

मेरो कागेश्वरी मनोहारा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ५

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका

काठमाडौँ

प्रकाशक : कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका
काठमाडौँ

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : पहिलो

प्रकाशन : २०८०

भाषा सम्पादन :

रूप विन्यास :

मुद्रक :

हाम्रो भनाइ

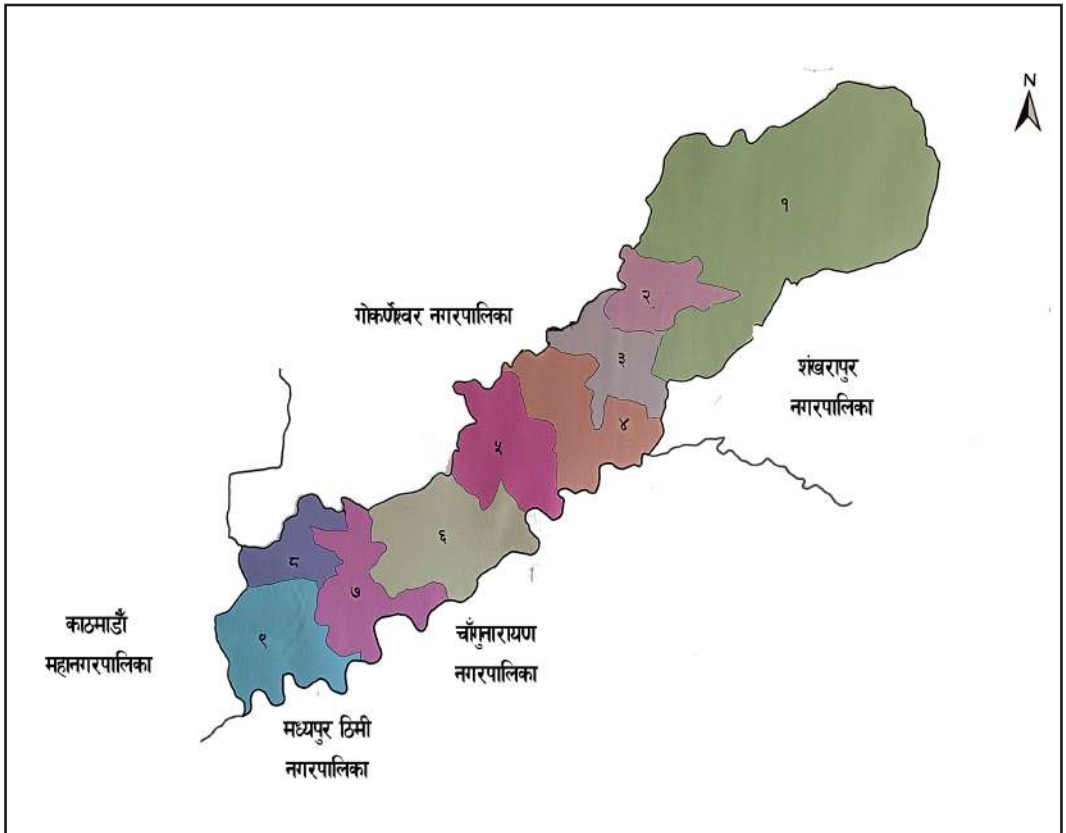
विषयसूची

पाठ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	हाम्रो नगरपालिकाद्	१
२.	क्षेत्रफल र जनसङ्ख्या	४
३.	शैक्षिक संस्थाहरू	७
४.	हाम्रा परिकार	११
५.	स्थानीय लोगकगीत र बाजा	१६
६.	स्थानीय प्रविधिका कार्य	२१
७.	तुलसी मेहेर श्रेष्ठ	२६
८.	होम स्टे र होटल व्यवसाय	३१
९.	वनभोज	३७
१०.	ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल	४१
११.	वनजङ्गल, सामुदायिक वन र वृक्षरोपण	४५
१२.	जीवजन्तु र पक्षीका खाना तथा हेरचाहका तरिका	५३
१३.	हाम्रो कृषि पेसा	५९
१४.	कौसी खेती	६५
१५.	हाम्रो परिवारको हरहिसाब र बजेट	७४
१६.	नागरिक कर्तव्य	५२
१७.	योग	८७
१८.	सूर्यताप चिकित्सा	९३
१९.	गीता सन्देश	९८
२०.	व्यवस्थित सोचाइ सिप	१०२
२१.	रचनात्मक सिप	१०७
२२.	नेतृत्व सिप	११२
२३.	अभिलेखीकरण (फाइलिङ) सिप	११६
२४.	विद्यामहत्त्वम्	१२०
२५.	योगमुद्रा	१२५
२६.	हास्यकणिका	१३३
२७.	परम्परा	१३८

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाका चार सिमानामा कुन कुन नगरपालिका पर्छन् ।

नक्सामा छलफल गर्दा तलका जस्तै प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस् :

- तपाईंको घर वा तपाईं बसेको स्थान नक्साको कुन दिशामा पर्छ ?
- तपाईंको विद्यालय नगरपालिका नक्साको कुन दिशामा रहेको छ ?
- तपाईं बसेको ठाउँबाट तपाईं पढेको विद्यालय कुन दिशामा छ ?



आज कक्षामा शिक्षकले एउटा पोस्टर देखाउनुभयो । त्यसमा यस्तो लेखिएको थियो :

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका बाग्मती प्रदेशको काठमाडौँ जिल्लाको उत्तर पूर्वमा रहेको छ । यो उत्तर पूर्वबाट दक्षिण पश्चिममा ढल्केर रहेको छ । यसको उत्तरतर्फ पहाडी भूभाग रहेको छ भने अन्य भाग समथर छ । यसको पूर्वी सिमानातर्फ मनोहरा खोला छ । नगरपालिकाको पूर्वमा भक्तपुर जिल्लाका चाँगुनारायण नगरपालिका र मध्यपुर थिमी नगरपालिका र काठमाडौँ जिल्लाकै शङ्खरापुर नगरपालिका रहेको छ । नगरपालिकाको पश्चिममा काठमाडौँ जिल्लाको गोकर्णेश्वर नगरपालिका रहेको छ । नगरपालिकाको दक्षिण पश्चिममा भने काठमाडौँ जिल्लाको काठमाडौँ महानगरपालिका रहेको छ ।

अभ्यास

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) तपाईंले बसको वडा नं. कति हो ?
- (ख) तपाईं बसेको वडाको पूर्व र पश्चिम सिमानामा के के पर्छन् ?
- (ग) तपाईं बसको वडाको उत्तर र दक्षिण सिमानामा के के छन् ?
- (घ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका सिमानामा के के छन् ?

पूर्व :

पश्चिम :

उत्तर :

दक्षिण :

(ड) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका कुन अवस्थामा रहेको छ ?

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

(क) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका काठमाडौं जिल्लाको उत्तर पूर्वमा रहेको छ ।

(ख) यस नगरपालिकाको दक्षिण सिमानामा मनोहरा खोला पर्छ ।

(ग) हाम्रो नगरपालिका पूर्वबाट दक्षिण पश्चिम ढल्केको छ ?

(घ) हाम्रो नगरपालिकाको पश्चिममा काठमाडौं महानगरपालिका पर्दछ ।

(ङ) काठमाडौं जिल्लाको कुन दिशामा हाम्रो नगरपालिकामा रहेको छ ।

क्रियाकलाप

शिक्षकको सहयोग लिएर काठमाडौं जिल्लाको सिमाना पत्ता लगाउनुहोस् :

पूर्व :

पश्चिम :

उत्तर :

दक्षिण :

क्षेत्रफल र जनसङ्ख्या

तल बक्समा दिइएका तथ्याङ्क तथा विवरणले के कुरा बुझाउँछन् ? साथीहरूसित छलफल गर्नुहोस् र पुरै कक्षालाई बताउनुहोस् ।

२८.६ वर्ग
कि.मि.

१,३०,४३३ जना

९

थली

घरधुरी

ब्राह्मण
तामाङ

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका गणतन्त्र नेपालको बागमती प्रदेशको काठमाडौं जिल्लाको उत्तर पूर्वमा अवस्थित छ। यसको जम्मा क्षेत्रफल २८.६ वर्ग किलोमिटर रहेको छ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार नगरपालिकाको कुल जनसङ्ख्या १,३०,४३३ रहेको छ। सोही जनगणनाको तथ्याङ्कअनुसार धेरै जनसङ्ख्या भएका १० जातजातिहरूको विवरण तलको तालिकामा देखाइएको छ।

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

(नोट : यो तालिकामा ०.९ प्रतिशतभन्दा कम जनसङ्ख्या भएका जातजातिहरूको विवरण समावेश गरिएको छैन।)

तालिकामा दिइएअनुसार कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा ब्राह्मण र क्षेत्रीको बाहुल्यता रहेको छ। ब्राह्मणको जनसङ्ख्या क्षेत्रीको भन्दा थोरैमात्र बढी छ। नगरपालिकामा बसोबास गर्ने अन्य जातजातिहरूमा तामाङ, नेवार, राई, मगर, विश्वकर्मा, शेर्पा, मिजार र गुरुङ रहेका छन्। यीबाहेक अन्य जातजातिहरूको जनसङ्ख्या लगभग १२,००० जति छ।

प्रश्नहरू

- (क) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका कहाँ अवस्थित छ ?
- (ख) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?
- (ग) के कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा एकै जातजातिका मानिसहरूको बसोबास छ ? किन ?
- (घ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा कुन कुन जातिको जनसङ्ख्या १०,००० भन्दा बढी रहेको छ ?

अभ्यास

- (क) तपाईं पढ्ने कक्षाको जम्मा जनसङ्ख्याको जातजातिगत विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् । सो विवरणबाट निम्न तालिका बमोजिमको विवरण तयार पार्नुहोस् । कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

मेरो कक्षाको जनसङ्ख्यासम्बन्धी विवरण

कक्षा

क्र.सं.	जातजाति	छात्र	छात्रा	जम्मा
१				
२				
३				
४				
५				

- (ख) यो पाठ अन्तर्गत रहेर हरेकले हाजिरीजवाफका लागि एउटा प्रश्न बनाउनुहोस् र शिक्षकलाई बुझाउनुहोस् । शिक्षकले आयोजना गर्ने हाजिरीजवाफ प्रतियोगितामा भाग लिनुहोस् ।

तल दिइएका चित्रहरू अध्ययन गर्नुहोस् र चित्रहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :



कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका शिक्षाका क्षेत्रमा अग्रणी नगरपालिकाको रूपमा रहेको छ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को तथ्याङ्क अनुसार कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको साक्षरता दर ८८.४ प्रतिशत रहेको छ । त्यस्तो दर पुरुषहरूको ९४.१ प्रतिशत र महिलाहरूको ८२.९ प्रतिशत रहेको छ ।

यो नगरपालिकामा सामुदायिक र संस्थागत दुबै किसिमका विद्यालयहरू छन् । नगरपालिकाभित्र सञ्चालित सामुदायिक विद्यालयहरूको सङ्ख्या १६ र संस्थागत विद्यालयहरूको सङ्ख्या ८९ रहेको छ । त्यस्तै उच्च शिक्षा सञ्चालन गर्ने तीनओटा क्याम्पस, एउटा गृहिणी विद्यालय, एउटा धार्मिक विद्यालय र दुईओटा सामुदायिक सिकाइ केन्द्रहरू सञ्चालनमा रहेका छन् ।

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाभित्र रहेका शैक्षिक संस्थाहरूको विवरण यसप्रकार छ :

क्र. स.	विवरण	सङ्ख्या
१	सामुदायिक विद्यालय	१६
२	संस्थागत विद्यालय	८९
३	क्याम्पस	३
४	गृहिणी विद्यालय	१
५	धार्मिक विद्यालय	१
६	सामुदायिक सिकाइ केन्द्र	२

तालिकामा उल्लेख गरिएका विद्यालयहरूमा पूर्वप्राथमिकदेखि माध्यमिक तह सञ्चालनमा रहेका छन् भने क्याम्पसहरूमा उच्च शिक्षाका कार्यक्रमहरू सञ्चालित छन् । तलको तालिकामा वडागत रूपमा शैक्षिक संस्थाहरूको सङ्ख्या देखाइएको छ ।

शैक्षिक संस्थाको प्रकार	वडा नम्बर र शैक्षिक संस्थाको वडागत सङ्ख्या								
	१	२	३	४	५	६	७	८	९
सामुदायिक विद्यालय	४	२	१	३	१	१	१	१	२
संस्थागत विद्यालय	५	३	२	३	१३	१६	११	१४	२२
क्याम्पस	-	-	१	-	१	-	-	-	१
गृहिणी विद्यालय	-	-	-	-	-	-	-	-	१
धार्मिक विद्यालय	१	-	-	-	-	-	-	-	-
सामुदायिक सिकाइ केन्द्र	-	-	-	-	-	१	-	-	१

प्रश्नहरू

- (क) साक्षरता भनेको के हो ? कागेश्वरी नगरपालिकाको साक्षरता प्रतिशत कति रहेको छ ?
- (ख) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा कति किसिमका शैक्षिक संस्थाहरू रहेका छन् ?
- (ग) यस नगरपालिकामा सबैभन्दा बढी सङ्ख्या रहेका शैक्षिक संस्थाको प्रकार कुन हो ?
- (घ) कागेश्वरी नगरपालिकाको कुन वडामा सबैभन्दा बढी शैक्षिक संस्थाहरू छन् ?

अभ्यास

- (क) शिक्षकसँग सोधेर, वडा कार्यालयको भ्रमण गरेर वा अभिभावकहरूसँग छलफल गरेर तपाईं बस्ने वडामा रहेका शैक्षिक संस्थाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

मेरो वडामा रहेका शैक्षिक संस्थाहरू

वडा नं.

क्र.स.	शैक्षिक संस्थाको नाम	विद्यार्थी सङ्ख्या
१		
२		
३		
४		
५		
६		
७		
८		
९		
१०		
११		

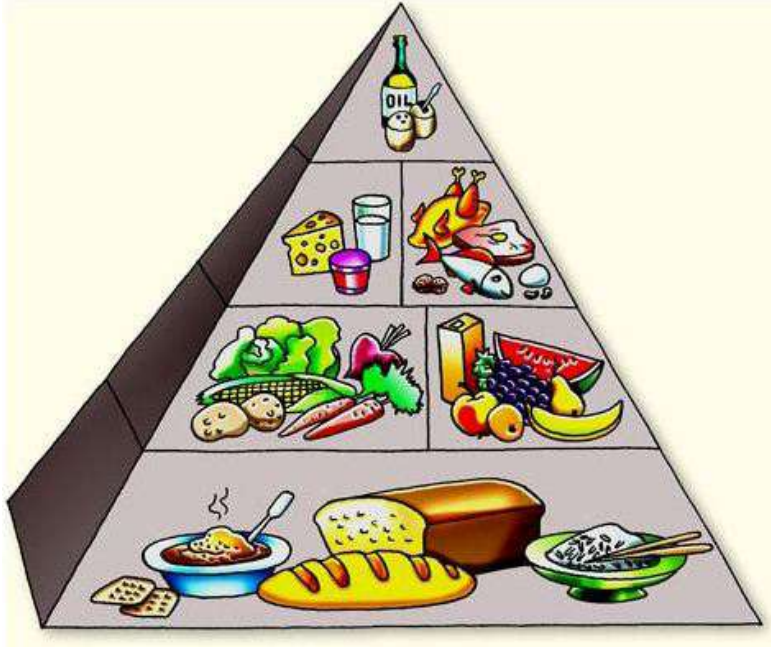
(ख) सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयबिच के के कुरामा फरक पाउनुहुन्छ ?
सार्थीहरूबिच छलफल गरी कक्षामा तलको तालिका प्रस्तुत गर्नुहोस् :

सामुदायिक विद्यालयका विशेषता	स्थागत विद्यालयका विशेषता

तलका चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् :



- (क) माथिका चित्रमा कुन कुन खाना देखाइएका छन् ?
 (ख) यी खाना कुन कुन अवसरमा खाइन्छ ?
 (ग) हाम्रो समुदायमा यीमध्ये कुन कुन खाना खाइन्छ ?



हाम्रो समुदायमा दैनिक रूपमा विभिन्न खानेकुरा खाने चलन छ । विशेष चाडवाडमा चाहिँ मानिस विशेष प्रकारका खाना खाइन्छ ।

हामी दैनिक रूपमा दाल, भात तरकारी खान्छौं । धान, गहुँ, मकै, फापर र कोदोबाट भात, रोटी, ढिँडो बनाइन्छ । यी दैनिक खाइने खानेकुरा हुन् । तरकारीका रूपमा मासु, आलु, मुला, पिँडालु, च्याउ, कटहर, फर्सी, विभिन्न प्रकारका साग खाने चलन छ । हाम्रो समाजमा सिन्की, गुन्दुक, खल्पी, मस्यौरा र तामा पनि खाने चलन छ । विशेष चाडवाडमा चाहिँ खिर, ढकने, सेल रोटी, पुवा र मिठाई खाने चलन छ ।

नेवारी समुदायमा क्वाँटी, समयबजी जस्ता परिकार खाने चलन छ । नेवारी समाजमा क्वाँटी पूर्णिमा भन्ने चाड नै छ । यस दिन नौ थरी दाल मिसाएर क्वाँटी खाइन्छ । नेवारी चाडपर्वमा चिउरा, लसुन, भटमास, छोइला, उसिनेको सिमी, बारा, उसिनेको अन्डा, हरियो सागपात, तामाको तरकारी, आचारसहितको समयबजी खाइन्छ । चटामरी र यमरी पनि नेवारी परिकार हुन् । चटामरी

गोलो आकारको रोटी हो । यो तावामा राखेर बनाइन्छ । यमरी भनेको मन पर्ने रोटी हो । चामलको पिठोबाट बनाइने गोलो आकारको रोटीभित्र खुवा वा चाकु हालेर योमरी बनाइन्छ ।

चटामरी र योमरी विशेष पर्वमा खाइन्छ । नेवारी परम्परामा खासगरी प्रयोगमा आउने भ्जोल तरकारी आलुतामा हो । स्वादमा अमिलो-अमिलो तर मिठो यो तरकारी सिमी, आलु र तामा मिसाएर बनाइन्छ । नेवारी समुदायमा मम खाने चलन छ । यो परिकार मम पकाने भाँडामा बफाएर बनाइन्छ ।

मैथली समुदायमा ढिँडो लोकप्रिय खाना हो । उम्लेको पानीमा पिठो मिसाएर ढिँडो पकाइन्छ । ढिँडो मकै, कोदो, गहुँ, फापर, जौ आदिबाट बनाइन्छ । डेम्सड ढिँडो बढी प्रचलनमा रहेको छ । अलुम अर्को खाना हो । यो गहुँको पिठोलाई पानीमा मुछेर डल्लो बनाई तातो पानीमा पाकुन्जेल उमालेर बनाइन्छ । यो माघे सङ्क्रान्तिमा विशेष खानाका रूपमा खाने गरिन्छ । ल्होसार पर्वमा खालुम, खाप्से, ड्यासिल, गुथुक जस्ता मौलिक परिकार खाइन्छ । गहुँको पिठोलाई पानीमा मुछेर च्याप्टो बनाई तातो पानीमा पाकुन्जेल उमालेपछि पानी रोटी बनाइन्छ । यो गोठ, जङ्गल, मेलामा जाँदा खाजाका रूपमा खाने गरिन्छ । गहुँको पिठोलाई पानीमा मुछेर सानो टोपी जस्तो बनाई दुधमा पाकुन्जेल उमालेर बनाइने खुक्की पनि लोकप्रिय खाना हो । यसमा स्वादअनुसारको नुन, लसुनसमेत हाल्ने गरिन्छ । तामाड समुदायमा आलो र सुकाएको मासु खाने चलन छ । सातु, गेडागुडी, भात, तरकारी, कन्दमूल, दुध र दुधजन्य पदार्थ पनि तामाड समुदायका खाना हुन् । मकै उसिनेर बनाएको परिकार गोल र तातोपानीमा जडीबुटी र नौनी मिसाएर मथेको परिकार जन्य पनि तामाड समुदायका परिकार हुन् । कर्कलो, टुसा, च्याउ, निउरो तामाड समुदायमा खाइने तरकारी हुन् ।

अभ्यास

१. तलका चित्र हेरी यी खानाका नाम भन्नुहोस् :



२. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क

दैनिक रूपमा खाइने खाना

नेवारी समुदायमा खाइने खाना

माघे सङ्क्रान्तिमा खाइने विशेष खान

जडीबुटी र नौनी मिसाएर मथेको परिकार

समूह ख

जन्य

अलुम

दाल, भात, तरकारी

यमरी

३. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) विशेष चाडवाडमा चाहिँ मानिसहरू खाना खान्छन् ।

(ख) नेवारी समाजमा भन्ने चाड नै छ ।

- (ग) गोलो आकारको रोटी हो ।
- (घ) उम्लेको पानीमा पिठो मिसाएर पकाइन्छ ।
- (ङ) तामाङ समुदायमा र सुकाएको मासु खाने चलन छ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) कस्तो बेलामा मानिसहरू विशेष खाना खान्छन् ?
- (ख) नेवारी समुदायमा कुन कुन खाना खाइन्छ ?
- (ग) समयबजी कसरी बनाइन्छ ?
- (घ) डेम्सङ ढिँडो र अलुम कुन समुदायमा खाइन्छ ?
- (ङ) ज्य कस्तो खाना हो ?

५. तपाईंको समुदायमा खाइने खानाको सूची बनाउनुहोस् ।

६. तपाईंको घरमा खाइने कुनै एक खानाको नाम लेखी बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

७. तपाईंको परिवारमा मनाइने एक विशेष चाडमा खाइने एक खानाको वर्णन गर्नुहोस् ।

८. अभिभावकलाई सोधेर तालिकामा पाँच पाँच नाम लेख्नुहोस् :

अन्नबाट बन्ने खाना	तरकारी	दाल खाइने	सागपात

१. तलको गीत गाउने प्रयास गर्नुहोस् :

सङ्कलक : नेत्र तामाङ

वाई हाजी वाई हाजी च्यागो आले

नाका मामा कोतेक्ची

वाई हाजी वाई हाजी च्यागो आडा

चिङ्ना ल ब्ला माजी

कोतकोत कोतकोत, खिखिखि खिखिखि

काताकुती काताकुती, खिखिखि खिखिखि

खिखिखि डेजी आडा, खिखिखि डेजी

काताकुती काताकुती, खिखिखि खिखिखि

वाई हाजी वाई हाजी च्यागो आले

फोरी सली प्राजी

वाई हाजी वाई हाजी च्यागो आडा

फोरी सली प्राजी

कोतकोत कोतकोत, खिखिखि खिखिखि

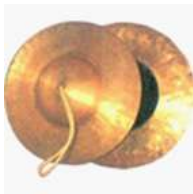
काताकुटी काताकुटी, खिखिखि खिखिखि

खिखिखि डेजी आडा, खिखिखि डेजी आले

काताकुती काताकुती, खिखिखि खिखिखि

लोकगीत सबैले मन पराउने गीत हो । यसमा खुसी वा पीडाको वर्णन हुन्छ । यसमा समाजका चालचलन, रहनसहन, दुःखसुख र आँसु हाँसो प्रस्तुत गरिन्छ । वनपाखामा घाँस दाउरा गर्दा र मेलापात जाँदा लोकगीत गाइन्छ । दोहोरी गीत, एकल गीत, भ्याउरे गीत, साँगिनी, रत्यौली आदि लोकगीत हुन् । देउसी र भै लो गीत पनि लोक गीत नै हुन् । लोक गीत गाउँ दापन्चेबाजा जस्ता लोकबाजा बजाइन्छ ।

लोक बाजा हाम्रा पुख्यौली बाजा हुन् । यी बाजाको प्रयोग विभिन्न लोक गीतमा गरिन्छ । लोक बाजाले हाम्रो संस्कृति, धर्म र रीतिरिवाज झल्काउँछ । बाँसुरी, मादल, डम्फु, दमाह, सारङ्गी, भ्याली आदि हाम्रा लोक बाजा हुन् । यी सबै हाम्रो समाजमा उत्पत्ति भएका हुन् । हामीले यिनको संरक्षण गर्नुपर्छ ।



अभ्यास

- बाआमा वा शिक्षकलाई भनेर मादल खोज्नुहोस् र केटा र केटी मिलेर तलको गीत गाउनुहोस् :

केटा : तिउन मिठो घिरौँलाको अचार करेलीको

ज्यानै मारा रैछ, भिम्काई परेलीको

भुइँको धुलो

केटी : काली निउरो पलायो कि खोलाखोल्सीतिर
मन परेमा बैना लाइदेउ केलाई मान्छौं पिर
भुइँको धुलो

२. तलका बाजाका चित्र हेनुहोस् र तिका बारेमा छोटो विवरण तयार पार्नुहोस् :



दमाहा



भ्याली



ट्याम्को



ढोलक



मादल



सहनाई



नरसिंहा



कर्नाल



मुरली



मुर्चुङ्गा



बिनायो

जस्तै : दमाहा नेपाली बाजा हो । यो पिँधतिर सानो र मुखतिर ठुलो हुँदै आएको हुन्छ । यो भिउँट जस्तै आकारको हुन्छ । तामाको भाँडालाई छालाले मोहोरेर दमाहा बनाइन्छ । यो बाजा गजाले हानेर बजाइन्छ । यसलाई सानो खालको नगरा भनिन्छ । यसका आवाज गुइँ..... गुइँ..... सुनिन्छ । पानीले भिजाएको दमाहा राम्रो बज्छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लोकगीतमा केको वर्णन हुन्छ ?

(ख) लोकगीत गाउँदा कस्ता बाजा बजाइन्छ ?

(ग) लोक बाजाको प्रयोग कहाँ गरिन्छ ?

(घ) पाँचओटा लोक बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) किन लोकगीत र लोक बाजाको संरक्षण गर्नुपर्छ ?

४. तपाईंको समुदायमा गाइने एक लोक गीत गाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. शिक्षकसँग मिलेर तलको देउसी गीत गाउनुहोस् र यस गीतमा यसपछि के के भन्छन्, त्यो पनि थप्नुहोस् :

देउसी टोलीको मुख्यले भन्छ - “आहै, भन मेरा भाइ हो”

समूह : देउसिरे !

मुख्य : “हे राम्ररी भन”

समूह : देउसिरे !

मुख्य : “आहै, स्वर मिलाई भन”

समूह : देउसिरे !

मुख्य : “आहै, भन न भन”

समूह : देउसिरे !

मुख्य : “आहै देउसिरे खेल्न”

समूह : देउसिरे !

मुख्य : “आहै आएका हामी”

समूह : देउसिरे !

