले छानेको काम गर्ने वा नगर्ने भनेर निर्णय गर्ने ।

परिवारका सबै मिलेर व्यवसाय सम्भाव्यता अध्ययन गर्न एक महिनाको समय छुट्याए । अध्ययन गर्दा सहरमा काम व्यवसाय गर्न धेरै रकम लाग्ने भयो ।

त्यसैले गाउँमा गएर व्यवसाय गर्ने विचार गरे । तपाईंको परिवारमा पनि कुनै पेसा व्यवसाय गर्न यस्तै छलफल चलाउने कि ?

### अभ्यास

(क) जोडा मिलाउनुहोस् :

चरण	गर्नुपर्ने काम
१. पहिलो चरण	(क) कामको माग पत्ता लगाउने
२. दोस्रो चरण	(ख) काम छनोट गर्ने
३. तेस्रो चरण	(ग) लाग्ने खर्च अनुमान गर्ने
४. चौथो चरण	(घ) निर्णय गर्ने
५. पाँचौँ चरण	(ङ) आम्दानी र नाफाको अनुमान गर्ने
६. छैठौँ चरण	(च) आवश्यक सामग्री र श्रम सिपको अनुमान गर्ने

(ख) तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) व्यवसाय गर्न सम्भाव्यता अध्ययन भनेको के हो ?
- (ख) व्यवसाय गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?
- (ग) व्यवसाय गर्न के के चाहिँदो रहेछ ?
- (घ) सम्भाव्यता अध्ययन किन गर्नुपर्छ ?
- (ङ) सम्भाव्यता अध्ययनका मुख्य चरणहरू क्रमैसँग लेख्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप

माथि पाठमा भएको सम्भाव्यता अध्ययनका आधारमा त्यसपछि बनाउने व्यावसायिक योजना यस्तो बनाए :

## सन्तोषको व्यावसायिक योजना

१. **कामको छनोट** : काम तथा व्यवसायको अध्ययन गर्दा सहरमा बढी लगानी लाग्ने देखिएको । त्यस्तै प्रतिस्पर्धा पनि बढी भएकाले गाउँमा गएर कृषि फलफूल र पशुपालन व्यवसाय एकीकृत गरेर गर्ने निर्णय गरिएको ।
२. **काम/व्यवसाय छनोटको औचित्य/कारण** : गाउँमा धेरै जग्गा जमिन बाँझै रहेको छ । साथै पशुपालनका लागि पर्याप्त स्थान, पानीको स्रोत पाइने र लागत पनि धेरै नलाग्ने भएको । भाडामा जग्गा लिन पनि निकै सस्तो पर्ने र कतिपय न्यून भाडामा पनि पाइने । हावापानी पनि स्वच्छ र सफा भएको ।
३. **काम वा व्यवसायमा गरिने कार्यकलापहरू** :
  - (क) कम्तीमा ५०-१०० रोपनी जग्गा १०-१५ वर्षका लागि भाडामा लिने,
  - (ख) उक्त जग्गामा १० हजार अम्बाका बिरुवा रोप्ने,
  - (ग) सँगै मल र अन्य नियमित आम्दानीका लागि स्थानीय कुखुरा ५००-१००० र गाई १०-१५ वटा पाल्ने,
  - (घ) अम्बाका बोटको बिच बिचमा अदुवा र हलेदो खेती गर्ने,
  - (ङ) १५-२० वटा टनेल बनाई वेमौसमी तरकारी लगाउने ।
४. **लगानी प्रबन्ध** : स्थानीय सहकारीको सदस्य भएर सहकारीबाट आवश्यक ऋण लिने र नियमित वचत पनि गर्दै जाने ।
५. **प्राविधिक सहयोग** : गाउँपालिकासँग समन्वय गरी निःशुल्क जे.टी./जे.टि.ए.को सहयोग जुटाउन पहल गर्ने ।
६. **सवारी** : अम्बा फलन थालेपछि एउटा गाडी व्यवस्था गरी बजारसम्म पुऱ्याउने ।

७. **नियमित लेखा राख्ने** : हरेक दिनको खर्च र आम्दानी व्यवस्थित रूपमा लेखा राख्ने ।
८. **पारिवारिक व्यवस्थापन** : शिक्षाका लागि गाउँकै सामुदायिक विद्यालयमा भर्ना हुने र कक्षा ९ देखि व्यावसायिक धारको विद्यालयमा भर्ना भएर पेसा र पढाइ सँगसँगै लैजाने । साथै परिवारका सबै सदस्यले व्यवसायमा सक्रिय सहयोग पुऱ्याउने ।
९. **नियमित अनुगमन** : परिवारका सदस्यले हरेक हप्ता व्यवसायको प्रगति र समस्याका बारेमा छलफल गर्ने । छलफलमा प्राप्त हुने निष्कर्ष कार्यान्वयन गर्दै जाने ।

यो योजना बनाएर लागु गरेपछि पहिलो र दोस्रो वर्ष कुखुरा र गाईपालनबाट राम्रै आम्दानी भयो । तेस्रो वर्षदेखि अम्बा पनि फल्लु सुरु भयो । कुखुरा र गाई पालनबाट उत्पादिन कम्पोस्ट मलबाट बेमौसमी तरकारी खेती निकै फस्टायो । तरकारी खेतीको विक्रीबाट परिवारका सबैलाई खान र पढाइ खर्च पुग्यो । कुखुरा र पशुपालनबाट प्राप्त आयले सहकारीको ऋणको किस्ता तिर्न पुग्यो । ५ वर्षमा ऋण पनि सकियो । अम्बाका करिब ९ हजार बोटबाट फलेका अम्बाले वार्षिक २० देखि २५ लाखसम्म आम्दानी हुन थाल्यो । खर्च कटाएर १५ लाख बचत हुन गयो । यसपछि त गाउँपालिकाले सफल उद्यमी भनेर पुरस्कृत पनि गरियो । विभिन्न पालिका र जिल्लाबाट उहाँहरूको फार्म अवलोकन गर्नेको भिड लाग्न थाल्यो । यसरी सन्तोष परियारको परिवार सफल उद्यमी हुन पुग्यो ।

**माथिका अनुच्छेदको अध्ययन गरी तलका प्रश्नको उत्तरको खोजी गर्नुहोस् :**

- (क) तपाईंहरू पनि कक्षा ६ का विद्यार्थीहरू दुई समूहमा बाँडिनुहोस् । तपाईंहरूको विद्यालय वरपरको परिवेशमा गर्न सकिने उद्यमी कामको सम्भाव्यता अध्ययन गर्नुहोस् । दुई समूहका प्रतिवेदन कक्षामा छलफल गरी थप सुधार गर्नुहोस् ।

जस्तै : (क) कुखुरापालन (ख) माछापालन (ग) स्थानीय उत्पादन भण्डार

र बजारीकरण

(ख) तपाईं भविष्यमा गएर कस्तो उद्यमी बन्न चाहनुहुन्छ ? यसका लागि आवश्यक योजनाको खाका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

### सिर्जनात्मक कार्य

(क) तपाईंको गाउँ, टोल छिमेकमा भएका कुनै एक सफल उद्यमीको नमुना कथा लेख्नुहोस् ।

(ख) तलको चित्रमा के गरेको देख्नुहुन्छ ? यसमा बाल अधिकारको हनन भए नभएको बारेमा साथीहरूलाई ३ समूहमा बाँडेर छलफल गर्नुहोस् । साथै यस्ता कार्य रोक्न के गर्नुपर्ला सूची बनाउनुहोस् ।



संयुक्त परिवारसँगै बसेर खाना खाँदै गरेको चित्र ब

परिवार भनेको सरल भाषामा एकै घरमा वा एकै छानामुनि एउटै भान्सामा खाना खाने सदस्यहरूलाई परिवार भनिन्छ । हाम्रो सामाजिक परम्पराअनुसार हामीहरू धेरैजसो संयुक्त परिवारमा बस्छौं । संयुक्त परिवार भनेको एकै घरमा हजुरबा हजुरआमादेखि काका काकी हुँदै नातिसम्म रहने परिवार हो । संयुक्त परिवारमा तीनपुस्ता वा सोभन्दा बढी पुस्ताका सदस्यहरू बस्छन् । हिजोआज कामकाज र विभिन्न अवसरको खोजीमा मानिसहरू एकल परिवारमा पनि बस्न थालेका छन् । एकल परिवार भनेको आमाबाबु र छोराछोरीमात्र रहने परिवार हो ।

हाम्रो जीवन प्रायः संयुक्त पारिवारिक जीवन पद्धतिबाट अभिप्रेरित छ । हामी आफ्ना घरमा भएका जेष्ठ सदस्यबाट पुराना कुरा सुन्ने, जान्ने गछौं । जेष्ठ सदस्यले पनि आफ्ना परिवारका सबैभन्दा साना सदस्यलाई बढी माया ममता दिन्छन् ।

उनीहरूलाई आफ्ना कुल परम्पराका कुरा र आफूले अनुभवबाट सिकेका कुरा सिकाउने चाहना हुन्छ । यसलाई उनीहरू आफ्नो दायित्व पनि ठान्छन् । घरका जेष्ठ सदस्यहरूको हेरचाह साना सदस्यबाट बढी हुन्छ । कामको जिम्मेवारीले गर्दा आयआर्जनमा सक्रिय सदस्यहरू घरबाहिर जानुपर्ने र घरमा जेष्ठ र साना सदस्यहरू रहने अवस्थाले गर्दा एकापसको हेरचाह र माया ममता पनि यिनै दुईमा बढी हुन्छ ।

त्यस्तै आमाबुबाले आफ्ना सन्ततिका सबै उचित आवश्यकता र चाहना पूरा गर्ने प्रयत्न गर्छन् । आफ्नो आवश्यकताभन्दा सन्तानका आवश्यकतामा आफूलाई केन्द्रित गर्छन् । त्यसै कारण हाम्रो समाजमा बालबालिकाको शिक्षादीक्षामा परिवारको दरिलो आधार प्राप्त हुन्छ । पश्चिमी मुलुकमा १८ वर्षसम्ममात्र शिक्षादीक्षामा परिवारको दायित्व हुन्छ । हाम्रो शास्त्रअनुसार जीवनलाई चार भागमा विभाजन गरिएको छ र पहिलो चरणमा पूर्णरूपमा परिवारको साथ र सहयोगको भूमिका रहन्छ । पहिलोमा २५ वर्षसम्म ब्रह्मचर्य, यस अवस्थामा शिक्षा दीक्षा र आफूलाई सक्षम बनाउने अवधि भनेर छुट्याइएको छ । दोस्रोमा २६ देखि ५० वर्षसम्म गृहस्थाश्रम भनेर छुट्याइएको छ । यसमा विवाह गर्ने घर गृहस्थी चलाउने सन्तान जन्माउने, पढाउने आदि कार्य पर्छन् । त्यस्तै तेस्रोमा ५१ देखि ७५ वर्षसम्मको उमेरलाई सन्यासाश्रम भनेर नामकरण गरिएको छ । यस अवधिमा आफ्नो जिम्मेवारी आफ्ना सन्तानलाई दिने र आफू अरुको सेवामा लाग्ने व्यवस्था गरिएको छ । त्यस्तै अन्तिम ७६ देखि १०० वर्षको अवधिलाई वानप्रस्थ भनेर वर्गीकरण गरिएको छ । यसमा ईश्वर प्राप्तिका लागि ध्यान तपस्या गर्ने आदि कार्य पर्छन् । यसरी हाम्रा शास्त्रबाट निर्दिष्ट हाम्रा जीवन पद्धति अवलम्बन गर्न सक्यौं भने हाम्रो जीवन सफल बन्छ ।

हामी आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने र ठुलालाई सम्मान गर्ने हाम्रो संस्कार हो । हाम्रा शास्त्रले मातृ देवोभावः, पितृदेवो भवः, आचार्यदेवो भवः, अतिथिदेवो भवः भनेर आमा, बुबा, गुरु र अतिथिलाई देवताको स्थानमा राखेको छ ।



आमाबुबा वा हजुरबुबा हजुरआमा पनि सोही स्थानमा रहनुहुन्छ । त्यसैले परिवारका जेष्ठ सदस्यको स्याहार र सम्मान गर्ने दायित्व हाम्रो हुन्छ । त्यसो गर्न सक्यौं भने मात्र भोलि आफू पनि सोही अवस्थामा पुगिने र त्यसरी नै सेवा र सहयोग प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

## जेष्ठ सदस्यको सम्मान

हजुरबुबाले ईश्वरको प्रार्थना गरेको र उनका पछाडिपट्टि एकजना बालक एकजना बालिका हात जोडेर उभिएको चित्र

‘आगो ताप्नु मुढाको कुरा सुन्नु बुढाको’ भन्ने नेपाली उखान त्यसै बनेको होइन । हाम्रा अग्रजहरूले गरेका अनुभवलाई सारयुक्त भाषामा उखानका रूपमा अभिव्यक्त गरेका हुन् । यो अनुभवको सँगालो भएकाले जीवन र व्यवहारसँग प्रत्यक्ष जोडिएको छ । माथिको उखानबाट यही कुरा प्रस्ट हुन्छ कि वृद्धवृद्धा घरका गहना हुन् । व्यक्तिको सुन्दरता बढाउन गहनाको आवश्यकता भए जस्तै घर वा परिवारको सुन्दरता बढाउन जेष्ठ सदस्यको आवश्यकता र भूमिका हुन्छ ।

परिवारमा जेष्ठ सदस्यका रूपमा प्रायजसो हजुरबुबा हजुरआमा हुनुहुन्छ । उहाँहरूलाई आफ्ना छोराछोरीभन्दा नातिनातिनाको बढी माया, चासो र चिन्ता हुन्छ । हरहमेसा आफ्ना परिवारको भलाइ र सुमार्गको कल्पना रहन्छ । परिवारका सदस्यबाट खासै भौतिक सुखसुविधाको अपेक्षा रहँदैन । सानातिना

कुराबाट प्रसन्न र खुसी हुने जेष्ठ सदस्यको स्वभाव हुन्छ । परिवारले आफ्ना कुरा सुनिदेओस् र आफूहरूसँग राम्ररी बोलचाल र भावना बुझिदेओस् भन्ने अपेक्षा भने रहन्छ । केही समय निकालेर आफ्नो कुरा सुनोस् भन्ने हुन्छ । त्यति मात्र गर्न सक्दा उहाँहरू खुसी र सुखी बन्नुहुन्छ । यसतर्फ परिवारका सदस्यले विशेष ध्यान दिन सकियो भने जेष्ठ सदस्यहरू परिवारमा खुसीसाथ र हन सक्नुहुन्छ । जुन परिवारमा जेष्ठ सदस्य खुसी रहन्छन् त्यो परिवार सही मार्ग पहिल्याउन र खुसी रहन सक्छ ।

नेपालको कानुनले ६० वर्ष उमेर पुगेका व्यक्तिलाई जेष्ठ नागरिक भनेर परिभाषित गरेको छ । यस्ता नागरिकलाई जेष्ठ नागरिक परिचय पत्र उपलब्ध गराएर विभिन्न सुविधा उपलब्ध गराएको छ । जस्तै यातायातमा ५० प्रतिशत छुटसहित आरक्षण सिटको व्यवस्था, अस्पताललगायतका सरकारी निकायमा विभिन्न सुविधाको व्यवस्था गरेको छ ।

परिवारमा जेष्ठ सदस्य हुँदा पुराना अनुभवबाट सिक्ने मौका पाइन्छ । आफ्ना दुःखसुख बिसाउने अभिभावक हुँदा जतिसुकै कठिन परिस्थितिबाट पनि अगाडि बढ्न प्रेरणा प्राप्त हुन्छ । हामीले हाम्रो सामाजिक पारिवारिक संरचना र युरोप अमेरिकाको पारिवारिक संरचनाको तुलना गर्ने हो भने पनि जेष्ठ सदस्यको महत्त्व थाहा पाउन सक्छौं । हामीलाई परिवारका जेष्ठ सदस्यबाट सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक आधार प्राप्त हुन्छ । यही जगमा उभिएर अगाडि बढ्न सहज हुन्छ । पश्चिमी मुलुकमा भने १८ वर्ष पूरा भएपछि परिवारबाट अलग भएर बस्नुपर्ने हुँदा कतिपय अवस्थामा नैराश्यता र बैचनीसम्मको अवस्थामा पुग्छन् । कुनै पनि क्षेत्रमा माथिल्लो तहसम्मको क्षमता र योग्यता हासिल गर्न कठिनाई हुन्छ तर हाम्रो अवस्था सबल छ किनकि हामीसँग परिवारको साथ र सहयोग रहन्छ । आफूलाई द्विविधा लागेका विषयमा जेष्ठ सदस्यबाट स्पष्ट हुन सक्छौं । कतिपय इतिहासका कुरा जेष्ठ सदस्यबाटै जानकारी लिन सकिन्छ । त्यसैले जेष्ठ सदस्य भनेको परिवार, समाज र राष्ट्रकै गहना हुन् । जेष्ठ सदस्यको स्याहार र सम्मान गर्नु हाम्रो दायित्व हो ।

## अतिथि सत्कार



‘साँझका पाहुना देवता बराबर हुन्, फर्काउन हुन् । पाहुना र दुःखी गरिबलाई खाएर सम्पत्ति सकिँदैन बरु बढ्छ । अतिथिले तिरस्कार गरेको घर भूतघर सरह हुन्छ,’ आदि आदि । यी र यस्ता कथन हामीले गाउँघरमा सुन्ने गरेका कुरा हुन् । यी कथन त्यसै भनिएका पक्कै होइनन् । हाम्रा पुर्खाले अनुभव र शास्त्रका मर्मलाई आत्मसात् गरेर गरेका अभिव्यक्ति हुन् । यसबाट हामी के थाहा पाउँछौं भने अतिथिलाई सत्कार गर्नु वा गर्न पाउनु सुखद पक्ष हो । अतिथि आउँदा भर्को फर्को नगरी नम्र र शिष्ट बोलीवचन गर्नु आफूसँग भएको गच्छेअनुसार सेवा सुविधा र खानपान गराउनु हाम्रो परम्परा हो । मानिस भौतिक सुविधाबाट मात्र सन्तुष्टि प्राप्त गर्दैन । मानिस विवेकशील प्राणी भएकाले भौतिक वस्तुभन्दा अरूको सद्भाव र सम्मानको भोको हुन्छ, त्यो पाउँदा अभूत बढी खुसी हुन्छ । त्यसैले हामीले हामीकहाँ आउने अतिथिको सत्कार गर्यौं भने हामीलाई पनि त्यही सम्मान अरूबाट प्राप्त हुन्छ ।

## अभ्यास

१. तलका प्रश्नबाट आफ्नो मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(क) तपाईंको परिवार कस्तो परिवार हो ?

