

मेरो कागेश्वरी मनोहारा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ३

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.	मेरो बडा	१
२.	मेरो छिमेकी बडाहरू	४
३.	कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाका बडा	८
५.	स्थानीय खेल	१५
६.	माटो र काठका सामान	१७
७.	काम गर्ने तरिका	२०
८.	गीत, सङ्गीत र बाजा	२३
९.	चाडपर्व, जात्रा तथा मेला	३०
१०.	पर्यटन	३४
११.	प्राकृतिक स्रोतहरू	३७
१२.	प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणमा सहयोग	४१
१३.	स्थानीय तहबाट उत्पादन हुने फोहोरमैला र तिनको व्यवस्थापन	४४
१४.	मेरा छिमेकी बडाहरूका प्रमुख बाटो, धारा नदी	५०
१५.	पेसा तथा व्यवसायहरू	५६
१६.	फलफूल तथा तरकारीको भण्डारण	६२
१७.	हाम्रो खानपान	६८
१८.	कसरत	७४
१९.	व्रत र उपवास	७८
२०.	स्तुति	८२
२१.	बुद्धि परीक्षा	८६
२२.	व्यञ्जनवर्ण-उच्चारण-अभ्यास	९२
२३.	व्यञ्जनवर्ण-उच्चारण-अभ्यास	९७
२४.	व्यञ्जनवर्ण-उच्चारण-अभ्यास	१०३

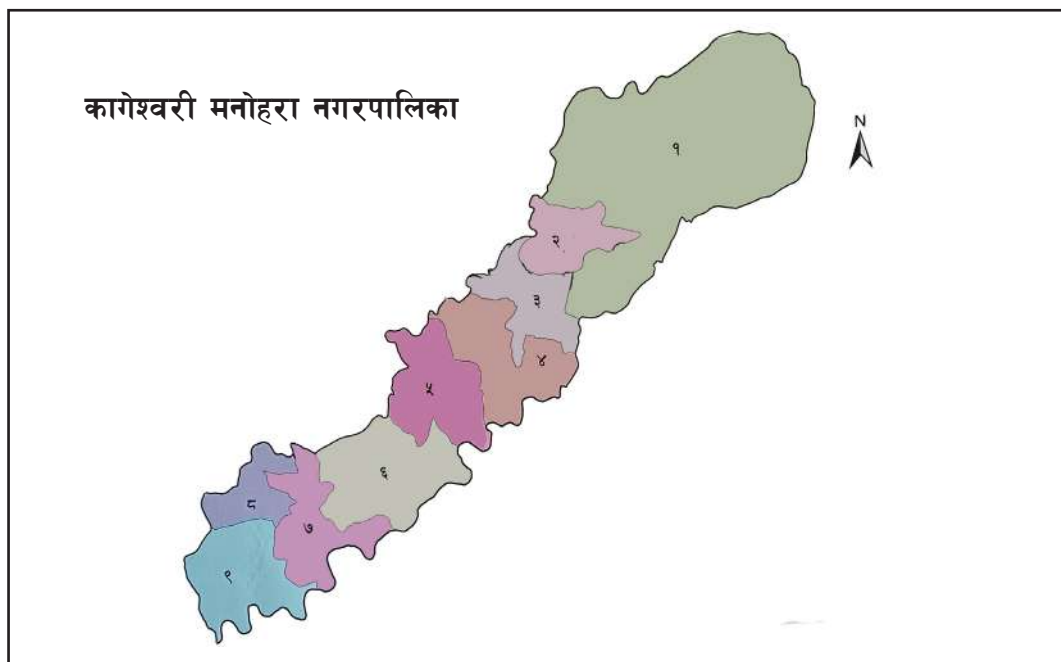
१

पाठ

मेरो वडा

पूर्व पठन

चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



शिक्षकलाई निर्देशन

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बस्ने वडाको घरधुरी सङ्ख्या, जनसङ्ख्या र वडाको क्षेत्रफल बताउन सक्षम बनाउनु हो ।

- (क) यो नक्सा कुन नगरपालिकाको हो ?
- (ख) नक्सामा के देखाइएको छ ?
- (ग) नक्सामा कतिओटा वडाहरू देखाइएको छ ?
- (घ) तपाईं बस्ने वडा कुन हो ?