६. कक्षाका साथी मिलेर भैली गीत गाउनुहोस् ।

भैलिनी आइन आँगन
बढारी कुढारी राख न
भैलिनी आइन आँगन
गुन्यु चोलो माग न

हे... औँसी बारो
गाई तिहारो भैलो

हरियो गोबरले लिपेको
लक्ष्मी पूजा गरेको
हे... औँसी बारो
गाई तिहारो भैलो

हामी त्यसै आएनाँ
बलि राजाले पठाको
हे... औँसी बारो
गाई तिहारो भैलो

७. तपाईँको समुदायका कुन कुन लोक बाजा पाइन्छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

८. तपाईँले देखेको एक लोक बाजाको चित्र बनाउनुहोस् ।

तलको चित्र राम्ररी हेर्नुहोस् र उत्तर दिनुहोस् :



- (क) चित्रमा मानिस के गर्दै छन् ?
- (ख) हतियार बनाउन के के चाहिन्छ ?
- (ग) हतियार बनाउने यस्तो पेसालाई के भनिन्छ ?
- (घ) तपाईंको समुदायमा स्थानीय प्रविधि प्रयोग गरेर के के बनाइन्छ ?

हाम्रा काम



स्थानीय ज्ञान सिप प्रयोग गरे आरन थापिन्छ । आरन थाप्छन् । आरनमा भाँडाकुँडा र हतियार बनाइन्छ । हतियारमा धार पनि लगाइन्छ । गाउँमा छाला सिएर जुत्ता बनाइन्छ । स्थानीय पोसाक पनि गाउँमै बनाइन्छ । समाजका केही मानिस माटाका भाँडा निर्माण गर्छन् । कसैले डाला, नाङ्गला, भकारी, डोका, नाम्ला बुन्छन् । कोही काठका ठेकी, विभिन्न भाँडा र आकार निर्माण गर्छन् । कोही काठमा कलाकृतिहरू निर्माण गर्छन् । कोही जाल हानेर खोलामा माछा समात्छन् । मानिसले जङ्गली जनावरबाट जोगिने पनि घरेलु सामान बनाउँछन् । कोही स्थानीय जडीबुटीको प्रयोग गरेर रोग निको पार्छन् । यी सबै कामका लागि स्थानीय प्रविधि प्रयोग हुन्छ । माथिका काम स्थानीय प्रविधिका काम हुन् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

आरन माटाका भाँडा निर्माण गरिन्छ ।

चक्र काठका ठेकी, विभिन्न भाँडा र आकार निर्माण गरिन्छ ।

तान भाँडाकुँडा र हतियार बनाइन्छ ।

चँदारो खोलामा माछा समातिन्छ ।

जाल गजरा बनाइन्छ ।

२. तलका चित्र हेनुहोस् र सुकुल बुन्ने तरिका बारेमा छोटो विवरण तयार पार्नुहोस् :



३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आरनमा के के बनाइन्छ ?

(ख) तपाईंको समुदायमा कुन कुन स्थानीय पोसाक बनाइन्छ ?

(ग) बाँसको चोयाबाट के के बनाइन्छ ?

(घ) काठबाट बनाइने कुनै पाँच सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) स्थानीय प्रविधि कुन कुन कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

४. तपाईंको समुदायमा स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गरी के के बनाइन्छ ? लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. हामीले स्थानीय प्रविधिको संरक्षण किन गर्नुपर्छ होला ? कुनै पाँच कारण लेख्नुहोस् ।

६. तपाईंले प्रयोग गर्ने एक स्थानीय प्रविधिको नाम र काम लेखी चित्र बनाउनुहोस् ।

७. तलका उखान, तिनका अर्थ र वाक्य पढ्नुहोस् :

(क) अड्को फड्को तेलको धूप (खोजेको कुरा नपाउँदा अरू कुराबाट काम चलाउनु) – नयाँ भोला नपाएपछि अड्को फड्को तेलको धूप भन्दै पुरानै भोलाले काम चलाइयो ।

(ख) एक हातले ताली बज्दैन (सहयोग दोहोरो हुनुपर्छ) – एक हातले ताली बज्दैन भने भैं कसैको सहयोगबिना घर बनाउन सकिँदैन ।

(ग) धन भनेपछि महादेवका तीन नेत्र (पैसा देखेपछि सबैलाई लोभ लाग्छ) धन भनेपछि महादेवका तीन नेत्र भने भैं पैसा पाइन्छ भनेपछि रामबहादुर साहुलाई माया गर्न थालेको छ ।

- (घ) बाँदरको पुच्छर लौरो न हतियार (काम नलाग्ने वस्तु) – भैसी चराउने बलरामलाई कम्प्युटर बाँदरको पुच्छर लौरो न हतियार भएको छ ।
- (ङ) बाँदरको हातमा नरिवल (अयोग्य मानिका हातमा केही चिज पर्नु) सानो नानीलाई बेलुन त बाँदरका हातमा नरिवल नै भयो ।
७. माथि तपाईंले केही उखान, तिनका अर्थ र वाक्य पढ्नुभयो । अब तलका उखानको अर्थ पढी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :
- (क) बोल्नेको पिठो बिकछ, नबोल्नेको चामल पनि बिकदैन (प्रचारप्रसारले सामान्य वस्तुलाई पनि राम्रो बनाइदिन्छ)
- (ख) म ताक्छु मुढो, बन्चरो ताक्छ घुँडो (आफूले एउटा सोच्नु परिणाम अर्को हुनु)
- (ग) हात्ती आयो, हात्ती आयो, फुस्सा (धेरै आशा राख्नु तर हात रित्तै हुनु)
- (घ) नजाने गाउँको बाटो नसोध्नु (नचाहिँदो कुरामा चासो नदेखाउनु)
- (ङ) कालो अक्षर भैसी बराबर (लेखन-पढन नजान्नु)

तुलसी मेहेर श्रेष्ठ

तलका तस्बिरमा कसलाई देखाइएको छ ? यिनका बारेमा तपाईंलाई के थाहा छ ?



तुलसी मेहेर श्रेष्ठको जन्म वि.सं. १९५३ साल पुस २१ गते हालको ललितपुर महानगरपालिकामा भएको हो । उनी पाटनको भेलाक्षटोलमा एक मध्यम वर्गीय नेवारी परिवारमा जन्मेका थिए । उनका बाबुको नाम कैलाश मेहेर श्रेष्ठ र आमाको नाम योगमाया श्रेष्ठ हो । उनी परिवारका माहिला छोराको रूपमा जन्मेका थिए । उनका पाँच दाजुभाइ र एक बहिनीको भए पनि तीन भाइ र एक बहिनीको सानै उमेरमा मरे । दाजु दीर्घ मेहेर श्रेष्ठ र माइला तुलसी मेहेर श्रेष्ठ मात्र बाँचे । परिवारको माहिलो सन्तान भएकाले सबैले तुलसी मेहेरलाई बोलाउँदा “माइला” भनी बोलाउँथे । सानाले माइलाबा भन्थे । दाजु दीर्घ मेहेरको पारिवारमा सात छोरा र पाँच छोरीको जन्म भयो भने तुलसी मेहेरले विहे गरेनन् ।



तुलसी हेहेरका बाबु बनका हाकिम थिए । उनले बाबुसँग नेपालका विभिन्न ठाउँमा जाने मौका पाए । यही बेला उनले नेपाली समाजको बारेमा बुझ्ने मौका पाए । तत्कालीन समयमा राणाशासन काल थियो । नेपाली समाज निकै पिछ्छिडिएको थियो । सोही समयमा भारतमा चाहिँ स्वतन्त्रतासम्बन्धी आन्दोलन चलेको थियो । समाजमा रहेको रुढिवादीको विरुद्धमा पनि आन्दोलन चलेको थियो । त्यसको प्रभाव तुलसी मेहेरमा पनि पर्थ्यो । उनी समाज परिवर्तनको अभियन्ताको रूपमा सानै उमेरमा लागी परे । उनलाई तत्कालीन सरकारले सजाय तोक्यो । वि.सं. १९७७ मा उनी भारतमा निर्वासनमा गए । उनी गुजरातको सावरमती आश्रममा पुगे । त्यो महात्मा गान्धीको आश्रम थियो । उनी गान्धीको भक्त बनी नेपाली गान्धीको रूपमा परिचित भए ।

वि.सं. १९८२ उनी नेपाल फर्के । उनले वि.स. १९८३ मा नेपालको पहिलो सामाजिक परोपकारी संस्था “श्री ३ चन्द्रकामधेनु चर्खा प्रचारक महागुठी” स्थापना गरे । उनी यस संस्थाका संस्थापक बने । उनले गान्धीको सिद्धान्तबमो

जिम सत्य, अहिंसा र स्वावलम्बन सिद्धान्त अँगाले । उनी खाँडी तथा घरेलु उद्यमको माध्यमबाट गरिब, असहाय, र दीनदुखी महिला आत्मनिर्भर हुन सक्छन् भन्थे । यनले नेपालमा गैरसरकारी संस्थाको माध्यमबाट सामाजिक कार्यको थालनी गरेका थिए ।

चर्खा आन्दोलन र कपास खेती तथा घरबुना कपडाले देश स्वावलम्बी बनाउने उद्देश्यले उनले उपत्यका तथा उपत्यका वरिपरि कपास तथा चर्खाको प्रचार गरे । उनले काठमाडौँको काँडाघारी, बनेपाको चण्डेश्वरी, जनकपुरको बसहिया, हरिहरपुर तथा मोरङको अमरदहमा तालिम सञ्चालन गरे । हजारौँ महिलाले निःशुल्क तालिम प्राप्त गरी सम्मानजनक जीवन जिउन पाए ।

तुलसी मेहेरले २०१० सालमा गान्धी आदर्श विद्यालयको स्थापना गरे । यो विद्यालय कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ९ मा छ । यस विद्यालयमा निरन्तर शिक्षाबाट लाखौँ विद्यार्थीले शिक्षा प्राप्त गरेका छन् । हाल पनि झन्डै १५०० विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । महागुठीको हाताभित्र रहेको तुलसी मेहेर महिला आश्रममा आवासीय रूपमा वार्षिक सयौँ महिलाले विभिन्न सिपमूलक तालिम लिने गरेका छन् ।

सामाजिक कार्यमा आफ्नो जीवन समर्पण गरेका तुलसी मेहेरको देहान्त २०३५ साल असोज १० गते भएको थियो । उनले नेहरु पुरस्कार पुरस्कार पाएका थिए । उनको योगदान अविस्मरणीय छ ।

अभ्यास

१. तलको चित्र हेर्नुहोस् र यसका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् :



२. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) तुलसी मेहेर श्रेष्ठको जन्म हालको ललितपुर महानगरपालिकामा भएको हो ।

(ख) सानाले भन्थे ।

(ग) उनी समाज परिवर्तनकोको रूपमा सानै उमेरमा लागि परे ।

(घ) उनले वि.स. १९८३ मा नेपालको पहिलो सामाजिक परोपकारी संस्थास्थापना गरे ।

(ङ) तुलसी मेहेरले २०१० सालमाको स्थापना गरे ।

३. पाठ पढेर उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तुलसी मेहरका बाबु र आमाको नाम के के हो ?

(ख) तुलसी मेहरका बाबु कहाँ काम गर्थे ?

(ग) तुलसी मेहरले कसरी नेपाली समाजलाई बुझे ?

(घ) तुलसी मेहरले किन भारत जानुपऱ्यो ?

(ङ) तुलसी मेहरले नेपालमा कुन कुन संस्था खोले ?

४. अभिभावक वा शिक्षकसँग सोधेर तुलसी मेहेर महागुठीका बारेमा विवरण तयार पार्नुहोस् ।

५. तपाइँका आमा वा बाका बारेमा तलका विवरण सोधेर छोटो जीवनी तयार पार्नुहोस् :

नाम :

उहाँका आमाको नाम

उहाँका बाबुको नाम

जन्म

शिक्षा:

बाल्यकाल कसरी बित्यो :

आफूले गरेका मुख्य काम :

असल बन्न के गर्नुपर्छ :

होम स्टे (घरबास) र होटल व्यवसाय

आज विमल र आफ्नो परिवारसँग घुम्न निस्केका छन् । उनीहरू सहरभन्दा अलिक टाढा रहेको होम स्टेमा बास बस्ने गरी घुमेर फर्किएका हुन् । दिनभरि उनीहरू ड्याम ताल, शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुन्ज पनि भ्रमण गरेर यहाँ बास बस्न आएका हुन् । उनीहरू बेलुका यही बस्ने योजना बनाएरै घुम्न निस्केका थिए । होम स्टेमा आएपछि विमल र उनको आमाबिच केही कुराकानी पनि भएको थियो ।

विमल : हजुरले होम स्टेमा (घरबास) बस्ने कुरा त गर्नु भयो ? हामी यहाँ आई पनि पुग्यौं । होम स्टे भनेको के हो, आमा ?

आमा : होम स्टे भनेको अङ्ग्रेजी होम र स्टे दुइटा शब्द मिलेर बनेको शब्द हो । यसमा होमको अर्थ घर र स्टेको अर्थ बास बस्नु भन्ने हुन्छ । यसले कुनै घरमा रात बिताउने गरी बास बस्ने कार्यलाई जनाउँछ । आज हामी यहि होम स्टेमा बास बस्दै छौं ।

विमल : अनि यहाँ बास मात्रै बस्न पाइन्छ कि खाना पनि खान पाइन्छ ?



आमा : होम स्टे मा पारिवारिक वातावरणमा खानेकुरा खान पनि पाइन्छ र वास पनि बस्न पाइन्छ । त्यहाँ गर्ने आतिथ्यता र आत्मीय व्यवहार लोभ लाग्दो हुन्छ । त्यहाँ स्थानीय उत्पादनबाट निर्मित खानेकुरा खान पाइन्छ । हामी अहिले बस्ने होम स्टेमा कोदो र फापरको ढिडो, मौसमअनुसारको तरकारी र लोकल कुखुराको मासु, ट्राउट माछा पाइन्छ नि !

विमल : ओहो, भरे त धेरै मिठो पो खान पाइने भइयो त ?

आमा : हो, त्यहाँबाट देखिने काठमाडौँ उपत्याकाको मनोरम दृश्यले कसको मन नलोभ्याउँला ? ल यता हेर त (पश्चिमपट्टि देखाउँदै) कति रमाइलो दृश्य छ, होइन त ।

विमल : आहा, कति रमाइलो दृश्य । मलाई बेला बेलामा यस्ता ठाउँमा घुमाउन लैजानुहोस् है आमा ?

आमा : हुन्छ नि,

(उनीहरू केही समयपछि खाना खान्छन् । खानापछि फेरि कुराकानी सुरु हुन्छ ।)

विमल : कति मिठो खाना रहेछ ।

आमा : हो नि, त्यहाँको अर्गानिक खाना र आतिथ्यता साह्रै राम्रो छ ।

विमल : अनि होम स्टे र होटलमा के फरक छ, कि एउटै हो आमा ?

आमा : होम स्टे र होटलमा फरक छ नि । होम स्टेमा पारिवारिक वातावरण हुन्छ । घरमा जे पाक्छ, त्यही सबैले खान पाइन्छ । खानेकुराहरू अर्गानिक र ताजा हुन्छन् । घर परिवारमा जस्तै कुराकानी, आत्मीयता साटासाट हुन्छ । होटलमा जस्तो आरामदायी कोठा र ओछ्यान नभए पनि

भएकालाई सामानलाई नै सफा र चिटिक्क पारिएका हुन्छन् । मानिसको भिडभाड कम हुन्छ । होटलमा भिडभाड हुन्छ । धेरै खालका मानिस आउँछन् । मादक पदार्थ सेवन गर्ने पनि त्यहाँ आउने हुँदा होहल्ला हुन सक्छ । तर होम स्टेमा यी कुरा हुँदैनन् । पैसा पनि होटलमा भन्दा सस्तो हुन्छ । होटलमा बास बस्न, अरू सभा समारोह गर्न कोठाहरूको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । होम स्टे भनेको घरमा आएका पाहुनालाई सेवा र आतिथ्यता प्रदान गरेको जस्तै हो । अस्ती हाम्रो घरमा गाउँको मित हजुरबुबा आउँदा हामीले गरेको जस्तै व्यवहार पाएनौ त यहाँ ?

विमल : हो, यहाँ त्यस्तै व्यवहार गरेको पाएँ मैले पनि । यस्ता होम स्टेहरूले धेरै सेवा पुऱ्याएको देखेँ मैले त ?

आमा : हो नि, होम स्टेले यहाँ आएर बस्नेहरूलाई सेवा, आतिथ्यता प्रदान गर्छन् । पारिवारिक वातावरण हुने हुँदा सामाजिक सम्बन्ध राम्रो हुन्छ । मानिसहरूले अर्गानिक खानेकुरा, रैथाने खानेकुराको स्वाद लिन पाउँछन् । घुमघाम पनि हुन्छ । त्यसैले होम स्टेको धेरै महत्त्व छ ।

विमल : अनि होटलको महत्त्व के छ नि आमा ?

आमा : होटलले धेरै सेवा सुविधा जस्तै खाना, वासस्थानको सुविधा प्रदान गर्छ । आफूलाई मन लागेको कुरा अर्डर गरेर खान पाइन्छ । नाचगान गरेर रमाइलो गर्ने सुविधा पनि होटलमा हुन्छ । कतिपय होटलले ग्राहकलाई घरसम्मै गाडीमा पुऱ्याइदिने पनि गर्छन् । लामो समय बस्नेहरूलाई कपडा धुने, शरीर मालिस गर्ने, पौडी खेल्नलाई पौडी पोखरीको व्यवस्था, व्यायाम गर्न जिमखानाको पनि व्यवस्था गरेका हुन्छन् । अलि ठुला होटलमा गाडी पार्किङको समेत व्यवस्था हुन्छ ।

होटलहरू बढी नाफामुखी हुन्छन् भने होम स्टे कम नाफामुखी र बढी सेवामुखी हुन्छन् ।

विमल : होटलमा त धेरै सुविधा पो हुने रहेछ त ?

आमा : हो नि, त्यही भएर होटल अलिक महँगो पनि हुन्छ । अझ ती सुविधा उपयोग गर्नु भन्ने ती सुविधाबापत अलगगै पैसा तिर्नुपर्छ ।

विमल : आज रमाइलो पनि भयो । आमाले मलाई थाहा नभएका धेरै कुरा बताउनु पनि भयो । हजुरले मलाई यस्ता धेरै नयाँ नयाँ कुराहरू सिकाइरहनुपर्छ है आमा ? अनि वेलावेलामा घुमाउन पनि लैजानुपर्छ नि ?

आमा : हुन्छ , भइहाल्छ नि , तिमीहरूको खुसीका लागि हामीले धेरै कुरा गरिरहेका छौं नि त ।

क्रियाकलाप

- (क) तपाईं अहिलेसम्म घुम्न जाँदा वा कति भ्रमणमा जाँदा बास बसेको होटल वा होम स्टेको अनुभव साथीलाई सुनाउनुहोस् ।
- (ख) यदि तपाईं कुनै होटलमा खाना खान जानुभयो भने होटलका कर्मचारीले तपाईंलाई कस्तो व्यवहार गरेको मनपर्छ ? साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।
- (ग) तपाईंको समुदायमा रहेको होटलमा ग्राहकलाई के कस्ता सेवाहरू र सुविधाहरू प्रदान गरिन्छ ? होटलको कर्मचारीलाई भेटी विवरण तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (घ) तलका विशेषताको आधारमा होम स्टे र होटलमा हुने विशेषता पहिचान गरी तलको खाली कोठामा भर्नुहोस् ।

गाउँ वा साना बजार क्षेत्रमा पाइने, ठुला सहर र बाक्ला बस्ती भएको क्षेत्रमा पाइने, काम गर्न कर्मचारी वा कामदार हुने, परिवारका सदस्यले काम गर्ने, सेवा सुविधा सस्तोमा उपलब्ध हुन्छ, सेवा सुविधा महँगो हुन्छ, ठुला भवन र धेरै कोठा हुने, साना भवन र थोरै कोठा हुने, खुला र फराकिलो ठाउँ धेरै हुने, साँघुरो र थोरै क्षेत्रफलमा हुने, स्थानीय मानिस सञ्चालक हुने, व्यापारी वा व्यवसायीले सञ्चालन गर्ने, लगानी थोरै लाग्ने, लगानी धेरै लाग्ने, नाफामुखी हुने, कम नाफामुखी हुने

होटल	होम स्टे
ठुला भवन र धेरै कोठा हुने	साना भवन र थोरै कोठा हुने

अभ्यास

१. तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) तपाईंको समुदाय नजिक होम स्टे वा होटल छन् छैनन् ? छन् भने त्यहाँ के के सुविधाहरू पाइन्छन् ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस्
- (ख) होटल र होम स्टेमा के के भिन्नता पाउनुहुन्छ ? कुनै दुई ओटा भिन्नता उल्लेख गर्नुहोस् ।

होटल	होम स्टे

(ग) होम स्टेको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाका नाम चलेका होम स्टे र होटलहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) होटलमा सबैले निःशुल्क खाना खान पाउँछन् ।

(ख) होम स्टेमा पारिवारिक वातावरण पाइन्छ ।

(ग) होटलमा खाने बस्ने सुविधा हुन्छ ।

(घ) होटललाई पाहुना घर पनि भनिन्छ ।

(ङ) कागेश्वरी मनोहरामा होटलभन्दा होम स्टे धेरै छन् ।

(च) होटलमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने हल पनि हुन्छन् ।

पाठ प्रवेश

गीत गाओं र रमाओं ।

आऊ साथी आऊ, वनभोज जाओं

वनभोज गएर मिठो मिठो खाओं

आऊ आऊ आऊ, वनभोज जाओं

वनभोजमा नाचदै गाउँदै रमाओं

आऊ साथी आऊ, वनभोज जाओं

वनभोजमा मिलेर खेल खेली रमाओं

आऊ साथी आऊ, वनभोज जाओं

साथी साथी मिलेर दाउरा खोज्न जाओं

आऊ साथी आऊ, वनभोज जाओं

वनभोजमा मिलीजुली खाना खाजा बनाओं

आऊ साथी आऊ, वनभोज जाओं

वनभोजमा रमाउँदै पुलाउ मासु खाओं

आऊ साथी आऊ, वनभोज जाओं

पालैपालो मादल हार्मोनियम बजाओं ।



रमाइलो वनभोज

गत शनिवार सोनाम र उनका साथीहरू सहिद पार्क वनभोज गर्न गएका थिए । उनीहरूले वनभोजका लागि चाहिने भाँडाकुँडा आफैँले बोकेर गएका थिए । उनीहरूले रमाइलो गर्न मादल, हारमोनियम, गिटारसमेत लगेका थिए । उनीहरू बिहान ९ बजेदेखि नै वनभोजस्थलमा भेला भएर रमाइलो गरे । उनीहरू सुरुमा आफैँले वनमा गएर दाउरा खोजेर ल्याए अनि खाजा बनाउन थाले ।

केही साथीहरूले घरबाटै लगेका आलु उसिन्न थाले । केहीले अन्डा उसिन्न थाले भने सोनामले पानी ओसारने जिम्मा पाए । सबै जना मिलेर सुरुमा चिया बनाए र उनीहरूले तयार पारेको जामपाउरोटी, चिया र अन्डा खाए ।

हल्का नास्ता गरेपछि उनीहरू नाचगान गर्न थाले । हरि र गरिमाले भ्याउरे गीत गाए । प्रतिमा, विनोद र गरिमा सो गीतको तालमा नाच्न थाले । त्यसपछि आफ्ना आफ्ना लुकेका प्रतिभा देखाउने काम भयो । विक्रमले चुट्किला भने । माधुरीले कविता सुनाइन । विनोदले नारायण गोपालको गीत गाए भने भूमिकाले 'यो नेपाली शिर उचाली संसारमा लम्किन्छ' भन्दै राष्ट्रिय भावनाले ओतप्रोत भएको गीत गाइन ।

मनोरञ्जनको कार्यक्रम सकिएपछि घ्याम्पो फुटाउने कार्यक्रम सुरु भयो । भावनाले घ्याम्पो फुटाउन सफल भएकाले एउटा गीत गाउनुपर्ने भयो । उनले रक गीत गाइन् र साथीहरूलाई मनोरञ्जन दिइन् ।

त्यसपछि चिउरा, मासु, पनिर, अचार, दही र सलादसहितको खाजाको प्रबन्ध भयो । साथीहरूले आआफ्ना रुचिअनुसार कसैले मासु र कसैले पनिर, अचार र आलुको तरकारीसँग खाजा खाए ।



उनीहरूले त्यसपछि खेल खेले । बोराभित्र रहेर दगुर्न पर्ने खेल साह्रै रमाइलो भयो । चार पाँच जना साथीहरू त कुद्दाकुद्दै लगे । उनीहरू लडेको देखेर साथीहरू हाँसे । खेलचाहिँ मनिषले जित्यो ।

केही साथीहरू खाना बनाउन सघाउँदै थिए । केही मासु र केही पनिर तरकारी बनाउन व्यस्त थिए । सोनाम र साथीहरूले दहीमा केरा राखेर लस्सी बनाए । लस्सी साह्रै मिठो भयो ।

खाना खानुअगि सामूहिक नृत्य भयो । सबैभन्दा नाचमा रमाई रमाई नाचिरहेका थिए । यति धेरै रमाइलो सायद पहिलो पटक भयो भन्दै सबै खाना खान लागे । अन्तिममा फेरि नाचगान र भाँडा सरसफाइको काम पनि भयो र सबै सामान मिलाएर आआफ्ना घरतिर लागे ।

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) वनभोज भनेको के हो ?

(ख) वनभोज किन जानुपर्छ ?