(अ) संयुक्त

(आ) एकल

(इ) कुनैमा पर्दैन

२. तपाईंको परिवारको जेष्ठ सदस्य को हो ?

(क) हजुरबा, हजुरआमा

(ख) आमाबुबा

(ग) दाइ दिदी

३. तलको तालिकामा तपाईंले गर्नुभएको वा छरछिमेकमा देख्नुभएको आधारमा भर्नुहोस् :

जेष्ठ नागरिकलाई गरेको व्यवहार	जेष्ठ नागरिकलाई गर्नुपर्ने व्यवहार

४. तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

आफू पाहुना हुन जाँदा तपाईंलाई गरेको व्यवहार	आफ्नो घरमा पाहुना आउँदा गरेको व्यवहार	आफू पाहुना हुन जाँदा चाहेको व्यवहार

५. तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

(क) कसलाई जेष्ठ सदस्य भनिन्छ ?

(ख) जेष्ठ सदस्यलाई किन घरको गहना भनिएको हो ?

(ग) जेष्ठ सदस्यबाट बालबालिकाले के के कुरा सिक्न पाउँछन् ?

(घ) जेष्ठ सदस्यको सम्मान कसरी गर्नुहुन्छ ?

- (ड) हाम्रो जीवनलाई उमेरका आधारमा कसरी विभाजन गरिएको छ ?
- (च) पच्चिस वर्षसम्मको अवधिलाई के भनेर चिनिन्छ र यो अवधिमा गरिने कार्य के हो ?
- (छ) हाम्रा शास्त्रले ककसलाई देवता मानेको छ ?
- (ज) अतिथि सत्कारबाट हामीलाई हुने लाभ के हो ?

तलका चित्रका बारेमा कक्षामा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् :



कृष्णको गाईप्रति प्रेम



रामको भातृप्रेम



बुद्धको हरिणप्रेम

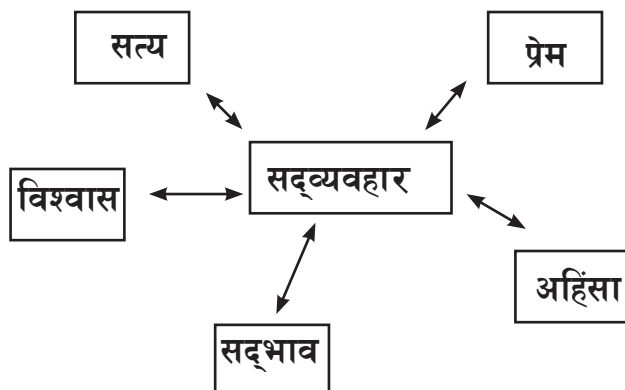


दुर्गाको सिंहप्रेम

हामी श्रीकृष्णजन्माष्टमी मनाउँछौं । कृष्णलीला सुन्छौं । कृष्ण र गाईबिचमा भएका रोचक प्रसङ्ग सुन्छौं सुनाउँछौं । महाभारतका कृष्ण कथाका साथमा रामायण राम र भरत, राम र सीता तथा राम तथा लक्ष्मणका बिचमा भएका प्रेम कथा पनि सुन्छौं । हामी बुद्धले सिकाइ सत्य, प्रेम, अहिंसा र सद्भावका गाथा गाइरहन्छौं । हरेक नवरात्रीमा दुर्गा भगवतीको सत्यप्रतिको लगावलाई कथामार्फत सुन्छौं र त्यसप्रति समर्पित हुन्छौं ।

कृष्ण, राम, बुद्ध तथा दुर्गाले जस्तै गरी तपाईं ककसलाई माया गर्नुहुन्छ र किन ? कक्षामा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

### सद्व्यवहारका अमरकथा



श्रीकृष्ण हाम्रा घरघरमा सुनिने र चिनिने पौराणिक पात्र हुन् । उनी गीत गाउँथे, मुरली बजाउँथे । त्यसैले श्रीकृष्ण गीत-सङ्गीतका शौखिन थिए । उनले हजारौं साथी बनाएका थिए । श्रीकृष्णले सत्य पक्षमा आफूलाई उभ्याए र धर्मको रक्षा गरे । उनै श्रीकृष्णको राधासँगको त्याग र समर्पणको एक नमुना हो । हामीले पनि राधाकृष्णको प्रेमलाई बुझ्न तथा बुझाउन जरुरी छ । आजको समाजमा घृणा, अपमान र अहङ्कारले प्राथमिकता पाउन थालेको महसुस गर्न सकिन्छ । यसर्थ भौतिक आक्रमणबाट जित्न सकिन्छ भन्ने मान्यता पाइन्छ । यस प्रकारको जित क्षणिक हुन्छ र अमर बन्न सक्दैन । जितलाई अमर बनाउन हामीले प्रेम र सद्व्यवहारलाई जोड दिनुपर्छ ।

प्रेम सद्व्यवहारको बलियो र अचुक साधन हो । यसले प्रेम, सद्भाव, विश्वास र समर्पणमा सांसारिक खुसी, सुख, आनन्द र सद्भाव पाउँछ । भगवान् गौतम बुद्धले प्रेम सिकाए । भगवान् राम र श्रीकृष्णले प्रेम गरेर देखाए । यसको परिणामस्वरूप गौतम बुद्ध, श्रीकृष्ण र राम अमर, अजर तथा अविनाशी भएका छन् । बुद्धको शान्तिवादी दर्शन र अहिंसात्मक मार्ग सधैं सान्दर्भिक छ । बुद्धले घृणालाई निषेध गरे । घृणाको बन्देज भनेको अहिंसा पनि हो ।



वास्तवमा हिंसाको स्वरूप हत्या र घातमा मात्र सीमित छैन । हिंसा बोलीद्वारा पनि हुन्छ । अशिष्ट, अमर्यादित तथा अश्लील बोलेर अन्यप्रति गरिने परपीडाका रूपमा पनि बुझिन्छ । यसर्थ क्षुद्र र खराब बोली पनि हिंसाको एक रूप हो । परपीडा भनेको अरूहरूलाई पीडा दिएर प्राप्त हुने खुसीका रूपमा लिइन्छ । यसर्थ आफ्नो खुसीमा अरूको पीडा लुकेको छ वा छैन भनी हामी सचेत हुन जरुरी छ । स्वपीडा आफैँलाई पीडा दिएर प्राप्त हुने सन्तुष्टि हो । यो पनि हिंसा नै भएकाले हामीले आफूले आफैँलाई यस प्रकारको हिंसा गर्नुहुँदैन । आफूलाई मनोरोगी बनाउनु हुँदैन ।

यस प्रकारको स्थिति आएका हामीले बुद्धले अपनाएको मार्ग रोज्न जरुरी छ । प्रेम, शान्ति, सद्भाव, समभाव र विश्वास व्यवहारमा अनुसरण गर्न जरुरी छ । गौतम बुद्धले उनलाई अपमान गर्ने, ध्यानमा बसेको वेलामा पिरोल्ने, अभद्र व्यवहार गर्ने, सामाजिक रूपमा बेइज्जत गर्ने कसैप्रति पनि बदला र अपमान गरे नन् । उनीहरूबाट टाढा बस्ने निधो गरे । उनीहरूलाई क्षमा दिए । सत्सङ्गतमा



आफ्नो ध्यान केन्द्रित गरे । प्रेमको मार्गद्वारा नै तिनीहरूलाई आफ्नो अनुयायी बनाउन सफल भए । अन्त्यमा तिनै मानिस बुद्धको अनन्य भक्त बने । अपमानको बदला अपमान सोचेको भए गौतम बुद्ध सद्पुरुष बन्दैनथे । यसका लागि हामीले स्थानीय तहमा हुने कथावाचन, प्रवचनलगायतका कार्यमा सहभागी हुनुपर्छ । तिनीहरूलाई व्यवहारमा उतार्नुपर्छ ।

## अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) सद्व्यवहार भनेको के हो ?
- (ख) राधा र कृष्णलाई कस्को प्रतीकका रूपमा लिइन्छ ?
- (ग) हिंसा भनेको के हो र यो के के बाट हुनसक्छ ?
- (घ) सांसारिक खुसी र आनन्द कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ?
- (ङ) बुद्धको मुख्य मार्ग कुन हो ?

२. कक्षाका विद्यार्थीलाई ५ समूहमा विभाजन गरी चक्रमा उल्लिखित एक एक शीर्षकमा छलफल कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. तपाईँ समुदायमा भएको कुनै सत्सङ्ग वा सदाचारसम्बन्धी प्रवचनमा जानुभएको अभिभावकलाई भेट्ने त्यहाँ दिइएको मुख्य सन्देश टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

तलका चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :



हामी जन्मेदेखि मृत्युसम्म प्रकृतिमै आश्रित हुन्छौं । प्रकृति भनेको हाम्रो जीवन निर्वाह गर्न अत्यावश्यक कुरा जस्तै पृथ्वी, जल, तेज वा अग्नि, वायु अर्थात् हावा र आकाश पर्छन् । यी बिना हाम्रो जीवन एकछिन पनि रहन सक्दैन । पृथ्वीमा हामी बस्छौं, खेती उब्जाउँछौं, हिँड्ने डुल्नेलगायतका सबै काम भूमि अर्थात् पृथ्वीमै गर्छौं । जीवन जिउन पानी नभई हुँदैन । हाम्रो शरीरमा झन्डै ७० प्रतिशत पानीको मात्रा छ, यसलाई निरन्तर कायम राख्न पानी बिना असम्भव छ । त्यसैले पानी पनि हाम्रो जीवनका लागि अत्यावश्यक छ । त्यस्तै ताप हाम्रो शरीरभित्र ताप वा अग्निको भूमिका उत्तिकै हुन्छ । हामीले खाने खाना पचाउने कार्य त्यही अग्निले गर्छ । शरीरभित्र रहेको अग्निको अवस्थालाई एकनास राख्न नसक्दा हामीलाई बिसन्धो हुने, अपच हुने हुन्छ । त्यस्तै वायु अर्थात् हावा हाम्रो जीवनका लागि अर्को महत्त्वपूर्ण चिज हो । हावा बिना हामी बढीमा २ मिनेटभन्दा बढी जीवित रहन सक्दैनौं । त्यसैले वायु कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा यसैबाट प्रमाणित हुन्छ, त्यस्तै पाँचौं हो आकाश । आकाश भनेको खाली ठाउँ हो । यो बिना पनि जीवन असम्भव हुन्छ । हामीभित्र रहेको आशाश तत्त्व जस्तै फोक्सोभित्र खालि ठाउँ छ, त्यसैले हावा आवतजावत गर्न पाउँछ र हामी जीवित रहन्छौं । नाकभित्र, घाँटीभित्र पेटभित्र, र शरीर बाहिर जहाँ हामीले श्वास लिन र छोड्न पाउँछौं, घुमफिर गर्न पाउँछौं, ती सबै ठाउँमा आकाश तत्त्व भएकाले सम्भव भएको हो । त्यसैले हाम्रा संस्कार र संस्कृति यिनै प्रकृतिसापेक्ष छन् ।

मानिस वा कुनै पनि प्राणीको शरीर यिनै पाँच तत्त्वबाट बनेको हुन्छ । प्राणी मरेपछि पनि यिनै पाँच तत्त्वमा गएर बिलिन हुन्छ । शरीर पृथ्वी अर्थात् माटो बन्छ । रगत पानीमा, ताप अग्निमा, प्राण हावामा र आकाश आकाश तत्त्वमै विलीन हुन्छ ।

हामीले मान्ने चाडपर्वहरूमा यिनै प्रकृतिलाई पुज्ने गरिन्छ । हामी विभिन्न जातजातिका मानिस यहाँ बस्छौं । हाम्रा आआफ्नै संस्कार छन् । फरक फरक संस्कार भए पनि हामी सबै प्रकृति पूजक हौं । हाम्रो जीवन पद्धति नै प्रकृतिसंग

अन्योन्याश्रित रहेको छ । जस्तै हामी असार साउनमा खेतमा धान रोप्छौं । जुन खेतमा धान रोप्छौं त्यहाँ भाद्रमहिनाको पहिलो मङ्गलबार हरेलो गर्ने भनेर खेतमा पूजा गच्छौं । यो चलन फरक ठाउँ र जातिअनुसार फरक फरक समय र किसिमले गर्ने गर्छन् । खेतले हामीलाई अन्न दिन्छ त्यसकारण त्यो भूमिको हामी पूजा गच्छौं । हामीले घर बनाउँदा भूमिको पूजा गच्छौं त्यस्तै कुनै पूजा गर्दा पनि पहिले जमिन अर्थात् भूमि पूजा गरेर अन्य देवी देवताको पूजा गच्छौं ।

कार्तिक महिनामा आकाशे दीप बालेको त देख्नुभएको होला । घरको आँगनमा बाँसको अग्लो लिङ्गो गाडेर त्यसको टुप्पोमा डोरीमा भुन्ड्याएर एउटा हाँडीमा दियो बाल्ने चलन छ । त्यस्तै घरमा पूजाआँचा गर्दा आकाशपट्टि फर्केर फूलअक्षता चढाउने नमस्कार गर्ने गर्छौं । यसबाट हामीले आकाशप्रतिको सम्मानमा आकाशे दियो बाल्ने र पूजा गर्ने हाम्रो चलन हो । त्यस्तै हरेक वर्ष नागपञ्चमीमा नागको पूजा पानीको स्रोत भएको ठाउँमा गई गच्छौं । नागको वास भएको स्थान पानीको स्रोत हुन्छ भन्ने मान्यता छ । पानीप्रतिको कृतज्ञता प्रकट गर्न हरेक वर्ष पानी पँधेराको पूजा गर्ने चलन छ ।

त्यस्तै वायुको आपूर्ति वनस्पतिबाट हुन्छ । हामीले प्राय हरेक घरमा तुलसी रोप्ने र तुलसीको पूजा गर्ने गर्छौं । त्यस्तै पिपलको पूजा गर्ने परम्परा पनि हाम्रो समुदायमा चलिआएकै चलन हो । यी दुवै वनस्पतिबाट सबैभन्दा बढी अक्सिजनको आपूर्ति हुन्छ भन्ने तथ्य त विज्ञानले नै प्रमाणित गरेको छ । यो कुरा हाम्रा पूर्वजले विज्ञानको आविष्कार पूर्व नै थाहा पाइसकेका थिए त्यसैले तुलसी र पिपल जस्ता वनस्पतिको पूजा गर्ने परम्परा बसाए । वायुको प्रतीकका रूपमा भीमसेन पुज्ने चलन पनि छ । यी सबै वायु अर्थात् हावा जो हाम्रो प्राणका रूपमा रहेर हामीलाई जीवित राखेको छ, त्यसैका सम्मानमा पूजा गच्छौं ।

त्यस्तै हाम्रो जीवनका लागि अग्नि पनि अर्को महत्वपूर्ण अङ्ग हो । यसको स्रोत सूर्यलाई मानिन्छ । हामीले सूर्यको पूजा त दैनिक गर्ने गर्छौं । त्यस्तै छठ पूजामा पनि सूर्यकै आराधना गरिन्छ । त्यस्तै कुनै कार्य गर्दा हामी अग्निको पूजा गरेर होम गर्ने गर्छौं । यसरी हाम्रा रीतिरिवाज र परम्परा प्रकृति पूजाकै सेरोफेरोमा

घुम्छन् । यीबाहेक हाम्रो जीवन पद्धतिसँग प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष जोडिएर सहयोग पुर्याउने अन्य विभिन्न वस्तु र जीवजन्तुको पनि हामी पूजा गर्छौं । जस्तै हाम्रो दोस्रो ठुलो चाडका रूपमा मनाइने तिहारमा गाई, गोरु, कुकुर, काग र पर्वत (गोवर्धन) पूजा गर्ने चलन छ । यी सबै प्रकृतिका अङ्ग हुन् र तिनका सम्मानमा गरिने यस्ता विभिन्न रूपका पूजा आराधनाहरू छन् । फरक फरक जातजाति र धर्मसंस्कारअनुसार हामी सबैले प्रकृतिका पूजा गरेका हुन्छौं । हाम्रो स्वस्थ र दिगो जीवनका लागि प्रकृतिको संरक्षण हाम्रो सबैभन्दा महत्वपूर्ण दायित्व हो । त्यसो गर्नु भनेमात्र हामी र हाम्रा भावी पुस्ताको जीवन सहज बन्न सक्छ ।

## अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्रकृति भनेको के हो ?

(ख) मुख्यरूपमा रहेका प्रकृतिका तत्व के के हुन् ?