सबै विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बस्ने वडाका बारेमा आफूले जानेजति कुराहरू बताउन लगाउनुहोस् ।

मूल पाठ

तलको तालिका अध्ययन गर्नुहोस् र प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् :

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाका वडा र जनसङ्ख्या

वडा नं.	घरधुरी सङ्ख्या	जनसङ्ख्या
१	१५१५	६७९५
२	७५२	३४४०
३	६८३	३१९६
४	१७९६	९५०१
५	२३९७	१२८४७
६	२९४२	२५३४५
७	४९०१	२१५००
८	३०२९	१६६६४
९	८१५२	३११४५

प्रश्नहरू

- तपाईं कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको कुन वडामा बस्नुहुन्छ ?
- तपाईंको वडामा रहेको घरधुरी सङ्ख्या कति छ ?
- तपाईंको वडामा रहेको जम्मा जनसङ्ख्या कति छ ?
- तपाईंको वडाको क्षेत्रफल कति छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूलाई घरधुरी सङ्ख्या, क्षेत्रफल, वर्ग कि. मि. जस्ता शब्दावलीहरूको अर्थ बताउनुहोस् । तालिका अध्ययन गर्न लगाई प्रश्नोत्तरमाफत छलफल गराउनुहोस् ।

अभ्यास

- (क) दुई दुईजनाको जोडी बनाउनुहोस् । आफ्नो वडाको घरधुरी सङ्ख्या, जनसङ्ख्या र क्षेत्रफलका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- (ख) तपाईं बस्ने टोलका कम्तीमा पाँचओटा घरपरिवारको भ्रमण गर्नुहोस् । घरमुलीसँग छलफल गरी तलको तालिकाको विवरण तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । एकअर्काले तयार पारेको विवरण तुलना गरी छलफल गर्नुहोस् ।

घरधुरी सङ्ख्या	वडा नं. र टोलको नाम	घरमुलीको नाम	परिवारको सङ्ख्या
१			
२			
३			
४			
५			

- (ग) आफ्नो वा आफू बसेको वडाको पूर्व पश्चिम उत्तर दक्षिणमा पर्ने सिमाना सोधेर लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन

- क मा दिइएको कार्यका लागि विद्यार्थीहरूलाई सकेसम्म फरक फरक वडाको पर्नेगरी जोडीमा राख्नुहोस् र सोधिएका कुराहरूका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- ख मा दिइएको कार्यका लागि विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट निर्देशन दिनुहोस् । यो क्रियाकलापको मुख्य उद्देश्य समुदायका मानिसहरूसँग कुराकानी गर्ने अवसर सिर्जना गरी विद्यार्थीहरूमा सञ्चार सिपको विकास गर्नु हो ।



पाठ प्रवेश

तल दिइएका नक्सा र तालिकाको अध्ययन गरी छलफल गर्नुहोस् :

वडा नं.	क्षेत्रफल (वर्ग कि. मि.)
१	१०.७६
२	१.४७
३	१.६७
४	२.५८
५	२.४
६	२.४१
७	३.०२
८	१.९७
९	२.३२

शिक्षकलाई निर्देशन

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका आसपासका वडाको बनोट, क्षेत्रफल, बस्ती वा सहरका बारेमा जानकारी दिनु हो। क्षेत्रफलका बारेमा स्पष्ट पार्नुहोस्। पाठ प्रवेशका लागि माथिको तालिका देखाउँदै तलका प्रश्नहरूका आधारमा छलफल गराउनुहोस्।

- तालिकामा के के कुरा देखाइएका छन् ?
- सबैभन्दा ठुलो वडा कुन हो ? यसको क्षेत्रफल कति छ ?
- सबैभन्दा सानो वडा कुन हो ? यसको क्षेत्रफल कति छ ?
- वडा नं. ८ र ९ मध्ये कुन वडा ठुलो छ ? किन ?

नक्सामा देखाइएका वडाका आकार र तालिकामा दिइएको क्षेत्रफलबिच तुलना पनि गर्न लगाउनुहोस्।

मूल पाठ

तल दिइएको संवाद पढ्नुहोस् र प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् :

नबिना : ए नितु पख न । म पनि सँगै जान्छु तिमीसँग ।

नितु : तिम्रो घर पूर्वतिर मेरो पश्चिमतिर । अनि कसरी सँगै जानु र ?

नबिना : आज म तिम्रै घर जान्छु के ?