(ग) वनभोज जाँदाका फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. तपाईं वनभोज जाँदाको अनुभव साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. वनभोजका लागि आवश्यक सामग्रीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

४. तपाईं गाउँ वा समुदाय वा पालिकामा रहेका प्रसिद्ध वनभोज स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

अनुभव सुनाँ र सुनाओँ ।

सुनमायाले आफ्ना समुदायका पाँच जना जेष्ठ नागरिकलाई वनभोजको बारेका सोधेकी थिइन् । उनीहरूले वनभोज सम्बन्धमा दिएको जवाफ टिपोट गरी कक्षामा समेत सुनाएकी थिइन् । तपाईंहरू वनभोजसम्बन्धी जेष्ठ नागरिकको धारणा सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

- हामी कार्तिक महिनापछि मङ्सिर वा पुस वा माघ महिनामा वनभोज जान्थ्यौँ । (जेठी फुपू आमा)
- अहिले वनभोजलाई पार्टी प्यालेसतिर सार्न थालेकोमा चिन्ता लाग्छ । (डाँडाघरे काँइला वा)
- वनभोज भनेको मनभोज हो । (हजुरआमा)
- वनभोजमा एक दिनलाई भएपछि पिर चिन्ता तथा पारिवारिक झमेलाबाट मुक्त भइन्छ । (मेरी आमा)
- वनभोजमा नरमाएको मान्छे कहिल्यै रमाउन सक्दैन । (ठुलो मामा)

सामूहिक कार्य

कक्षाका साथीहरूसँग कुनै दिन वनभोज जाने सल्लाह गर्नुहोस् । गुरु र गुरुआमालाई पनि यो कुरा सुनाउनुहोस् र उहाँको पनि सहयोग लिनुहोस् । आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । कसले के कामको जिम्मा लिने हो सोको जिम्मेवारी पनि तोक्नुहोस् । वनभोजमा गएर के के गर्ने हो सोको पनि सूची बनाउनुहोस् । खर्च सम्बन्धमा पनि छलफल गर्नुहोस्, घरमा पनि सल्लाह गर्नुहोस् । प्र.अ.लाई सहयोगका लागि अनुरोध गर्नुहोस् र आफ्नो योजनाअनुसार वनभोजको कार्यक्रम गर्नुहोस् ।

पाठ प्रवेश

तलका चित्रहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :



लामो इतिहास बोकेका धार्मिक, सांस्कृतिक र पर्यटकिय स्थल जस्तै मन्दिर मस्जिद, दरबार, गढी, धर्मशाला, पाटी, पौवा, ढुङ्गेधारा, कुवा आदि ऐतिहासिक स्थल हुन् । यी स्थलहरू हाम्रा पूर्वजहरूले हामीलाई छोडेर गएका ऐतिहासिक सम्पदा हुन् । यी सम्पदाहरूले हाम्रा इतिहास, धर्म, संस्कार, रीतिरिवाज, कला आदिको जानकारी दिने काम गर्छन् ।

ऐतिहासिक स्थलको महत्त्व

- इतिहास, धर्म संस्कार संस्कृतिको जानकारी प्राप्त हुन्छ ।
- हाम्रा पुर्खाको योगदान प्रति सम्मान बढ्छ ।
- ती स्थानको महत्त्व बोध हुन्छ ।
- पूर्वजका योगदानबाट त्यस्तै कार्य गर्न प्रेरणा प्राप्त हुन्छ ।
- पर्यटकीय सम्भावना बोकेको हुन्छ ।
- घुमफिर र मनोरञ्जन गर्न मानिसहरू आउँछन् ।

पर्यटकीय स्थल भन्नाले पर्यटकहरू मनोरञ्जन र आनन्दका लागि घुमफिर गर्ने स्थान हो । यस्ता स्थलहरू धेरै किसिमका हुन्छन् । कुनै पर्यटकीय स्थल धार्मिक स्थल हुन्छन्, जहाँ मानिसहरू पूजा, प्रार्थना र धार्मिक कार्यका लागि भ्रमण गर्ने गर्छन् । कुनै पर्यटकीय स्थल प्राकृतिक दृश्य अवलोकन (जस्तै : वनजङ्गल, खोला हिमाल आदिको अवलोकन) गर्न उपयुक्त हुन्छन् । कुनै पर्यटकीय स्थल हाम्रा मौलिक कला, संस्कृति, मेला जात्रा आदिसँग सम्बन्धित हुन्छन् । कुनै पर्यटकीय स्थल मनोरञ्जनात्मक खेल जस्तै प्याराग्लाइडिङ, बन्जी जम्पिङ, साइक्लिङ, जलयात्रा आदिसँग सम्बन्धित हुन्छन् । कुनै पर्यटकीय स्थल पदयात्राका लागि उपयुक्त हुन्छन् ।

पर्यटकीय स्थलको महत्त्व

- पर्यटकहरू घुमफिर र मनोरञ्जन गर्न आउँछन् ।
- पूजा, पाठ र पार्थनाका लागि मानिसहरू आउँछन् ।
- पर्यटक आगमनले स्थानीयको आयआर्जन वृद्धि हुन्छ ।
- स्थानीय कला र संस्कृतिको विकास हुन्छ ।
- स्थानीय उत्पादनको बिक्री वितरणमा वृद्धि हुन्छ ।
- विदेश मुद्रा आर्जन हुन्छ ।

तलका कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा रहेका केही ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू दिइएका छन् । अन्य पर्यटकीय स्थल पनि सोधखोज गरी भर्नुहोस् :

ऐतिहासिक स्थल	पर्यटकीय स्थल
चर्खा प्रचार महागुठी स्मारक	कागेश्वरी मन्दिर
रानी धारा	सहिद पार्क
गोल्मतेश्वर महादेव मन्दिर	सोमेश्वर मन्दिर
मनोहरा दरवार	जेष्ठ नागरिक पार्क

स्थानीय ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलको सरसफाइ

सोमेश्वर युवा क्लबले दशैको अवसर पारी ऐतिहासिक स्थल र पर्यटकीय स्थलको सरसफाइ कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो । सो कार्यक्रममा ऐतिहासिक सोमेश्वर मन्दिर, जेष्ठ नागरिक पार्क, ऐतिहासिक ढुङ्गेधारा र कागेश्वरी मन्दिर क्षेत्रको सरसफाइ गरिएको थियो । स्थानीय नागरिक, राजनितिक व्यक्तित्व, स्थानीय विद्यालयका शिक्षक विद्यार्थी सुरक्षाकर्मीलगायतको सहभागितामा ढुङ्गे धाराको सरसफाइ, कागेश्वरी मन्दिर आसपासमा भएका कागज, प्लास्टिकका थैला, फूल, माला र अक्षताका र नैवेद्यका चढाइएका सामग्री आदि सङ्कलन गरिएको थियो । सुरुमा छरिएका फोहोरहरू सङ्कलन गरिएको थियो भने पछि फोहर बढार्ने र सङ्कलित फोहरलाई छुट्याएर छुट्टाछुट्टै भाँडामा राखिएको

थियो । यस्ता धार्मिक र पर्यटकीय स्थलको सरसफाइले त्यहाँको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्न मदत पुगेको थियो । यसरी सरसफाइ गर्दा यात्री र पर्यटकको आगमनले निरन्तरता पाउने हुन्छ । सरसफाइलाई व्यावहारिक जीवनको अभिन्न अङ्गका रूपमा अभ्यास गर्ने बानीको विकास हुन्छ ।

क्रियाकलाप

- (क) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा रहेका ऐतिहासिक सतल, फल्चा, पाटी पौवाको खोजी गरी विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) कागेश्वरी मनोहराको पर्यटकीय स्थलहरूको अवलोकन भ्रमण गरी निम्नलिखित विवरणहरू सङ्कलन गर्नुहोस् :
- अवस्थिति
 - महत्त्व
 - पर्यटक आगमनको अवस्था
 - अवलम्बन गरिएका संरक्षणका उपायहरू

अभ्यास

तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) ऐतिहासिक स्थलको परिभाषा दिनुहोस् ।
- (ख) ऐतिहासिक स्थलको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ग) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका रहेका पर्यटकीय स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) पर्यटकीय स्थलको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ङ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका पर्यटकीय स्थलमा धनी छ, यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

११ वनजङ्गल, सामुदायिक वन र वृक्षरोपण

पाठ

पाठ प्रवेश :



वनजङ्गलको परिचय :

वनजङ्गल मानिसलगायत, वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गीको प्राणवायु, पानी र वन पैदावारको मुख्य आधार हो। मानिस जङ्गलमा आश्रित छ। मानिसका धेरै आवश्यकता वनजङ्गलबाट पूर्ति हुन्छन्। खाद्यान्न, फलफूल, सागपात, जडीबुटी, घाँस स्याउला,



दाउरा, काठ, फर्निचर आदिका लागि मानिस वनजङ्गलमा आश्रित रहन्छ। कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा वन क्षेत्र धेरै नभए पनि यस नगरपालिकाको वडा न १ को पहाडी क्षेत्रमा वनजङ्गल पाइन्छ। वस्ती क्षेत्रमा सामुदायिक वनहरू रहे पनि ती वन खासै घना छैनन्। कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा उपोष्ण वन पाइन्छ। यो वन क्षेत्रमा खोटे सल्ला, चिलाउने, कटुस, उतिस, टुनी, सिरिस आदिका रुखहरू पाइन्छन्। यो वन कागेश्वरी मनोहराको तल्ला भूभागमा पाइन्छ। कागेश्वरीको पहाडी क्षेत्रमा समशीतोष्ण वन पाइन्छ। यस वन क्षेत्रमा पाइने मुख्य वनस्पतिका प्रजातिहरूमा बाँभ्र, गोब्रे सल्ला आदि हुन् भने कागेश्वरी मनोहराको उच्च पहाडी क्षेत्रमा शीतोष्ण वन पाइन्छ जहाँ गुराँस, गोब्रे सल्ला, देवदार आदि प्रजातिका वनस्पतिहरू पाइन्छन्।

वनजङ्गलको महत्त्व

- (क) मानिसका फलफूल, जडीबुटी, घाँस, दाउरा, सोतर, दाउरा, काठ, खाद्यान्नलगायत विविध आवश्यकता पूरा गर्न मद्दत गर्छ।
- (ख) पर्यावरणीय सन्तुलन कायम गर्छ।

- (ग) वर्षात्को पानीलाई जमिनमा सङ्ग्रह गरी पानीको स्रोतलाई अविच्छिन्नरूपमा बचाइराख्छ ।
- (घ) रुखका जरालाई माटोलाई अठ्याउने हुँदा भूस्खलन र पहिरो जान दिँदैन ।
- (ङ) माटोको उर्वराशक्ति र उत्पादकत्व बढाउँछ ।
- (च) जीवजन्तु र पन्छिलाई बस्ने आश्रय प्रदान गर्छ ।
- (छ) ध्वनि, धुँवा र धुलोलाई शोसेर प्रदूषण नियन्त्रण गर्छ ।
- (ज) मौरीजस्ता कीटहरूले वनजङ्गलमा भएका बिरुवा र रुखका फूलहरू चुसेर मह बनाउँछन् भने परागसेचन गरी कृषि उत्पादन वृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् ।
- (झ) वनको शान्त, शीतल र स्वच्छ वातावरणमा मानिसहरू घुमफिर गर्न मन पराउँछन् । यसले पर्यटन क्षेत्रको विकास मदत पुऱ्याउँछ ।
- (ञ) वनपैदावारको बिक्री वितरणबाट आर्थिक लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- (ट) वनजङ्गलबाट विभिन्न उद्यमहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ । उदाहरणका रूपमा काठबाट बन्ने सामानको उद्योग, जडीबुटी उद्योग, कृषि वन उद्योग, वनजङ्गल चराचुरुङ्गी हेर्ने, पशु तथा पन्छीपालन उद्यम, वातावरणीय सेवा उद्यम, खनिजजन्य उद्यम, कार्बन व्यापार उद्यम आदि ।

सामुदायिक वन

सामूहिक हितको लागि वनको संरक्षण, संवर्धन र सदुपयोग गर्ने गरी हस्तान्तरण गरिएको वनक्षेत्रलाई सामुदायिक वन भनिन्छ । संस्थागत हिसाबले यस्ता वनको संरक्षण, संवर्धन र उपयोग गर्ने गरिन्छ । उपभोक्ताहरूले नै आफूमध्येबाट छानेका व्यक्तिहरू सम्मिलित सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति गठन गरी

सो समितिको मातहतमा वनक्षेत्रको संरक्षण, संवर्धन र उपयोग गर्ने गरिन्छ । नेपालको कुल वनको ३३ प्रतिशत वन सामुदायिक वनकोरूपमा हस्तान्तरण भएको छ ।

राज्य तहको नियन्त्रणबाट वनविनाश रोकन सकिँदैन भन्ने मान्यताबाट सामुदायिक वनको अवधारणा आएको हो । नेपालमा पहिलो सामुदायिक वनको रूपमा पाण्डे गाउँ सामुदायिक वन काभ्रेपलाञ्चोकलाई लिने गरिन्छ ।

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा पनि १३ ओटा सामुदायिक वन रहेका छन् । जसमध्ये वडा नं. ६ को चखण्डोल सामुदायिक वन, वडा नं. १ को इश्वरी महिला सामुदायिक वन र वडा नं. ५ को कल्छीकोट सामुदायिक वन संरक्षण, संवर्धन र उपभोगमा अब्बल मानिन्छन् ।

सामुदायिक वन संरक्षणमुखी होइन, जीव नमुखी हुनुपर्छ । वन संरक्षणको साधन होइन यो त समृद्धिको आधार हो भन्ने मान्यतालाई आत्मसात गरी हाम्रा सामुदायिक वनलाई उद्यमसँग, आयआर्जनसँग जोड्न सकेमा यसले समाजको विकास र समृद्धिमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । गरिबी निवारणको भरपर्दो आधार बन्न सक्छ ।

मनिताको वृक्षरोपणमा सहभागिता

आज मनिता आफ्नो काकाको साथ आरुबारी पाखामा वृक्षरोपण गर्न गएकी थिइन् । उनले वृक्षरोपणमा समाजका विभिन्न मानिसहरू आएको देखिन् । वृक्षरोपण कार्यक्रममा अम्बा, नासपाती, सुन्तला जस्ता फलफूलका बिरुवा र मसला, धुपी, ओखर, लहरेपिपल, सल्ला जस्ता ठुला प्रजातिका रुखका बिरुवा एवम् असार, गुलाव र लालुपाते जस्ता फूलका बिरुवा पनि रोपण भएको थियो । मनिताले पनि वृक्षरोपणमा सघाइन् । उनले वृक्षरोपण कार्यक्रम चल्दै गर्दा काकालाई विभिन्न जिज्ञासाहरू पनि राखेकी थिइन् । बिरुवा किन यो समयमा रोपिएको हो भन्ने उनको जिज्ञासा थियो । काकाले यो समय

लगभग वर्षा सुरु हुने समय भएकाले अहिले बिरुवा रोप्दा तुरुन्त वर्षा सुरु हुने र बिरुवाले वर्षामा प्रशस्त पानी पाउने हुँदा बिरुवा राम्ररी हुर्कन सक्छ भनेर बताउनुभयो ।

मनिताले वृक्षरोपण भनेको रुख रोप्ने कार्य मात्र भन्न मिल्छ त काका भनेर अर्को जिज्ञासा राख्दा काकाले भन्नु भयो, “वन र वृक्षरोपणको सम्बन्ध घनिष्ठ रहेको हुन्छ । वृक्षरोपणले नै वन क्षेत्रको विस्तारमा मदत पुऱ्याउँछ । वृक्षरोपण गर्नु भनेको रुख रोप्नुमात्र होइन, यो प्रकृतिको संरक्षण प्रतिको चासो पनि हो । यो पर्यावरणको निरन्तरताको अभ्यास पनि हो ।”

उनको अर्को प्रश्न थियो, “तपाईंहरूको पालामा पनि वृक्षरोपण हुन्थ्यो त काका ?”

काकाले आफ्नो पालामा नेपाली समाजमा वरपिपल र स्वामी जस्ता वृक्षहरू रोपिने कुरा बताउनु भयो । सो रोपण गर्ने कार्य धार्मिक आस्थासँग जोडेर हेर्ने गरिन्थ्यो भन्नुभयो । उहाँले रुख रोप्नु भनेको पुण्य कमाउनु हो भन्ने मान्यता थियो भनेर आफ्ना पालाका अनुभव र अभ्यास सुनाउनुभएको थियो । आजकल पर्यावरणीय सन्तुलन कायम राख्न र जलवायु परिवर्तनका असरलाई न्यूनीकरण गर्न वृक्षरोपण गर्ने गरिन्छ, भनी थप प्रस्ट पारिदिनुभयो ।

विभिन्न जीवजन्तुको लागि घाँस, स्याउला, मानिसका लागि काठ, दाउरा आदिको उपलब्धतालाई सहज बनाउन पनि वृक्षरोपण गर्ने गरिन्छ, होइन त काका ?

मनिषाको प्रश्न सुनेपछि काकाले हाँस्दै भन्नुभयो, तिमीलाई धेरै कुरा थाहा रहेछ, मनिता, तिमीले भनेको कुराको साथसाथै विभिन्न मानवीय आवश्यकता परिपूर्ति गर्न पनि रुख रोप्ने गरिन्छ । जस्तै खाद्यान्नको परिपूर्ति, जडीबुटीको जोहो गर्ने देखि फर्निचर निर्माण र विभिन्न उद्योग कलकारखाना खोल्न पनि जङ्गलको आवश्यकता पर्दछ । यसका लागि खाली जमिनमा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ । वातावरणीय

सन्तुलन कायम राख्न, सुक्खा र खाली जमिनमा रुख रोप्दा वातावरण पनि सुन्दर हुन्छ । मानिसलाई चाहिने अक्सिजन पनि रुख बिरुवाबाट प्राप्त हुने हुँदा वृक्षरोपणको धेरै महत्त्व छ, नानी । काकाले यति भनेपछि दुवै जना वृक्षरोपण स्थलमा भएको छलफल कार्यक्रममा जम्मा हुन्छन् । जहाँ अतिथि रहेका गौरव शर्माले वृक्षरोपणको महत्त्व बताइरहनुभएको थियो । उहाँले वृक्षरोपणका तरिकासमेत उल्लेख गर्नुभएको थियो । उहाँले भनेका मुख्य मुख्य कुराहरू उनले कापीमा नोट गरिन् र भोलि कक्षामा सुनाउनपर्छ भनेर काकालाई समेत टिपोटका लागि सघाउन भनिन् । उनले टिपेका मुख्य मुख्य बुँदाहरू यस प्रकार थिए :

- बिरुवा रोप्न ३० से.मि. गहिरा खाल्डा खनिएका थिए । फलफूल र डाले घाँसका लागि अभै गहिरा खाल्टा खनिएका थिए ।
- वृक्षरोपण लाइन र वर्गाकाररूपमा गरिएका थिए ।
- वृक्षरोपणमा ५०० भन्दा बढी बिरुवा लगाइएका थिए ।
- बिरुवाहरू २.५ मिटरको दुरीमा रोपिएका थिए भने ठुला प्रजातिका बिरुवा ४ मिटर दुरीमा रोपिएका थिए ।
- वृक्षरोपण गर्दा स्थानीय हावापानी, माटो, चिस्यानको अवस्था, बिरुवाको प्रजाति आदिलाई ख्याल गरिएको थियो ।
- वृक्षरोपण सार्वजनिक खाली जमिन, सडक किनारा, पानीको मुहान क्षेत्रमा लगाउनुपर्ने सन्देश प्रवाह भएको थियो ।

वन र जलस्रोतको अन्तरसम्बन्ध

वनजङ्गलमा रहेका बोटबिरुवा र जलस्रोतबिचको अन्तरसम्बन्ध गहिरो छ । बोटबिरुवाले पानीको कारण हुने विपत् जस्तै भूस्खलन, वाढी र पहिरो नियन्त्रणमा मदत गर्छ । बोटबिरुवाले पानी सञ्चय गर्ने हुँदा बोटबिरुवा आसपासको जमिनमा लामो समयसम्म चिस्यान रही रहने हुन्छ । रुखबिरुवा भएको क्षेत्रमा पानी

सञ्चय र जमिन सुक्खा नहुने कारण पानीका मूलहरू फुट्ने हुन्छ । जलाधार क्षेत्रमा वृक्षरोपण गर्दा पानीको नियमित आपूर्तिलाई सहजता प्रदान गर्छ । खोला नदी किरानमा वृक्षरोपणले जमिन कटान गर्न रोक्छ । जलस्रोतका क्षेत्रमा वनजङ्गल हुर्कन सजिलो हुन्छ । चिस्यान क्षेत्रमा रुख बिरुवा चाँडै हुर्कने र बढ्ने हुँदा त्यस्ता क्षेत्रमा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ । त्यस्ता क्षेत्रमा वृक्षरोपणपछि पानी हाल्न आवश्यक पर्दैन । यसले पानीको स्रोत र श्रमको बचत गर्छ । यसरी वनजङ्गल र जलस्रोतको अन्तरसम्बन्ध नडमासु सरह रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. हरियो वन, नेपालको धन शीर्षकमा दुई साथीबिच हुने संवादको नमुना तयार पार्नुहोस् ।
२. आफ्नो पालिकामा रहेका सामुदायिक वनहरूको नाम, वडा नं र फैलिएको क्षेत्र उल्लेख गर्नुहोस् ।
३. नजिकैको सामुदायिक वनको भ्रमण गरी त्यहाँबाट उपलब्ध हुने वन सम्पदाको विवरण तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
४. वनजङ्गल संरक्षणको अवस्था झल्कने चित्र वा पोस्टर तयार पारी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :
 - (क) वनजङ्गल भनेको के हो ?
 - (ख) वन जङ्गलको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
 - (ग) सामुदायिक वनको अवधारणा उल्लेख गर्नुहोस् ।

- (घ) वनजङ्गल र सामुदायिक वनमा के भिन्नता छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।
- (ङ) वृक्षरोपणको महत्त्व बुँदागतरूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (च) वनजङ्गल र जलस्रोतबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

- (क) नेपालमा पहिलो सामुदायिक वनको अभ्यास काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लामा भएको थियो ।
- (ख) सामुदायिक वनलाई राष्ट्रिय वन पनि भनिन्छ ।
- (ग) वृक्षरोपण गर्दा वर्षा मौसममा गर्नुपर्छ ।
- (घ) वृक्षरोपणले वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न मद्दत गर्छ ।
- (ङ) वन जङ्गले वर्षात्को पानीलाई जमिनमा सङ्ग्रह गरी पानीको स्रोतलाई अविच्छिन्न रूपमा बचाइराख्छ ।

जीवजन्तु र पक्षीका खाना तथा हेरचाहका तरिका

पाठ प्रवेश

तलको अनुच्छेद पढेर छलफल गर्नुहोस् :

वसन्तीको जनावर प्रेम

वसन्ती कक्षा ५ मा पढ्छिन् । उनी घरमा फुर्सदको वेला घरको काममा वा आमालाई सघाउँछिन् । कहिलेकाहीं आमाले भैंसी र गाईलाई घाँस हाल्दैउ नानीभन्दा उनी खुर दौडिएर जान्छिन् र घाँस हालिदिन्छिन् । बाखालाई टाट्नामा डाले घाँस पनि राख्ने गर्छिन् । कुखुरा र परेवालाई मकैका दाना दिनु त उनको दैनिकी नै बनेको छ । गाई बाखालाई भनेर आमाले कुँडो बनाएको पनि उनी अवलोकन गर्छिन् । घरमा पालेको पप्पिसँग खेल्दा उनी साह्रै रमाउने गर्छिन् । पपिको स्याहारसुसारमा बढी नै ध्यान दिन्छिन् । पपिलाई वेला वेलामा घर बाहिर डुलाउने गर्छिन् । भुस्याहा कुकुरहरूले टोकन आउँदा उनीहरूबाट जोगाउने गर्छिन् । उसलाई नियमित खाना पानी दिन छुटाउँदिनन् । पपिले हाड भएको मासु बढी मन पराउँछ । उनको घरमा बिरालो पनि पालेको छ । बिरालोलाई दुध र भात दिन्छिन् । कहिलेकाहीं बिरालोले परेवाको बच्चाहरू मारेर खाँदा उनलाई नमज्जा लाग्छ । यसरी घरमा भएका विभिन्न जनावरसँग खेल्दा, उनीहरूलाई स्याहार गर्दा, खानेकुरा खान दिँदा आफूलाई बढी आनन्द आउने कुरा बताउँछिन् । उनीहरूलाई पिट्ने, दुःख दिने काम कहिल्यै गर्दिनन् ।

जीवजन्तु र पक्षीहरू प्रकृतिका सुन्दर रचना हुन् । यी सबैको वासस्थान पृथ्वी हो । पृथ्वीबाट नै यिनीहरूले आफ्नो खाना प्राप्त गर्छन् । जीवजन्तु र पक्षीका खानामा स्रोतहरू धेरै छन् । हरेक जनावरका लागि बाँच्न र शारिरीक वृद्धिको लागि खाना चाहिन्छ । जनावरहरू आफै खाना बनाउँदैनन् त्यसैले उनीहरू आफ्नो खानाका लागि बिरुवा, बिरुवाका उत्पादन र अन्य जनावरमा निर्भर हुन्छन् । खाना खाने आधारमा जनावरलाई विभिन्न वर्गमा विभाजन गरिएको छ ।



मासुमात्र खाने जनावरलाई मांसाहारी भनिन्छ । बाघ, भालु, सिंह, स्याल आदि मांसाहारी जनावर हुन् । त्यस्तै घाँस, पात, बिरुवालाई खानाको रूपमा प्रयोग गर्ने जनावरलाई शाकाहारी भनिन्छ । मासु पनि खाने र घाँस र बिरुवालाई खानाको रूपमा प्रयोग गर्ने जनावरलाई सर्वहारी भनिन्छ । कुहेका मासु, सिनो आदि खाने जनावरलाई सिनो खाने जनावर (स्काभेन्जर) भनिन्छ । गिद्ध, हायना आदि जनावर यस वर्गमा पर्दछन् ।

कुन जनावरले के खान्छ र कसरी खान्छ ?