(ग) हाम्रो जीवन कसरी प्रकृतिसँग सम्बन्धित छ ?

(घ) आआफ्ना परम्परा तथा चाडपर्व र प्रकृतिको सम्बन्ध उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) प्रकृतिको संरक्षण किन गर्नुपर्ने रहेछ ?

२. तपाईंको समुदायमा गरिने प्रकृति संरक्षणका कार्य के के हुन् र कसरी गरिन्छ, कक्षामा रहेका विद्यार्थीको समूह बनाई छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. तपाईंको घर छिमेकमा प्रकृति पूजाको बारेमा अभिभावक र छिमेकीसँग सोधेर टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. तपाईंले प्रकृति संरक्षणका लागि गर्ने कुनै पाँच कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

तलका चित्रका बारेमा कक्षामा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् :



वायु स्नान



सूर्य स्नान



जल स्नान



अग्नि स्नान



हाम्रो समाजमा बिहानै उठेर नुहाउनुपर्छ भन्ने प्रचलन छ । हाम्रा पुर्खाहरूले हामीलाई नुहाइसकेपछि सूर्यलाई जल चढाउनुपर्छ भनी सिकाएका छन् । यस क्रममा हामीले नुवाइसकेपछि अञ्जुलीभरी पानी सूर्यलाई अर्पण गर्नुपर्छ । जहाँबाट सूर्योदय भइरहेको हुन्छ, सोही दिशामा फर्किएर जल अर्पण गर्नुपर्छ । वायु स्नान गर्दा बिहानै गरिने नित्यकर्म र प्राणायामलाई लिने गरिन्छ । सूर्य स्नान गर्दा ठाड सूर्यलाई देखाएर गरिन्छ । त्यसगरी अग्निस्नान गर्दा अगाडि फर्केर गरिन्छ । त्यसका सन्दर्भमा हाम्रो स्थानीय भनाइ पनि रहेको छ -

सूर्य पछाडि फर्केर ताप्नु, आगो अगाडिबाट ताप्नु ।

### स्नानका प्रकार र तिनको महत्त्व

हामीले दिनदिनै नुहाएर पवित्र भई नित्यकर्म गर्न सके फाइदा हुन्छ । नुहाउने कामलाई स्नान भनिन्छ । स्नानविना शरीरको शुद्धता हुँदैन, विचारको शुद्धि पनि हुँदैन भन्ने मान्यता छ । त्यसैले हामीले हरेक दिन नुहाउनुको पहिलो फाइदा भनेको शरीरको शुद्धता नै हो । दोस्रो फाइदा भनेको शरीरमा जल अंशको पूर्ति गर्नु हो । हामीले दैनिक रूपमा नुहाउँदा स्फूर्ति बढ्छ । नयाँ नयाँ विचार आउँछन् । अल्लिखन भागेर जाने भएकाले हाम्रो मन प्रफुल्ल हुन्छ ।

हामी अग्निस्नान तेज, प्रकाश तथा पापदहनका लागि गर्छौं । आकाश स्नान पनि गर्छौं । आकाश स्नान गर्दा चन्द्रस्नान गरिन्छ । चन्द्रस्नान मधुरता, शीतलता र सर्वप्रियताका लागि गरिन्छ । वायुस्थान पवित्रता, बलशालिता र धारण शक्ति बढाउन गरिन्छ । त्यसैगरी सूर्यस्नान गुण ग्रहण, नियमितता, प्रकाश, अन्धकारनाश र मल शोषणका लागि गरिन्छ । छठ परम्परामा यसको अभ्यास गर्ने गरिन्छ ।

उल्लिखित स्नान गर्नाले तीन किसिमको फाइदा हुन्छन् । तीमध्ये सूर्योदयभन्दा अघि अर्थात् ब्रम्ह मूर्हूतमा उठ्ने





बानी हुन्छ । यतिबेला फोक्सोलाई अति शुद्ध वायु मिल्छ भन्ने मान्यता छ । सूयो दयको पहिलो किरणले हाम्रो शरीरलाई स्पर्श गर्दा हामीलाई धेरै प्रकारका फाइदा हुन्छन् । यस प्रकारका कलिला किरणले शरीरलाई भिटामिन डी र ऊर्जा प्रदान गर्छन् । त्यसैगरी घाम उदाउने दिशातर्फ फर्किएर जल अर्पण गरिरहँदा घामप्रति कृतज्ञ भाव जाग्छ । यसले मनलाई शुद्ध, शान्त र उमंगित बनाउँछ । भनिन्छ विहानीको सुरुआत राम्रो भयो भने दिनभर राम्रो हुन्छ । सम्भवत दैनिकीको आरम्भ नै यति सार्थक र सुन्दर ढङ्गले गरेपछि दिनभर शरीर स्फुर्ति रहन्छ ।

### वायुस्नानको लाभ

वायुमण्डलको शुद्ध हावा नाक, कण्ठ, स्वरयन्त्र, श्वासनली, उपश्वासनली र मसिना मसिना नलीहरू हुँदै फोक्सोमा हावाका थैलाहरूमा पुग्छ । यी वायुहरूमा अक्सिजन र कार्बनडाइअक्साइडका बिचमा साटासाट हुन्छ । अक्सिजन रगतमा पस्छ भने कार्बनडाइअक्साइड पुनः बाहिर आउँछ । यसलाई बाह्य श्वासप्रश्वास भनिन्छ । रगतमा पसेको अक्सिजन रगतकै माध्यमबाट कोषकोषमा पुग्दछ र कोषभित्र खानाबाट आएको ग्लुकोजसँग प्रतिक्रिया गरी शक्ति, पानी र कार्बनडाइअक्साइड बनाउँछ । यस प्रक्रियालाई कोषीय श्वासप्रश्वास भनिन्छ । शक्ति शरीरका विभिन्न कार्यका लागि प्रयोग हुन्छ । पानी रगतमै मिसिन्छ र कार्बनडाइअक्साइड रगतकै माध्यमबाट फोक्सोमा आउँछ र बाहिर निस्कन्छ । यो नै हाम्रो जीवनको आधार पनि हो ।

### जलस्नानको लाभ

दैनिक जलस्नानले हाम्रो शरीर सफा र शुद्ध गर्छ । जब शरीर शुद्ध हुन्छ यसको प्रभाव मानसिकरूपमा पनि पर्छ । आफूलाई स्वस्थ, सफा, सुन्दर भएको अनुभव गरिन्छ यसबाट शारीरिक र मानसिक स्वस्थता प्राप्त हुन्छ ।

### सूर्य स्नानको लाभ

सूर्यको किरणले हाम्रो शरीरलाई स्पर्श गर्दा रगतमा तातोपना आउँछ र रक्तसंचारको गति बढ्न थाल्छ । हाम्रो रगतमा अर्गोस्टेरोल नामक पदार्थ हुन्छ,



यसमा सूर्यको किरण पर्दा यो 'भिटामिन डी' मा परिणत हुन्छ । त्यसैले सूर्यको किरणलाई भिटामिन डी को स्रोत पनि मानिन्छ जुन हाम्रो स्वास्थ्यका लागि अति महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

'भिटामिन डी'ले हाम्रो पाचन प्रक्रिया, दाँत र हड्डीलाई मजबुत बनाउँछ । सूर्यको किरणले हाम्रा शरीरका अन्य तन्तुलाई समेत सक्रिय र जीवन्त बनाउन मदत गर्छ ।

सूर्यस्नानबाट शरीरमा रहेका हानीकारक कीटाणु नाश गर्ने र शरीर तथा मनलाईसमेत स्वस्थ र स्फूर्ति राख्ने काम गर्छ ।

## अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) स्नान भन्नाले के बुझिन्छ ?
- (ख) स्नान कति किसिमबाट गर्न सकिन्छ र ती के के हुन् ?
- (ग) तपाईंले दैनिक कुन कुन स्नान गर्नुहुन्छ, किन ?
- (घ) स्नानबाट तपाईंले अनुभव गर्नुभएका फाइदा के के हुन् ?
- (ङ) जलस्नान र सूर्यस्नानका फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. कक्षाका विद्यार्थी चार समूहमा विभाजित हुनुहोस् र माथिका एक एक स्नानका विषयमा स्नानका तरिका, फाइदाबारे छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. तपाईंको घरपरिवारमा कुन कुन स्नान कसरी गर्ने गर्नुहुन्छ, लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. तपाईंको समुदायका कम्तीमा पाँच जनासँग स्नानका बारेमा स्नान के हो, किन गरिन्छ, कसरी गरिन्छ र के फाइदा हुन्छ भन्ने प्रश्न गरी वहाँहरूको भनाइ जस्ताको तस्तै कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

रूपयौवन सम्पन्ना विशाल कुल सम्भवा ।

विद्याहीन नशोभन्ते निर्गन्धा इव किंशुकाः ॥

रूप र यौवनले धपक्क बलेको छ, सम्पन्न र ठुलो कुलमा जन्मेको छ तर पनि विद्या छैन भने सुगन्ध नभएको पलाँसको फूलको कुनै महत्त्व नभए जस्तै त्यस्तो व्यक्तिको पनि कुनै शोभा हुँदैन ।

विद्या दधाति विनयं विनयादाप्नोति पात्रताम्

पात्रताद्धनमाप्नोति धनाद्धर्मं ततः सुखम् ।

विद्याले व्यक्तिलाई विनयशील अर्थात् नम्र बनाउँछ, नम्रताले सत्पात्र अर्थात् असल व्यक्ति बनाउँछ । असल व्यक्तिबाट धनआर्जन हुन्छ । धनबाट धर्म अर्थात् आफ्नो र अरूको हित गर्न सक्छ, त्यसबाट सुख प्राप्त हुन्छ ।

न चौर हार्यं न च राज हार्यम्, न भ्रातृ भाज्यं न च भारकारी

व्ययेकृते वर्धते एव नित्यं विद्याधनं सर्वधनं प्रधानम् ।

न चोरले हरण गर्छ, न त शासकले हरण गर्न सक्छ, न त दाजुभाइलाई भाग लगाउनुपर्छ, जति खर्च गर्‍यो त्यति बढ्छ, त्यसैले विद्याधन नै सबै धनभन्दा सर्वश्रेष्ठ धन हो ।

माता शत्रु पिता वैरी येनबालो नपाठित

नशोभते सभामध्ये हंसमध्ये बकोयथा ॥

जुन आमाबाबुले आफ्नो सन्तानलाई पढाउँदैनन् ती सन्तानका लागि आमाबाबु शत्रु हुन् । त्यस्तो अनपढ व्यक्ति हाँसको बथानमा बकुल्लो नसुहाए जस्तै विद्वान् मानिसका सभामा त्यस व्यक्तिको पनि कुनै शोभा हुँदैन ।

विद्या मित्रं प्रवासेषु भार्या मित्रं गृहेषु च  
व्याधितस्योषधं मित्रं धर्मो मित्रं मृतस्य च ॥

विदेशमा जाँदा विद्या मित्र हुन्छ, घरमा पत्नी मित्र हुन्छिन्, रोगीको मित्र औसधी हुन्छ, मरेपछिको मित्र धर्म अर्थात् असल कर्म हुन्छन् ।

### अभ्यास

१. पाठमा दिइएका श्लोक सस्वर वाचन गरी सुनाउनुहोस् ।
२. दोस्रो श्लोकको भावार्थ लेख्नुहोस् ।
३. हाम्रो असल मित्र कुन हो ? अन्तिम श्लोकका आधारमा लेख्नुहोस् ।
४. विद्या किन सबैभन्दा ठुलो हो ? तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विद्यालयमा गुरुले पढाउँदै हुनुहुन्थ्यो । कक्षामा विद्यार्थीलाई गुरुले सोध्नुभयो 'के भयो भने मानिसलाई खुसी प्राप्त हुन्छ ?' एकथरी विद्यार्थीले भोको मानिस पेटभरि खान पाउँदा खुसी हुन्छ भने । अर्काथरीले गरिबले धेरै धन पायो भने खुसी हुन्छ भन्ने उत्तर दिए । कसैले गुरुले हामीलाई राम्रो ठाउँमा घुमाउन लैजानुभयो भने खुसी हुन्छौं भने । कुनै चेलाले असफल मानिस सफल भए खुसी हुन्छ पनि भने । कुनै चेला पढाइमा त्यति ध्यान दिने खालका थिएनन् । उनीहरूले सोझै भने, "गुरु, हामी त यहाँबाट छिट्टै छुट्टी पाएर घर जान पाए खुसी हुन्छौं ।" चेलाहरूले यस्तै विभिन्न प्रकारका उत्तर दिँदै थिए । सबैको उत्तर सुनिसकेपछि अन्तिममा एक जना चेलाले भने, "कोइली वसन्त ऋतु आउँदा खुसी हुन्छ । मयूर वर्षाकाल सुरु हुँदा खुसी हुन्छ । दुर्जन अरूलाई आपत्ति आइपर्दा खुसी हुन्छ र सज्जन सबै प्राणीको हित हुँदा खुसी हुन्छन् । आमाबाबु छोराछोरीको उन्नति हुँदा खुसी हुन्छन् । गुरु अरूले असल आचरण र सम्मान गरिदिँदा मात्र पनि खुसी हुन्छन् ।" यो उत्तर सुनेर गुरु साह्रै खुसी हुनुभयो । वहाँले ती विद्यार्थीलाई धेरै धन्यवाद दिनुभयो ।

यो छोटो कथाले हामीलाई अरुको भलाइ अर्थात् उपकार गर्ने शिक्षा दिन्छ । अरुको भलाइ हुँदा सज्जन मानिसलाई सुख र खुसी प्राप्त हुन्छ । महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले भन्नुभएको छ 'खोज्छन् सबै सुख भनी सुख त्यो कहाँ छ ? आफू मिटाई अरूलाई दिनु जहाँ छ ।' अर्थात् सुख कहाँ छ भनेर सबैले खोज्छन्, त्यो सुख आफ्नो सुखको वास्ता नगरी अरुको खुसी अर्थात् सुखका लागि काम गर्दा प्राप्त हुन्छ । परोपकार व्यक्ति र समाजको गहना हो । एकले अर्काको सुख र खुसीका लागि गरिने कार्य नै परोपकार हो । परोपकारको भावनाले मानिसलाई एक अर्काबिच नजिक बनाउँछ । परोपकारी भावनाले मानिसको सम्बन्ध स्थायी र बलियो पनि हुन्छ । सामाजिक परोपकार गर्न पैसा नै खर्च गर्नुपर्छ भन्ने हुँदैन ।

कतिपय कार्य पैसाबिना पनि गर्न सकिन्छ । कुनै परिश्रम र खर्च नगरी पालना गर्न सकिन्छ । मन र वचनबाट पनि परोपकारी कार्य गर्न सकिन्छ । मन र वचनबाट गरिने यस्ता कार्यमा कुनै खर्च लाग्दैन । यो क्रम घरपरिवार बाट सुरु हुन्छ । छरछिमेकमा यसको अभ् बढी अभ्यास गर्न सकिन्छ । हाम्रा छरछिमेकमा विभिन्न रुचि, वर्ग, सोचाइ, संस्कार र आस्थाका मानिस हुन सक्छन् । उनीहरूको चालचलन पनि बेग्लै हुन सक्छ । तर परोपकारी भावना हामी सबैले सबैलाई राख्न सक्छौं र राख्नुपर्छ ।

त्यस्तै अर्को हाम्रो व्यवहारले पनि एकापसमा खुसी साट्ने र बाट्ने काम गरिरहेको हुन्छ । हामी कसैबाट केही सहयोग प्राप्त हुँदा वा मिठो बोली र सल्लाह पाउँदा पनि कृतज्ञ हुने र आभार व्यक्त गर्ने गर्नुपर्छ । यसबाट दुवैलाई खुसी र सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ । कसैसँग भेट हुँदा साइनो अनुसारको अभिवादन खुसी साट्ने र सबै भन्दा राम्रो संस्कार हो हाम्रो । अवस्थाअनुसार एकअर्कामा हाँसेर पनि शिष्टाचार को पालना गर्न सकिन्छ । मुस्कानको भाषा संसारका सबै मानिसले बुझ्छन् भन्ने भनाइ छ । सबैले सबैलाई खुसी पार्न, हार्दिक सम्बन्ध कायम गर्न र सहयोगको आदानप्रदान गर्न पनि शिष्टाचारको पालना आवश्यक छ । यसले मानिसको नैतिक उचाइ र अभ्यासलाई बुझाउँछ ।

मानिसले आफूले अरु कसैलाई सहयोग दिन्छ भने उसले पनि अरुबाट त्यसरी नै सहयोग प्राप्त गरिरहेको हुन्छ । यदि त्यसो नहुँदो हो त उसको जीवन चलन गाह्रो पर्छ । सहयोगका लागि सहयोगीप्रति कृतज्ञता र धन्यवाद प्रकट गर्नुपर्छ । यो हामीले सिकनै पर्ने र दैनिक व्यवहारमा ल्याउनुपर्ने असल संस्कार हो । हाम्रा शास्त्रमा आफूलाई सहयोग गर्ने सहयोगीलाई वास्ता नगर्ने मानिस अपराधी बराबर हुन्छ, भन्ने भनाइ पनि पाइन्छ । यसबाट पनि यो हाम्रा संस्कार कति महत्त्वपूर्ण रहेछ भन्ने थाहा हुन्छ ।

अभिवादन गर्ने र कृतज्ञता तथा धन्यवाद प्रकट गर्ने मानिसलाई लाभ पनि हुन्छ । नीति शिक्षा सिकाउने पुराना किताबहरूमा त अभिवादन गर्ने मानिसलाई

चार ओटा लाभ हुन्छन् भन्ने स्पष्ट उल्लेख पाइन्छ । ती चारओटा लाभ हुन् : (क) आयु लामो हुन्छ, (ख) धेरै पढ्न आउँछ, (ग) राम्रो नाम सबैतिर चल्छ र (घ) शक्ति प्राप्त हुन्छ । संसारमा यी चार कुरा नचाहने मानिस सायद कोही पनि पाइदैन ।

मानिसलाई सहयोग तथा उपकार पृथ्वी र बोटवनस्पतिले पनि गरिरहेका छन् । मानिस सबै थोक यही पृथ्वीबाट प्राप्त गर्छ । पृथ्वीलाई खन्छ, जोत्छ, अन्न उत्पादन गर्छ, खान्छ र फोहोर पनि यहीँ गर्छ । पृथ्वीले सबैको जुनसुकै व्यवहार पनि सहेको देखिन्छ । मानिस सानो बच्चा र पृथ्वी आमा जस्ती छन् । पृथ्वीलाई धरती माता भन्नुको कारण पनि यही हो । राष्ट्रकवि माधव घिमिरे भन्छन् :

**म पुत्र तिम्रो तिमी धर्तीमाता**

**अटूट माटो मुटुको छ नाता ।**

यस्ती धरती माताप्रति पनि मानिसले कृतज्ञ हुनु नै पर्दछ । आफूलाई जन्माउने आमाका साथै आफू जन्मेको देश पनि आमासरह हुन्छ । आमा र जन्मभूमि स्वर्गभन्दा ठुला हुन्छन् भन्ने भनाइ छ, जननी जन्मभूमि हुन् स्वर्गभन्दा पनि ठुली । यिनीहरूप्रति हामी सधैं कृतज्ञ हुनुपर्छ । आमा, जन्मभूमि र धरतीमाताले लगाएको गुन मानिसले लाखौं वर्षको आयु पाए पनि तिर्न सक्दैन । केही गर्न नसके पनि फोहोर बनाउने काम नगरेर हामी यिनीहरूप्रति कृतज्ञ बन्न सक्छौं । बोटबिरुवा पनि मानिसका असल मित्र हुन् । हामीबाट तिनले केही लिदैनन् तर हामीलाई धेरै कुरा दिन्छन् । फलफूल, औषधी, शीतलता बोटबिरुवाबाटै पाउँछौं । बोटबिरुवाले हरियाली कायम गरी वातावरण स्वच्छ राख्न मदत गर्छन् । प्राणवायु (अक्सिजन) सफा बनाएर हामीलाई स्वस्थ राख्ने बोटबिरुवाप्रति पनि कृतज्ञता जनाउनुपर्छ ।

समुद्र, खोला, नदी, हिमाल, सूर्य, चन्द्रमा र ताराहरूबाट पनि मानिसले अनेक लाभ लिइरहेको छ । तिनीहरू नभए संसारमा मानिस र अन्य प्राणीको समेत अस्तित्व रहन सक्दैन । तिनीहरूप्रति हामी सधैं कृतज्ञ हुनुपर्छ । मानिसलाई

जीवन बिताउन मानिस र प्रकृति दुवै वर्गको सहयोग र उपकार आवश्यक छ । घरपरिवार, छरछिमेक र विद्यालयमा शिष्टाचारको पालना गरेर मानिस नैतिक बाटोमा अघि बढ्छ । नैतिकता कुनै औषधी उपचारले देखाउन सकिने व्यवहार होइन । यो मानिसको बाल्यकालदेखि घरपरिवार, छरछिमेक हुँदै विकसित हुने व्यवहार हो । यस्तो व्यवहार हामी आफूलाई सहयोग र उपकार गर्ने व्यक्ति, वर्ग र प्रकृतिप्रति कृतज्ञ भएर देखाउन सक्छौं । प्रकृति पनि हाम्रा लागि नबोल्ने गुरु नै हो । यस्ता गुरुलाई नमस्कार र अभिवादन गरेर, कृतज्ञता देखाएर हामी पनि आशीर्वाद पाउन सक्छौं ।

## सारांश

समाजमा परोपकार, कृतज्ञता र शिष्टाचारको पालना आवश्यक मान्यता हो । एक अर्कामा सहयोग, सद्भाव, परोपकारी भावना हो । कुनै व्यक्ति वा वस्तुबाट प्राप्त सहयोगप्रति आभारी हुनु कृतज्ञ हुनु हो भने अभिवादन, एवम् धन्यवाद व्यक्त गरेर शिष्टाचार पालना गर्नुपर्छ । यसबाट मानवीय सम्बन्ध हार्दिक र स्थायी बन्छ । प्रकृतिप्रतिको सम्मान भल्कन्छ, र सधैं प्रकृति संरक्षणमा लाग्न प्रेरित हुन्छ । मानिस सहयोग लिने र दिने प्राणी हो । उसले व्यक्ति र समाजबाट विभिन्न सहयोग लिएर जीवन बिताइरहेको हुन्छ । यस्तो सहयोग र परोपकार प्रति मानिस कृतज्ञ हुनुपर्छ । मानिसले प्रकृतिबाट पनि अनेकौं लाभ लिइरहेको छ । प्रकृति र पृथ्वीको सहयोगविना उसको अस्तित्व सम्भव छैन । व्यक्तिदेखि प्रकृतिसम्म कृतज्ञता देखाउनु पनि मानिसको नैतिक कर्तव्य हो ।

## अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैं गर:

(क) म भेट हुँदा सबैलाई अभिवादन

(अ) गर्छु ( ) (आ) गर्दिनँ ( ) (इ) देखेको नदेख्यै गर्छु ( )

- (ख) म सहयोग र उपकार गर्ने व्यक्तिप्रति सधैं कृतज्ञ  
 (अ) हुन्छु ( ) (आ) हुन्नं ( ) (इ) मतलब गर्दिन ( )
- (ग) म पृथ्वी र बोटबिरुवाको पनि सहयोग  
 (अ) सधैं लिन्छु ( ) (आ) कहिल्यै लिन्नं ( )  
 (इ) कहिलेकाहीं मात्र लिन्छु
- (घ) मलाई प्रकृतिप्रति कृतज्ञ हुनुपर्छ जस्तो  
 (अ) लाग्छ ( ) (आ) लाग्दैन ( ) (इ) थाहा छैन ( )
- (ङ) म जन्मभूमिको हित हुने काममा  
 (अ) सधैं लाग्छु ( ) (आ) कहिल्यै लाग्दिनं ( )  
 (इ) कहिलेकाहीं लाग्छु

२. तल दिइएका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख :

- (क) खुसी कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ?
- (ख) महाकवि देवकोटाले सुख कसरी प्राप्त हुन्छ भनेका छन् ?
- (ग) नीति शिक्षामा के कुराको उल्लेख गरिएको छ ?
- (घ) पृथ्वीलाई धरती माता भन्नुको कारण के हो ?
- (ङ) बोटबिरुवाले मानिसलाई कसरी मदत गर्छन् ?

३. पाठको सुरुमा दिइएको कथाको सारांश लेख ।

४. यी काम गर :

- (क) आफ्नो घरपरिवारका कम्तीमा तीन जना सदस्यलाई के भयो भने सबैभन्दा बढी खुसी हुनुहुन्छ भनेर सोधेर पाएको उत्तर निम्नलिखित ढाँचामा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :



क्र.सं.	प्रश्न सोधेका परिवारका सदस्यसँगको नाता	उत्तर

- (ख) तिम्रो टोल/समुदायमा मानिसहरू भेट भएर बोल्न सुरु गर्नुभन्दा अघि अभिवादन जनाउन के कस्ता शब्द प्रयोग गर्छन् ? जानेका शब्द टिपोट गरी ल्याऊ र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
- (ग) जन्मभूमिका लागि विद्यार्थी जीवन र त्यसपछि आफूले गर्ने मुख्य तीन तीनओटा काम निम्नलिखित ढाँचामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :
- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| विद्यार्थी जीवनमा गर्ने | विद्यार्थी जीवनपछि गर्ने |
| अ)                      | अ)                       |
| (आ)                     | (आ)                      |
| (इ)                     | (इ)                      |
- (घ) पाठमा उल्लेख भएका बाहेक मानिस कृतज्ञ हुनुपर्ने कुनै चार व्यक्ति/वस्तुको नाम लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

## पाठ प्रवेश

हिजोआज मलाई कागेश्वरी मनोहरामा कतिपय मानिस अत्यन्त स्वार्थी भएको जस्तो लाग्छ । आफूलाई तत्काल कुनै फाइदा हुन्छ भने जुनसुकै काम गर्न ती मानिस पछि पर्दैनन् । पैसाको लोभमा वन जङ्गलका रुख काटेर बेच्ने काम गरेको पनि देख्छु । यसैकारण बाढी, पहिरो, खडेरी जस्ता प्राकृतिक विपत्ति भेल्लु परेको छ । पैसाकै लोभमा मानिस वन्यजन्तुको चोरी सिकारी गरेको पनि सुनेको छु । जनावरका छाला, दाँत, हड्डी, खाग (गैंडाको सिङ) बेचेर आफू सम्पन्न हुने लालसा सबैतिरका मानिसमा बढेर गएको छ भनी पत्रपत्रिकाले लेखेका छन् । मानिसको यही प्रवृत्तिका कारण दुर्लभ वन्यजन्तु लोप हुने स्थितिमा पुगेका छन् अरे । वन्यजन्तुको सिकारका कारण वातावरण असन्तुलन भएको छ रे ।

आफ्नो घर सफा राख्ने नाममा फोहोर र ढल खोलामा मिसाउने काम हामीले नै गरेका छौं । वनजङ्गलको अभाव र प्रदूषणका कारण पानीका मुहान सुक्दै गएका छन् । उद्योगधन्दा, कलकारखाना र बाटोघाटो खोलिएका छन् तर तिनलाई व्यवस्थित गर्न नसक्दा वायु प्रदूषण बढिरहेको छ । वातावरण प्रदूषित हुँदा रुघा, खोकी, दम, जन्डिस, टाइफाइड जस्ता रोग लाग्छन् भनी रेडियोले सतर्क गराउँछ । हामी मानिसले कुरो किन बनुभएको होला ? म त आफैं छक्क परिरहे को छु ।



जब मानिस अस्वस्थ हुन्छ, तब उसको जीवन नै सङ्कटमा पर्छ । यी सम्पूर्ण समस्याबाट मानिस मुक्ति चाहन्छ, भने उसले आफ्नो बानी व्यवहारमा सुधार ल्याउन आवश्यक छ । नेपालका सम्पूर्ण नाङ्गा पाखामा रुखबिरुवा रोप्ने अभियान चलाउनुपर्छ । आफ्नो घरभित्रको फोहोर आफैँले व्यवस्थित गर्नुपर्छ । खोलानाला वा पानीको स्रोतलाई स्वच्छ र सफा राख्नुपर्छ । उद्योग, कलकार खानाबाट निस्कने फोहोर पानीमा मिसाउनु हुन्न । वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नुपर्छ । यसो गरे पहिले जस्तै हरियो वन नेपालको धन हुनेछ । यसले हाम्रो नगरपालिकामा मात्र नभई हाम्रो देश स्वच्छ र हराभरा हुने अभियान चल्ने छ ।

## उत्तम विकल्पका लागि सही निर्णय

सामान्यता निर्णयलाई विभिन्न विकल्पहरूमध्येबाट सही विकल्पको छनोट गर्ने प्रक्रियाका रूपमा परिभाषित गरिन्छ । सही निर्णयले हरेक व्यक्तिलाई सही गन्तव्यमा पुऱ्याउँछ वा त्यस गन्तव्यमा पुग्ने बाटो देखाउँछ । त्यसैले निर्णयमा पुग्नभन्दा अगाडि त्यसका बारेमा विभिन्न सकारात्मक वा नकारात्मक प्रभावका आधारमा विश्लेषण गर्नुपर्छ । यदि आवश्यक भएमा सबैलाई सहभागी सल्लाह र सहमतिमा नै निर्णय गर्नुपर्दछ । त्यसैले निर्णयलाई कार्यप्रति उत्प्रेरित गर्ने एक चिन्तन प्रक्रिया हो पनि भन्न सकिन्छ ।



हरेक निर्णय सामान्यतया विभिन्न प्रक्रियाबाट गुज्रिएको हुन्छ । निर्णयमा पुग्नुअघि व्यक्ति, समूह वा संस्थाले आआफ्ना अनुभवलाई प्राथमिकता दिने गर्छन् । त्यसपछि निर्णय गरेपछि त्यसबाट हुने सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावको अनुमान गर्छन् । तत्कालीन आवश्यकतामा भने निर्णयले छिटो र छोटो प्रक्रिया वा लामो प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ । कतिपय निर्णय सम्बन्ध सुधार र कर्तव्यपालनाका लागि पनि गर्ने गरिन्छन् । उल्लिखित सबै प्रकारका निर्णय लिने समयमा प्राप्त सूचनालाई विशेष रूपमा प्राथमिकता दिइन्छ ।