जनावर	खानेकुरा	कसरी
मानिस	अन्न, सागपात, मासु, दुग्ध पदार्थ, अन्डा, फलफूल	चपाएर
बाघ/सिंह/भालु	जनावरको मासु	लुछेर
सर्प	भ्यागुता, मुसा,	सिधै निल्ले (swallow)
हमिड वर्ड, पुतली	फूलको रस	चुसेर

लामखुट्टे, जुम्रा, उँडुस, उपिया	रगत	चुसेर
गिद्ध	सिनो	लुछेर
गाई, भैसी	घाँस, पराल	चपाएर
कुखुरा	अन्न, किरा, फट्याङ्ग्रा	चुच्चोले टिप्दै निल्ले
बिरालो	दुध, साना चरा, चल्ला	दुध चाटेर, मासु लुछेर
बाखा	घाँस, अन्न, दाना	चपाएर
पान्डा	निगालोको टुसा	चपाएर

जनावरको हेरचाह गर्ने तरिका

- जनावरलाई आवश्यक खानेकुरा वेला वेलामा दिने
- जनावरका वासस्थानहरू सफा गर्ने
- जनावरको सरसफाइमा ध्यान दिने
- तापक्रमको अवस्था हेरी शीतल, न्यानो गराउने
- रोग लागे नलागेको परीक्षण गर्ने
- रोग लागेको भए पशु चिकित्सक कहाँ लैजाने वा घरमा ल्याएर उपचार गराउने
- सङ्क्रामक रोग लाग्न नदिन खोप लगाउने
- रोग लागेको जनावरलाई रोग नलागेको जनावरसँग नराख्ने, उनीहरूलाई अलगगै राख्ने
- जनावरमा लाग्ने सम्भावित परजीवी पहिचान गरी नियन्त्रण गर्ने

- जनावरलाई कुट्ने, कान, पुच्छर तान्ने नगर्ने
- कहिलेकाहीं घरबाट बाहिर जानुपर्दा घरमा पालिका जनावरका लागि छिमेकीहरू हेरचाह गर्ने अनुरोध गर्ने ।

क्रियाकलाप

१. दिइएका कोठामा जनावरका खाना पहिचान गरी गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

(साग, फूलको रस, अन्न, घाँस, गाजर, किरा, सिनु, पराल)

नु	फु	गा	प	न्न	लु	गा
ल	पे	ज	ही	अ	लौ	म
म	सि	र	प	न्न	सा	रा
वि	नु	कि	रा	दि	ग	घाँ
ला	खा	फू	ल	को	र	स

२. तपाईंको घरमा पालिएका जनावरलाई तपाईंले के के खानेकुरा दिने गर्नुभएको छ र कसरी हेरचाह गर्ने गर्नुभएको छ । नाम लेखी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

जनावरको नाम	जनावरलाई दिने गरेको खानेकुरा	हेरचाह गर्ने तरिका

३. जनावरसँग मिल्दा खानेकुराको नाममा जोडा मिलाउनुहोस् :



अभ्यास

तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) जनावर खानाका लागि कोप्रति भर पर्दछन् ?
- (ख) आफ्नो घरमा पालिएका जनावरहरूले खाने खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) जनावरको हेरचाह गर्ने तरिकाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- (घ) मांसाहारी जनावरमा कुन कुन जनावर पर्छन् ?
- (ङ) शाकाहारी जनावरको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- (च) गिद्ध, हायना जस्ता जनावर कुन वर्गमा पर्छन् ?

पाठ १३

हाम्रो कृषि पेसा

पाठ प्रवेश

चित्रहरू हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



मूल पाठ

भाइवहिनीहरू ! कृषि पेसा भनेको के हो ? कृषि किन आवश्यक हुन्छ ? भन्नुहोस् त !

संसारमा सबै जीवित प्राणीलाई खानाको आवश्यकता पर्छ । मानिसलाई पनि बाँच्नका लागि खाना चाहिन्छ । मानिसको खाना विभिन्न अन्नबाट बन्छ । यस्ता अन्नमा धान, गहुँ, मकै, कोदो, मास, केराउ, चना आदि पर्छन् । त्यस्तै खानाका लागि तरकारी, फलफूल, सागपात आदि पनि आवश्यक हुन्छन् । साथै दध, फुल, मासु पनि आवश्यक हुन्छन् । यस्ता विभिन्न खाद्य पदार्थ उत्पादन गर्न खेती गर्नुपर्छ । खेतीवाहेक पशुपालन, कुखुरापालन, माछापालन आदिबाट पनि खाद्यवस्तु प्राप्त हुन्छ । यसरी अन्नबाली, तरकारी, फलफूल, पशुपालन आदिलाई संयुक्त रूपमा कृषि भनिन्छ । कृषिलाई पेसाका रूपमा अपनाउनु कृषि पेसा हो ।

कृषिबाट उत्पादन हुने खाद्य वस्तुहरू

अन्नबाली	धान, गहुँ, मकै, कोदो, आलु, मास, रहर, चना, केराउ, फापर आदि
तरकारी	सागपात, काउली, बन्दाकोपी, गोलभेंडा, गाजर, मुला, पिँडालु, इस्कुस, लौका, घिरौंला, काक्रो, करेला, भन्टा, फसी, च्याउ आदि
फलफूल	केरा, स्याउ, सुन्तला, आरुवखडा, आँप, नासपाती, अम्बा, अङ्गुर, कटहर, तर्बुजा आदि
पशुपालन	गाई, भैंसी, चौरी, भेडा, बाखा, कुखुरा, हाँस, सुँगुर, बङ्गुर, माछा, माहुरी आदि पालन

तालिकामा उल्लेख भएका अन्न, तरकारी, फलफूल र मासुजन्य खाद्यपदार्थ उत्पादन गर्ने कार्यलाई सारमा कृषि भनिन्छ ।

अन्न र तरकारी उत्पादन गर्न खेती गर्नुपर्छ । खेती गर्ने कार्यलाई किसानी पनि

भनिन्छ । नेपालमा अझै पनि धेरै मानिसको पेसा कृषि नै रहेको छ । नेपालका अधिकांश मानिसले परम्परागत कृषि गर्छन् । तर आजभोलि क्रमशः कृषिलाई आधुनिकीकरण गरिँदै लगिएको छ ।

आधुनिक रूपमा खेती गर्न उन्नत बिउ र प्रविधि आवश्यक हुन्छ । त्यस्तै मलखाद, कीटनाशक औषधी, कृषि औजार र उपकरणहरू आवश्यक हुन्छन् । त्यस्तै खेतीवाली लगाउने आधुनिक तरिका र विधि पनि प्रयोग गर्नुपर्छ । यसैगरी खेतीवालीलाई सिँचाइको पनि आवश्यकता पर्छ । समय समयमा पानी दिने र गोडमेल पनि गर्नुपर्छ । त्यस्तै भारपात आएमा हटाउनुपर्छ । आवश्यकताअनुसार बालीको स्याहार र संरक्षण पनि गर्नुपर्छ । रोग लागेमा समयमै कीटनाशक औषधी छर्नुपर्छ । तर कीटनाक औषधी राख्दा प्राविधिकको सल्लाह लिनुपर्छ । समय समयमा खेती कस्तो भएको छ भनेर अवलोकन गरी हेरचाह गर्नुपर्छ । खेतीवाली पाकेपछि पानी नपरेको सुक्खा भएको बेलामा टिप्नुपर्छ । टिपिएको अन्न तथा तरकारी आदि सफा भाँडामा राख्नुपर्छ । आफूले प्रयोग गरी बाँकी रहेको अन्नपात र तरकारी आदि नजिकको बजारमा बेचन सकिन्छ ।

भाइबहिनीहरू,

हाम्रो नगरपालिकामा कस्ता कस्ता कृषि पेसाहरू रहेका होलान् ? तपाईंहरूलाई थाहा छ त ?

हो, भाइबहिनीहरू, हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका कृषि कार्य र व्यवसाय रहेका छन् । यस्तै कृषिमा आधारित व्यवसाय र उद्योगधन्दा पनि रहेका छन् । कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाका नगरपालिकामा दर्ता भएका कृषि पेसा र व्यवसाय तथा कृषिमा आधारित उद्योगहरू यस्ता रहेछन् :

अन्न खेती	तरकारी खेती	फलफूल खेती	पशुपालन व्यवसाय	कृषिमा आधारित व्यवसायहरू
धान खेती	सागसब्जी खेती	केरा खेती	कुखुरापालन	कुटानी पिसानी मिल
गहुँ खेती	बन्दा र काउली खेती	नास्पती	बङ्गुरपालन	होटल तथा रेस्टुरेन्ट
मकै खेती	गाजर, मूला र खुर्सानी खेती	कटहर	हाँसपालन	क्याफे र होम स्टे सेवा
आलु खेती	गोलभेंडा खेती, च्याउ खेती	भोगटे	गाईपालन	डेरी उद्योग
तोरी खेती	अदुवा खेती, बेसार खेती	अम्बा	भैंसीपालन	बिउबिजन व्यवसाय
केराउ खेती	लहरे वाली काक्रो, लौका घिरौंला, करेला, सिमी बोडी	आरु र आरुबखडा	माहुरीपालन	नर्सरी तथा पुष्प व्यवसाय

तालिकामा उल्लेख भएका बाहेक तपाईंहरू देखे जानेका कृषि पेसा र व्यवसायका नाम थप्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

(क) तलको चित्रमा गरिएको कार्य पेसा हो कि होइन ? यसलाई व्यावसायिक स्वरूप दिन के के गर्नुपर्ला ? छलफल गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



(ख) तलको चित्रमा के देख्नुहुन्छ ? के तपाईंको विद्यालय वरपरको बस्तीमा यस्ता घटना पनि देख्नुभएको छ ? यस आधारमा वर्तमान समयमा कृषि व्यवसायका समस्याहरू के के होलान् ? छलफल गरी आउको निष्कर्ष कक्षामा पढेर सुनाउनुहोस् ।



अभ्यास

(अ) तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

- (क) कृषि भनेको के हो ?
- (ख) कृषि पेसालाई व्यावसायिक रूप दिन के गर्नुपर्छ ?
- (ग) तपाईंको घर वरपर कृषिसम्बन्धी कस्ता पेसा र व्यवसाय देख्नुभएको छ ? ५/५ ओटा पेसा र व्यवसायका नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) कृषिका लागि आवश्यक पर्ने वस्तु र उपकरणहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(आ) तलका खण्ड क र खण्ड ख बिच जोडा मिलाउनुहोस् :

	खण्ड क	खण्ड ख
(१)	खुर्सानी, अदुवा, बेसार	चिनी उद्योग
(२)	गाईपालन	बेकरी उद्योग
(३)	कुखुरापालन	तेल मिल
(४)	गहुँ र मकै	चामल तथा चिउरा मिल
(५)	उखु	दूग्ध तथा मिठाई उद्योग
(६)	धान	मसला उद्योग
(७)	तोरी	मासु र अन्डा पसल

सिर्जनात्मक कार्य

(क) तलको चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ? छलफल गर्दै तपाईंहरूले पनि एउटा गाईको चित्र कोर्नुहोस् र त्यसमा उपयुक्त रङ पनि लगाउनुहोस् ।



पाठ प्रवेश

चित्रहरू हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



मूल पाठ

कौसी खेतीको परिचय

सहरी क्षेत्रमा खेतीयोग्य जग्गाको अभावका कारण कौसी खेतीको अवधारणा विकसित भएको हो । त्यस्तै घरमा निस्कने फोहोरलाई व्यवस्थापन गर्ने अवधारणासँगै पनि यो प्रविधि विस्तार भएको हो । घरको कौसी, बरन्डा, भित्ता आदिमा गरिने खेतीलाई कौसी खेती भनिन्छ । कौसीमा गरिने खेतीमा तरकारी, फलफूल, मसलाबाली, जडीबुटी र फूलबारी आदि पर्दछन् । यसरी लगाइएका बालीहरूबाट ताजा तरकारी र फलफूलहरू उपभोग गर्न सकिन्छ ।

रासायनिक विषादीयुक्त फलफूल र तरकारीले मानव शरीरमा नकारात्मक असर पुऱ्याउने हुनाले कौसीमा आफैँ प्राङ्गारिक खेती गर्न आवश्यक भएको हो । खेर गइरहेको घरको छत, बरन्डा आदिलाई सदुपयोग गर्न पनि कौसी खेतीले महत्त्व पाएको हो । घरबाट निस्कने कुहिने फोहोर वस्तुलाई कम्पोस्ट बनाएर प्रयोग गर्न, भान्साको खर्च घटाउन पनि कौसी खेतीले सघाउँछ ।

कौसी खेती मौसमी तथा बेमौसमी दुवै समयमा लगाउन सकिन्छ । मौसमअनुसार लगाइने तरकारी मौसमी हुन् । यस्ता तरकारी १२ महिना लगाउन सकिन्छ । तर बमौसमी तरकारी भने १२ महिना लगाउने गरिन्छ ।

कौसी खेतीका प्रमुख उद्देश्यहरू

- सहरका विद्यार्थीहरूले बिरुवाको जीवनचक्र, तरकारी र फलफूलको उत्पादन आदिबारे व्यावहारिक ज्ञान दिनु
- सहरी क्षेत्रमा खेतबारीको अभाव हुने हुनाले सोको अभाव पूर्ति गर्नु
- उपयोगमा नआएको घरको क्षेत्र (बरन्डा, कौसी) आदि सदुपयोग गर्नु
- वैकल्पिक तरिकाबाट दैनिक उपभोग्य वस्तु उत्पादन गरी भान्साको आवश्यकतालाई पूर्ति गर्नु

- बजारमा पाइने रासायनिक विषादीयुक्त तरकारी र फलफूलबाट हुने हानिबाट बच्नु
- घरमा निस्कने कुहिने फोहोरलाई कम्पोस्ट मल बनाएर कौसी खेतीको लागि प्रयोग गर्नु
- कङ्क्रिटको सहरमा केही मात्रामा हरियाली कायम गर्न वा स्वच्छ वातावरण कायम गर्नु
- कौसी खेतीले वायु प्रदूषणलाई न्यूनीकरण गर्नु आदि ।

कौसी खेतीको मुख्य महत्त्व तथा फाइदाहरू

- उपयोगमा नआएका आफ्नो घरको छत, कौसी तथा बरन्डाको सदुपयोग हुने
- वसैँभरि इच्छाअनुसारको ताजा र सन्तुलित फलफूल, तरकारी आदिको उपभोग गर्न पाइने
- बोटबिरुवाहरूले घरलाई गर्मीयाममा शीतलता तथा जाडोयाममा न्यानो प्रदान गर्ने
- विषादीको असरबाट पूर्ण रूपमा बच्न सकिने
- तरकारी, फलफूल आदि खरिद गर्दा लाग्ने रकम बचत हुने
- सहरी क्षेत्रमा हरियालीपन ल्याउन सहयोग गर्ने र घरको शोभा बढाउने
- स्थानीय तथा घरकै खेर गएको साधन, समय तथा स्रोतको सदुपयोग हुने
- फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुने
- शरीरमा कसरत भई स्वस्थ रहन सहयोग पुग्ने

कौसी खेतीको लागि स्थान तथा बालीको छनोट

स्थलको छनोट

कौसीमा खेती गर्नुभन्दा पहिले धेरै कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। विशेषगरी कुन फलफूल तथा तरकारी बालीहरूका लागि कस्तो स्थान छनोट गर्ने भन्ने बारेमा ध्यान दिनुपर्छ। कौसी खेतीका लागि स्थल छनोट गर्दा प्रशस्त घाम लाग्ने ठाउँ तथा सजिलोसँग पानी दिन सकिने ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ।

कौसी खेती गर्न सकिने स्थानहरू : घरको छत, कौसी, बरन्डा, घाम लाग्ने भित्ता, बरन्डाको रेलिड, सिडीको छेउ, घर-कम्पाउन्डको पर्खाल आदि।

बालीहरूको किसिम र छनोट

कौसीमा खेती गर्न धेरै किसिमका बालीहरूको छनोट गर्न सकिन्छ, जस्तै : फलफूल बाली, तरकारी बाली, मसलाबाली आदि। यहाँ मुख्य मुख्य बालीहरूबारे छोटकरी वर्णन गरिएको छ :

१. **तरकारी बाली** : कौसीमा खेती गर्न सकिने तरकारी बालीहरूलाई विभिन्न प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ, जस्तै : फल तरकारी, बाली तरकारी, सागबाली तरकारी, जरेबाली तरकारी। त्यस्तै कोसेबाली तरकारी, लहरेबाली वा फर्सीबाली तरकारी, काउलीबाली तरकारी आदिमा पनि विभाजन गर्न सकिन्छ।
२. **फलफूल बाली** : कौसीमा खेती गर्न सकिने फलफूल बालीहरूलाई मुख्य ४ प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ :
 - (क) पतभङ्ग फलफूल, जस्तै : आरु, आरुबखडा, नास्पाती, अङ्गुर, किवी आदि
 - (ख) सदाबहार फलफूल, जस्तै : अम्बा, आम्रपाली, आँप आदि
 - (ग) सुन्तलाजात फलफूल, जस्तै : कागती, मुन्तला, सुन्तला, जुनार आदि

(घ) कमलो फलफूल, जस्तै : स्ट्रबेरी आदि ।

३. **मसलाबाली** : कौसीमा धेरै किसिमका मसला बालीको खेती गर्न सकिन्छ । मुख्य मसला बालीहरूमा अदुवा, बेसार, खुर्सानी, प्याज, लसुन, छ्यापी, धनियाँ आदि सजिलैसँग खेती गर्न सकिन्छ ।
४. **फूल बाली** : कौसीमा धेरै किसिमका फूलबालीको सजिलैसँग खेती गर्न सकिन्छ । कतिपय फूलबाली जस्तै सयपत्री तरकारी बालीसँग रोपिएमा तरकारीमा लाग्ने जुकाको नियन्त्रण हुन्छ । यस्ता फूलबालीको पनि वार्षिक बालीपात्रोमा समावेश गर्दा राम्रो हुन्छ ।

कौसी खेती गर्दा ध्यान दिनपर्ने कुराहरू

- कौसी, छत वा बरन्डाको भार वहन क्षमता विचार गरेर मात्र कौसी खेतीको योजना बनाउनुपर्दछ ।
- उपयुक्त आकारका भाँडा, गमला वा प्लास्टिकका भोला वा ब्याग आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसो गर्दा ३० से.मि. गोलाइ र ३०-४५ से.मि. गहिराइको संरचना भाँडाहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- जरा कम फैलने, कम गहिराइमै सीमित रहने, छिटो तरकारी दिने तथा लामो समयसम्म उत्पादन दिने बाली छनोट गर्नुपर्दछ ।
- बोट पनि धेरै नभाड्गिने बाली हुनुपर्छ । लहरे तरकारीहरूलाई थाँक्राको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- छाया भएको ठाउँमा सागबाली लगाउनुपर्छ ।
- बाली लगाएपछि सिचाईको व्यवस्थापन, पानीको निकासको प्रबन्ध र सूर्यको प्रकाशको ध्यान दिनुपर्छ ।
- घरको बरन्डामा भन्दा छतमा हावाहुरीको चाप बढी हुने हुँदा, बाली लगाउँदा छतको पर्खालभित्र मात्र लगाएर टेका दिई विरुवा बाँध्नुपर्दछ ।

- कौसी खेतीको लागि प्रयोग गरिने बाक्स, गमला वा बोराहरूले ढलानमा चिसो वा ओस सार्न सक्ने भएकोले यी भाँडाहरूमा खेती गर्दा भुइँबाट केही उठाएर वा प्लास्टिक जस्ता ओस नसर्ने गरी लगाउनुपर्छ ।
- गमला राख्दा भूकम्पीय जोखिमबाट सुरक्षित भएको हुनु जरुरी छ । हावाहुरीको चाप बढी हुने स्थानमा गमलाहरू राख्नुहुन्न ।
- होचा विरुवाहरूलाई सकभर पूर्व र दक्षिणी दिशामा रोप्ने साथै अग्लो विरुवालाई उत्तर या पश्चिम मोहडामा प्राथमिकता दिइनुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. कक्षामा भएका विद्यार्थी साथीहरूलाई ४/५ जनाका दरले समूह बनाउनुहोस् । अनि समूहमा मिलेर नजिकैको कौसी खेती वा करेसावारीमा जानुहोस् । त्यहाँ गएर तलको तालिकामा उल्लेख गरेजस्तै काउली वर्गका तरकारी लगाउने तरिका टिपेर ल्याउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

कौसी खेतीमा लहरे बालीसम्बन्धी जानकारी :

- लहरे बालीहरू : काँक्रो, फर्सी, लौका, घिरौँला, जुक्यानी, बरेला, इस्कसलगायतका तरकारीहरू
- लगाउने समय = माघ – फागुन महिना
- माटोमा हुनुपर्ने पिएच = ६.०
- कस्तो बेर्ना लगाउने = ७-१० से.मि. लामो ४-५ बटा पात भएको
- कति फरकमा लगाउने = १ देखि १.५ मिटर फरकमा
- अर्गानिक मल कति हाल्ने १-२ किलो बेर्ना सार्ने बेलामा अनि १ किलो फूल फुल्ने बेलामा

२. तलको चार्टमा दिइएको विवरण पढ्नुहोस् ? सोका आधारमा आफ्नो घर र विद्यालयमा कौसी तरकारी लगाउने परियोजना कार्य गर्नुहोस् । तपाईंहरूले लगाएको तरकारी के कस्तो भयो ? सोको प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

कुन तरकारी: कहिले र कसरी लगाउने							
 <p>रायो</p> <p>माटोको गहिराइ ३०-४० सेमी बोटको दूरी ३०-४५ सेमी रोप्ने महीना भदौ-मंसिर (पहाडी शहर) असोज-मंसिर (तराई शहर)</p>	 <p>पालुङ्गो</p> <p>माटोको गहिराइ २०-३० सेमी बोटको दूरी १५-२० सेमी रोप्ने महीना भदौ-माघ (पहाडी शहर) भदौ-मंसिर (तराई शहर)</p>	 <p>लसुन/प्याज</p> <p>माटोको गहिराइ २०-३० सेमी बोटको दूरी १०-१५ सेमी रोप्ने महीना असोज-कात्तिक (पहाडी शहर) असोज-कात्तिक (तराई शहर)</p>	 <p>ग्याँठ गोभी</p> <p>माटोको गहिराइ ३०-४० सेमी बोटको दूरी ३०-४५ सेमी रोप्ने महीना साउन-भदौ (पहाडी शहर) भदौ-असोज (तराई शहर)</p>	 <p>घनियौं</p> <p>माटोको गहिराइ २०-३० सेमी बोटको दूरी ५-१० सेमी रोप्ने महीना भदौ-असोज (पहाडी शहर) असोज-मंसिर (तराई शहर)</p>	 <p>स्वीसचाई</p> <p>माटोको गहिराइ ३०-४० सेमी बोटको दूरी ३०-४५ सेमी रोप्ने महीना बाई महीना (पहाडी शहर) बाई महीना (तराई शहर)</p>	 <p>रामतोरिया</p> <p>माटोको गहिराइ ४०-४५ सेमी बोटको दूरी ३०-४० सेमी रोप्ने महीना फागुन-असार (पहाडी शहर) माघ-असार (तराई शहर)</p>	 <p>गाँजर/मुला</p> <p>माटोको गहिराइ ३०-४० सेमी बोटको दूरी १०-१५ सेमी रोप्ने महीना भदौ-मंसिर (पहाडी शहर) असोज-कात्तिक (तराई शहर)</p>

प्रतिवेदनको ढाँचा

१. कौसी खेतीको छोटो परिचय
२. कौसी तरकारी लगाउनुको उद्देश्य
३. तरकारीका लागि स्थान र बाली छनोट (कुन बाली कुन ठाउँमा लगाउने निर्णय कसरी गरियो ।)
४. बिउ मल र औजारको व्यवस्था कसरी गरियो ?
५. तरकारी के कसरी लगाइयो ?
६. तरकारी कति दिनमा उम्रन सुरु गर्नुपर्छ ?
७. कहिले कसरी मल, पानी दिने, हेरचाह गर्ने, गोडमेल गर्ने गरियो ?
८. कहिले खान योग्य भयो र तरकारी कस्तो भयो ?

९. तयार भएको तरकारी के गरियो ?

१०. कौसी तरकारी लगाउँदा कस्तो अनुभव भयो ? के सिकाइ भयो ?

अभ्यास

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

(क) घरको कौसी, बरन्डा, भित्ता आदिमा गरिने खेतीलाई कौसी खेती भनिन्छ ।

(ख) कौसीखेती सहरी क्षेत्रको बाध्यता हो ।

(ग) कौसीखेत मौसमीमात्र हुन्छ ।

(घ) कौसीखेती बेमौसमी पनि लगाउन सकिन्छ ।

(ङ) कौसीमा गरिने खेतीमा तरकारी, फलफूलवाहेक मसलावाली, जडिबुटी र फूलवारी आदि पर्दैनन् ।

(च) कौसी खेतीले स्वस्थ राख्न सघाउँछ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कौसीखेती भनेको के हो ?

(ख) कौसी खेती गर्नुका तीनओटा उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

(ग) कौसीखेतीबाट हुने चारओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) कौसीखेती किन लगाइन्छ ?

(घ) कौसीखेती गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पाँचओटा कुराहरू लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंले देखे जानेका आधारमा कौसी खेतीको महत्त्वका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् :
४. गाउँमा बस्ने तिम्रो एक साथीलाई सहरी क्षेत्रमा कौसी खेती आवश्यक पर्नाको कारण र यसको महत्त्व दर्साउँदै एउटा पत्र लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक क्रियाकलाप

१. तलको चित्र अध्ययन गरी उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् :



पाठ १५ हम्रो परिवारको हरहिसाब र बजेट

चित्रहरू हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



माथिको चित्रमा हेरेर तलका प्रश्नका बारेमा छलफल गर्नुहोस् है त !

- माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो त ?
- मानिसका आवश्यकता के के हुन्छन् होला ?
- मानिसका आवश्यकता के गरी पूरा हुन्छन् ?
- मानिसले आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न के गर्नुपर्छ ?
- तपाईंहरू आफ्ना आवश्यकता कसरी पूरा गर्नुहुन्छ ?

मूल पाठ

भाइबहिनीहरू,

हाम्रा आवश्यकता धेरै हुन्छन् । तर आम्दानीका स्रोतहरू कम हुन्छन् । त्यसैले थोरै आम्दानीबाट धेरै आवश्यकता पूरा गर्न कठिन हुन्छ । सीमित आम्दानीबाट मुख्य आवश्यकता पूरा गर्न योजना बनाउनुपर्छ । परिवारका सदस्यहरूले सल्लाह गरेर आम्दानीअनुसार खर्च गर्ने बानी गर्नुपर्छ ।

सरकारले हरेक वर्ष बजेट बनाउँछ । यसैगरी हामीले पनि आफ्नो घरको बजेट बनाउन सक्छौं । परिवारमा बनाइने आम्दानी र खर्चको अनुमानित विवरणलाई पारिवारिक बजेट भनिन्छ । पारिवारिक बजेटले थोरै आम्दानीबाट पनि मुख्य आवश्यकता पूरा गर्न सहयोग पुग्छ । यसले खर्चलाई आवश्यकताका आधारमा खर्च गर्ने बानी बसाल्छ । तपाईंको घरमा पनि यस्तो चलन छ त ?

पारिवारिक बजेट किन चाहिन्छ ?

१. आम्दानी र खर्च के कति छ भनेर अनुमान गर्न,
२. मुख्य आवश्यकतामा मात्र खर्च गर्ने बानी बसाल्न,
३. आम्दानीअनुसार खर्च गर्न,
४. नपुग हुने खर्च जुटाउने उपाय खोज्न,
५. भविष्यको लक्ष्य निर्धारण गरी खर्च गर्न,
६. परिवारको सल्लाहमा हरहिसाब र बजेट बनाएर खर्च गर्न ।

बजेट कसरी बनाउने ?