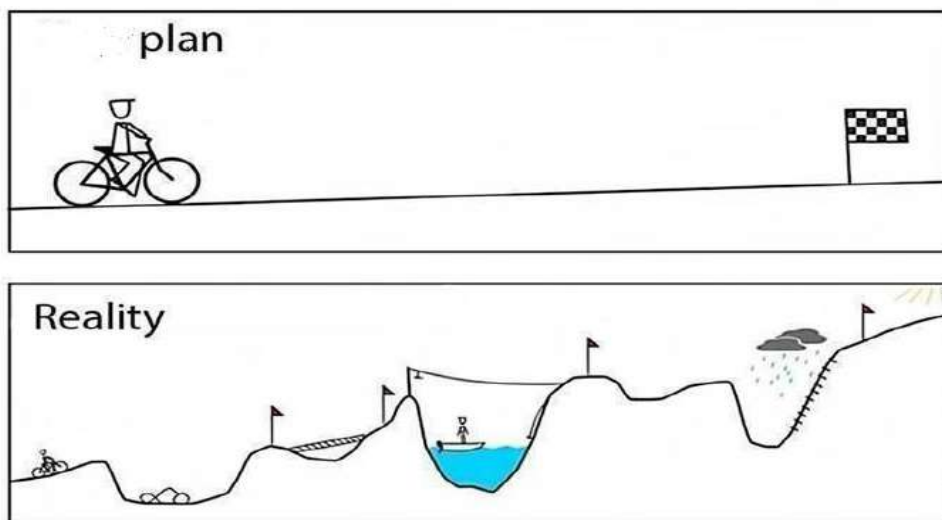
निर्णय लिने तरिकालाई नै नेतृत्व सिप पनि भनिन्छ । निर्णय समय र आवश्यकताअनुरूप लिनुपर्छ, सान्दर्भिकताका आधारमा लिनुपर्छ । निर्णयले सकेसम्म सबैलाई खुसी पार्न सक्नुपर्छ । तर असत्य र असत्यवादीलाई खुसी पार्ने निर्णय भने लिनुहुँदैन । त्यसैले हामीले व्यक्तिगत चिन्तनले मात्र लिएका निर्णय गलत पनि हुन सक्छन् भन्नेतर्फ सधैं सचेत रहनुपर्छ । निर्णय लिँदा धेरै सहभागी गराउने र तिनले अपनत्व लिने वातावरण बनाइयो भने सही निर्णय लिन सकिने सम्भावना बढी हुन्छ । हामीले हाम्रा समुदाय वा समाज, टोलबस्ती वा सङ्घसंस्थामा योजनाको निर्णयले धेरै मानिसको जीवनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । यसर्थ सकारात्मक सोचका साथ गरिएका र सामूहिक छलफलबाट निस्केका निर्णय सर्वमान्य हुनाका साथै यिनीहरूले सबैको हित गर्छन् ।

**निर्णय गर्दा निम्नानुसारका पक्षमा ध्यान दिएमा निर्णय सान्दर्भिक तथा व्यावहारिक बन्न पुग्छ :**

#### १. तत्काल आउन सक्ने बाधा व्यवधानहरूको अनुमान

हामीले कुनै पनि निर्णय लिँदा तत्काल आउन सक्ने बाधा व्यवधानहरू के के छन्, त्यसको अनुमान गर्नुपर्छ । तिनका बारेमा धेरैभन्दा धेरै तर्कवितर्क गर्नुपर्छ, छलफल गर्नुपर्छ । यसले सम्भाव्य जोखिमबाट बच्न अगाडि नै

सर्तक गराउँछ ।



## २. उत्तम विकल्पको खोज

यसका लागि हामीले तनावमा निर्णय गर्नुहुँदैन । आवश्यकतानुसार आफूले आफैँलाई केही समय दिनुपर्छ । फाइदा र बेफाइदामध्ये कुन बढी हुन्छ भनी आँकलन गर्नुपर्छ । आफ्नो लक्ष्य र मूल्यहरूबारे विचार गर्नुपर्छ । हामीले सबै सम्भावनाहरूका बारेमा विचार गर्नुपर्छ । अभिभावक तथा भद्रभलाद्मीसँग परापर्श गर्नुपर्छ । यसरी निर्णय गर्दा भविष्यमा कसरी अगाडि बढ्ने र यसले कस्तो असर पार्छ भनी खाका तयारी गर्नु नै उत्तम विकल्पको खोज गर्नु हो । यसल कुनै पनि कार्य गर्दा वा निर्णय गर्दा सही विकल्पको खोजी गर्न सहयोग गर्छ । यस प्रक्रियाले उत्तम सम्भाव्यता र वैकल्पिक बाटाहरूको खोज गर्न सहयोग पनि गर्छ ।

सम्भाव्य विकल्पको खोजीले सही विकल्प छनोट भएमा प्राप्त हुने सकारात्मक पक्षलाई प्रस्ट्याएको हुन्छ । सम्भाव्य विकल्पको खोजीको विश्लेषण गर्दा आशावादी हुन सक्ने र निराशाजनक बाटाहरू देखाएको हुन्छ । यसलाई गणितीय रूपले पनि विश्लेषण गरिएको हुन्छ । यसर्थ

आवश्यकता परेका बेला सही निर्णय लिन सम्भाव्य विकल्पको खोजीले सहयोग गर्छ ।

## अभ्यास

- (क) हामीलाई निर्णय किन आवश्यक पर्छ ?
- (ख) कस्तो अवस्थामा तत्काल निर्णयमा पुग्नपर्छ ?
- (ग) निर्णयमा पुग्न आउन सक्ने बाधा व्यवधानहरूलाई कसरी हटाउन सकिन्छ ?
- (घ) के गरेमा उत्तम विकल्पमा पुग्न सकिन्छ ?

## क्रियाकलाप

१. तपाईं बस्तीमा एउटा बाल क्लब सञ्चालन गर्नुपर्दा कसरी निर्णय लिनुहुन्छ, त्यसका जोखिम, फाइदा र बेफाइदाको सम्भाव्यताका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
२. निम्नलिखित घटनाका आधारमा गर्नुपर्ने निर्णयका विकल्पहरू अभिभावकको सहयोगमा पहिल्याउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :  
  
एक जना विद्यार्थीले कहिल्यै पनि गृहकार्य र कक्षाकार्य गर्दैन । उसका लागि शिक्षकले धेरै समय दिनुहुन्छ । हामीले कहिले पाउँछौं भनी कुरिरहन्छौं । काम नगर्ने धेरै समय पाउँछ तर हामीले कति नपाएको होला ?
३. तपाईंको टोलमा रहेको टेलिफोनको लाइन बिग्रिएको छ । यसकारण त्यहाँ सबैले दुःख पाइरहेका छन् । टोलका अनुभवी व्यक्तिहरूसँग सोधखोज गर्नुहोस् र टेलिफोन मर्मत गर्न गर्नुपर्ने काम, त्यसका लागि चाहिने खर्च र जनशक्ति एवम् कार्य प्रक्रिया समेटी कार्य योजनाको खाका निर्माणका सम्बन्धमा आफ्नो निर्णय कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



## पाठ प्रवेश

तलको संवाद पढेर सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

## भगवान बुद्ध

भगवान् बुद्ध आफ्ना चेलाहरूसँग हिँडिरहनुभएको थियो । उहाँहरू अलि पर पुगेर बस्नुभयो । बुद्ध बसिरहनुभएको ठाउँमा एक जना चेला अगाडि उभिएर नमस्कार गरे ।



बुद्ध – तिमीले मलाई केही भन्न खोजेका हो ?

चेला – यदि भगवान्बाट आज्ञा पाए म देशभरि घुम्न जान चाहन्छु ।

बुद्ध – घुम्न त जाऊ तर संसारमा राम्रा नराम्रा, असल खराब थरिथरिका

मान्छे हुन्छन् । खराब मानिसहरूले तिमीलाई गाली गरे, तिम्रो निन्दा गरे भने तिमीलाई कस्तो लाग्छ ?

चेला – भगवान्, म तिनीहरूलाई असल नै सम्झिने छु किनभने उनीहरूको गाली र निन्दाले मेरो शरीरमा फोहोर वा चोट कतै लाग्दैन ।

बुद्ध – यात्राको क्रममा तिमीलाई फोहोर छ्याप्न वा तिमीमाथि आक्रमण गर्न तयार मान्छे पनि आइलाग्न सक्छन् ।

चेला – भगवान्, म तिनीहरूलाई असल नै सम्झिने छु किनभने उनीहरूले मलाई मार्न त मारेनन् ।

बुद्ध – आक्रमणकारीले जिउँदै छोड्छन् भन्ने के ठेगान र ? उनीहरूले ज्यान पनि लिन सक्छन् ।

चेला – भगवान्, यो संसारमा जताततै दुःखै दुःख छ । बाँच्नका लागि हरेक क्षण सङ्घर्ष गर्नुपर्छ । मानिस बुद्धिमानी मानिस हो । उसले त्यसो गर्दैन ।

चेलाको कुरा सुनेर भगवान् बुद्ध असाध्यै खुसी हुनुभयो र भन्नुभयो, “अब भने तिमी पर्यटक बन्न साँच्चै योग्य भएछौ । सच्चा साधु त्यही हो जो कसैमा पनि नराम्रो देख्दैन, सबलाई असल ठान्छ र सबैको भलाइ गर्छ । अब जाऊ बाबु ।”

### प्रश्नहरू

(क) चेला केका लागि बुद्धकहाँ आएका थिए ?

(ख) चेलाका कुरा सुनेर भगवान् बुद्ध खुसी हुनाको कारण के हो ?

(ग) सच्चा योगी र साधारण मानिसमा के फरक हुन्छ ?



## जीवनशैलीको प्रयोग र प्रदर्शन

मनोहरा नदीको किनारमा डुमाखाल राजभवन थियो । यसको वरपर अठार घरधुरी भएको नगर थियो । नगरमा पैतालिस पुरुष र पचास महिला बस्थे । यसमा नदी किनारभन्दा केहीमाथि उठेको टारको भित्तामा बस्ती थियो । बस्तीको माथिपट्टि भिरालो परेको घना जङ्गल थियो । जङ्गलमा विभिन्न प्रकारका फूलहरू ढकमक्क फुलेका थिए । ती फूलले वातावरण नै रङ्गीचङ्गी भएको थियो । थरिथरिका चराचुरुङ्गीको मधुर आवाजले त्यहाँको वातावरण नै रमाइलो हुन्थ्यो । निकै मलिलो माटो भएको डुमाखालमा राम्रो उब्जनी हुने खेतबारी थिए । मौसम अनुसारका बालीनालीले डुमाखालका फाँट हराभरा देखिन्थे । स्वच्छ, शान्त र सुन्दर वातावरणका कारण त्यहाँ पुग्ने हरेक मान्छेलाई स्वर्ग पुगेजस्तै अनुभूति हुन्थ्यो । हुन पनि प्राकृतिक सौन्दर्यले पनि डुमाखाल सुन्दर थियो ।



डुमाखालमा एक जना धनी व्यक्ति बस्थे । उनको कीर्ति टाढा टाढासम्म फैलिएको थियो । उनले धेरैलाई रोजगारी दिएका थिए । तीमध्ये कोही आयव्ययको हिसाबकिताब राख्थे । कोही घरको सरसफाइ गर्थे । कोहीले खेतीपातीमा सघाउँथे ।

ती धनी व्यक्ति फूलका सौखिन थिए । उनले घरवरिपरि विभिन्न जातका फूल लगाएका थिए । फूलको रेखदेखको जिम्मा उनले मालीलाई दिएका थिए । उनीकहाँ काम गर्ने सबैलाई ती धनी व्यक्तिले तलब दिएका थिए । उनीकहाँ काम गर्ने सबै निकै सन्तुष्ट थिए ।

एक दिन ती धनी व्यक्तिलाई आफूले दिएको तलब कामदारले केमा खर्च गर्दा रहेछन् भन्ने जान्न मन लागेछ । उनले पालैपालो कामदारलाई बोलाएर सोधे । सबैले आफ्नो खर्च विवरण खुर्खुरु व्यापारी सामु बताए । अन्त्यमा उनलेले मालीलाई बोलाएर सोधे, “तिमी मैले दिएको १०० रुपियाँ कसरी खर्च गर्छौ ?” मालीले भन्यो, “साहुजी, तपाईंले दिएको १०० रुपियाँमध्ये ४० रुपियाँका दरले म हरेक महिना पुरानो ऋण तिरिरहेको छु । अरू ४० रुपियाँ भविष्यका लागि लगानी गर्दै छु । बाँकी २० रुपियाँ म आफूलाई प्राणभन्दा बढी माया गर्ने तर कहिलेकाहीँ ढङ्ग पुर्याउन नजान्ने साथीका लागि खर्च गर्छु ।”

मालीका कुरा ती धनी व्यक्तिले केही पनि बुझेनन् । उनले मालीलाई सोधे, “तिमीले हरेक महिना ४० रुपियाँका दरले तिर्ने गरी कोसँग ऋण लिएका छौ र ?” मालीले भन्यो, “बुबाआमासित । हरेक व्यक्ति आफ्ना बाबुआमाको ऋणी हुन्छ । उहाँहरूले मलाई जन्म दिनुभयो । अत्यन्त दुःख गरी हुर्काउनुभयो । पालनपोषण गर्नुभयो । अनेक आपत्तिपत्रबाट बच्चाउनुभयो । मलाई समर्थ बनाउनुभयो । उहाँहरू अहिले अशक्त र कमजोर हुनुहुन्छ, त्यसैले म उहाँहरूको हेरविचार र स्याहार सुसार गर्छु । उहाँहरूको पालनपोषणमा कुनै कमी हुन दिएको छैन । यसरी म उहाँहरूले मलाई लगाउनुभएको ऋण तिर्दै छु ।”

मालीको विचार सुनेर धनी व्यक्ति निकै प्रसन्न भए । उनले फेरि सोधे, “तिमी भविष्यका लागि केमा लगानी गर्दै छौ त ?” माली भन्यो, “छोराछोरी नै वृद्धावस्थाका सहारा हुन् । छोराछोरी सक्षम भए भने उनीहरूले बुढेसकालमा हेरविचार गर्छन्, औषधोपचार गर्छन् । त्यसैले यिनीहरूलाई राम्रो शिक्षादीक्षा दिएर असल, सक्षम र योग्य व्यक्ति बनाउने मेरो चाहना छ । त्यसैले छोरा र



छोरीको पढाइका निम्ति प्रतिमहिना ४० रुपियाँ खर्च गर्छु । यही नै मेरो भविष्यको लगानी हो ।”

मालीको यस विचारबाट धनी व्यक्ति भनै प्रभावित भए । उनले मालीलाई सोधे, “अनि अति माया गर्ने तिम्रो मित्र चाहिँ को हो नि ?” मालीले भन्यो, “हरेक श्रीमान्लाई आफ्नी श्रीमतीले असाध्यै माया गर्छन् । उनीहरू चञ्चल, कोमल र दयालु हुन्छन् । म यी सबै गुण भएकी आफ्नी श्रीमती पाल्न २० रुपियाँ खर्च गर्छु ।” मालीका अरू सबै कुरा चित्त बुझ्यो ।

अब धनी व्यक्तिले मालीकै विचार उपयोग गर्ने र त्यसअनुसार व्यवहार प्रदर्शन गर्ने निधो गरे ।

## क्रियाकलाप

१. डुमाखालको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँका फोटो खिची तिनको जानकारी र फोटा कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
२. डुमाखाल एक ऐतिहासिक स्थल हो । यसको उत्खनन गरी सुरक्षित राख्नुपर्छ कि यहाँ बस्ती बस्न दिनुपर्छ ? आफ्नो विचार तर्कसहित राख्नुहोस् ।
३. तलको चित्र हेरी मनोहराको वहाव परिवर्तन भएको प्रत्यक्ष देख्ने अभिभावकसँग छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।

## अभ्यास

- (क) डुमाखालको प्राकृतिक वातावरण कस्तो थियो ?
- (ख) धनी व्यक्तिकहाँ काम गर्ने सबै कामदार किन खुसी थिए ?
- (ग) मालीको विचार तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?
- (घ) धनी व्यक्तिको स्थानमा तपाईं हुनुभएको भए तपाईं मालीको विचार मान्नुहुन्थ्यो कि हुन्नथ्यो ? किन ?



## पाठ प्रवेश

तलको चित्रका आधार सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :



- (क) तपाईंले चित्रमा के के देख्नुभयो ?
- (ख) चित्रमा गणितीय क्रिया किन दिइएको होला ?
- (ग) चित्रमा फरक फरक रङका कित्ताबले कुन तथ्यतर्फ सङ्केत गरिरहेका छन् ?