१. परिवारका सबै सदस्य बसेर कस्तो परिवार बनाउने सल्लाह गर्ने,
२. आम्दानीको स्रोतअनुसार आम्दानीको हिसाबकिताब गर्ने,
३. आवश्यकतार खर्च कति हुन्छ, अनुमान गर्ने,

४. खर्चको सूची बनाउने र नगरी नहुने खर्चको विवरण बनाउने,
५. आवश्यकता पूरा गर्न खर्च पुग्छ कि पुग्दैन र कति बचत गर्न सकिन्छ वा ऋण लिनुपर्छ, निर्धारण गर्ने,
६. आम्दानी र खर्चको पुनरावलोकन गर्दै के केमा कति खर्च गर्ने निधो गर्ने,
७. सबैले कमभन्दा कम खर्च गरेर रकम बचाउने वाचा गर्ने,
८. बजेटमा नै आकस्मिक खर्च छुट्याउने ।

पारिवारिक बजेटको नमुना १

खर्च शीर्षक	वार्षिक रकम रु
दाल चामललगायतका खाद्यान्न मासिक रु.१०,०००। का दरले	१,२०,०००।
कपडा, तयारी लुगा र जुता आदि वार्षिक	५०,०००।
पानी, बिजली, ग्याँस र अन्य इन्धन मासिक रु ५०००।	६०,०००।
मासिक विद्यालयको शुल्क, कापी, कलम आदि २ जनाको रु. ७५००।	९०,०००।
स्वास्थ्य तथा उपचार खर्च एकमुस्ट वार्षिक	५०,०००।
माछामासु, फलफूल, चिया आदि मासिक ५०००।	६०,०००।
घिउ, तेल तरकारी आदि मासिक रु ५०००।	६०,०००।
भैपरी आउने विविध खर्च मासिक रु २०००।	२४,०००।
महिला सहकारी मासिक किस्ता रु. ५०००। का दरले	६०,०००।
वार्षिक जम्मा	५,७४,०००।

आम्दानी

आम्दानीका स्रोतहरू	आम्दानी रु
बुबाको तलब	३०,०००।-
तरकारी विक्रीबाट (मासिक सरदर)	५,०००।-
घर भाडा	१५,०००।-
मासिक जम्मा	५०,०००।-
१२ महिनाको आम्दानी	६,००,०००।-
जम्ममा	७,००,०००।-
वार्षिक अनुमानित खर्च	५,७४,०००।-
वार्षिक बचत	२६,०००।-

भनिन्छ, धेरैजसो पारिवारिक कलह पैसा वा आर्थिक सङ्कटले पैदा गर्छ । त्यसैले परिवार सुखका लागि सल्लाहमा घरका काम गर्नुपर्छ । सुखी परिवार बनाउन आम्दानी कति हुन्छ भन्दा पनि कति बचत गरिन्छ भन्ने महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यदि परिवार खर्चालु छ भने जतिसुकै धन पनि अपुग हुन्छ । तर बचत गर्ने बानी छ भने त्यसले परिवारमा सुख ल्याउँछ ।

यसका लागि सर्वप्रथम आफ्नो भविष्यको योजनालाई एउटा डायरीमा लेख्नुपर्छ । एउटा लक्ष्य बनाउनुपर्छ र आफ्नो कमाइअनुसार भाग लगाउनुपर्छ ।

बचत गर्नका लागि खर्च घटाउनुपर्छ । पैसा कमाउने उपायहरू अपनाउनुपर्छ । सामान्यतया आम्दानीको कम्तीमा १० प्रतिशत बचत गर्नुपर्छ । भएको बचतको सुरक्षित लगानी गर्नुपर्छ ।

भाइबहिनीहरू, तपाईंहरूको घरपरिवारमा पनि बजेट बनाएर खर्च गर्नुभएको छ त ?

अभ्यास

(क) तलका प्रश्नमा दिइएका विकल्पमध्ये ठिक विकल्प छान्नुहोस् :

(१) घरको हिसाब किताब किन राख्नुपर्छ ?

(क) आम्दानीअनुसार खर्च गर्ने बानी बसाल्न

(ख) बचत गर्ने बानी बसाल्न

(ग) बचेको रकम लगानी गर्न

(घ) माथिका सबै हुन् ।

(२) बचत कसरी हुन्छ ?

(क) कति पनि खर्च नगरेर (ख) आम्दानीभन्दा कम खर्च गरेर

(ग) आम्दानी र खर्च बराबर गरेर (घ) आम्दानीभन्दा खर्च बढी गरेर

(३) सुखी परिवार बनाउन आम्दानी कति हुन्छ, भन्दा पनि कति गरिन्छ, भन्ने महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

(क) आम्दानी (ख) बचत (ग) लगानी (घ) फाइदा

(४) परिवारमा बनाइने आम्दानी र खर्चको अनुमानित विवरणलाई पारिवारिक भनिन्छ ।

(क) आम्दानी (ख) हिसाबकिताब (ग) बचत (घ) बजेट

(ख) माथिको पाठका आधारमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) परिवारको आम्दानी र खर्चका बारेमा किन परिवारमा छलफल गर्नुपर्छ ?

(ख) आम्दानी अनेको के हो ?

- (ग) आम्दानीभन्दा खर्च बढी भए के गर्न आवश्यक हुन्छ ?
- (घ) आम्दानीभन्दा खर्च कम भए के हुन्छ ?
- (ङ) कस्तो परिवकार सुखी परिवार हो ?
- (च) लगानी भनेको के हो ?
- (छ) बचत गर्न के गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप

तलको गीत पढेर सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

पैसाले पैसा तान्छ

खर्च गरे बचैन पैसा खाली नै रहिन्छ,
बचाई राख्ने बानी गरे सम्पन्न बनिन्छ ।
पसिना बगाई कमाएको पैसा बचत गरेमा,
काम टार्छ यसले आफैलाई सड्कट परेमा

बचत भए पढैन गाह्रो, अष्टेरो वेलामा,
लगानी गर बचाई पैसा, आम्दानी कार्यमा ।
पढ्नलाई पनि चाहिन्छ पैसा, फुर्मासी नगर्नु,
चाहिने सामान आवश्यक पर्दा खरिद गर्नु ।

कुखुरा, बङ्गुर सकिन्छ, लगानी गरेर,
बचत गर्न प्रयास गरौं, खर्चलाई घटाएर ।
हिसाब राखौं, आम्दानी खर्च, लगानी गरौं न,
बचतबाट केही पैसा खर्च गरेर पढौं न ।

भरिन्छ, घैला मिलेर थोपा, केही त छिन्मा,
 खत्रुके भरन्छ हालेर पैसा, केही त दिनमा ।
 हुँदैन खाँचो लगानी गरे यो कुरा मान्नु छ,
 पैसाले पैसा तानेर लिन्छ, यो कुरा जान्नु छ ।

(स्रोत : मेरो सपना, विश्व शिक्षा)

१. माथिको कविताका आधारमा उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) बचत भनेको के हो ?
- (ख) फुर्मासी गरे के हुन्छ ?
- (ग) बचत गरेमा अप्ठेरो परेको वेलामा के गर्न सकिन्छ ?
- (घ) घैला कसरी भरिन्छ ?
- (ङ) खत्रुके कसरी भरिन्छ ?
- (च) लगानी गरे के हुन्छ ?
- (छ) बचत पैसाले के काम गर्न सकिन्छ ?

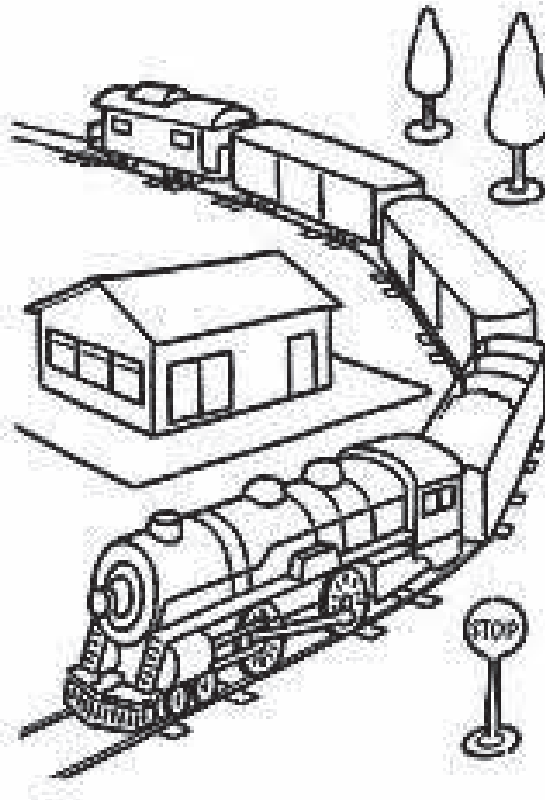
२. तलको तालिकामा उदाहरणमा दिएजस्तै बचत गर्ने उपायहरू र बचत गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् :

बचत गर्ने उपायहरू	बचत गर्दा हुने फाइदाहरू
उदाहरण :	उदाहरण :
फुर्मासी नगरेर	बिरामी बेलामा औषधी किन्न
फजुल खर्च नगरेर	शैक्षिक भ्रमण गर्न
.....
.....

(ग) घरका परिवारको मुख्य आम्दानी र खर्च विवरण सोधेर तपाईंको परिवारको एक वर्षको बजेट विवरण बनाउनुहोस् ।क

सिर्जनात्मक क्रियाकलाप

१. तपाईं ठुलो भएपछि के गर्ने वा बन्ने सपना छ ? जस्तै : असल शिक्षक, असल प्रहरी, असल कर्मचारी, असल नर्स, असल व्यापारी, असल उद्योगी, असल इन्जिनियर, असल डाक्टर, असल कृषक, असल सिकर्मी, असल चालक आदि । आफ्नो सपनाका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।
२. तलको चित्र अध्ययन गरी उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् :



पाठ प्रवेश :

तलका चित्रका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :

वडा कार्यालयमा कर तिर्ने ठाउँ ले
खिएको भ्यालबाट पैसा तिर्दै गरेको



कक्षा ५ का विद्यार्थीलाई लक्ष्मन गुरुले विद्यालय रहेको समुदाय घुमाउन लानुभयो । उनीहरू घुम्ने क्रममा वडा कार्यालय, सार्वजनिक खेल मैदान, प्रतीक्षालय, योगशाला, बगैँचा, मन्दिर र स्वास्थ्य चौकी पनि गए । सबै ठाउँ घुमिसकेपछि उनीहरू चौतारीमा बसेर खाजा खाँदै घुमेका ठाउँका बारेमा कुराकानी गर्न थाले ।

शिक्षक : ल अब थकाइ पनि लाग्यो, भोक पनि लाग्यो, यही चौतारीमा बसेर खाजा खाँदै आजको भ्रमण बारे हामीहरू कुराकानी गरौं, हुँदैन ?

विद्यार्थी : हुन्छ गुरु, कस्तो मनका कुरा नै भन्नुभयो । थकाइ पनि लागेको छ । भोक पनि लागेको छ । अहा, कस्तो राम्रो चौतारी रहेछ ! यहीं बसौं गुरु ।

गुरु : ल हुन्छ । उ त्यहाँ पानीको धारा पनि रहेछ । सबै जनाले हात धुनुहोस् र आआफ्ना खाजा के के ल्याउनुभएको छ, अरु साथीसँग पनि बाँडेर खाऔं है त ।

विद्यार्थी : हुन्छ गुरु । आज त फरक फरक स्वादका खाजा चाख्न पाइने भयो ।

गुरु : हो त, सबै जनाले बाँडेर खाँदा आनन्द पनि लाग्छ, मिठो पनि हुन्छ । ल शर्मिला, तिम्रो कचौरा थाप त, म अलिकति खाजा राखिदिन्छु ।

शर्मिला : (कचौरा थाप्दै) धन्यवाद गुरु । मैले ल्याएको खाजा पनि लिनुहोस्, गुरु ।

(सबै विद्यार्थी र शिक्षक त्यसै गरी आआफ्नो खाजा एकापसमा बाँड्छन् र खुब

रमाई रमाई खान थाल्छन्)

गुरु : आजको भ्रमण कस्तो लाग्यो ? तपाईंहरूले के के देख्नुभयो ? ल भन्नुहोस् त ।

हरिराम : वडा कार्यालय देखियो । खेल मैदान, योगशाला र स्वास्थ्य चौकी पनि देखियो । मलाई त सारै रमाइलो लाग्यो, यी सबै देखेर । योगशालामा सबै जना जान र योग गर्न पाउँछन्, गुरु ?

गुरु : हो, हामी सबै जना योगशालामा जान पाइन्छ र योग गर्न पाइन्छ । यस टोलका धेरै जना दिनदिनै बिहान यहाँ आउँछन् र योग गर्छन् । योगबाट हाम्रो शरीर र मन स्वस्थ हुन्छ । हामीले पनि सधैं योग गर्नुपर्छ । त्यसो गर्दा पढ्न पनि सकिन्छ ।

श्रीमाया : वडा कार्यालयमा त पैसा हात हातमा लिएर भ्यालबाहिर लाइनमा मानिसहरू किन उभिएका हुन्, गुरु ?

गुरु : ठिक कुरा सोध्यौ ? तिनीहरू कर तिर्न उभिएका हुन् । त्यहाँबाट यो समुदायका मानिसहरूले सरकारबाट पाउने सबै किसिमका सेवा पाउँछन् । जस्तै, नागरिकता लिन सिफारिस लिने, जन्म दर्ता गर्ने, मृत्यु दर्ता गर्ने, घर बनाउने अनुमति दिने, धारा बिजुली जोड्ने सिफारिस लिने आदि सेवा वडा कार्यालयबाट पाइन्छ ।

सन्तमान : कर भनेको के हो, गुरु ?

गुरु : देशमा बस्ने नागरिकले आफूले कुनै वस्तु उपभोग गरेबापत देशलाई कर तिनुपर्छ । कर भनेको सरकारले तोकेको पैसा हो । तिनीहरू मालपोत तिर्न लाइनमा बसेका हुन् । हामीले हाम्रो घर र जग्गाको बसेनी मालपोत तिर्नुपर्छ । त्यही पैसाबाट सरकारले

हामीलाई स्वास्थ्य, शिक्षा, बाटो, पानी जस्ता सुविधा र सेवा दिने काम गर्छ । त्यसैले नागरिकले सरकारले तोकेअनुसार नियमित रूपमा कर तिर्नुपर्छ ।

धनमाया : ए, त्यसो भए त हामीले पाएको निशुल्क किताब सरकारले हामी जस्तै नागरिकबाट उठाएको पैसाले दिएको रहेछ , हैन त गुरु ?

गुरु : हो, ठिक भन्यौ । त्यसैले हामीले किताब निशुल्क पाएको भनेर लापरवाही गर्नु हुँदैन । यसको स्याहार गर्नुपर्छ । यो हाम्रै पैसाले किनेको वस्तु हो । यस्तै अस्पताल, पाटी पौवा, ढुङ्गेधारा, चौतारी, खेलमैदान, योगशाला सबै हामीबाटै उठाएको करबाट बनाएको हो । त्यसैले त्यो सबै वस्तु हाम्रा साभ्ना हुन् । यसको स्याहार सुसार पनि हामी आफैले नै गर्नुपर्छ ।

अनिल : अनि हामी बसेर थकाइ मार्दै खाजा खाएको यतिराम्रो चौतारी पनि सरकारले नै बनाएको रहेछ हगि ?

गुरु : हो त नि, यो पनि सरकारले नै बनाएको हो । त्यसैले यस्ता वस्तुलाई सार्वजनिक सम्पत्ति भनिएको हो । सार्वजनिक वस्तु हाम्रै पैसाबाट बनेका हुनाले यी वस्तुका स्याहार, सरसफाइ र संरक्षण पनि हामीले नै गर्नुपर्छ । यी वस्तु हाम्रै लागि भनेर बनाएको हो । त्यसैले यसको सदुपयोग गरेर यसबाट हामीले धेरैभन्दा धेरै फाइदा लिनुपर्छ ।

विद्यार्थी : ल आज धेरै नयाँ कुरा सिकाउनु भयो गुरुले । आजको भ्रमण रमाइलो पनि भयो धेरै कुरा सिकियो पनि । अब हामीले खाजा खाँदा भएको सबै फोहर टिपेर उ पर रहेको फोहोरदानीमा राखौँ । (सबै विद्यार्थी र गुरुले आआफ्ना फोहर र चौतारीमा

भएका अरु फोहर पनि टिपेर फोहोरदानीमा हाल्छन् ।)

गुरु : ल आजको भ्रमण पनि सकियो । अब भोलिको कक्षामा आज तपाईंहरूले देखेका र सिकेका कुरा लेखेर ल्याउने र प्रार्थनाका समयमा अरु साथीहरूलाई पनि सुनाउनुपर्छ । हामी आज यहींबाट सबै जना आआफ्नो घर जान्छौं । सबै राम्रोसँग जानुहोस् है ।

विद्यार्थी : हस, गुरु । हामी त्यसै गच्छौं । भोलि भेटौंला, नमस्कार । (सबै जना आआफ्ना बाटो लाग्छन् ।)

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) गुरुले विद्यार्थीलाई कहाँ कहाँ घुमाउनुभयो ?
- (ख) वडा कार्यालयबाट के के सेवा पाइन्छ ?
- (ग) सरकारले दिने सेवाका लागि कुन पैसा खर्च हुने रहेछ ?
- (घ) कर भनेको के हो ?
- (ङ) कर किन तिर्नुपर्छ ?
- (च) सार्वजनिक सम्पत्ति किन भनिँदो रहेछ ?
- (छ) सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण र सदुपयोग किन गर्नुपर्छ ?
- (ज) तपाईंले कुन कुन सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण कसरी गर्नुहुन्छ, किन ?
- (झ) कुन कुन सार्वजनिक सम्पत्तिको उपयोग गरेर के के फाइदा लिनुभएको छ, सबै साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ प्रवेश



बिहान सबैरै उठेर शौचआदि सकेपछि दुष्यन्त योग केन्द्रमा जाने गर्छन् । योग केन्द्र उनको घरदेखि ५-७ मिनेटको दुरीमा छ । त्यहाँ दैनिक योग अभ्यास गराइन्छ । त्यस टोलका बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैजसो त्यस केन्द्रमा जाने गर्छन् । त्यहाँ सबैजना सँगै योग अभ्यास गर्छन् । आआफ्ना अनुभव साट्छन् । योगबाट हुने फाइदा र योग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरामा छलफल गर्छन् । आफूले कस्तो गरेको रहेछु भनेर आफ्नो मूल्याङ्कन पनि आफैँ गर्छन् । यसरी समूहमा योग गर्दा उनीहरूलाई धेरै कुराको फाइदा भएको महसुस गर्छन् । दुष्यन्तका कक्षामा पढ्ने एक जना अर्की साथी पनि त्यहाँ जान्छिन् ।

एक दिन गुरुआमाले कक्षामा योग अभ्यासका बारेमा छलफल चलाउनुभयो । योग भनेको के हो ? योग गर्नले के फाइदा हुन्छ ? योगासन कसरी गरिन्छ, आदि आदि । दुष्यन्तका कक्षामा धेरै साथीहरू थिए । उनीहरूलाई योगका बारेमा त्यति जानकारी रहेनछ । दुष्यन्त र उसको योगमा जाने साथी सुम्निमाले भने यसबारे धेरै कुरा थाहा पाएका थिए । कक्षामा उनीहरू गुरुआमाले भनेका कुरामा छलफलमा सहभागी हुने र जानेका कुरा फटाफट भन्ने गर्थे । त्यो देखेर कक्षाका अरू साथीहरू योग अभ्यासका बारेमा विशेष चासो दिएर सिक्न खोज्थे । गुरुआमाले पनि दुष्यन्त र सुम्निमालाई आफूले योग केन्द्रमा सिकेका कुरा कक्षाका साथीलाई सिकाउन भन्नुभयो । उनीहरू दुवै जना निकै खुसी भएर सिकाउन थाले । गुरुआमाले पनि उनीहरूले सिकाएका कुरामा निकै ध्यान दिएर आफूले पनि अभ्यास गर्न थाल्नुभयो ।

उनीहरूले दैनिक रूपमा प्रार्थना सकेर कक्षामा पसिसकेपछि विद्यार्थीका लागि उपयुक्त हुने केही योग अभ्यास गराउन थाले । योग अभ्यास गराउनुभन्दा पहिला योगका बारेमा सुम्निमाले जानकारी गराइन् ।

योग भनेको हामीले जीवन जिउनका लागि गरिने र गर्नुपर्ने कुराहरू नै योग हो । जीवनलाई व्यवस्थित बनाउन योगलाई आठ भागमा बाँडेर अभ्यासका लागि सजिलो बनाइएको छ । ती आठमध्ये पहिलो यम हो । यो हामीले हिंसा नगर्ने,

सत्य बोल्ने, चोरी नगर्ने, सदाचारमा रहने र चाहिनेभन्दा बढी कुनै वस्तु नबढ्याउने कार्यसँग सम्बन्धित छ । दोस्रोमा नियम हो । यसमा आफ्नो शरीर र मन कसरी शुद्ध राख्ने, कस्तो व्यवहार गर्ने, कसरी गर्ने, के राम्रो हो के नराम्रो हो, अरुलाई कसरी सम्मान गर्ने, जस्ता कुरा सिकाइएको हुन्छ । त्यस्तै अध्ययनमा लाग्ने, ईश्वरप्रति आस्था राख्ने, सन्तोषी बन्ने जस्ता कुरा पनि यसमा पर्छन् । यी विषयमा त हामीले अगिल्ला कक्षामा पनि छलफल गरेका छौं ।

त्यस्तै तेस्रोमा आसन पर्छ । जीवनलाई स्वस्थ बनाउन शरीरका सबै अङ्गलाई सक्रिय बनाउनुपर्छ । त्यस्तै स्थिर पनि बनाउनुपर्छ, त्यसका लागि धेरै प्रकारका आसन छन् । यसले शरीरका हरेक अङ्गलाई सक्रिय बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । यहाँ हामीले विद्यार्थीलाई बढी फाइदा पुऱ्याउने र सजिलो किसिमको एउटा आसनको बारेमा छलफल र अभ्यास गर्छौं । त्यस्तै चौथोमा प्राणायाम पर्छ । हामी प्राण अर्थात् हावाका कारण जीवित छौं । हाम्रो शरीरभित्र जाने हावामा अक्सिजनको मात्र हुन्छ । त्यही अक्सिजनले हामीलाई स्वस्थ बनाउँछ । हाम्रो शरीरभित्र जति धेरै अक्सिजनको मात्र पुऱ्याउन सक्छौं त्यति धेरै स्वस्थ बन्न सक्छौं । यही प्राणलाई सही तरिकाले लिने र फ्याक्ने प्रक्रियालाई प्राणायाम भनिन्छ । पाँचौंमा प्रत्याहार अर्थात् हामी जे काम गर्छौं इन्द्रियका माध्यमबाट गर्छौं । हाम्रा दश इन्द्रिय छन्, पाँच ज्ञानेन्द्रिय र पाँच कर्मेन्द्रिय । ज्ञानेन्द्रियमा आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला, त्यस्तै पाँच कर्मेन्द्रियमा मुख, हात, खुट्टा, गुदद्वार र लिङ्ग हुन् । यी सबैलाई नियन्त्रण गर्ने मन हो । यी सबै इन्द्रियबाट ठिकसँग काम गराउनु अर्थात् यी इन्द्रियबाट कुनै गलत काम हुन नदिनुलाई प्रत्याहार भनिन्छ । धारणा योगको छैटौं अङ्ग हो ।

कुनै पनि वस्तुको वा विषयको मानसिक मानचित्र तयार गर्नु धारणा हो । हाम्रो मन अति चञ्चल छ, कुनै विषयमा मनलाई एकाग्र गर्ने अभ्यास यसमा गरिन्छ ।

सातौंमा ध्यान आउँछ । ध्यानको पूर्व अर्थात् सुरुआती अवस्था भनेको धारणा हो । ध्यानमा कुनै स्थूल अवस्थाबाट सूक्ष्म स्वरूपमा पुग्नु नै ध्यान हो । जस्तै

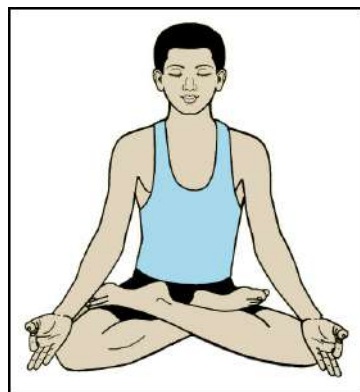
मन्दिरमा राखिएको ईश्वरको मूर्तिबाट धारणाको विकास हुन्छ भने त्यसलाई एउटा निराकार शक्ति वा परमात्माका रूपमा महसुस गर्ने अभ्यास ध्यान हो । आठौँमा समाधि रहेको छ । यो योगको अन्तिम अवस्था हो । यसमा आफ्नो भौतिक शरीर र भौतिक संसारमा रहेर पनि यी सबैबाट आफू अलग भएको अवस्था समाधि हो । परमात्माको साक्षात्कारबाट आनन्द प्राप्तिको अवस्थालाई समाधि भनिन्छ ।

योगका बारेमा छोटो जानकारी दिएपछि योग अभ्यास गराउन दुष्यन्तलाई सुम्निमाले अनुरोध गरिन् ।

दुष्यन्तले सबै विद्यार्थी अवस्थालाई लाभ हुने किसिमको योग अभ्यासका लागि आसन, प्राणायाम र ध्यान सिकाउने विचार गरे । सर्व प्रथम प्राणायाम र ध्यानका लागि उपयुक्त आसनको अभ्यास गराउन सुरु गरे । पद्मासन यो आसनको अभ्यास केही कठिन भए पनि यो आसनको अभ्यासले ध्यान वा प्राणायाममा मनलाई स्थिर राख्न मदत पुर्याउँछ । यो आसन गर्ने तरिका यसप्रकार छ :

पद्मासन

सबैभन्दा पहिला सम्म ठाउँमा एकापसमा नछुने गरी बस्नुपर्छ । बस्दा पहिले पल्लेटी मारेर बस्ने । त्यसपछि देब्रेखुट्टाको पैतालाको भागलाई दाहिने खुट्टामाथि राख्ने र त्यसै गरी दाहिने खुट्टाको पैतालालाई देब्रे खुट्टाको माथि राख्ने र मेरुदण्ड सिधार गरेर बस्ने । यो आसनमा बस्न अलि कठिन हुने हुँदा सुरुमा २ मिनेट र नियमित गर्दै जाँदा लामो समयसम्म बस्न सकिन्छ ।



प्राणायाम

पद्मासनमा बसेर प्राणायाम गर्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ । प्राणायाम गर्दा सुरुमा सामान्य श्वास लिने र फाल्ने । अनि नाकका दुवै प्वालबाट लामो श्वास लिने र बिस्तारै फाल्ने । यसरी लामो श्वास तान्ने र फाल्ने प्रक्रिया १५ देखि २० पटक गर्ने । यसलाई भस्त्रिका प्राणायाम भनिन्छ । यसपछि अनुलोम विलोम प्राणायामको अभ्यास गर्ने । यो प्राणायाम गर्दा सुरुमा दाहिने हातको बुढी औँलाले नाकको दाहिने प्वालतर्फ थिच्ने र देब्रे प्वालबाट ४-५ सेकेन्ड लगाएर बिस्तारै श्वास भित्र तान्ने । यसलाई पूरक भनिन्छ । त्यसै गरी भित्रको श्वासलाई ३-४ सेकेन्डसम्म रोकीराख्ने, यसलाई कुम्भक भनिन्छ । त्यसपछि दाहिने हातकै माथी र साहिँली औँलाले नाकको देब्रे प्वाल थिचेर दाहिने प्वाल खुला गरी त्यसबाट ४-५ सेकेन्ड लगाएर श्वास बाहिर फाल्ने । यसलाई रेचक भनिन्छ । यो प्रक्रिया दैनिक तिसपटक जति गर्ने । यसले हाम्रो शरीरका हरेक अङ्गमा अक्सिजनको मात्र पुर्याउन मद्दत गर्छ । शरीर र मन दुवै स्वस्थ राख्छ । स्मरण शक्ति बढाउँछ । पढेका कुरा सम्झन सजिलो बनाउँछ । विद्यार्थीका लागि यो प्राणायाम अति प्रभावकारी हुन्छ ।



ध्यान

पद्मासनमा बसेर दुवै हात ज्ञानमुद्रामा दुवै घुँडामा उत्तानो अवस्थामा राख्ने । दुवै आँखा बन्द गरेर प्राणायामबाट शरीर मा भएको प्रतिक्रिया अनुभव गर्ने । शरीरका पैतालादेखि हरेक अङ्गको अवलोकन गर्दै त्यसमा भएको प्रतिक्रिया महसुस गर्ने । आफू स्वस्थ हुँदै गरेको कल्पना गर्ने । त्यसै गरी आफूभित्र आफूले आराधना गर्ने गरेको ईश्वरको रूप छ भन्ने कल्पना



गर्ने र आफ्नो मनलाई त्यसैमा केन्द्रित गर्ने । ईश्वरको रूप, रङ, शृङ्गार आदिमा ध्यान दिने र मनलाई अन्त जान नदिने । यो अभ्यासले मनको एकाग्रतामा जोड दिन्छ । यसबाट मन स्थिर गर्न सकिन्छ । जुन काममा लागेको हो त्यसमा ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास गर्दा सजिलै सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो अभ्यास दैनिक ५ देखि दश मिनेट कक्षा सुरुहुनु पूर्व गर्दा आफूलाई दिनभरिको कक्षामा फुर्तिलो बनाइराख्छ । सिकाइमा ध्यान केन्द्रित भई सिकाइ सहज बन्छ ।

सबै विद्यार्थीहरूलाई यो क्रियालाई हामी १० मिनेट अभ्यास गरौं ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) योग कतिवेला गर्न उपयुक्त हुन्छ ?

(ख) योग किन गरिन्छ ?

(ग) योगका कतिओटा अङ्ग रहेका छन् ? ती के के हुन् ?

(घ) पद्मासन गरेर देखाउनुहोस् ।

(ङ) प्राणायामबाट हुने फाइदा बताउनुहोस् ।

(च) ध्यानबाट सिकाइलाई कसरी फाइदा पुग्छ ?

२. तपाईंको छरछिमेक वा घरमा दैनिक आसन प्राणायाम गर्ने व्यक्तिका अनुभव टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

माथि दिइएका योगहरूको कक्षामा अभ्यास गराउनुहोस् । यसका लागि क्षिकले नमुना प्रदर्शन गरेर विद्यार्थीलाई त्यस्तै अनुकरण गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ प्रवेश

तलका चित्रका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :



तपाईंहरू गाउँघरमा आमाले साना नानीबाबुलाई तेल लगाएर वा नलगाई पनि बिहानको घाममा सुताएको देख्नु भएको छ होला ? त्यस्तै प्रौढ र बुढापाका मानिस पनि पातलो कपडा लगाएर वा आधा शरीरमा कपडा नलगाई पनि घाम तापेको देख्नुभएको छ होला ? तपाईं पनि कहिलेकाहीं त्यसै गरी



घाम ताप्नु भएको छ होला ? तपाईंलाई थाहा छ, किन त्यसो गरिएको होला ? हो, तपाईंले ठिक भन्नुभयो । घाम ताप्दा हामीलाई न्यानो हुन्छ । त्यसैले हामी घाम ताप्छौं । के न्यानोका लागि मात्रै घाम ताप्ने गरिन्छ त ? होइन, न्यानोका लागि त आगो तापे पनि हुन्छ । सिरक वा पछ्यौरा वा कम्बल ओडे पनि हुन्छ । बाक्ला कपडा लगाए पनि न्यानो हुन्छ । घाम नै किन ताप्नुपर्छ र ? तपाईंका मनमा यस्ता थुप्रै प्रश्न आएका हुन सक्छन् ।

हामीले आफूभन्दा ठुलाले गर्दै आएको देखेका छौं । त्यसैले हामीले पनि गछौं । यो हाम्रो परम्परा बनेको छ अर्थात् चलन नै भइसकेको छ । के यस्ता चलन राम्रा हुन् त ? हाम्रा समुदायमा प्रचलित चलन वा परम्परा राम्रा छन् त ? यी चलन वा परम्परा वेदमा आधारित छन् । वेदमा भएका सबै कुरा प्रमाणित मात्रै छन् । वेदमा भएका कतिपय कुरा अहिलेको विज्ञानले पनि प्रमाणित गरेको छ । वेदमा यस्ता धेरै कुरा छन् तर ती सबै कुरा अहिलेको विज्ञानले प्रमाणित गर्न बाँकी नै छ ।

हामीले सूर्यताप वा घाम ताप्ने विषयमा कुरा गरेका थियौं । हो, हामीले घाम ताप्ने गरेको विषयलाई वेदमा सूर्यताप भनिएको छ । यो हाम्रो स्वास्थ्यका लागि नभई नहुने एउटा तत्त्व हो । हामीले घामबाट शरीरलाई चाहिने भिटामिन डी पाउँछौं । यसले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्ने काम गर्छ । त्यसैले यसलाई उपचार पद्धति पनि भनिएको छ । बिहानको घामको किरणमा भिटामिन डी तत्त्व प्रशस्त

पाइन्छ । यसले छाला, मुटु, रक्तसञ्चार, हाडसम्बन्धी रोगलाई पनि निको पार्न मदत गर्छ । शरीरलाई चाहिने भिटामिन 'डी' को सबैभन्दा राम्रो स्रोत भनेको सूर्यताप नै हो । हुन त दुध, कर्कलो, फल जस्ता खाने वस्तुबाट पनि भिटामिन डी पाइन्छ तर तीमध्ये सबैभन्दा राम्रो स्रोत सूर्यतापलाई मानिन्छ । यो कीटन(ाशक हुन्छ अर्थात सूर्यको किरण परेको ठाउँमा किटाणु मर्छन् र त्यो ठाउँ स्वच्छ हुन्छ । सूर्यको किरणबाट रुखबिरुवाका पात हरिया हुन्छन् । त्यसैले सूर्यको किरण मानिसदेखि वनस्पति सबैलाई नभई नहुने चिज हो ।

अब सूर्यतापबाट कसरी उपचार गर्ने त ? यसका विधि पनि थाहा पाइराखौँ :

सूर्यको तापबाट दुई किसिमले उपचार गर्न सकिन्छ :

- पहिलो हिलियो थेरापी र दोस्रो रड चिकित्सा हो ।

हिलियो थेरापी भनेको सूर्यको किरणबाट सिधै गरिने उपचार विधि हो । यसका पनि फरक फरक तरिका छन् ।

सूर्योपासन

सूर्य उदय हुनुभन्दा अगि उठेर शौचादि गर्नुहोस् । सूर्योदयसँगै खुल्ला ठाउँमा पूर्वतिर फर्केर सिद्धासनमा बस्नुहोस् । यो अवस्थामा सकेसम्म कपडा नलगाउने लगाउनुपर्ने अवस्थामा पातला कम कपडा लगाउनुहोस् । सूर्यका विभिन्न मन्त्र उच्चारण गरेर ध्यानको अवस्थामा बस्नुहोस् । यसबाट शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक शक्तिको विकास हुन्छ । यसले सबै किसिमका रोग निको पार्न सहयोग पुग्छ ।

सूर्य दर्शन

सूर्योदयको समयमा देखिने लालिमा हेरेर गरिने उपचार हो । यसबाट विशेषतः आँखाको उपचार गरिन्छ । उदाउँदै गरेको अवस्थाको सूर्यलाई नाङ्गो आँखाले हेर्नुहोस् । आँखा थाकेको अवस्थामा हातले छेकी औँलाका कापबाट हेर्नुहोस् र

आँखा हेर्ने र चिम्लिने गर्नुहोस् । केहीबेर हेरेपछि चिसो पानीले आँखा धुनुहोस् र नरम कपडाले पुछेर आँखा सुक्खा पार्नुहोस् ।

सूर्य नमस्कार

बिहान सूर्योदयपश्चात् आधाघण्टासम्मको सूर्यको किरणमा पातलो कपडा लगाई सूर्यका १२ ओटा मन्त्र उच्चारण गर्दै १२ ओटा चरणमा सूर्यलाई नमस्कार गरिने प्रक्रिया सूर्य नमस्कार हो । यसका चरण योगासनका क्रममा सिकाइएको छ र स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षामा पनि सिकाइएको छ । यसबाट शारीरिक व्यायामका साथै सूर्यको किरणबाट हुने लाभ मिल्छ ।

सूर्यस्नान

यो गर्मी महिनामा बिहान सूर्योदयपश्चात्को घाममा र जाडो महिनामा १०-१२ बजेसम्मको घाममा निर्बस्त्र घाममा बसेर घाम ताप्ने विधि हो । यो १० मिनेटदेखि एक घण्टासम्म गर्न सकिन्छ । शरीरमा पसिना आउनुपर्छ । घाम ताप्दा चक्कर लागेमा सितलमा बस्ने र यो क्रिया गर्दा प्रशस्त पानी पिउने गर्नुपर्छ ।

अन्य उपचारसँगै सूर्यस्नान

उपचारका अन्य विधि प्रयोगसँगै सूर्यस्नान गर्न सकिन्छ । जस्तै मसाज वा मालिस गर्दा सूर्यको किरणमा बसेर घाम ताप्ने काम हो । माटो शरीरमा दलेर घाममा बस्नु पनि उपचार विधि नै हो । हामी प्राय गरेर तेलमालिस गरेर घाममा बस्ने वा बसाउने, सुताउने चलन पाउँछौं । यो एउटा उपचार विधिको प्रयोग नै हो । यसबाट उल्लिखित फाइदाहरू पाउन सकिन्छ ।

रङ्ग चिकित्सा

दोस्रो उपचार विधि रङ्ग चिकित्सा हो । आँखाले देख्न सकिने साताओटा रङ्गको

प्रयोगबाट पनि उपचार गर्न सकिन्छ । ती रडहरूमा रातो, सुन्तला, पहुँलो, हरियो, निलो, हल्का निलो र वैजनी हुन् । यसका लागि विशेष प्रकारको काठको बाकस जस्तो बनाई माथिका रडयुक्त सिसा राखिन्छ र त्यसलाई सूर्यको किरणमा राखी त्यसबाट आएको किरण शरीरमा पर्ने गरी बसेर उपचार गरिन्छ । फरक फरक रडले फरक फरक अङ्ग रोगको उपचार गरिन्छ ।

अभ्यास

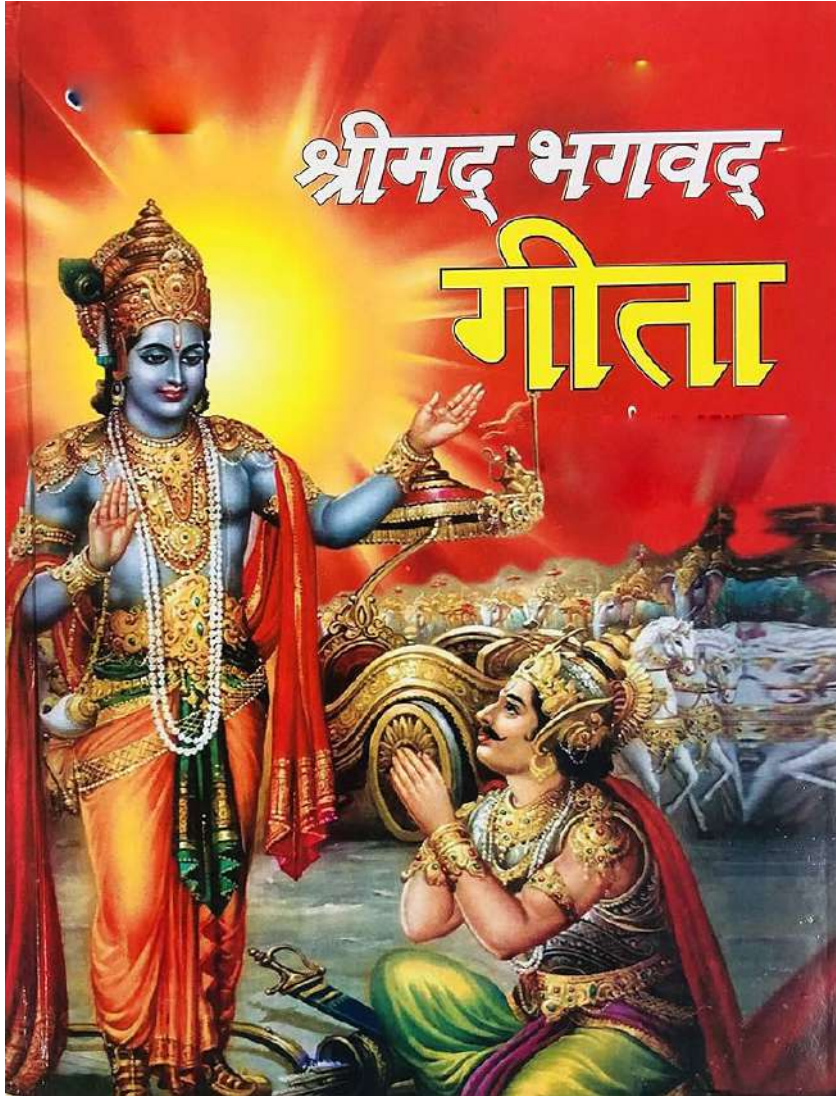
१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:

- (क) सूर्यताप भनेको हो ?
- (ख) सूर्यताप चिकित्सा कति प्रकारबाट गर्न सकिन्छ ?
- (ग) हिलियो थेरापी भनेको के हो ?
- (घ) हिलियो थेरापीका प्रकार कुन कुन हुन् ?
- (ङ) सूर्य नमस्कार गरेर देखाउनुहोस् ।
- (च) सूर्यतापबाट के के फाइदा हुन्छ ?
- (छ) सूर्यतापबाट कुन कुन अङ्गको उपचार गर्न सकिन्छ ?
- (ज) सूर्यताप किन राम्रो मानिन्छ ?

२. सूर्यतापबाट तपाईँको घरमा गरिने उपचार वा सूर्यतापको उपयोग कसरी गरिएको छ, अभिभावकसँग सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ प्रवेश

तलका चित्र अध्ययन गरी छलफल गर्नुहोस् :



हामीले घर घरमा अभिभावकले गीता पढेको वा कुनै कार्यमा गीता पाठ गरेको देखेका छौं । गीतालाई वैदिक शास्त्रका सारका रूपमा व्याख्या गरिन्छ । गीतामा संसारका सबै समस्याको समाधान छ भन्ने भनाइ छ । यो महाभारतको युद्धको सुरुमा श्रीकृष्णले अर्जुनलाई सम्झाउनका लागि भनेका कुरा हुन् । यसमा कर्म, ज्ञान, भक्तिलाई जीवनसँग जोडेर प्रस्तुत गरिएको छ । गीताका केही महत्वपूर्ण श्लोक हामी पनि अध्ययन गरौं :

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोस्त्वकर्मणि ॥ (गीता, २-४७)

तिमीलाई तोकिएको काम अथवा आफूले गर्नुपर्ने काम गर्ने मात्र अधिकार छ । त्यस कर्मको फल पाउने कुरा तिम्रो हातामा छैन । तिमिले आफूलाई कामको परिणाम वा फलको कारण मै हुँ भन्ने कहिल्यै नठान अर्थात् मैले गर्दा यस्तो फल प्राप्त भएको हो भन्ने चिन्ता पनि नगर । त्यो फल चाहे राम्रो होस् या नराम्रो होस् । तिमि केवल आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नबाट कहिल्यै पछि नहट अर्थात् सधैं आफ्नो कर्तव्य पूरा गर ।

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।

न चाभावयतः शन्तिरशान्तस्य कुतः सुखम् ॥ (गीता, २-६६)

जो व्यक्ति ईश्वरसँग जोडिएको छैन अर्थात् ईश्वरमा आस्था राख्दैन त्यो व्यक्तिसँग असल बुद्धि हुन सक्दैन, त्यस्तै ईश्वरसँग नजोडिएको व्यक्तिमा असल भावना अर्थात् विचार पनि हुँदैन । असल विचार वा भावना नभएको व्यक्तिले शान्ति पाउन सक्दैन । अशान्त व्यक्तिले कहाँ सुख पाउँछ, र ?

नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मण ।

शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्ध्येदकर्मणः ॥ (गीता, ३-८)

तिमीले आफूलाई तोकिएको काम गर । काम नगर्नुभन्दा काम गर्नु धेरै राम्रो हो ।

काम नगरीकन तिमीले आफ्नो शरीर पालन पनि सक्दैनौ । जस्तै तिमी विद्यार्थी हो, विद्यार्थीका लागि तोकिएको काम गर्नु तिम्रो कर्तव्य हो ।

श्रेयान् स्वधर्मो विगुणः परधर्मात् स्वनुष्ठितात् ।

स्वधर्मे निधनं श्रेय परधर्मो भयावहः ॥ (गीता, ३-३५)

अरूलाई तोकिएको कर्म (परधर्म) राम्रोसँग गर्नुभन्दा आफूलाई तोकिएको कर्म (स्वधर्म) त्रुटिपूर्ण तरिकाले भए पनि गर्नु राम्रो हो । परधर्ममा लाग्नुभन्दा आफ्नै धर्ममा रहेर मर्नु बरू धेरै राम्रो हुन्छ, तर परधर्ममा लाग्नु निकै डरलाग्दो हुन्छ ।

युक्ताहारविहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ (गीता, ६-१७)

शरीरको आवश्यकताअनुसार उपयुक्त खाना खानु, शरीरलाई चलायमान अर्थात् क्रियाशील राख्नु, हरेक काम होसपूर्वक गर्नु, ठिक समयमा सुत्नु र ठिक समयमा उठ्नु योग हो । यसले दुःखलाई नष्ट गर्छ ।

अभ्यास

१ तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथिका श्लोकहरू पढेर सुनाउनुहोस् ।

(ख) पहिलो श्लोकले के भनेको छ ? त्यस श्लोकको भावार्थ भन्नुहोस् ।

(ग) हाम्रो अधिकार के मा रहेछ ?

(घ) हामीले के को आस गर्नु हुँदैन ?

(ङ) आफ्नो धर्म किन छोड्न हुँदो रहेनछ ?

(च) के के गरेमा हामी सुखी हुन सक्छौं ?

(छ) माथिको कथाको सारांश भन्नुहोस् ।

(ज) कथाले के सन्देश दिएको छ ?

(झ) तपाईंले कुनै काम गर्दा पाएको सफलताबारे साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२ माथिका श्लोक कण्ठ पारी भोलिपल्ट कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सूर्य उदाउँदा, अस्ताउँदा, आकाशमा बिजुली चम्कँदा, नदी र खोला माथिबाट तलतिर बग्दा प्रश्न उठ्न सक्छ। वास्तवमा यस्तो के कारणले गर्दा भइरहेको छ ? प्रकृतिमा भइरहेका यस्ता अनेकौं क्रिया तथा प्रक्रियामा हामीले किन कसरी जस्ता प्रश्न खेलाउँदै त्यसको जवाफ खोज्ने प्रयास गर्नुपर्छ। न्युटनले रुखबाट स्याउ खसेको हेरेर गुरुत्वाकर्षण शक्तिको व्याख्या गरे। त्यसैले हामीले पनि प्रश्न उठाउन छोड्नु हुँदैन। कहिलेकाहिँ एउटा प्रश्नको उत्तर पाउँदा अरू धेरै प्रश्नहरूले पिराल्न सक्छन्, जस्तै : सूर्य उदाउँदा दिन हुन्छ। सूर्य अस्ताएपछि रात हुन्छ, बत्ती निभे जसरी। तर बत्ती निभेबित्तिकै अँध्यारो हुन्छ, तर सूर्य अस्ताएपछि पनि धेरै समयसम्म उज्यालो हुन्छ। के बत्ती निभाएपछि पनि केही समय उज्यालो भइरहन सक्दैन ? आदि।



- (क) कुन कुन क्षेत्र वा व्यक्तिसँग तपाईंका धेरै प्रश्न रहेका छन् ?
- (ख) तपाईंको मनमा कस्तो अवस्थामा धेरै प्रश्न उठ्छन् ?
- (ग) तपाईंले आफूले आफैँलाई प्रश्न गर्ने गर्नुभएको छ कि छैन ? आफ्नो प्रश्नको उत्तर आफैँले पनि खोज्न सकिएला र ?
- (घ) चित्र हेरी एक एक प्रश्न बनाउनहोस्



सक्रिय र व्यवस्थित सोचाइ

सक्रिय तथा व्यवस्थित सोचको शैलीले कुनै पनि काम, तिनको सन्दर्भ र परिमाण कसरी एकअर्कालाई असर गर्छ भन्ने तथ्य बुझाउँछ । सोचलाई परिवर्तन गर्दा कहाँ कसलाई सबैभन्दा ठुलो प्रभाव छ थाहा पाउनुपर्छ । हामीले नपढ्ने सोच बनाए घरपरिवार, विद्यालय सबैमा प्रभाव पर्छ । नपढ्दा के हुन्छ भनी एकपटक सोचे पुग्छ । हामीले असल बन्ने सोच बनाएर सक्रिय भएर लाग्दा त्यसको प्रभाव सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । पढेर के के गर्न सकिन्छ भन्ने प्रश्नले धेरैको उत्तर खोज्छ । अतः सुकरातको गहिराइपूर्वक प्रश्न गर्ने शैलीदेखि लिएर अहिलेको कम्प्युटरको युगसम्म सबै प्रकारका क्रिया तथा प्रक्रियाहरू नै प्रश्नमा आधारित सक्रिय र व्यवस्थित सोचाइ सिपहरू हुन् ।



सक्रिय र व्यवस्थित सोचाइ सिपहरूका लागि हामीले निम्नानुसारका बानीको विकास गर्नुपर्छ :

- (क) सबैको विचार/आस्थाको सम्मान गर्ने बानीको विकास
- (ख) बहुल भाषा, संस्कृति, रीतिरिवाजको सम्मान र उपयोगिताको पालना गर्ने बानीको विकास
- (ग) तथ्य, तर्क र विकल्पको खुलापनमा आधारित निर्णय गर्ने क्षमताको विकास
- (घ) आफ्नो, पराइ र सबै समान मानी व्यवहार गर्ने बानीको विकास

(ड) सुन्ने, मनन गर्ने, सही/गलत छुट्याउने र कार्यमा रूपान्तरण गर्ने बानीको विकास

सक्रिय र व्यवस्थित सोचाइ सिपका लागि उत्सुकता, ज्ञान तथा सिप आर्जन र सुदृढीकरण जस्ता सोचाइका चरणको उपयोग गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ। उत्सुकता चरणमा कक्षाकोठामा सिकाइका लागि प्रस्तुत गरिने विषयवस्तुका बारेमा सोचन लगाइन्छ, त्यसका बारेमा ध्यान केन्द्रित गरिन्छ। यस चरणमा निम्न लिखित कार्यहरू हुन्छन् :

- सहभागीहरूले हासिल गरिसकेका ज्ञान, सिप तथा धारणाहरूलाई पुनः स्मरण गराउने
- सिकारूले सिकेका विषयवस्तु वा भ्रमका बारेमा (यदि भएमा) अनौपचारिक रूपमा पुनरवलोकन गर्ने गराउने
- सिकाइको उद्देश्य निर्धारण गर्ने
- विषयप्रति ध्यान केन्द्रित गराउने
- नयाँ विचार बुझ्ने सन्दर्भ उपलब्ध गराउने

उत्सुकताले सिकाइप्रतिको सकारात्मक धारणा निर्माण गरेपछि ज्ञान आर्जनको चरणमा प्रवेश गरिन्छ। यस चरणमा निम्नानुसारका काम हुन्छन् :

- आफ्ना अपेक्षा र आफूले सिक्दै गरेको विषयका बिचमा तुलना गर्ने
- आवश्यकताअनुसार अपेक्षा परिमार्जन गर्ने वा नयाँ अपेक्षा निर्धारण गर्ने
- आफ्नो सोचाइको मूल्याङ्कन गर्ने
- सामग्रीका बारेमा अनुमान गर्ने
- विषयवस्तुसँग व्यक्तिगत सम्बन्ध स्थापित गर्ने
- मुख्य बुँदा पहिचान गर्ने वा सिपको प्रयोगात्मक अभ्यास गर्ने

► त्यसको निचोडका बारेमा प्रश्न गर्ने वा सिपलाई व्यवहारमा अभ्यास गर्ने उद्देश्यमा आधारित सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापको अन्ततिर सुदृढीकरण क्रिया गरिन्छ । यसमा सिकारुले के सिके ? के प्रतिबिम्बन गरे ? उनीको सोचाइ र व्यवहारमा के कस्तो परिवर्तन आयो ? यसलाई के कसरी प्रयोग गरिहेका छन् ? भन्ने जस्ता प्रश्नहरूको उत्तरको सारका रूपमा सुदृढीकरणलाई लिइन्छ । यस चरणमा निम्नानुसारका काम हुन्छन् :

- मुख्य विचारहरूको सारांश निकाल्ने
- विचारको व्याख्या गर्ने
- अवधारणा आदानप्रदान गर्ने
- व्यक्तिगत प्रतिक्रिया जनाउने
- विचारको परीक्षण गर्ने
- सिकाइको समीक्षा गर्ने