## समस्या समाधान र विश्लेषण सिपको प्रयोग तरिका

समस्या समाधान एक जटिल सिप हो । यसमा आलोचनात्मक सोच, निर्णय सिप, रचनात्मक सिप, सहकार्य सिप र सूचना सिप समावेश हुन्छन् । सरल समस्या भए यसलाई एकैपटकमा समाधान गरिन्छ । यदि जटिल समस्या उत्पन्न भएमा उक्त समस्याहरूलाई ससाना तर निरन्तर प्रयासबाट यिनको समाधान गरिन्छ । यस किसिमको समस्या समाधानका क्रममा काम गर्दा विभिन्न बाधा अड्चन आउन सक्छन् । यस प्रकारका समस्या समाधानका क्रममा हामीले अनुभवी व्यक्तिबाट सिक्दै जानुपर्छ र समस्या समाधान एवम् विश्लेषण गर्ने सिप हासिल गर्नुपर्छ ।

हरेक काम तथा सन्दर्भमा उत्पन्न समस्या प्रगतिका मार्ग हुन्, बाधक होइनन् । यसर्थ समस्या कार्य सम्पादन गर्दा आउने अड्चन मात्र हुन् । हामीले ती समस्या देखेर डराउनु पनि हुँदैन, आत्तिनु पनि हुँदैन । तिनीहरूको सामना गर्नुपर्छ । यी समस्या हरेक व्यक्तिको व्यक्तिगत जीवनदेखि विभिन्न पेसागत क्षेत्रमा दिन प्रतिदिन नै उत्पन्न भइरहेका हुन्छन् । त्यसैले हामीमा आइपरेका समस्या समाधान गर्ने सिप हुनुपर्छ र हामीले दैनिक कार्यव्यवहारमा यसको उपयोग गर्नुपर्छ ।

निम्नलिखित बदालाई व्यवहारमा उतार्न सकेमा समस्या समाधान सिप विकास सहायता प्राप्त हुन्छ :

### (क) समाधानका उपायलाई पहिलो प्राथमिकता दिने

हामीले सबैतिर समस्या मात्र देखाएर समाधानको मार्ग पहिल्याउन सक्दैनौं । यसले हामीमा समस्या मात्रै देखाउने प्रवृत्ति बढ्छ । हामीले सामना गरिरहेको समस्याको समाधान हुँदैन । समस्या एकलै आउँदैन, समस्यासँग समाधानको उपाय पनि हुन्छ । हामीले त्यसलाई पहिल्याउन सक्नुपर्छ । त्यसैले समस्या आए भने समाधानका बाटाहरू के के हुन् ? यसका

उपायहरूको खोजी गर्नुपर्छ । यसले सकारात्मक सोचको विकास गर्छ । सकारात्मकताले मानिसलाई समस्या समाधानका उपायमा केन्द्रित गर्छ ।

#### (ख) लचिलो भई विचार निर्माण गर्ने

मैले भनेकै हुनुपर्छ । अरूले भनेको मैले किन मान्ने ? मसँग तर्क छन् र पनि मैले भनेको किन नमानेको ? जस्ता विचारले मानिसलाई घमन्डी बनाउँ । त्यसैले हामीले लचिलो भई सोच्नुपर्छ । यसरी सोच्नु भनेको कुनै पूर्वाग्रह नराखी सोच्नु हो । यसो गर्दा समस्या समाधानका उपायहरू भेटिन्छन् । समस्या समाधानका लागि सबैको साथ पाइन्छ । त्यसपछि समस्या समाधानमा लागि पर्न हुन सहज हुन्छ ।

#### (ग) आफूलाई परको अप्ठ्यारोलाई मात्र केन्द्रमा नराख्ने

काम गर्दा उत्पन्न समस्याले हामीलाई पारेको समस्या सबैलाई थाहा हुन्छ । त्यही भएर हामी आफ्नो समस्यालाई विशेष रूपमा जोड दिन्छौं । तर यी समस्याले अरूलाई पिरोलिइरहेको हुन्छ । कतिपय अवस्थामा हामीलाई त्यसको हेक्का हुँदैन । त्यसैले हामीले आफूलाई परको अप्ठ्यारोलाई मात्र केन्द्रमा राख्नुहुँदैन । यो एक चुनौती पनि हो । यस प्रकारको चुनौतीलाई हामीले अवसरका रूपमा लिँदा कामका सिलसिलामा हुने अप्ठ्यारो फुकाउने जोस प्राप्त हुन्छ । अतः यस प्रकारको रणनीति समस्या अप्ठ्यारो पक्ष मात्र नभई अगाडि बढ्ने माध्यम पनि हो ।

#### (घ) सोचाइमा एकरूपता नल्याउने

कहीलेकाहीं परम्परागत वा सधैं एकै प्रकारको सोचले समस्या समाधान हुँदैन । यस प्रकारको सोचाइले हामीले समस्यालाई सतहबाट मात्र चिहाउने बानी विकास गर्छ । समस्याको मूल जरोमा पुग्न सहयोग गर्दैन । कतिपय अवस्थामा यस्तो परिस्थिति आइपरेमा विपरीत ध्रुवमा सोच्नुपरे पनि त्यसैगरी सोचेर समस्या समाधानका लागि पहल गर्नुपर्छ ।

### (ङ) सकारात्मक तथा अनुमानात्मक भाषाको प्रयोग गर्ने

हाम्रा वरपर हुने सामाजिक तथा सांस्कृतिक समस्या समाधानका क्रममा सकारात्मक तथा अनुमानात्मक भाषाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। हामीले समस्या समाधानका क्रममा यदि यस्तो गरेमा के होला ? यसरी काम गरेमा के हुन सक्छ ? अन्तिम परिणाम के हुन सक्छ ? जस्ता अनुमानात्मक भाषामा आधारित प्रश्नावलीहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ। यस क्रममा हामीले नकारात्मक प्रश्नावली वा शब्दको प्रयोग गर्नु हुँदैन। छिटो निकास प्राप्त गर्न हामीले सकेसम्म सकारात्मक तथा सुझाव लिने प्रकृतिको भाषाको प्रयोग गर्नुपर्छ।

### (च) घटना तथा सन्दर्भलाई सहज रूपमा लिने

हामीले समस्यालाई सहज रूपमा लिई समाधानका बाटो खोज्नुपर्छ। समस्या समाधानका लागि सजिला उपायको खोजी गर्नुपर्छ। तसर्थ समस्यालाई समय, ठाउँ र समस्याको गम्भीरता हेरी उपायका बाटाहरू खोज्ने र पहल गर्ने गर्नुपर्छ।

कुनै सन्दर्भ, घटना र विषयवस्तुमा केन्द्रित रहेर लेखाजोखा गर्ने प्रक्रिया नै विश्लेषण सिप हो, जस्तै : नियमित रूपमा उपस्थित हुँदा हुने फाइदा र घाटा हुने जोखिमको लेखाजोखा गरिन्छ। यो सिकाइ कक्षाकोठामा बसेर शिक्षकले सिकाएर मात्रै सिकिँदैन। यसलाई कार्यक्षेत्रमा गई अभ्यास गर्न जरुरी छ। अभ्यासबाट प्राप्त ज्ञान तथा सिपलाई निरन्तर रूपमा व्यवहारमा उपयोग गर्नुपर्छ, तिनको विश्लेषण गर्नुपर्छ। विश्लेषण सिपको विकास मन्थन र सूक्ष्म रूपले गरिएको कार्य व्यवहारबाट मात्र प्राप्त हुने सम्भावना अत्यधिक रूपमा हुन सक्छ। सामान्यतया विश्लेषण सिप तथ्याङ्कीय र साधारण गरी दुई किसिमको हुन्छ। साधारण विश्लेषण सिप अनुभवमा आधारित हुन्छ भने तथ्याङ्कीय विश्लेषण सिप उपलब्ध तथ्याङ्कमा भर पर्छ। यसर्थ हामीले आवश्यकतानुसार दुवै विश्लेषण सिपको उपयोग गर्नुपर्छ।



## अभ्यास

- (क) समस्या भनेको के हो ? तपाईं विचारका आधारमा परिभाषित गर्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंले अवलम्बन गर्नुभएका समस्या समाधान गर्ने कुनै दुई उपायहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ग) हामी समस्यालाई कसरी समाधान गर्न सक्छौं ? आफ्नै शब्दमा लेख्नुहोस् ।
- (घ) कस्तो सिपलाई विश्लेषण सिप भनिन्छ ? लेख्नुहोस् ।
- (ङ) हामीले दैनिक जीवनमा विश्लेषण सिपको विकास कसरी गर्न सकिन्छ ?

## क्रियाकलाप

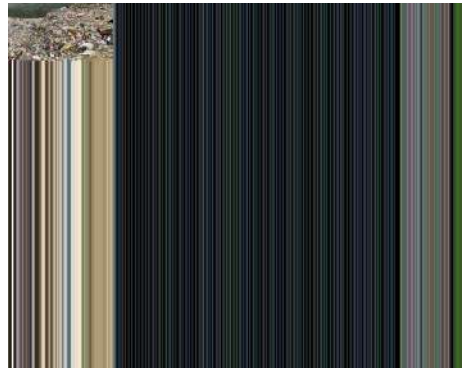
१. तपाईंको टोल छिमेकमा बसोबास गर्ने विद्यार्थी बारेमा तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	नाम	लिङ्ग	पढ्दै गरेको कक्षा	जाति	उमेर

- माथिको तथ्याङ्कबाट कुन कुन क्षेत्रको विश्लेषण गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।
२. स्थानीय समाजले समस्या समाधान गर्न के के उपाय अपनाएको छ, जानकारी व्यक्तिसँग सोधी सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

## पाठ प्रवेश

चित्र हेर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् -



- (क) दुवै चित्र केसँग सम्बन्धित छन् ?
- (ख) के तपाईंको आफ्नै इमेल ठेगाना छ ?
- (ग) छ भने तपाईं ककसलाई इमेल गर्ने गर्नुहुन्छ ?
- (घ) इमेल र चिठीमा समानता तथा भिन्नता पाउनुभयो ?

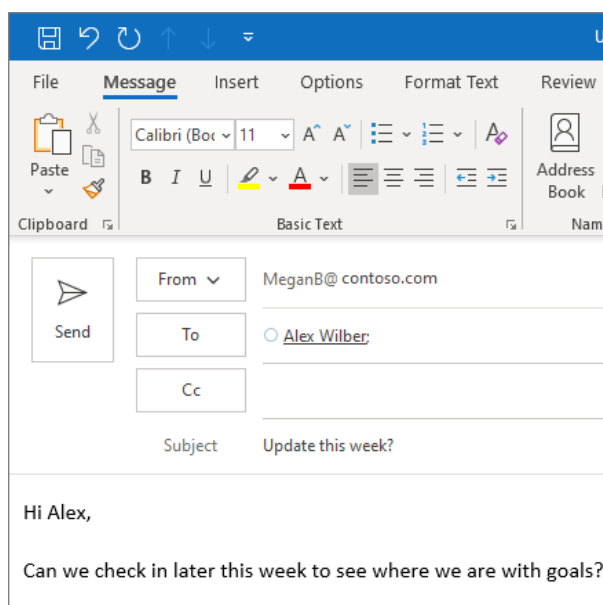
## सन्देश आदानप्रदान

प्यारा विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! आउनुहोस् सबैले शिक्षकको सहयोगमा इमेलबाट सन्देश आदानप्रदान गर्ने अभ्यास गरौं ।

टच टाइपिङको साथ टाइप गर्न सुरु गर्नुहोस् ।



पठाउन लागेको सन्देश राम्ररी हेरेर पठाउने व्यक्तिको इमेल ठेगाना टाइप गर्नुहोस् । यस कार्यमा अलमल भएमा जानकारी अभिभावक, शिक्षक र साथीलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।



File Message Insert Options Format Text Review

Clipboard Basic Text

Send

From: MeganB@contoso.com

To: Alex Wilber

Cc:

Subject: Update this week?

Hi Alex,

Can we check in later this week to see where we are with goals?

त्यसपछि Send थिची सन्देश पठाउनुहोस् ।



इमेल सञ्चारको एक महत्त्वपूर्ण विधि हो । यसलाई छिटो, सस्तो, पहुँचयोग्य र सजिलैसँग उपलब्ध हुन सक्छ । इमेलको सदुयोगले विद्यार्थीहरूलाई सिकाइमा धेरै फाइदा पुऱ्याउन सक्छ । तर यसलाई सुरक्षित तरिकाले उपयोग गर्नुपर्दछ । यदि यसको राम्रोसँग प्रयोग गर्न नजानिएमा वा गलत रूपमा प्रयोग गरेमा कानुनी कारवाही पनि हुन्छ ।

## क्रियाकलाप

१. स्थानीय विषयमा पढेका विषयवस्तु अनुपस्थित साथीलाई इमेलबाट जानकारी दिनुहोस् । आफूलाई लागेका शङ्काका बारेमा इमेलमार्फत शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।
२. अभिभावक, परिवारका सदस्य, शिक्षक वा साथीले पठाएका इमेलको उत्तर लेखी पठाउनुहोस् ।

## अथ स्वागतम्

भो शिष्याः ! नमस्करोमि । उपविश्यन्तु ।

नमस्कुर्मः शिक्षक ! धन्यवादः ।

सर्वप्रथमं वयं सर्वे मिलित्वा वन्दनां कुर्मः ।

भूमेः गरीयसी माता स्वर्गादुच्चतरः पिता ।

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी ॥१॥

भूमेः गुरुतरा माता भवति । स्वर्गादुच्चतरः पिता भवति । तथैव जन्मदात्री  
माता एवं कर्मदात्री जन्मभूमिः स्वर्गादपि गरीयसी वर्तते ।

इष्टदेवं प्रणम्यादौ नमामि जनकं तथा ।

नमामि मातरं पूज्यां नमामि शिक्षकान् तथा ॥२॥

अहं प्रथममम् इष्टदेवं प्रणमामि । ततः अहं पितरं प्रणमामि । परम् पूज्यां  
मातरं प्रणमामि । (विद्यालये गत्वा) शिक्षकान् च (प्रतिदिनं) नमामि ।

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुदेवो महेश्वरः ।

गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म, तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥३॥

गुरुः ब्रह्मा अस्ति । गुरुः विष्णुः अस्ति । गुरुर्देवः महेश्वरः अस्ति । गुरुः साक्षात्  
परब्रह्म अस्ति । अतः तस्मै श्रीगुरवे नमः ।

एकस्मिन् नगरे चत्वारः सखायः आसन् । तेषु त्रयः शास्त्राणि अधीत्य अपि बुद्धिरहिताः आसन् । एकः अपठितः अपि बुद्धिमान् आसीत् ।



एकदा ते धनम् अर्जयितुं देशान्तरम् अगच्छन् । वनमार्गेण गताः ते एकस्मिन् स्थाने मृतस्य सिंहस्य अस्थीनि अपश्यन् । तदा तेषां मध्ये त्रयः अचिन्तयन्, “वयं सम्प्रति अस्माकं विद्यायाः परीक्षणं कुर्मः ।”

ततः तेषु एकः स्वकीयायाः विद्यायाः प्रयोगेण सिंहस्य अस्थिमयं शरीरम् अरचयत् । द्वितीयः तस्मिन् शरीरे रक्तमांसादिकम् असृजत् । तृतीयः शास्त्रज्ञः तं सिंहं जीवितं कर्तुम् उद्यतः अभवत् । तदा शास्त्रज्ञानरहितः परं व्यावहारिकः चतुर्थः सावधानम् अकरोत्, “हे सखे ! यदि एषः सिंहः जीवति चेत् अस्मान् मारयिष्यति ।”

तृतीयः प्रत्यवदत्, “मूर्ख ! त्वं शान्तं तिष्ठ । अहं स्वकीयाया विद्यायाः परीक्षणम् अवश्यं करोमि ।” तदा चतुर्थः झटिति एकं वृक्षं समारोहत् । सिंहः पुनर्जीवितः अभवत्, तान् त्रीन् शास्त्रज्ञान् अखादत् । सिंहः नरमांसेन तृप्तः भूत्वा ततः अगच्छत् । अनन्तरं सः बुद्धिमान् चतुर्थः वृक्षात् अवतीर्य स्वगृहं प्रति अगच्छत् । अतः एव विद्वांसः कथयन्ति – “विद्यावान् व्यावहारिकः भवेत् ।”

(पञ्चतन्त्राद्धृतम्)

## अभ्यासः

### १. एकपदेन प्रश्नान् उत्तरयत

- (क) मित्रेषु कति जनाः शास्त्राणि अधीतवन्तः ?
- (ख) एकः अपठितः अपि कीदृशः आसीत् ?
- (ग) एकदा ते सर्वे कुत्र अगच्छन् ?
- (घ) ते केन मार्गेण गताः ?

### २. पूर्णवाक्येन प्रश्नान् उत्तरयत

- (क) ते कुत्र सिंहस्य अस्थीनि अपश्यन् ?
- (ख) तृतीयः शास्त्रज्ञः किं प्रत्यवदत् ?
- (ग) केन सिंहः पुनर्जीवितः अभवत् ?
- (घ) विद्वांसः किं कथयन्ति ?