सक्रिय र व्यवस्थित सोचाइ एक महत्त्वपूर्ण मानसिक प्रक्रिया हो । यसले हामीलाई अनुभवहरू परिभाषित गर्न र व्यवस्थित गर्न, योजना बनाउन, सिक्न, प्रतिबिम्बित गर्न र सिर्जना गर्न मदत गर्छ । तर कहिलेकाहीं हाम्रो सोच विभिन्न कारणले असहाय हुन सक्छ । यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा समेत नकारात्मक असर पार्छ । सक्रिय र व्यवस्थित सोचाइ सिकाइको मूल भाग हो किनभने यसले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको दृष्टिकोणमा बुझ्न सहयोग गर्छ । व्यक्तिगत बुझाइका आधारमा यो सिपले विद्यार्थीलाई आफ्नो वरपरको संसारलाई कसरी बुझ्ने भनेर निर्धारण गर्न मदत गर्छ ।

क्रियाकलाप

- (क) तपाईं विद्यालयको प्रधानाध्यापक र कक्षा शिक्षक भएको भए कस्ता कस्ता प्रश्न सोध्नुहुन्थ्यो ? अभिभावकको समेत सहयोगमा प्रश्नको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंलाई कुनै विषयवस्तु थाहा पनि छैन । प्रश्न सोध्न पनि सहिरहनुभएको छैन । यस्तो अवस्थामा के गर्न सकिन्छ होला ? कक्षाका शिक्षकहरूको सहयोग लिई उपाय पत्ता लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) हामीले कसरी सक्रिय तथा व्यवस्थित सोचाइको अभ्यास गर्न सक्छौं ?
- (ख) सक्रिय र व्यवस्थित सोचाइका लागि विकास गर्नुपर्ने कुनै तीन बानी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ग) उत्सुकता चरणमा हामीले कस्ता कस्ता काम गर्न सक्छौं ?
- (घ) ज्ञान तथा सुदृढीकरण चरणमा रहेका भिन्नता तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

चित्रमा के के छन्, भन्नहोस् र यस्तै चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् :



समस्या समाधानका लागि रचनात्मक सिप

रचनात्मक सिपले कुनै तथ्य, विचार र विषयवस्तुलाई नयाँ तरिकाले प्रस्तुति गर्ने सिप वा कला हो । रचनात्मक सिपमा विषयवस्तु वा सन्दर्भको साथमा समस्या पहिचान, समस्या समाधान र सन्देश सञ्चार जस्ता कार्यलाई विशेष रूपमा जोड दिइन्छ । रचनात्मक सिपले अनुभव, कार्य र घटना आधारमा विद्यार्थीहरूको शैक्षिक रुचि र उपलब्धि बढाउन सहयोग गर्छ । यसले सामाजिक तथा सांस्कृतिक भावनामा विकासमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ । यसर्थ रचनात्मक सोच भनेको नवीन दृष्टिकोणबाट परिस्थितिहरूलाई विचार गर्ने र खुला दिमागको मानसिकता विकास गर्ने प्रक्रिया पनि हो । रचनात्मक सोच प्रयोग गरेर तपाईंलाई नयाँ विचारहरू उत्पन्न गर्न, परिस्थितिहरूको व्याख्या गर्न, विषयवस्तुहरू पहिचान तथा प्रस्तुत गर्न सहयोग गर्छ ।

रचनात्मक सिप सोचाइ सिपअन्तर्गत पर्छ । यसमा विद्यार्थीले विभिन्न सूचनाबाट अर्थबोध गर्न, निर्णय लिन र नयाँ विचार सिर्जना गर्न प्रयोग गर्ने संज्ञानात्मक क्रियाकलापहरूको अभ्यास गर्दछन् । यस क्रममा विद्यार्थीले विभिन्न सूचना तथा अनुभवहरूका आधारमा अर्थबोध गर्दा, समस्याहरू हल गर्दा, निर्णय लिँदा यस सिपको प्रयोग गरिन्छ । त्यस्तै प्रश्नहरू गर्दा, योजना बनाउँदा अथवा सूचनाहरूको सङ्गठन गर्दा सोचाइ सिप र रचनात्मक सिपहरूको प्रयोग गर्दछन् ।

रचनात्मक सिपको उपयोग गर्दा विद्यार्थीले निम्नानुसारका पक्षमा विशेष रूपमा ध्यान दिन आवश्यक छ :

- (क) चित्र, बनोटको ढाँचा तथा अन्य सूचनालाई वर्गीकरण गरी क्रममा मिलाउने
- (ख) राम्रा तर्कहरूको विश्लेषण तथा सिर्जना गर्ने र पुरातन मान्यताहरूलाई चुनौती दिने

(ग) परिकल्पना निर्माण गरी अरूसँग सुभावा लिने



(घ) सबुत वा प्रमाणको लेखाजोखा गर्ने र नतिजामा पुग्ने

(ङ) समस्याहरू र निर्णयहरू पहिचान गर्ने र विभिन्न विकल्पहरूको खोजी गर्ने

(च) समस्याहरू समाधान गर्ने र उपलब्धिहरूको लेखालोखा गर्ने

विद्यार्थीहरूका लागि रचनात्मक सिपलाई एक महत्त्वपूर्ण सिपका रूपमा लिइन्छ । यसको प्रमुख विशेषता भनेकै विद्यार्थीको सक्रियतालाई विशेषता जोड दिनु हो । यस सिपको अभ्यासका क्रममा उनीहरूले विभिन्न परिवेशमा अवस्थित सूचनाहरू लिन्छन् । त्यसलाई कुन प्रकारको सूचना हो भनी वर्गीकरण गर्छन्, जस्तै: अति आवश्यक, केही समयपछि गर्दा हुने वा फुर्सदमा गरे पनि हुने । उक्त सूचनाअनुसारको काम कुन समयमा के हुन्छ भनी विश्लेषण गर्छन् । काम सजिलै गर्न सकियोस् भनी विभिन्न विकल्पहरूको खोजी गर्छन् । अन्त्यमा नयाँ परिस्थितिमा उक्त विकल्पहरूलाई प्रयोग गर्छन् । यसर्थ कुनै पनि समस्याको समाधानका लागि रचनात्मक सिपको प्रयोग उपयोगी मानिन्छ । यसले समस्या वा सूचनालाई नयाँ दृष्टिकोणबाट हेर्ने, प्रभावकारी तर्क गर्न, शिक्षक तथा अभिभावकसँग साभा गर्न र आवश्यकताअनुसार निर्णय लिन सक्ने क्षमताको पनि विकास गराउँछ ।



विचार उत्पादन प्रक्रियामा नयाँ विचारहरू उत्पन्न गर्न रचनात्मक सोच आवश्यक छ । एक पटक विचारहरू सिर्जना भएपछि, सिर्जना गरिएका विचारहरूमध्ये सबैभन्दा व्यावहारिक विचार छनोट गर्न सक्नुपर्छ । रचनात्मक सिपले तपाईंलाई आफैँले निर्णय गर्न उत्प्रेरित गर्छ । यसले तपाईंलाई निर्णय गर्ने क्षमतामा सुधार हुन्छ । विद्यार्थीहरूका लागि सिकाइ तथा परीक्षाका क्रममा यस्ता सिपले महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाउँछ ।

हामी कहिलेकाहीँ साथीभाइले दिने नक्कली समाचार, पक्षपाती जानकारी र रेडियो टिभीबाट हुने अधिक प्रचारले भ्रमित भइरहेका हुन सक्छौं । सामाजिक सञ्जालबाट पनि यस्ता समाचारहरू फैलिइरहेका हुन सक्छन् । त्यसलाई हामीले कसरी लिन्छौं भन्ने सोचले विशेष भूमिका खेल्न थालेको हुन्छ । यसर्थ सबै भन्दा पहिले हामी सबैले हामीले पढेका सबै कुराको बारेमा रचनात्मक रूपमा सोचिरहेका छौं कि छैनौं भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ । सत्य सूचना के हो भनेर हामीलाई बुझ्न स्रोतको विश्वसनीयतामा सोच्ने बानीको विकास गर्न आवश्यक छ । कसलाई भोट गर्ने, कसलाई छनोट गर्ने हो, कुन चलचित्र राम्रो छ भन्ने जस्ता प्रश्न रचनात्मक सिपका लागि उपयोगी छन् ।

अभ्यास

- (क) रचनात्मक सिप भनेको के हो ?
- (ख) रचनात्मक सिप उपयोगका क्रममा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरूलाई बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ग) रचनात्मक सिपले निर्णय गर्ने क्षमताको कसरी विकास गर्दछ ?
- (घ) रचनात्मक सिपका लागि कस्ता कस्ता प्रश्नहरू उपयोगी हुन सक्छन् ?

क्रियाकलाप

- (क) तपाईं गलत वा भ्रमयुक्त सूचनाका कारण समस्यामा पर्नुभएको छ वा छैन ? आफ्नो अनुभव कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
- (ख) रेडियो, टेलिभिजन तथा पत्रपत्रिकामा आएका विज्ञापन तथा सन्देशमध्ये कुनै एकलाई उदाहरणका रूपमा लिनुहोस् र त्यसबाट जाने सन्देशको विश्लेषण गर्नुहोस् ।
- (ग) तपाईं विद्यालयमा गर्ने कुनै सातओटा काम लिनुहोस् र त्यसलाई रचनात्मक सिप प्रयोग गरी नयाँ तरिकाबाट गर्न सकिने उपाय सुझाउनुहोस्

भएको	गर्न सकिने
शिक्षकले विषयवस्तुको वर्णन र चित्र प्रदर्शन गरी बढाउनुभयो ।	साथी शिक्षक बनाएर हामीलाई दिए पनि पढाउन सक्थ्यौं, वा कथा सुनाउँदै पढाउनुभएको भए अझ प्रभावकारी हुन्थ्यो ।

चित्र हेर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् -



- (क) तपाईंलाई कुन कक्षा मन पर्‍यो र किन ?
- (ख) तपाईं नेपालको शिक्षा बदल्ने अवसर पाउनुभयो भने साथीलाई कक्षामा कस्ता कस्ता सुविधा दिनुहुन्छ ?
- (ग) तपाईंलाई कुन कुन अवस्थामा नेतृत्व गर्न मन लाग्छ ? (पढाइलेखाइ, नृत्यसङ्गीत, खेलकुद ...)

म आफैँ गर्न सक्छु

डम्बर थापाको जन्म कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको थलीमा भएको हो । उनको घरको आर्थिक अवस्था पनि राम्रो थिएन । डम्बर सानै हुँदा उनका बाबुआमाको सडक दुर्घटनामा मृत्यु भयो । त्यसैले उनलाई घरमा हेरविचार गर्ने पाका मानिस कोही थिएनन् । घरमा दिदी तथा दाजु त हुनुहुन्थ्यो तर दिनभर काममा जानुपर्ने भएकाले कसैले पनि पनि डम्बरलाई केही गर्न सक्ने अवस्था थिएन । घरमा कुनै उपाय नदेखेपछि डम्बर मेरो भविष्यको नेतृत्व म आफैँ गर्छु भन्ने निधो गरे । आफ्ना विचार दाइदिदीलाई सुनाए । डम्बरको काम गर्दै पढ्ने विचार सुनेर दाइदिदी धेरै खुसी हुनुभयो । उनी दिनभर विद्यालयमा गई पढ्थे । बेलुकी गृहकार्य सकेर दाइदिदीलाई सघाउँथे । बिहान नजिकैको पसलमा गई काम सघाउँथे । पसले दाइले नै डम्बरको सबै पढाइ खर्च दिनुभएको थियो ।



दिन बित्दै गयो । डम्बरले बाह्र कक्षासम्म पास गरे । दश कक्षापछि उनको विद्यालयमा बिहान पढाइ हुन्थ्यो । अब डम्बर दिनभर पसलका मालिकलाई सघाउँथे । डम्बरको लगन देखेर पसलका मालिक असाध्यै खुसी हुनुभयो । उहाले डम्बरलाई तलब पनि दिन थाल्नुभयो । एक दिन त्यस पसलमा एक विदेशी पर्यटक सामान किन्न आउनुभयो । पर्यटक र पसल मालिकको पुरानो चिनजान रहेछ । पसलका मालिकले डम्बर धेरै असल विद्यार्थी भएको बताए । डम्बरको असल व्यवहारबाट ती पर्यटक पनि प्रभावित भए । ती पर्यटकले डम्बरलाई छात्रवृत्ति दिलाएर विदेश लैजाने प्रस्ताव गरे । डम्बरलाई पनि केही गर्न सकिन्छ, कि भन्ने सोचेर विदेश जानु नै ठिक लाग्यो । नेपालमा फर्किन दिने सर्तमा उनले त्यो प्रस्ताव स्वीकार गरे ।

विदेशमामा डम्बरले विश्वविद्यालय तहको शिक्षा पूरा गरे । उनले त्यहाँ

होटेल म्यानेजमेन्ट विषयमा उच्च शिक्षा हासिल गरे । उनले केही वर्ष त्यतै बसी धेरै धन कमाए । तर डम्बरलाई सानै उमेरदेखि नै समाज सेवाको भावना पैदा भएको थियो । उनकै विचारका कारण उनी त्यहाँ रमाएका थिएनन् । उनले जानुपूर्व नै त्यहाँ नबस्ने अठोट लिएका पनि थिए । उनलाई नेपालमा ठुला पसल र होटेल सञ्चालन गर्ने विचार आएको थियो । उनलाई सेवामुखी संस्था खोलेर ग्रामीण भेगका जनताको सेवा गर्ने इच्छा पनि थियो । डम्बरको मन चोखो र सफा थियो ।



सानो उमेरमा ठुलो उद्देश्य लिएका डम्बरले अहिले पसल र होटेल खोलेका छन् । यसबाट भएको नाफाबाट कागेश्वरी मनोहराका दुःखमा परेका सहयोग गर्ने अठोट लिएका छन् र उनीहरूको जीवनस्तर उकास्ने उद्देश्य राखेका छन् । सोहीअनुसार काम पनि भइराखेको छ । यस कार्यमा डम्बरका साथीले पनि सहयोग गरेका छन् । डम्बर आफ्नो विगत कहिल्यै बिसँदैनन् । उनले सडक जीवन बिताइरहेका बालकलाई भेला गर्ने गर्छन् । उनीहरूलाई कपडा र सरसफाइका सामग्री बाँड्छन् । आफूले पहिले भोगेको सडकको जाडो सम्भेर उनले यो काम गरेका हुन् । उनले शिक्षाको चेतना बढाउने काम पनि गरेका छन् । पढ्न नपाएका बालबालिकालाई उनले शैक्षिक सामग्रीको व्यवस्था गरेका छन् । हिजोआज पनि पुराना दिन सम्झँदा रुन मन लाग्छ भन्छन् उनी । उनलाई अहिले अर्को जन्म पाए जस्तो लाग्छ । डम्बर सडक बालकबाट बुद्धिजीवी र समाजसेवी बनेका छन्

त्यसैले मानिस कर्मले महान् बन्छ । कर्म गर्दा आफ्नै अठोट चाहिन्छ । यस्ता असल कामको नेतृत्व पनि आफूले दिनुपर्छ । साहस, अनुशासन, धैर्य, निरन्तर प्रयास र लगनशीलता भए सबै मानिस महान् बन्न सक्छन् । जतिसुकै प्रतिकूल परिस्थितिलाई पनि सहज रूपमा लिएर अघि बढ्दा लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिन्छ । तर हामीले यसलाई अवसरका रूपमा लिएर अघि बढ्न सक्नुपर्छ । आफ्नो कर्ममा निरन्तर लागिपर्नु असल चरित्र निर्माणको प्रमुख आधार हो । सधैं निःस्वार्थ कर्ममा लागि रहने मानिसहरू नै उदाहरणीय मानिस बन्दछन् । यसकारण उनीहरू प्रेरणाका स्रोत पनि बन्न पुग्छन् र समाजलाई असल बाटो तर्फ अघि बढाउन सहयोगी पनि हुन्छन् ।

अभ्यास

- (क) के कारणले डम्बरको घरायसी अवस्था कमजोर भएको थियो ?
- (ख) डम्बरको दिनचर्या कसरी बित्थ्यो ? के यसो गर्न आवश्यक थियो ?
- (ग) डम्बरमा सानैदेखि कस्तो विचार थियो ?
- (घ) डम्बरका असल काम र व्यवहार के के हुन् ? विवरण तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ङ) डम्बरको जस्तो चरित्र निर्माण गर्न हामीले के गर्नुपर्ने रहेछ ? बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

- (क) तपाईं कुन कुन काममा आफूले नेतृत्व गर्न सक्नुहुन्छ ? कामअनुसारका (कम्तीमा कुनै दुई काम) बुँदा बनाई कक्षाका साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।
- (ख) विद्यालय र घरपरिवारमा कुन कुन कामका लागि कस्ता कस्ता व्यवहार प्रदर्शन गर्न सकिन्छ ? कक्षाका साथीहरूको तीन वा चारओटा समूह बनाई तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।
- (ग) कुनै स्थानीय धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुँदा त्यसबाट सिक्न सकिने कुरा के हुन सक्छन् ? त्यहा हामीले कस्ता कामको नेतृत्व लिन सक्छौं ? साथीहरूबिच छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् र शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

चित्र हेर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :



- (क) चित्र केसँग सम्बन्धित छ होला ?
- (ख) तपाईंले किताबकापी कसरी राख्नुहुन्छ ?
- (ग) तपाईंसँग पुराना वस्तु केही छन् कि छैनन् ? छन् भने कहाँ कसरी राख्नुभएको छ ?
- (घ) के पुराना सबै नराम्रा नै हुने हुन् त ? तिनीहरू फेरि काम लाग्दैनन् त ?

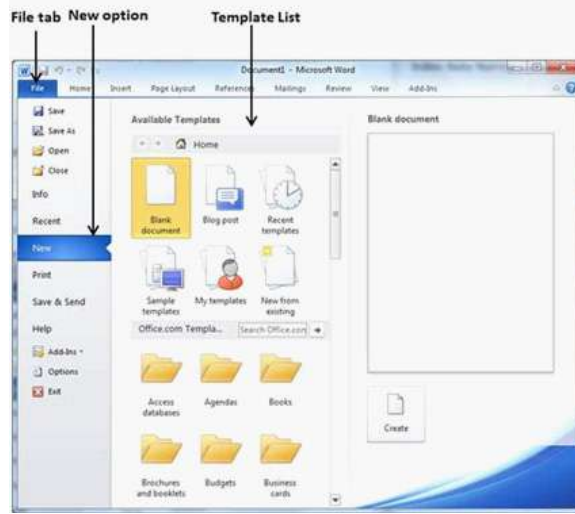
फाइल निर्माण

प्यारा विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! आउनुहोस् टङ्कण गरी कामलाई फाइल निर्माण गरी सुरक्षित गरौं ।

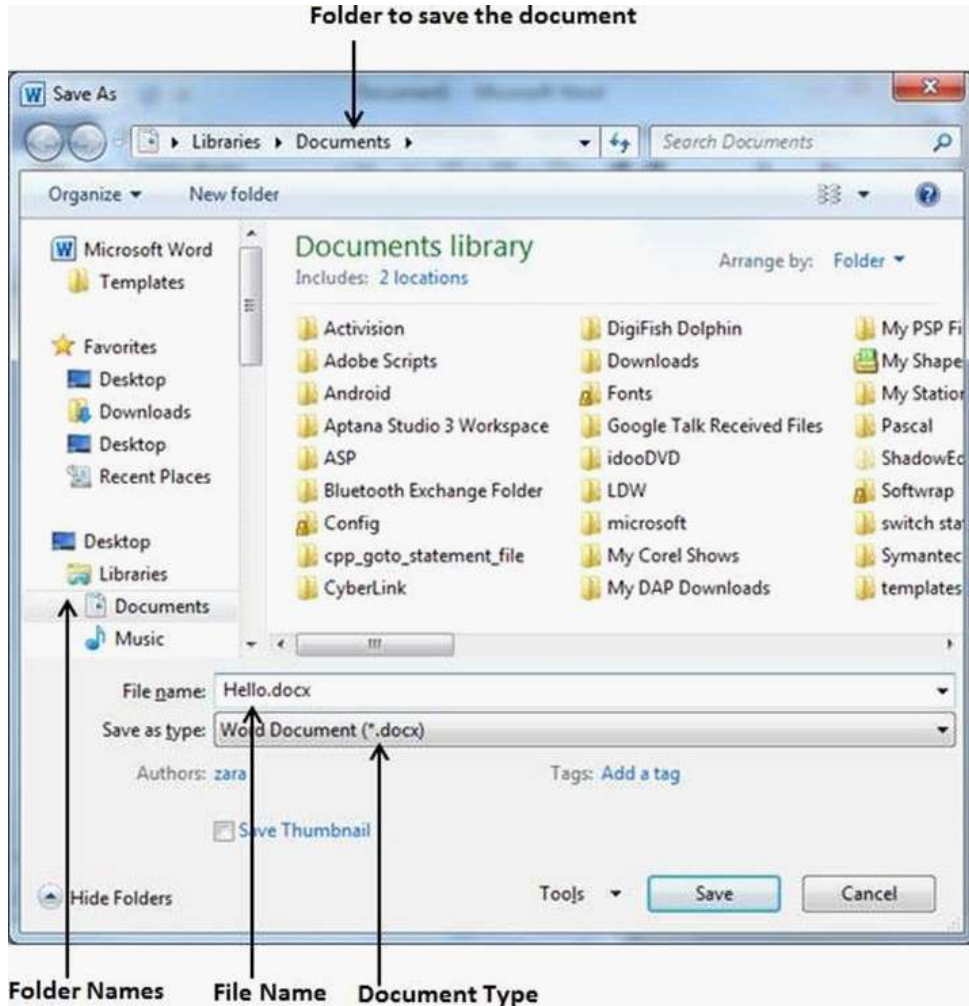
टच टाइपिङको साथ टाइप गर्न सुरु गर्नुहोस् ।



सबैभन्दा पहिला फाइल खोली विषयवस्तु टङ्कण गर्नुहोस् ।



त्यसपछि SAVE थिची नाम राख्नुहोस् ।



सुरक्षित गरिएको फाइललाई आवश्यकतानुसार उपयोग गर्नुहोस् । त्यसपछि शिक्षकको सहयोग लिई फोल्डर बनाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

स्थानीय विषयमा पढेका विषयवस्तुलाई एक अनुच्छेदमा वर्णन गर्नुहोस् र त्यसलाई टड्कण गरी फाइलमा सुरक्षित गर्नुहोस् ।

अथ स्वागतम्

भो शिष्याः ! नमस्करोमि । उपविश्यन्तु ।

नमस्कुर्मः शिक्षक ! धन्यवादः ।

सर्वप्रथमं वयं सर्वे मिलित्वा वन्दनां कुर्मः ।

मूकं करोति वाचालं पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।

यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्दमाधवम् ॥ १ ॥

माधवः स्वकृपया मूकं वाचालं विदधाति । स एव पङ्गुं गिरिं लङ्घयते । तादृशं
परमानन्दस्वरूपं देवम् अहं वन्दे ।

एक ईशः पिताऽस्माकम् एकैव जननी धरा ।

सादरं प्रणमामस्तौ वयं सर्वे सहोदराः ॥ २ ॥

अस्माकं पिता एक ईशः वर्तते । पृथ्वी अपि अस्माकम् एका एव माता अस्ति ।
तयोः सन्ततयः वयं सर्वे तौ सादरं नमामः ।

धन्यवादाहार्हाः छात्राः !

अपूर्वः कोऽपि कोशोऽयम्, विद्यते तव भारति !
व्ययतो वृद्धिमायाति, क्षयमायाति सञ्चयात् ॥१॥

विद्या ददाति विनयम्, विनयात् याति पात्रताम् ।
पात्रत्वात् धनमाप्नोति, धनात् धर्मः ततः सुखम् ॥२॥

पुस्तकस्था तु या विद्या, परहस्तगतम् धनम् ।
कार्यकाले समुत्पन्ने, न सा विद्या न तत् धनम् ॥४॥

अन्वयः + सरलार्थः

१

- अन्वयः – हे भारति ! तव अयम् कः अपि कोशः अपूर्वः विद्यते । (यतः)
व्ययतः वृद्धिम् आयाति, सञ्चयात् क्षयम् आयाति ।
- सरलार्थः – सरस्वत्याः विद्ययाः वा कोशः अलौकिकः भवति । यतः अयम्
कोशः व्ययतः (पठनेन, अभ्यासेन) वृद्धिम् भवति, सञ्चयात्
(अपठेन, अनभ्यासेन) क्षयम् नष्टम् वा भवति ।

२

- अन्वयः – विद्या विनयम् ददाति, विनयात् पात्रताम् याति, पात्रत्वात् धनम्
आप्नोति, धनात् धर्मः (भवति), ततः सुखम् (भवति) ।
- सरलार्थः – विद्या विनयम् नम्रताम् वा ददाति, विनयात् पात्रताम् योग्यताम्
वा आयाति, पात्रत्वात् धनम् भवति, धनात् धर्मः भवति, ततः
सुखम् भवति ।

- अन्वयः – या विद्या तु पुस्तकस्था (भवति), (यत्) धनम् परहस्तगतम् (भवति चेत्) कार्यकाले समुत्पन्ने न सा विद्या, न तत् धनम् ।
- सरलार्थः – या विद्या पुस्तकस्था पुस्तके वा भवति, यत् धनम् च परहस्तगतम् अन्येषाम् हस्तेषु वा भवति चेत् सा विद्या तत् धनम् च कार्यकाले समुत्पन्ने नरस्य सहयोगम् न करोति ।

अभ्यासः

१. शुद्धतया उच्चारयत

कोशोऽयम्, वृद्धिमायाति, सञ्चयात्, पात्रत्वात्, धनमाप्नोति, पुस्तकस्था, परहस्तगतम् ।

२. वाक्येषु प्रयोगं कुरुत

अपूर्वः, विद्यते, ददाति, धर्मः, सुखम्, विद्या, धनम् ।

३. रिक्तस्थानं पूरयत

(क) अपूर्वः कोऽपि विद्यते भारति !

..... वृद्धिमायाति, क्षयमायाति ॥

(ख) विद्या ददाति विनयात् याति

पात्रत्वात् धनात् सुखम् ॥

(ग)तुविद्या, परहस्त..... ।

..... न विद्या धनम् ॥

४. उत्तराणि लिखत ।

- (क) विद्यायाः कोशः कीदृशः भवति ?
(ख) विद्या व्ययतः किम् भवति ?
(ग) विद्या अनभ्यासेन किम् भवति ?
(घ) विद्या किम् ददाति ?
(ङ) धनात् किम् भवति ?
(च) विनयात् किम् आयाति ?

५. कोष्ठकस्य उचितपदैः रिक्तस्थानं पूरयत ।

- (क) विद्या ददाति विनयम्, विनयात् याति पात्रताम् ।
पात्रत्वात् धनमाप्नोति, धनात् धर्मः ततः सुखम् ॥

सरलार्थः – विद्या नम्रताम् वा ददाति, विनयात् पात्रताम् वा
आयाति, धनम् भवति, धनात् धर्मः भवति, ततः सुखम् ।

(योग्यताम्, भवति, विनयम्, पात्रत्वात्)

- (ख) पुस्तकस्था तु या विद्या, परहस्तगतम् धनम् ।
कार्यकाले समुत्पन्ने, न सा विद्या न तत् धनम् ॥४॥

सरलार्थः – या पुस्तकस्था पुस्तके वा भवति, यत् धनम् च
अन्यस्य हस्ते वा भवति चेत् विद्या तत् धनम् च
समुत्पन्ने सहयोगम् न ।

(नरस्य, कार्यकाले, विद्या, करोति, सा, परहस्तगतम्)

६. अधोलिखितम् अनुच्छेदं पठित्वा प्रश्नानाम् उत्तराणि लिखत ।

दैनिकरूपेण सूर्योदयः प्रातः पूर्वस्यां दिशि एव भवति । सूर्योदयकालाद् पूर्वमेव जनाः शयनात् उत्तिष्ठन्ति । दन्तधावनं कुर्वन्ति, केचन दन्तधावनं कृत्वा स्नानं कुर्वन्ति । ते तं देवं नमन्ति । छात्राः स्वपाठान् पठन्ति लिखन्ति च । माता पिता च ओदनं पचतः । ओदनं खादित्वा छात्राः विद्यालयं गच्छन्ति । माता पिता च कार्यालयं गच्छतः । कृषकः क्षेत्रम् कर्षति । एवं प्रकारेण सर्वे स्वं स्वं कार्यं कुर्वन्ति । दिवायां सूर्यस्य किरणाः अतिप्रकाशयुक्ताः भवन्ति । अतः सूर्यः तेजोमयः अस्तीति कथ्यते । सूर्यस्य उर्जाः विविधरूपेण उपयुक्ताः भवन्ति । सूर्यः पश्चिम-दिशि अस्तः भवति ।

(अ) उत्तराणि लिखत ।

(क) सूर्यः कदा उदेति ?

(ख) छात्राः कुत्र गच्छन्ति ?

(ग) सूर्यस्य किरणाः कीदृशाः भवन्ति ?

(घ) माता किम् पचति ?

(ङ) कः क्षेत्रम् कर्षति ?

(आ) अनुच्छेदाधारेण रिक्तस्थानं पूरयत ।

(क) माता पिता च पचतः ।

(ख) सूर्यस्य ऊर्जाः उपयुक्ताः भवन्ति ।

(ग) माता पिता च गच्छतः ।

(घ) सूर्यः दिशि अस्तः भवति ।

(ङ) छात्राः पठन्ति च ।

७. कोष्ठकाधारेण लघुकथां पूरयत ।

श्रीरामः अयोध्यायाः महाराजस्य ज्येष्ठः पुत्रः आसीत् । नृपस्य दशरथस्य चत्वारः पुत्राः आसन्— भरतः लक्ष्मणः शत्रुघ्नः च । तेषु रामः श्रेष्ठः च आसीत् । श्रीरामस्य जननी आसीत् । श्रीरामः अतीव प्रियदर्शनः सुशीलः निपुणः महावीरः आज्ञापालकः चासीत् । महाराजस्य जनकस्य आत्मजा तस्य पत्नी आसीत् । आज्ञया श्रीरामः वनम् अगच्छत् । तेन सह सीता च अगच्छताम् । तत्र रावणः कपटेन अहरत् । तदा युद्धे रावणम् हत्वा श्रीरामः सीताम् पुनः प्राप्तम् अकरोत् । श्रीरामराज्ये प्रजाः सम्पन्नाः आसन् । श्रीरामस्य चरित्रं प्रेरणाप्रदमस्ति ।

(सीताम्, रामः, दशरथस्य, सीता, लक्ष्मणः, ज्येष्ठः, कौशल्या, जनकस्य)

योगः मन-शरीरयोः अभ्यासः अस्ति । अतः योगः स्वास्थ्यविषये केन्द्रितः भवति । एषः अभ्यासः चिकित्सायाः तनावनिवारणं, अन्तर्निहितस्थितीनां वा लक्षणानां प्रबन्धने च सहायतां कर्तुं शक्नोति । योगचिकित्सा एकः प्रकारः चिकित्साविधिः अस्ति । योगे स्वास्थ्यस्य उन्नयनार्थं योगमुद्रावाम्, श्वसनव्यायामानाम्, ध्यानस्य, मार्गदर्शितप्रतिबिम्बस्य च उपयोगः भवति ।

प्रकाशमानः – विश्वनाथ ! प्रातःकाले कुत्र गच्छन् असि ?

विश्वनाथः – अहं योगशालां प्रति गच्छन् अस्मि ।

प्रकाशमानः – त्वं तत्र किमर्थं गच्छसि ?

विश्वनाथः – अहं योगमुद्राणाम् अभ्यासार्थं तत्र गच्छामि ।

प्रकाशमानः – भो मित्र ! अहं अपि तत्र गन्तुम् इच्छामि । किं माम् अपि नयसि ?

विश्वनाथः – आम् गच्छावः ।

(ततः तौ योगशालां गच्छतः ।)



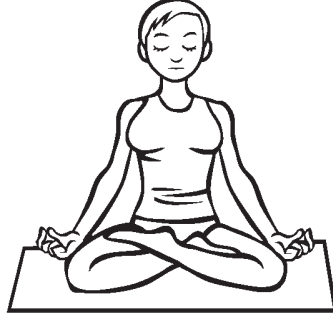
तौ – भो आचार्य ! आवाम् आगन्तुं शक्नुवः ?

योगशिक्षकः – आगच्छतम्, किमर्थं विलम्बेन अद्य ? अस्तु स्वस्थाने उपविशतम् ।

बालकाः ! सर्वे ध्यानेन पश्यत, नियमानुसोण माम् अनुसरत च ।

सुखासनम्

बालकाः ! सर्वे सुखासने वसत । यथा - हस्तौ जानुमध्ये स्थापयत । मेरुदण्डम्, कटी, ग्रीवा, शिरः च सरलं कृत्वा वसत । नेत्राभ्यां नासिकाग्रं पश्यत । इत्थम् द्विकलां यावत् उपविशत ।



अरुणः – आचार्य ! सुखासनस्य लाभः कः ?

योगशिक्षकः – सुखासने मनसः चञ्चलता शरीरस्य आलस्यं च नश्यति ।

वज्रासनम्



योगशिक्षकः – पादौ पृष्ठम् कुरुत । पाष्णोः उपविशत । हस्तौ जान्वोः उपरि स्थापयत । पादयोः अङ्गुष्ठौ परस्परं मेलयत । मेरुदण्डम्, कटी, ग्रीवा, शिरः च सरलं कृत्वा वसत । इत्थं द्विकलां यावत् उपविशत ।

मनुजा – आचार्य ! वज्रासनस्य लाभः कः ?

योगशिक्षकः – छात्राः ! वज्रासनेन मनसः चञ्चलता नश्यति । नेत्रयोः ज्योतिः वृद्धिं भवति । शरीरे रक्तस्य सञ्चालनं पूर्णरूपेण भवति । जान्वोः पीडां नाशयति । भोजनान्ते पञ्च कलातः दश कलां यावत् करणे न जठराग्नेः (पाचनशक्तेः) वृद्धिं भवति ।

अष्टासनम्

योगशिक्षकः – छात्राः ! सर्वे उत्तिष्ठत । यूयम् पादौ, जङ्घे, कटी, ग्रीवा, मेरुदण्डम्, शिरः च सरलम् कृत्वा माम् अनुसरत ।

(क) एकम् – सावधानम् भव ।

(ख) द्वे – हस्तौ विस्तरत ।

(ग) त्रीणि – हस्तौ आकुञ्चयत ।

(घ) चत्वारि – हस्तौ अग्रे प्रसारयत ।

(ङ) पञ्च – हस्तौ आकुञ्चयत ।

(च) षष्ठ – हस्तौ उपरि कुरुत ।

(छ) सप्त – हस्तौ पुनः आकुञ्चयत । (ज) अष्ट – हस्तौ अधः (सामान्यम्)

कुरुत । स्थिरम् च भव ।

योगशिक्षकः – धन्यवादाः छात्राः ! यदि कः अपि जनः दैनिकरूपेण अष्टासनानाम् अभ्यासम् करोति चेत् तस्य शरीरे स्फूर्तिम् आयाति । अस्तु, अद्य वयम् अत्रैव विरमामः । अन्यानि आसनानि पुनः करिष्यामः । यूयम् प्रतिदिनं गृहे अपि कुरुत ।

छात्राः – धन्यवादाः शिक्षकमहोदयः !

अभ्यासः

१. शुद्धतया उच्चारयत

अन्तर्निहितः, चिकित्सा, योगमुद्रा, श्वसनव्यायामः, सुखासनम्, वज्रासनम्, अष्टासनम् ।

२. वाक्येषु प्रयोगं कुरुत

योगशिक्षकः, आसनानि, उपरि, अग्रे

३. पाठाधारेण प्रश्नान् उत्तरत ।

(क) विश्वनाथः कुत्र गच्छति ?

(ख) बालकाः कम् अनुसरन्ति ?

(ग) 'किं माम् अपि नयसि' इति कः वदति ?

(घ) वज्रासनेन मनस्य का नश्यति ?

(ड) विश्वनाथः योगशालाम् किमर्थम् गच्छति ?

४. लिखितगद्यांशम् पठित्वा प्रश्नानाम् उत्तराणि लिखत

ततः सः काकः अन्यम् वनम् अगच्छत् । तत्र सः एकम् आश्रमम् अपश्यत् । आश्रमे एकः मुनीशः आसीत् । सः सूक्तीः अपठत् । काकः यत्र-तत्र अपश्यत् । सः तत्र एकम् भोजनालयम् अपश्यत् । भोजनालये एकः घटः आसीत् । घटे अर्धं जलम् आसीत् । काकः घटस्य उपरि अवसत् । काकः अचिन्तयत् – 'किम् करोमीति' ।

काकः बहिः अगच्छत् । चञ्च्वा कङ्कणानि गृहीत्वा पुनः पुनः घटे अस्थापयत् । तेन कारणेन क्रमशः घटस्य जलम् उपरि आगच्छत् । काकः जलम् अपिबत् । ततः सः स्वनीडम् अगच्छत् । सः जलस्य विषये स्वजनान् अकथयत् । ततः सर्वे आश्रमम् गत्वा इच्छानुसारम् जलम् अपिबन् ।

(क) एकपदेन उत्तरत

- (अ) काकः किम् अपिबत् ?
- (आ) भोजनालये किम् आसीत् ?
- (इ) घटे जलम् कियत् आसीत् ?
- (ई) काकः घटे कानि अस्थापयत् ?

(ख) पूर्णवाक्येन उत्तरत

- (अ) काकः जलस्य विषये कान् अकथयत् ?
- (आ) आश्रमे कः आसीत् ?
- (इ) काकः किम् अचिन्तयत् ?
- (ई) काकः किम् अपश्यत् ?

५. ध्यानेन पठित्वा उत्तरपुस्तिकायां लिखत ।

रूपावली

पुलिङ्गे

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमपुरुषः	सः	तौ	ते
मध्यमपुरुषः	त्वम्	युवाम्	यूयम्

स्त्रीलिङ्गे

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमपुरुषः	सा	ते	ताः
मध्यमपुरुषः	त्वम्	युवाम्	यूयम्

नपुंसकलिङ्गे

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमपुरुषः	तत्	ते	तानि
मध्यमपुरुषः	त्वम्	युवाम्	यूयम्

धातुरूपावली

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमपुरुषः	पठति	पठतः	पठन्ति
मध्यमपुरुषः	पठसि	पठथः	पठथ

६. उचितक्रियापदैः रिक्तस्थानम् पूरयत ।

१. सः । (गच्छति, गच्छसि, गच्छतः)
२. तौ । (पठथ, पठतः, पठथः)
३. ते । (खादन्ति, खादतः, खादथ)
४. सा । (हसति, हससि, हसतः)
५. एताः । (लिखति, लिखथ, लिखन्ति)
६. तानि । (खेलथः, खेलथ, खेलन्ति)
७. त्वम् । (विवदति, विवदथः, विवदसि)
८. युवाम् । (खेलसि, खेलथः, खेलतः)
९. यूयम् । (क्रीडतः, क्रीडथः, क्रीडथ)
१०. एतत् । (पतति, पतसि, पतथ)

७. उचितशब्दरूपैः रिक्तस्थानम् पूरयत ।

- (क) तिष्ठथः । (तौ, युवाम्, यूयम्)
- (ख) पचन्ति । (तौ, सः, ते)
- (ग) अध्यापिका अस्ति । (सा, ताः, ते)
- (घ) मित्राणि क्रीडन्ति । (तानि, युवाम्, यूयम्)
- (ङ) पठसि । (तौ, सः, त्वम्)
- (च) हसति । (कौ, एतत्, एते)

द. उचितपदैः संवादं पूरयत ।

योगशिक्षकः – बालकाः ! उत्तिष्ठत ।

बालिकाः – वयं किं करवाम ?

योगशिक्षकः - कुबेर ! त्वं हस्तौ उपरि कुरु ।

रीता – आचार्य ! अहं किं करवाणि ?

योगशिक्षकः – त्वं वामेन हस्तेन दक्षिणं कर्णम् (स्पृश) ।

बालकौ – आचार्य ! आवां बहिः (गच्छ) ।

योगशिक्षकः – युवां हस्तौ अग्रे (कृ) ।

लते – आचार्य !अन्तः आगच्छानि ?

योगशिक्षकः – आगच्छ,(उपविश) ।

सर्वे – आचार्य ! वयं पुनः किम् करवाम ?

योगशिक्षकः- यूयं पुनः हस्तौ प्रसारयत, हस्तौ उपरि कुरुत, उच्चैः हसत च ।

उपायम् अस्ति

पुत्री – माते ! माते ! अहं आइसक्रिम-इति परिकारं खादामि ।

माता – न हि पुत्री ! अद्य अत्यधिकं शैत्यम् अस्ति । अतः आइसक्रिमं न खाद ।

पुत्री – चिन्ता मास्तु माते ! अहं उष्णानि वस्त्राणि धारयित्वा खादामि । मम पार्श्वे उपायम् अस्ति ।



एतत् किम् ?



अनुजः – अग्रजः ! अहं विद्यालयं न गच्छामि ।

अग्रजः – किमर्थं अनुज !

अनुजः – मम विद्यालयस्य सर्वे शिक्षकाः

शिक्षिकाः च किमपि न जानान्ति ।

अग्रजः – त्वं कथं जानासि ?

अनुजः – सर्वे शिक्षकाः शिक्षिकाः च “एतत् किम् ?

एतत् किम् ?” इति एव पृच्छन्ति ।

दन्तचिकित्सा प्रतिफलदा

चिकित्साशास्त्रं पठितुम् इच्छन् पुत्रः पितरं अपृच्छत् –

‘तात ! दन्तचिकित्साध्ययनतः अधिकलाभः,
वा नेत्रचिकित्साध्ययनतः ? व्यापारी पिता
अकथयत् – ‘दन्तचिकित्साशास्त्रस्य अध्ययनतः
एव अधिकः लाभः भवति ।’ ‘तत् कथम् ?’ –
कुतूहलेन पुत्रः अपृच्छत् । तदा पिता अकथयत्
– ‘प्रतिजनं नेत्रद्वयम् एव अस्ति । दन्ताः तु द्वात्रिंशत् भवन्ति ।’



अभ्यासः

- सखिभ्यां मिलित्वा हास्यकणिकाः कक्षायां श्रावयत ।
- तालिकायां प्रदत्तैः पदैः नव वाक्यानि रचयत

कर्ता

क्रिया

सः/सा/तत्

लिखति/पठति/पश्यति/पतति

तौ/ते/ते

लिखतः/पठतः/पश्यतः/पततः

ते/ताः/तानि

लिखन्ति/पठन्ति/पश्यन्ति/पतन्ति

- कोष्ठकाधारेण वाक्यानि पूरयत

(क) प्रातः सूर्योदयः ।

(भवति, भवतः, भवन्ति)

(ख) बालकौ ।

(हसति, हसतः, हसन्ति)

(ग) जनाः ।

(पश्यति, पश्यतः, पश्यन्ति)

(घ) पत्रं	(पतति, पततः, पतन्ति)
(ङ) मित्रे	(अस्ति, सन्ति, स्तः)
(च) पुष्पाणि	(विकसन्ति, विकसतः, विकसति)
(छ) राधिका	(अर्चतः, अर्चति, अर्चन्ति)
(ज) वृद्धभक्ताः	(जपति, जपन्ति, जपतः)
(झ) बालिके	(पठति, पठतः, पठन्ति)

४. वाक्यानि रचयत

पतन्ति, गृहाणि, शरीरम्, प्रतिदिनम्, खगाः, भवनम्
यथा- पतन्ति- पत्राणि पतन्ति ।

५. विपरीतार्थकशब्दान् परस्परं मेलयत

'अ' खण्डः	'आ' खण्डः
यत्र	कठिनम्
उचितम्	प्रसन्नः
अभावः	विनाशः
चिन्तितः	भावः
उत्पन्नः	तत्र
सरलम्	अनुचितम्

६. अधोलिखितं गद्यांशं पठित्वा उत्तराणि लिखत ।

कुत्रचित् गोकुलपुरं नामकम् एकं नगरम् आसीत् । तत्र 'प्रजापतिः' नामकः धनिकः राजा आसीत् । सः अतीव बुद्धिमान् च आसीत् । तस्य धनिकस्य मन्त्रिमण्डलस्य एकम् मन्त्रिपदम् अपूर्णम् आसीत् । अतः एकदा "मम राज्यस्य पण्डितानां बुद्धिपरीक्षां करोमि । ततः तेभ्यः एकं जनं गृहीत्वा तस्मै मन्त्रिपदम् यच्छामि" इति चिन्तयित्वा राजा एकां पण्डितसभाम् अकारयत् । तत्र अनेके बुद्धिमन्तः आगच्छन् । स नृपः एकं दारुखण्डं तान् दर्शयित्वा अवदत् – "अस्य दारुखण्डस्य मूलभागः कः ? अग्रभागः च कः ? इति वदन्तु ।"

तत्र सर्वे पण्डिताः चिन्तायां निमग्नाः आसन् । तेषु पण्डितेषु सुबुद्धिः नामकः एकः बुद्धिमान् पण्डितः अपि आसीत् । सः नृपस्य प्रश्नं श्रुत्वा शीघ्रं तस्य समीपम् अगच्छत् अकथयत् च – "महाराज ! अत्र विचारणीयं किम् अस्ति ? तं दारुखण्डं जले निक्षिपतु । यः भागः जले निमज्जति सः मूलभागः, यतः मूले एव भारः भवति । यः भागः जलस्य उपरि भवति सः च अग्रभागः" इति । तस्य उत्तरेण राजा सन्तुष्टः अभवत् । अतः सः सुबुद्धेः एव मन्त्रिपदम् अयच्छत् ।

(क) एकपदेन उत्तराणि लिखत ।

(अ) नृपस्य नाम किम् आसीत् ?

(आ) नृपः कस्मै मन्त्रिपदम् अयच्छत् ?

(ख) एकवाक्येन उत्तराणि लिखत ।

(अ) प्रजापति कस्य नगरस्य नृपः आसीत् ?

(आ) कस्य उत्तरेण राजा सन्तुष्टः अभवत् ?

(इ) दारुखण्डस्य मूलभागः कुत्र निमज्जति ?

७. मञ्जूषासाहाय्येन लघुकथां पूरयत

एकः आसीत् । वृक्षस्य पक्षिणः सुखेन । तत्र वृक्षतले
..... वानरः अपि वसति स्म । एकस्मिन् महती अभवत् ।
सः वर्षाजलेन आर्द्रः अभवत् । पक्षिणः वानरं प्रति अवदन्,
“वानर ! कथं निर्माणं न करोषि ?” तदा वानरः चिन्तितवान्
श्वः अवश्यमेव गृहं रचयामि ।

मञ्जूषा

नीडेषु, गृहस्य, वृक्षः, दिने, अहम्, एकः, वसन्ति स्म, वानरः, वृष्टिः, तम्

द. द्वे हास्यकणिके लिखित्वा कक्षायां श्रावयत ।

एकस्मिन् नगरे एकः जनः निवसति स्म । स पुस्तकेषु पत्रिकासु च ग्रामीणानां जनानां विषये बहु पठति स्म । ग्रामीणाः जनाः सरलाः च भवन्ति इति स विश्वासं करोति स्म । परन्तु स कदापि ग्रामं गतः नासीत् ।

गाउँको बाटोको छेउमा आँपको बिरुवा रोपिरहेको बूढो गाउँलेसंग शहरिया ठिटोले कुरा गरिरहेको चित्र

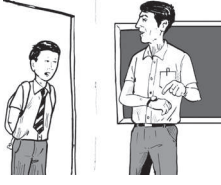
तस्य नागरिकस्य जनस्य मनसि ग्रामदर्शनस्य प्रबला इच्छा जायमाना आसत् । एकदा सः ग्रामं प्रति प्रस्थितवान् । सः ग्रामं वसयानाद् अवरुह्य मार्गे गच्छन् आसीत् । मार्गे एकः वृद्धः आम्रवृक्षम् आरोपयन् आसीत् । तत् पश्यन् नागरिकः अवदत्, “भवान् किमर्थं वृथा परिश्रमं कुर्वन् अस्ति ? यतः यदा एष वृक्षः फलिष्यति, तदा भवान् जीवितः न स्थास्यति, अलम् एतेन श्रमेण ।”

वृद्धः हसन् प्रत्युत्तरति – “पश्यतु भवान् एतान् फलयुक्तान् वृक्षान् । एतेषाम् आरोपणम् अहं न अकरवम् परं एतेषां फलानि अहं भुञ्जानः अस्मि । सम्प्रति मया आरोपितस्य वृक्षस्य फलानि अन्ये खादिष्यन्ति । एवम्प्रकारेण लोकोपकार-परम्परा प्रचलति । अत्र किम् आश्चर्यम् ?” वृद्धस्य प्रत्युत्तरं श्रुत्वा स्तब्धः अभवत् ।

अभ्यासः

१. पाठस्य प्रथमस्य अनुच्छेदस्य वाचनं कुरुत ।
२. पाठस्य अन्तिमस्य अनुच्छेदस्य अनुलेखनं कुरुत ।
३. एकपदेन प्रश्नान् उत्तरत
(क) एकः जनः कुत्र निवसति स्म ?
(ख) जनः कुत्र गतः नासीत् ?
(ग) वृद्धः किम् आरोपयन् आसीत् ?
(घ) जनः वृद्धस्य प्रत्युत्तरेण कीदृशः अभवत् ?
४. पूर्णवाक्येन प्रश्नान् उत्तरत
(क) एकदा जनः कुत्र प्रस्थितवान् ?
(ख) वृद्धः कथं जनं प्रत्युत्तरति ?
(ग) ग्रामीणाः जनाः कीदृशाः भवन्ति ?
(घ) कस्य मनसि ग्रामदर्शनस्य इच्छा आसीत् ?
५. सत्यकथने ✓ चिह्नम् असत्यकथने च ✗ चिह्नं दत्त
(क) एकस्मिन् वने एकः जनः निवसति स्म । ()
(ख) जनस्य ग्रामदर्शनस्य इच्छा न्यूना आसीत् । ()
(ग) वृक्षः कदापि न फलिष्यति । ()
(घ) ग्रामीणाः जनाः परिश्रमिणः भवन्ति । ()

६. चित्राधारेण कोष्ठस्य विलोमपदैः रिक्तस्थानं पूरयत ।



रमेशः अस्ति ।

दिनेशः अस्ति ।



दण्डः अस्ति ।

कलमम् अस्ति ।



गजः अस्ति ।

हरिणः अस्ति ।



संस्कृतपुस्तकम् अस्ति ।

अभ्यासपुस्तिका अस्ति ।



मन्दिरम् अस्ति ।

गृहम् अस्ति ।



घटे जलम् अस्ति ।

चषके दुग्धम् अस्ति ।

ह्रस्वः-दीर्घः, अधिकम्-किञ्चित्, उन्नतः-वामनः, स्थूल-कृशः, पुरातनः-नूतनः,
बृहत्-लघुः ।

७. एतान् वणान् उपयुज्य शरीर-अङ्गानाम् विंशतिः नामानि लिखत ।

वि	न्धः	लः	उ	द	रम्
स्क	ति	पो	ने	ठः	न्ताः
ना	ण्ठः	क	फः	त्रम्	के
सि	ओ	टिः	र्णः	शाः	न
का	ष्ठौ	प	दः	खः	भु
इ	व	क्षः	स्थ	लम्	जः
ल	ला	टः	मु	जा	रः
अ	ङ्कु	ली	खम्	नुः	शि

८. निर्देशानुसृत्य शिक्षकसहयोगेन वाक्यानि परिवर्तयत

- (क) लेखकः लिखन् अस्ति । (द्विवचने)
 (ख) पुष्पाणि विकसन्ति सन्ति । (एकवचने)
 (ग) नायकौ भाषमाणौ स्तः । (बहुवचने)
 (घ) यूयं शताङ्कानां कृते प्रयातमानाः स्थ । (उत्तमपुरुषे)
 (ङ) छात्राः गृहकार्यं लिखन्तः सन्ति । (स्त्रीलिङ्गे)
 (च) शिक्षमाणा शिक्षिका शोभना अस्ति । (पुंलिङ्गे)

९. कोष्ठकस्य उचितैः पदैः रिक्तस्थानं पूरयत

मानबहादुरः- हरि ओम्, नमस्ते ।

छायाणाथः - नमस्ते श्रीमन् ! कुशली अस्ति ?

मानबहादुरः-कुशली अस्मि । तव जनकः अस्ति ?

छायानाथः -श्रीमन्, सः तु बहिः अगच्छत् ?

मानबहादुरः- कुत्र अगच्छत् ?वद । अहं न आकर्णयामि ।

छायानाथः - क्षम्यतां श्रीमन् ! स बहिः अगच्छत् ।

मानबहादुरः-सः बहिः अगच्छत् ?

छायानाथः - अहम् न जानामि ।

मानबहादुरः- कदा आगमिष्यति ?एव आगमिष्यति वा ?

छायानाथः - आम्,समयानन्तरम् आगमिष्यति ।

(आम्, किमर्थम्, उच्चैः, किञ्चित्, न, शीघ्रम्,)