### ३. पाठाधारेण वाक्यानि संशोध्य लिखत

- (क) एकस्मिन् नगरे त्रीणि मित्राणि आसन् ।

(ख) सर्वे धनम् विस्तारयितुं देशान्तरम् अगच्छन् ।

(ग) तेषु द्वितीयः शास्त्रज्ञः सिंहस्य शरीरम् अरचयत् ।

(घ) मूर्ख ! त्वम् उच्चस्वरेण वद ।

(ङ) तृतीयः भटिति एकं वृक्षं समारोहत् ।

(च) सिंहः नरमांसेन तृप्तः न अभवत् ।

(छ) अन्ते बुद्धिमान् चतुर्थः नगरं प्रति अगच्छत् ।

(ज) विद्यमान् व्यावहारिकः भवेत् ।

४. कथायाः तृतीयस्य अनुच्छेदस्य द्रुतपठनं कुरुत ।

५. अधस्तनानां पदानां श्रुतिलेखनं कुरुत

चत्वारि, अधीतवन्तः, बुद्धिरहिताः, सम्प्रति, परीक्षणम्, द्वितीयः, अस्मान्, शास्त्रज्ञः, व्यावहारिकः ।

६. प्रदत्तानि लङ्लकारस्य रूपाणि पठत

पठ्-धातुः

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमः पुरुषः	अपठत्	अपठताम्	अपठन्
मध्यमः पुरुषः	अपठः	अपठतम्	अपठत
उत्तमः पुरुषः	अपठम्	अपठाव	अपठाम



भू- धातु

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमः पुरुषः	अभवत्	अभवताम्	अभवन्
मध्यमः पुरुषः	अभवः	अभवतम्	अभवत
उत्तमः पुरुषः	अभवम्	अभवाव	अभवाम

७. लङ्लकारे हस्धातोः रूपाणि इव प्रदत्तानां धातूनां रूपाणि लिखत

पठ्, वद्, लिख्, चल्, धाव्, गम्, नम्, पच् ।

८. सृज्-गम्-भू-रच्-खाद-वद्-धातूनां लङ्लकारस्य रूपाणि पाठात् चित्वा लिखत ।

९. पदानि परस्परं संयोज्य वाक्यानि रचयत

अहम्	कार्यम्	अकुरुताम्
कर्मकराः		अकरोत्
वयम्		अकुरुत
माता		अकरवम्
त्वम्		अकरोः
पण्डितौ		अकुर्म
यूयम्		अकुर्वन्

१०. निर्देशानुसारेण लङ्लकारस्य रूपेण पूरयत

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| (क) बालकः तथैव..... ।    | (हस्- प्रथमपुरुषे)  |
| (ख) त्वं निबन्धं.....।   | (पठ्- मध्यमपुरुषे)  |
| (ग) नीराजनः कवितां.....। | (लिख्- प्रथमपुरुषे) |
| (घ) कथाकाराः कथां..... । | (वद्-प्रथमपुरुषे)   |
| (ङ) आवां तत्र..... ।     | (गम्- उत्तमपुरुषे)  |

माता शत्रुः पिता वैरी येन बालो न पाठितः ।  
 न शोभते सभामध्ये हंसमध्ये बको यथा ॥ १ ॥  
 ज्ञातिभिर्वण्ट्यते नैव चौरेणापि न नीयते ।  
 दानेनैव क्षयं याति विद्यारत्नं महाधनम् ॥ २ ॥  
 रूपयौवनसम्पन्ना विशालकुलसम्भवाः ।  
 विद्याहीना न शोभन्ते निर्गन्धा इव किंशुकाः ॥ ३ ॥  
 विद्या कल्पलतातुल्या यथेष्टफलदायिनी ।  
 स्वदेशेऽपि विदेशेऽपि नराणां मानवर्धिनी ॥ ४ ॥  
 वरमेको गुणी पुत्रो न च मूर्खशतान्यपि ।  
 एकश्चन्द्रस्तमो हन्ति न च तारागणोऽपि च ॥ ५ ॥

१

अन्वयः

येन बालः न पाठितः, (सः) पिता वैरी, माता शत्रुः (अस्ति) । हंसमध्ये बकः यथा सभामध्ये (सः न पाठितः) न शोभते ।

अर्थः

येन पित्रा मात्रा च बालकः न पाठितः, सः पिता बालकस्य शत्रुतुल्यः भवति, माता अपि शत्रुतुल्या भवति । अशिक्षितः बालः हंसमध्ये बक इव सभामध्ये न शोभते ।

२

**अन्वयः**

विद्यारत्नम्, महाधनम्, ज्ञातिभिः, न वण्ट्यते एव, चौरैण, अपि, न नीयते, दानेन, एव, क्षयम् न याति ।

**अर्थः**

विद्यारूपं महाधनं बन्धुषु विभाजितं न भवति । चौरैण अपि नेतुं न शक्यते । दाने न अपि न्यूनं न भवति ।

३

**अन्वयः**

रूपयौवनसम्पन्नाः, विशालकुलसम्भवाः, विद्याहीनाः (जनाः), निर्गन्धाः, किंशुकाः, इव, न शोभन्ते ।

**अर्थः**

जनाः सौन्दर्ययुक्ताः, यौवनयुक्ताः, उच्चकुले उत्पन्नाश्च सन्ति, तथापि विद्याहीनाः ते निर्गन्धाः पलाशा इव न शोभन्ते ।

४

**अन्वयः**

विद्या, कल्पलतातुल्या, यथेष्टफलदायिनी (भवति) (सा) स्वदेशे अपि, विदेशे अपि नराणाम् सम्मानवर्धिनी (अस्ति) ।

**अर्थः**

विद्या कल्पलतातुल्या, यथेष्टफलदायिनी अस्ति । सा स्वदेशे विदेशे अपि नराणां मानवर्धिनी भवति ।

५

### अन्वयः

एकः गुणी, पुत्रः, वरम्, मूर्खशतानि, अपि, च, न, (वरम्) । एकः चन्द्रः, तमः, हन्ति, तारागणः, अपि, च, (तमः) न, (हन्ति) ।

### अर्थः

एकः गुणी पुत्रः (सन्ततिः) वरम् । मूर्खपुत्राः (सन्ततयः) शतसङ्ख्यकाः अपि न वरम् । यथा- एकः चन्द्रः अन्धकारम् नाशयति, परन्तु बहुः तारागणः अपि अन्धकारं न नाशयति ।

### अभ्यासः

#### १. अधस्तनं पद्यं सस्वरं वाचयत

माता शत्रुः पिता वैरी येन बालो न पाठितः ।  
न शोभते सभामध्ये हंसमध्ये बको यथा ॥

#### २. अधस्तनं पद्यम् अभ्यासपुस्तिकायां सारयत

ज्ञातिभिर्वर्ण्यते नैव चौरेणापि न नीयते ।  
दानेनैव क्षयं याति विद्यारत्नं महाधनम् ॥

#### ३. नेपालीभाषायाम् अर्थं लिखत

वरमेको गुणी पुत्रो न च मूर्खशतान्यपि ।  
एकश्चन्द्रस्तमो हन्ति न च तारागणोऽपि च ॥

#### ४. रिक्तस्थानं पूरयत

रूपयौवनसम्पन्ना ..... ।  
..... न शोभन्ते निर्गन्धा इव ..... ॥

५. सङ्क्षेपेण उत्तरयत

- (क) कीदृशः पिता वैरी भवति ?  
(ख) कीदृशः जनः हंसमध्ये वक् इव भवति ?  
(ग) चन्द्रः किं करोति ?  
(घ) नराणां मानवर्धिनी का अस्ति ?

६. परस्परं मेलयत

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| (क) येन बालः न पाठितः | (क) गुणी पुत्रः    |
| (ख) चोरेण न नीयते     | (ख) न शोभन्ते      |
| (ग) वरम् एकः          | (ग) विद्या         |
| (घ) विद्याहीनाः       | (घ) सः पिता वैरी । |

७. विद्यायाः महत्त्वं पञ्चसु वाक्येषु लिखत ।

८. अधोलिखितानि पदानि प्रयुज्य वाक्यानि रचयत

शोभते, हन्ति, विद्या, माता, बालः ।

९. सन्धिविच्छेदं कुरुत

शतान्यपि, चोरेणापि, स्वदेशेऽपि, दानेनैव, एकश्चन्द्रः ।

१०. उचितपदेन रिक्तस्थानं पूरयत

(क) विद्यार्थिभिः ..... पठितव्यम् । (सदैव/एकदा)

- (ख) विद्या भ्रातृषु वण्टनस्य विषयो ..... । (नास्ति/वर्तते)
- (ग) रूपयौवनसम्पन्नाः जनाः सर्वत्र न ..... । (दृश्यन्ते/शोभन्ते)
- (घ) विद्या सर्वं फलं ..... । (ददाति/त्यजति)
- (ङ) सन्ततिभिः मातुः पितुश्च ..... कर्तव्या । (उपेक्षा/सेवा)

११. संस्कृते अनुवादं कुरुत

- (क) विद्या ठूलो धन हो ।
- (ख) हामी घर जान्छौं ।
- (ग) तिमी साँचो बोल्छौ ।
- (घ) रमा संस्कृत पढ्छे ।
- (ङ) सिंह वनमा बस्छ ।



**सरला** विमले ! आगच्छ, चिरकालात् अनन्तरं मम गृहे आगतवती, अतीव प्रसन्ना जाता ।

**विमला** सत्यम्, सरले ! त्वां द्रष्टुकामा अहम् अद्य कथञ्चित् समयं प्राप्य अत्र आगतवती । किं त्वं कुशलिनी, कः समाचारः ?

**सरला** अहं कुशलिनी अस्मि । त्वमपि कुशलिनी भवेः । आगच्छ भो ! सुखासने वसावः । उपविश्य एव वार्तां कुर्वः । पूर्वम् अहं चायं सम्पादयामि । चायपानेन साकं वार्ता भवेत् ।

**विमला** सरले ! त्वं चायं सम्पादयितुं रसवतीं गच्छसि चेत्, अहमत्र एकाकिनी कथं स्थातुं शक्नोमि ?

**सरला** तर्हि चल त्वमपि रसवत्यामेव वार्तालापं करवाव ।

**विमला** अहो ! आश्चर्यम्, तव रसवती तु नितरां सुसज्जिता अस्ति ।



**सरला** साम्प्रतमेव मम पिता बहुमूल्यानि वस्तूनि समानीय इमां रसवतीं सज्जितवान् । पश्यतु अत्र मम माता भोजनं सम्पादयति । किं त्वं पूर्वमीदृशीं रसवतीं नैव दृष्टवती ?

**विमला** न हि भो, मम गृहं तु ग्रामे वर्तते । मम गृहे इदानीमपि माता मृत्तिकामय्यां चूल्याम् ओदनं पाचयति । तत्र इन्धनं भवति ।

**सरला** सरले ! पश्य अत्र इयं चुल्ली धातुमयी वर्तते । एतस्यां प्रज्ज्वालनाय दारुकस्य आवश्यकता नास्ति । काष्ठस्य प्रज्ज्वालनेन रसवती धूममयी भवति । एवञ्च वने वृक्षस्य नाशोऽपि भवति । धूमेन शरीरमपि अस्वस्थं भवति । अत इयं वाष्पचुल्लिका अस्माभिः आनीता अस्ति ।

**विमला** इदमुपरि किं भ्रमति ?

**सरला** विमले ! इदं विद्युद्व्यजनम् । एतेन भोजनागारे अवस्थितः उष्णवाष्पः बहिर्निःसार्यते ।

**विमला** सत्यं भो, तव गृहे अतीव शोभना रसवती वर्तते ।

**सरला** चायपानमपि सिद्धम् । स्वीकुरु चायम् । चायपानेन सह अल्पाहारमपि स्वीकरोषि ?

**विमला-** अलं मास्तु, चायपानमात्रेण अलम् । चायमपि नितरां स्वादु वर्तते । वद सरले ! अद्य प्रातः त्वया किं किं भुक्तम् ? मह्यं तु ओदनेन सह कारवेल्लस्य उपसेचनकं रोचते, तुभ्यं किं किं रोचते ?

**सरला** मह्यं तु ग्रन्थिगोभी रोचते । एवञ्च अद्य आलुकस्य तथा पनसस्य च व्यञ्जनं निर्मितमासीत् । तदतीव स्वादु आसीत् । परन्तु विमले, साम्प्रतम् आपणे विक्रियमाणेषु शाकेषु तादृशः स्वादः नैव उपलभ्यते, तव ग्रामे तु स्वकीयक्षेत्रे एव शाकानि उत्पाद्यन्ते किल !

विमला सत्यम्, मम गृहे तु स्वयमेव शाकानाम् उत्पादनं भवति ।

सरला किं किं फलति तव ग्रामे ?

विमला मम ग्रामे ग्रन्थिगोभी, पुष्पगोभी च उत्पाद्यन्ते । एवं घोषकः, पटोलः, भिण्डीतकः, भण्टाकी च मिलन्ति । तथैव यथासमयं चन्द्रसूरः, पालङ्की, पत्रशाकञ्च मिलति ।

सरला (घटिकां पश्यति) अहो ! इदानीं तु सायं पञ्चवादनकालः सञ्जातः ।  
इदानीं मम गृहे गमनवेला । अहं गन्तुम् इच्छामि ।

विमला अस्तु, पुनर्मिलाव ।

### अभ्यासः

१. कक्षायां परस्परं मिलित्वा पाठस्य संवादं साभिनयं पठत ।

२. अधस्तनानां पदानां श्रुतिलेखनं कुरुत

कथञ्चित्, उपविश्य, रसवती, सुसज्जिता, मृत्तिका, प्रज्वालनेन, धूममयी, वाष्पचुलिका, ग्रन्थिगोभी, स्वकीयक्षेत्रे, शाकानि, चन्द्रसूरः, पञ्चवादनम्, उपलभ्यते, विद्युद्व्यजनम् ।

३. पाठाधारेण रिक्तस्थानं पूरयत

(क) तव ..... तु ..... सुसज्जिता ..... ।

(ख) ..... शरीरम् अपि ..... भवति ।

(ग) ..... तु सायं ..... सञ्जातः ।

(घ) ग्रामे ..... शाकानाम् ..... भवति ।

४. सत्यकथने ( ) चिह्नम्, असत्यकथने च (ह) चिह्नं दत्त

(क) चायपानं नितरां स्वादु वर्तते । ( )

(ख) विमलायाः आगमनेन सरला प्रसन्ना नास्ति । ( )

(ग) विद्युद्व्यजनं भोजनागारे अस्ति । ( )

(घ) विमला चायपानेन सह अल्पाहारमपि स्वीकरोति । ( )

५. एकपदेन प्रश्नान् उत्तरयत

(क) का सरलायाः गृहम् आगच्छति ?

(ख) केन साकं वार्ता भवेत् ?

(ग) का एकाकिनी स्थातुं न शक्नोति ?

(घ) चुल्ली कीदृशी वर्तते ?

६. पूर्णवाक्येन प्रश्नान् उत्तरयत

(क) विमलायाः गृहं कुत्र वर्तते ?

(ख) ग्रामे इन्धनं किं भवति ?

(ग) कतिवादनकाले विमलायाः गृहे गमनवेला सञ्जाता ?

(घ) कस्यै तिक्तकारवेल्लस्य उपसेचनकं रोचते ?

७. विशेषण-विशेष्यपदानि पाठाधारेण परस्परं मेलयत

विशेषणानि	विशेष्याणि
द्रष्टुकामा	वस्तूनि
रसवती	रसवतीम्
ईदृशीम्	अहम्
अस्वस्थम्	सुसज्जिता
बहुमूल्यानि	शरीरम्

८. अधस्तनाति पदानि प्रयुज्य वाक्यानि रचयत

भ्रमति, भोजनागारः, उत्पादनम्, सुरक्षा, इदानीम्, चायम् ।

९. मञ्जूषाधारेण संवादे रिक्तस्थानं पूरयत

सुयशः जननि ! ..... खेलनाय गच्छामि ?

जननी वत्स ! किं कथयसि ? तव विद्यालयस्य गृहकार्यं ..... ?

सुयशः न समाप्तम्, परन्तु खेलनाङ्गणे ..... आगतानि सन्ति । गृहकार्यं तु सायं ..... ।

जननी ..... सदैव एवं कथयसि । ततः पुनः ..... कृते रात्रौ जागर्सि ।

सुयशः जननी ! तर्हि का ..... अस्ति ? गृहकार्यं पूरयित्वा एव शयनं करिष्यामि ।

जननी चिन्ता अस्ति । यदि ..... विलम्बेन शयनं करोषि तर्हि ..... समीचीनं न भवति ।

सुयशः जननी ! तर्हि चिन्ता मा भवतु । अहं गृहकार्यं पूरयित्वा एव ..... गमिष्यामि ।

(मित्राणि, अहम्, खेलनाय, समाप्तम्, गृहकार्यस्य, स्वास्थ्यम्, करिष्यामि, त्वम्, चिन्ता, रात्रौ ।)

दिनाङ्कः २०८०।६।२

श्रीमन् नगरपालिकाप्रमुख !  
कागेश्वरीमनोहरानगरपालिका ।

विषयः नगरक्षेत्रस्य व्यवस्थापनाय निवेदनम् ।

महोदयः,

अयं चिन्ताया विषयोऽस्ति यत् अस्माकं नगरे विकृतयो विगतकालाद् एव वर्धमानाः सन्ति । ताभिर्नगरस्य गौरवं क्षीयमाणं वर्तते । नगरे दृष्टासु विकृतिषु पशूनां मार्गे अनियन्त्रितं सञ्चलनमन्यतमं वर्तते । तत्र गावः, वृषभाः, कुक्कुराश्च स्वच्छन्दं विचरन्ति । पशुधनिनो बन्धनात् तान् मोचयन्ति, परं किमपि दायित्वं न पूरयन्ति । मार्गेषु पशूनां सञ्चलनाद् यातायातावरोधो जायते । ततो दुर्घटना च सम्भवति । अनियन्त्रिताः पशवः कृष्युत्पादनानि च चरन्ति । पशूनां यत्र तत्र चलनस्य कारणाद् नगरं प्रदूषितं दुर्गन्धितं च वर्तते । अनेन नगरस्य प्रतिष्ठायां च हानिः प्राप्ता अस्ति ।

नगरपालिकया नगरस्य सौन्दर्याभिवर्धनाय कार्यं करणीयं भवति । तत्र नगरवासिनां सहयोगश्च आवश्यकः । नगरस्य गरिमवर्धनं स्वच्छीकरणञ्च नगरपालिकाया एव दायित्वं भवति । नगरस्य पशूनां नियन्त्रणं, व्यवस्थापनं पशुधनिनां दण्डनञ्च नगरपालिकया विधातव्यम् । अत्र भवान् कार्याणि चालयतु इति निवेदयामि । भवतः कार्येण नगरस्य सौन्दर्यं वर्धय्यते, दुर्घटनायाः सम्भावना समाप्स्यते, नगरवासिनः स्वच्छाः सुरक्षिताश्च भविष्यन्ति । दायित्वमेतत् पूरयितुं भवतः प्रयासो भविष्यत्येव इति विश्वसिमि ।

भवदीयः

तेजबहादुरः केसी

## अभ्यासः

१. शिक्षकात् पाठस्य वाचनं श्रुणुत, ततोऽनुच्छेदं विभज्य अनुवाचनं कुरुत ।

२. शुद्धोच्चारणं कुरुत

विकृतयः, क्षीयमाणम्, वृषभाः, बन्धनात्, यातायातावरोधः, अनियन्त्रिताः, कृष्युत्पादनानि, शूकराणाम्, सौन्दर्याभिवर्धनाय, वर्धिष्यते ।

३. शब्दार्थान् वदत

गौरवम्, पशुधनिनाम्, चरन्ति, क्षीयमाणा, नियन्त्रणम्, सुरक्षिताः, विश्वसिमि ।

४. एकस्मिन् वाक्ये उत्तराणि वदत

(क) नगरे का वर्धमानाः सन्ति ?

(ख) कुत्र के विचरन्ति ?

(ग) मार्गे पशूनां चलनात् किं भवति ?

(घ) कृष्युत्पादनानि के चरन्ति ?

(ङ) नगरे दुर्गन्धस्य कारणं किम् ?

(च) नगरपालिकाया दायित्वं किम् ?

(छ) पशूनां नियन्त्रणाय कः अनुरुद्धः अस्ति ?

(ज) केन कार्येण नगरस्य सौन्दर्यं वर्धते ?

५. अधस्तनलघुकथायाः शीर्षकं निर्धारयत

आइतमानः आपणं गच्छति । स तत्र आलुकं क्रेतुमिच्छति । स कान्दविकस्य समीपं गच्छति । कान्दविकः महावञ्चकः अस्ति । स आलुकं मापनाद् न्यूनं तोलयति । आइतमानः अस्य कारणं पृच्छति । कान्दविकः वदति, “तव भारस्य सुवहनाय ।” आइतमानः कान्दविकाय एकेन रूप्यकेण हीनं मूल्यं ददाति । कान्दविकः सरोषं पृच्छति, “किमर्थं मे अल्पमेव मूल्यं ददासि ?” आइतमानः प्रतिवदति, “रूप्यकाणां गणनस्य सौकर्याय ।”

## ६. पर्यायं लिखत

(क) मीनः	.....	(मत्स्यः/कच्छपः)
(ख) सिंहः	.....	(मृगेन्द्रः/नगेन्द्रः)
(ग) वनम्	.....	(विपिनम्/काञ्चनम्)
(घ) शिखरम्	.....	(शृङ्गम्/अङ्गम्)
(ङ) नदी	.....	(योषित्/सरित्)
(च) पुष्पम्	.....	(प्रसूनम्/प्राशनम्)
(छ) मित्रम्	.....	(सखा/सोदरः)

## ७. शब्दं प्रयुज्य वाक्यं रचयत

प्रमुखः, नगरम्, गोः, निवेदनम्, पशुः, नगरवासी, प्रदूषणम्, सौन्दर्यम्, स्वच्छाः, प्रयासः ।

## ८. परस्परं मेलयत

नगरप्रमुखः	आकाशे
ग्रामप्रमुखः	वने
विद्यार्थी	रात्रौ
व्याघ्रः	नगरे
चन्द्रमा	जले
कमलम्	विद्यालये
हिमम्	ग्रामे
सूर्यः	हिमालये

## ९. वाक्यं पूरयत

- (क) नगरं ..... विधातव्यम् । (प्रदूषितं/सुन्दरम्)
- (ख) नगरवासिनः ..... भवेयुः । (सभ्याः/स्वच्छन्दाः)
- (ग) नगरस्य व्यवस्थापनं ..... करोति । (ग्रामविकाससमितिः/  
नगरपालिका)
- (घ) मार्गे पशुभिः ..... सम्भवति । (दुर्घटना/परिघटना)
- (ङ) नगरप्रमुखः ..... भवेत् । (क्रियाशीलः/क्रियाहीनः)
- (च) नगरवासिभिः सहयोगः ..... । (श्रोतव्यः/कर्तव्यः)

## १०. अधोलिखितायाः समस्यायाः समाधानाय ग्रामप्रमुखम् अनुरुध्य निवेदनं लिखत

एकस्मिन् ग्रामे बहवो जना रुग्णाः सन्ति । तत्र गतवर्षे महामारी व्यापृता आसीत् । चिकित्सका ग्रामीणानां परीक्षणमकुर्वन् । परीक्षणात् प्रदूषितं जलं रोगस्य कारणं सिद्धम् । ग्रामीणास्तडागस्य जलमपिबन् । ग्रामस्य नातिदूरे हरितः सुन्दरः पर्वतो वर्तते । तत्र स्वच्छजलस्य मूलमस्ति । ग्रामीणास्तद् ग्रामपर्यन्तमानेतुमिच्छन्ति । ते स्वेषामेव व्यये नलिकाः क्रेतुमपि उत्सुकाः सन्ति । तत्र संयोजकस्य आवश्यकता वर्तते । ग्रामीणा ग्रामप्रमुखं संयोजकं नियोज्य पेयजलायोजनां पूरयितुमभिलषन्ति ।





पुरा वृत्रासुरः नाम अतीव बलशाली एकः सुरः आसीत् । एकदा सः स्वर्गलोके आक्रमणं कृत्वा इन्द्रादयान् देवान् अजयत् तान् अपीडयत् च । ततः भयभीताः इन्द्रादयः देवाः प्रजापतिम् उपागच्छन् । तान् समागतान् विलोक्य प्रजापतिः तेषाम् आगमनस्य कारणम् अपृच्छत् । देवराजः इन्द्रः प्रत्यवदत्, “हे देव ! वृत्रासुरः अस्मान् पीडयति । तस्य शक्तेः पुरतः वयं स्थातुं न शक्नुमः । अतः वयम् आगच्छामः । हे प्रजापते ! अस्मान् रक्षतु ।”

प्रजापतिः अवदत्, “हरिः एव अस्मान् रक्षति । वयम् तमेव शरणं गच्छामः ।”

प्रजापतिः देवैः सह वैकुण्ठम् उपगम्य हरये सर्वम् वृत्तान्तम् न्यवेदयत् । तत् श्रुत्वा हरिः अकथयत्, “भो प्रजापते ! देवाः महर्षेः दधीचेः समीपम् गत्वा तस्मात् अस्थियाचनम् कुर्वन्तु । तेन वज्रायुधम् निर्माय युद्धे वृत्रासुरम् असुरान् च जेतुम् समर्थाः भविष्यथ ।”

ततः सर्वे देवाः दधीचेः तपोवनम् अगच्छन् । तत् तपोवनम् कपीनाम् क्रीडाभिः, अलीनाम् गुञ्जनैः, गिरीणाम् शोभाभिः, पुष्पाणाम् सुगन्धिभिः, अतिथीनाम् आवागमनैः च रमणीयम् आसीत् । तत्र ऋषयः/मुनयः, यतयः च अग्नौ हवनम् तपस्याम् च कुर्वन्ति स्म ।

देवाः दधीचिम् प्रणम्य अवदन्, “हे महर्षे ! वयम् वृत्रासुरम् मारयितुम् भवतः अस्थीनि इच्छामः । कृपया यच्छतु ।” दधीचिः देवानाम् वचनम् आकर्ण्य अतीव हर्षितः अभवत् अकथत् च, “भो देवाः ! अद्य मम जीवनम् सफलम् अभवत् यतः मम शरीरम् युष्माकम् उपकाराय भवति । अहम् युष्मभ्यम् एतत् शरीरम् सहर्षम् प्रयच्छामि, स्वीकुरुत । शास्त्रवचनम् अपि अस्ति यत् –

परोपकाराय फलन्ति वृक्षाः, परोपकाराय वहन्ति नद्यः ।

परोपकाराय दुहन्ति गावः, परोपकारार्थमिदं शरीरम् ॥

**अभ्यासः**

**१. एकपदेन उत्तराणि लिखत**

- (क) प्राचीनकाले कः देवान् अपीडयत् ?
- (ख) देवाः कस्य तपोवनम् अगच्छन् ?
- (ग) किमर्थम् इदम् शरीरम् ?
- (घ) तपोवनम् केषाम् गुञ्जनैः रमणीयम् आसीत् ?
- (ङ) प्रजापतिः देवैः सह कुत्र अगच्छत् ?

**२. एकवाक्येन उत्तराणि लिखत**

- (क) प्रजापतिः देवान् किम् अवदत् ?
- (ख) तपोवने मुनयः यतयः च किम् कुर्वन्ति स्म ?

(ग) देवाः कस्य शक्तेः पुरतः स्थातुम् न शक्नुवन्ति स्म ?

(घ) देवाः दधीचेः कानि अयाचन् ?

(ङ) पाठे लिखितम् पूर्णम् श्लोकम् लिखत ।

३. कथायाः आधारेण 'आम्/न' इति लिखत

(क) इन्द्रः वृत्रासुरम् अपीडयत् । .....

(ख) वृक्षाः परपीडनाय भवन्ति । .....

(ग) देवानाम् वचनम् श्रुत्वा दधीचिः हर्षितः अभवत् । .....

(घ) नद्यः परोपकाराय वहन्ति । .....

(ङ) दधीचिः अस्थीनि न अयच्छत् । .....

४. रेखाङ्कितपदानां सहायतया प्रश्नार्थकवाक्यान् रचयत ।

(क) देवाः प्रजापतिम् उपागच्छन् ।

(ख) हरिः अस्मान् रक्षति ।

(ग) तपोवने अतिथीनाम् आवागमनम् भवति ।

(घ) गावः परोपकाराय दुहन्ति ।

(ङ) मुनयः अग्नौ हवनम् अकुर्वन् ।

५. प्रदत्तं गद्यांशं पठित्वा प्रश्नान् उत्तरयत

अस्माकम् देशे स्वसमयानुसारम् सर्वे ऋतवः प्राकृतिकाम् शोभाम् प्रसारयन्ति । तेषाम् ऋतूनाम् नामानि सन्ति :- वसन्तः, ग्रीष्मः, वर्षा, शरद्, हेमन्तः, शिशिरः च । वसन्तः ऋतुः प्रथमः ऋतुः अस्ति । सौन्दर्ये अपि सर्वेषु ऋतुषु वसन्तः ऋतुः प्रथमः । वसन्तः ऋतुः चैत्र-वैशाखमासयोः भवति । वसन्तस्य आगमने सर्वेषु जनेषु आल्हादः उद्भवति । वसन्ते मन्दः,

सुगन्धः वायुः वहति । खगाः पशवः चापि प्रसन्नताम् अनुभवन्ति । अतः  
वसन्त-ऋतुः ऋतुराजः अस्ति ।

(क) एकवाक्येन उत्तरत ।

१. ऋतवः काम् प्रसारयन्ति ?
२. ऋतूनां नामानि कानि सन्ति ?
३. वसन्तऋतौ कीदृशी वायु वहति ?
४. कः ऋतुराजः अस्ति ?

(ख) वाक्यानि रचयत ।

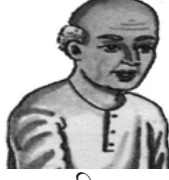
अस्माकम्, वहति, खगाः, च ।

(ग) उचितपदैः रिक्तस्थानम् पूरयत ।

- |                   |   |          |
|-------------------|---|----------|
| १. चैत्रः, वैशाखः | — | वसन्तः   |
| २. ...., .....    | — | ग्रीष्मः |
| ३. ...., .....    | — | वर्षा    |
| ४. ...., .....    | — | शरद्     |
| ५. ...., .....    | — | हेमन्तः  |
| ६. ...., .....    | — | शिशिरः   |

(श्रावणः, कार्तिकः, ज्येष्ठः, भाद्रपदः, फाल्गुनः, मार्गशीर्षः, आषाढः, आशि  
श्वनः, पौषः, माघः)

६. एतेषाम् सम्बन्धः कः ? पठित्वा लिखत ।



बुद्धिमानः



कान्छीमाया



आइतमानः



सुरेखा



महेशः



सुकुमाया



नवीनः



ललिता

१. बुद्धिमानः कान्छीमायायाः पतिः, आइतमानस्य महेशस्य च पिता, सुरेखायाः सुकुमायायाः श्वशुरः, नवीनस्य ललितायाः च पितामहः ।
२. कान्छीमाया बुद्धिमानस्य पत्नी, आइतमानस्य महेशस्य च माता, सुरेखायाः सुकुमायायाः च श्वश्रूः, नवीनस्य ललितायाः च पितामही ।
३. आइतमानः सुरेखायाः पतिः, महेशस्य अग्रजः, सुकुमायायाः देवरः, नवीनस्य ललितायाः च पिता ।
४. सुरेखा आइतमानस्य पत्नी, महेशस्य भातृजाया, सुकुमायायाः यातरः, नवीनस्य ललितायाः च माता, बुद्धिमानस्य कान्छीमायायाः पुत्रवधूः ।

५. महेशः सुकुमायायाः पतिः, महेशस्य अनुजः, सुरेखायाः देवरः, नवीनस्य ललितायाः च पितृव्यः ।
६. सुकुमाया महेशस्य पत्नी, आइतमानस्य भातृजाया, सुरेखायाः यातरः, नवीनस्य ललितायाः च पितृव्या, बुद्धिमानस्य कान्छीमायायाः पुत्रवधूः ।
७. नवीनः आइतमानस्य सुरेखायाः च पुत्रः, महेशस्य सुकुमायायाः च भातृजः, बुद्धिमानस्य कान्छीमायायाः च पौत्रः, ललितायाः अग्रजः ।
८. ललिता आइतमानस्य सुरेखायाः च पुत्री, महेशस्य सुकुमायायाः च भातृजा, बुद्धिमानस्य कान्छीमायायाः च पौत्री, नवीनस्य भगिनी ।

### ७. उत्तराणि लिखत ।

यथा - कस्य सदा जयः भवति ? (धर्मस्य)

उत्तरम् - धर्मस्य सदा जयः भवति ।

(क) कस्य छात्राः क्रीडन्ति ? (विद्यालयस्य)

(ख) कयोः वर्णः रक्तः अस्ति ? (पुष्पयोः)

(ग) केषाम् जनाः सरलाः भवन्ति ? (ग्रामाणाम्)

(घ) त्वम् कस्याः पाठम् करोषि ? (गीतायाः)

(ङ) अहम् कयोः पुष्पाणि पश्यामि ? (लतयोः)

(च) छात्राः कासाम् आज्ञाम् पालयन्ति ? (अध्यापिकानाम्)

(छ) कस्य मित्रम् आगच्छति ? (मम)

(ज) कयोः पुस्तकानि कुत्र सन्ति ? (युवयोः)

(झ) केषाम् वस्त्राणि नवानि सन्ति ? (अस्माकम्)

द. कोष्ठकस्य आधारेण उचितपदैः वाक्यानि पूरयत ।

..... (वन) एकः तडागः अस्ति । ..... (तडाग) कमलानि विकसन्ति ।

..... (कमल) सुगन्धः भवति । तडागस्य ..... (जल) मत्स्याः तरन्ति ।

तडागस्य ..... (तीर) द्वौ वृक्षौ स्तः । ..... (वृक्ष) खगानाम् नीडाः सन्ति ।

.....(नीड) खगाः वसन्ति ।