नितु : ए हो । ल गज्जब । हिँड न त जाऔँ ।

नबिना : हा ... हा ... । त्यतिकै जिस्केको के । आज म थली जाने हो । अनि सँगै जाऊँ भनेको ।

नितु : थली ? कसको मा जाने हो नि ?

नबिना : ए.. तिमीलाई थाहा छैन ? मेरो मामाघर थली हो नि । आज बेलुका मामाघरमा पूजा छ, त्यही भएर जान लागेको ?

नितु : ए.. । रामेश्वर काका तिम्रो मामा है ? मेरो घर पनि त्यहीं त हो नि, दुई घर पल्लिर ।

नबिना : मलाई थाहा छ के । त्यही भएर त अघिदेखि तिमीलाई सँगै जाऔँ भनेको नि ?

नितु : अनि थली त कागेश्वरी नगरपालिकाको वडा नं. ५ मा पर्छ । तिम्रो घरचाहिँ कति नम्बर वडामा पर्छ नि ?

नबिना : मेरो घर त वडा नं. ४ मा पर्छ । वडा नं. ४ र ५ त उस्तै उस्तै लाग्छ मलाई त । उत्तिकै भिडभाड, उस्तै समथर, खेती गर्ने जमिनमा घर निर्माण ।

नितु : त्यही त, २ वर्ष अगाडि हाम्रो वडामा अलि अलि खाली जमिन थियो । तरकारी खेती, धान खेती देख्न पाइन्थ्यो । अहिले त घरमात्रै बढ्दै गएका छन् ।

नबिना : यस्तै हो । मानिसहरू सहरतिर बस्न रुचाउन थाले । अनि साँच्ची वडा नं ४ र ५ मा कुन ठुलो रे ?

नितु : कति छिटो बिर्सको के तिमीले ? हिजो सरले पढाएको बिर्सियो ? वडा नं ४ को क्षेत्रफल २.५८ वर्ग कि. मि. र वडा नं ५ को क्षेत्रफल २.४ वर्ग कि. मि. । ल भन त कुन वडा चाहिँ ठुलो ?

नबिना : ओ हो । त्यति त म जान्दछु के । वडा नं. ४ को क्षेत्रफल धेरै भएपछि त्यही वडा ठुलो नि ।

नितु : हा ... हा ... । मैले पनि तिमीलाई जिस्क्याएको नि । ए ... ल कुरा गर्दागर्दै मेरो मामाघर पनि आइपुगेछ । म गएँ ल नबिना । भोलि स्कुल सँगै जाने है ।

नबिना : ल ल । तिमी यहाँ आएर बोलाउ है । म आइहाल्छु ।

नितु : ल त । अहिलेलाई बिदा पाउँ ।

नबिना : हुन्छ, मलाई पनि बिदा देऊ । ।

प्रश्नहरू

(क) के नबिना र नितु एकै ठाउँतिर बस्छन् ?

(ख) तपाईंको घर कुन वडा र स्थानमा पर्छ ?

(ग) नितुको घर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको कुन वडामा पर्छ ?

- (घ) थलीको बनोट कस्तो छ ?
- (ङ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ४ र ५ कुनचाहिँ ठुलो छ, किन ?
- (च) थलीमा सहरी वा ग्रामीण कस्तो बस्ती छ, कसरी ?

अभ्यास

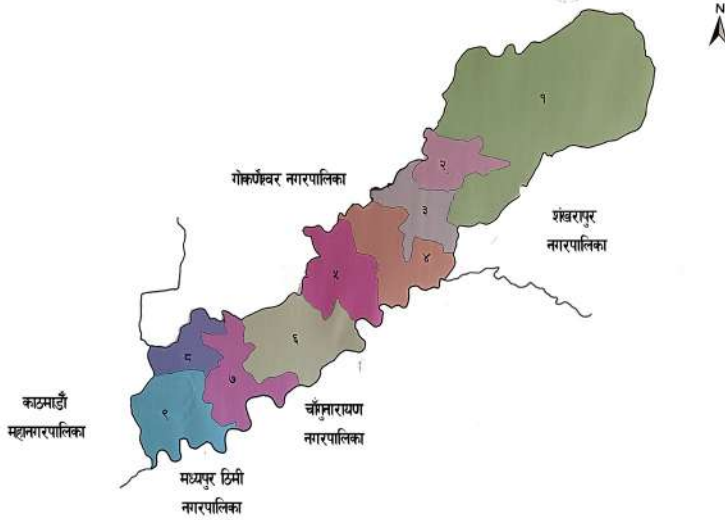
- (क) घरका ज्येष्ठ सदस्यसँग सोधखोज गरेर आफ्नो वडाको बनोट र वडामा रहेका बस्तीहरूको नाम लेख्नुहोस् । कक्षाका सबैले ल्याएका विवरणहरूका बारेमा प्रश्नोत्तरमार्फत छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन

- मोबाइलको प्रयोग गरेर माथिको संवाद रेकर्ड गरी कक्षामा बजाएर सुनाउन पनि सकिन्छ । यसो गर्दा विद्यार्थीहरूले फरकपनाको महसुस पनि गर्न पाउँछन् । यदि रेकर्ड गर्न सम्भव नभएमा शिक्षकले वाचन गरेर सुनाउन वा दुईजना विद्यार्थीलाई संवाद भैं कुराकानी गर्न पनि लगाउन सकिन्छ ।
- विद्यार्थीहरूलाई टिपेर ल्याएका विवरणहरूका आधारमा सामूहिक छलफल गराउनुहोस् । फरक फरक वडाका विद्यार्थीहरूले ल्याएका विवरणबाट उनीहरूले विभिन्न वडाका विवरणहरूबारे जानकारी प्राप्त गर्छन् ।
- विद्यार्थीहरूलाई फरक फरक वडा वा टोल पर्ने गरी जोडीमा राख्नुहोस् । एकअर्काको वडा र टोलका बारेमा कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् । छलफलपश्चात् एकअर्काको वडा वा टोलका बारेमा पुरै कक्षाका लागि बताउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई प्रश्नोत्तर गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

पाठ प्रवेश

आफ्नो वडाका बारेमा एउटा प्रश्न र उत्तर लेख्नुहोस् । तपाईंले लेखेको प्रश्न र उत्तर एकअर्कालाई नदेखाउनुहोस् । तपाईंले तयार पारेको प्रश्न र उत्तर शिक्षकलाई बुझाउनुहोस् र शिक्षकले भने बमोजिम गर्नुहोस् ।



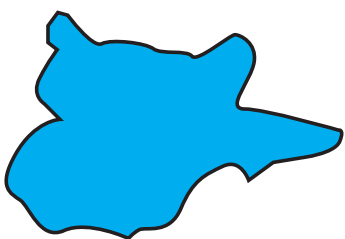
शिक्षकलाई निर्देशन :

- यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको बासस्थानसँग जोडिएका कागेश्वरी नगरपालिकाका वडाहरूको परिचय दिन सक्षम बनाउनु हो ।
- यो क्रियाकलाप विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञानको परीक्षणका लागि हो । उनीहरूलाई जानकारी भएको वडाको परिचयसम्बन्धी विवरणमा आधारित भएर कक्षा क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- उपयुक्त सङ्ख्याका समूह निर्माण गरी विद्यार्थीहरूले दिएका प्रश्नहरूका आधारमा कक्षामा हाजिरीजवाफ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् ।

मूल पाठ

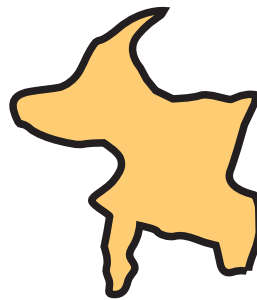
कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाका वडाहरूका बारेमा अध्ययन गर्नुहोस् र प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् ।

म कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. १ हुँ । म पहिलेको गागलफेदी गाविसको वडा नं. १ देखि वडा नं. ९ सम्मका वडाहरू मिलेर बनेको छु । मेरो क्षेत्रफल १०.७६ वर्ग किलोमिटर छ र मेरो क्षेत्रमा १,५१५ घरधुरी छ । यहाँ जम्मा ६,७९५ जना मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । मेरो क्षेत्रमा रहेको कागेश्वरी महादेव मन्दिरको नामबाट नगरपालिकाको नामकरण भएको हो ।



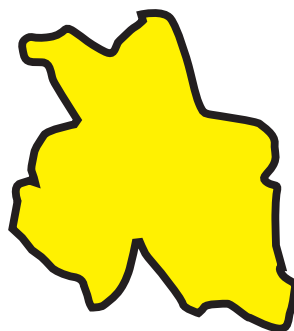
म कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. २ हुँ । म पहिलेको गागलफेदी गाविसको वडा नं. १ देखि वडा नं. ९ सम्मका वडाहरू मिलेर बनेको छु । मेरो क्षेत्रफल १.४७ वर्ग किलोमिटर छ र मेरो क्षेत्रमा ७५२ घरधुरी छ । यहाँ जम्मा ३४४० जना मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ।

म कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ३ हुँ । म पहिलेको भद्रबास गाविसको वडा नं. १ देखि वडा नं. ९ सम्मका वडाहरू मिलेर बनेको छु । मेरो क्षेत्रफल १.६७ वर्ग किलोमिटर छ र मेरो क्षेत्रमा ६८३ घरधुरी छ । यहाँ जम्मा ३,१९६ जना मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ।

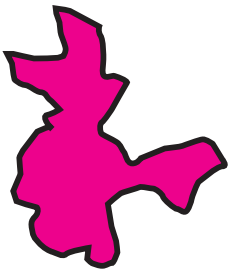
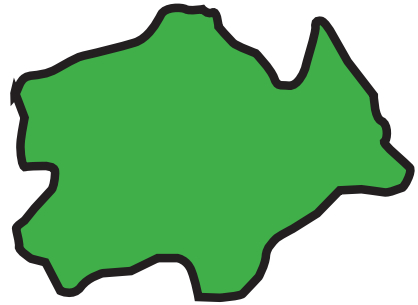


म कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ४ हुँ । म पहिलेको डाँछी गाविसको वडा नं. १ देखि वडा नं. ६ सम्मका वडाहरू मिलेर बनेको छु । मेरो क्षेत्रफल २.५८ वर्ग किलोमिटर छ र मेरो क्षेत्रमा १,७९६ घरधुरी छ । यहाँ जम्मा ९,५०१ जना मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ।

म कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ५ हुँ । म पहिलेको डाँछी गाविसको वडा नं. ७ देखि वडा नं. ९ सम्मका वडाहरू मिलेर बनेको छु । मेरो क्षेत्रफल २.४ वर्ग किलोमिटर छ र मेरो क्षेत्रमा २,३९७ घरधुरी छ । यहाँ जम्मा १२,८४७ जना मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ।

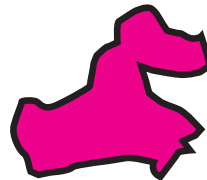


म कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ६ हुँ । म पहिलेको मूलपानी गाविसको वडा नं. ४ देखि वडा नं. ९ सम्मका वडाहरू मिलेर बनेको छु । मेरो क्षेत्रफल २.४१ वर्ग किलोमिटर छ र मेरो क्षेत्रमा २,९४२ घरधुरी छ । यहाँ जम्मा २५,३४५ जना मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ।

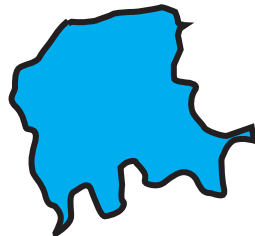


म कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ७ हुँ । म पहिलेको मूलपानी गाविसको वडा नं. १ देखि वडा नं. ३ सम्मका वडाहरू र गोठाटार गाविसको वडा नं. ५ देखि वडा नं. ७ सम्मका वडाहरू मिलेर बनेको छु । मेरो क्षेत्रफल ३.०२ वर्ग किलोमिटर छ र मेरो क्षेत्रमा ४,९०१ घरधुरी छ । यहाँ जम्मा २१,५०० जना मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ।

म कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ८ हुँ । म पहिलेको गोठाटार गाविसको वडा नं. १ देखि वडा नं. ४ सम्मका वडाहरू मिलेर बनेको छु । मेरो क्षेत्रफल १.९७ वर्ग किलोमिटर छ र मेरो क्षेत्रमा ३,०२९ घरधुरी छ । यहाँ जम्मा १६,६६४ जना मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ।



म कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ९ हुँ । म पहिलेको गोठाटार गाविसको वडा नं. ८ र वडा नं. ९ मिलेर बनेको छु । मेरो क्षेत्रफल २.३२ वर्ग किलोमिटर छ र मेरो क्षेत्रमा ८,१५२ घरधुरी छ । यहाँ जम्मा ३१,१४५ जना मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ।



अभ्यास

माथिको विवरण पढेर र परिवारका सदस्यहरूसँग सोधखोज गरेर तपाईंको छिमेकी वडाको बारेमा विवरण तयार पार्नुहोस् र कक्षाको भित्ताहरूमा सजाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई ९, ९ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । हरेक समूहका विद्यार्थीहरूलाई १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ र ९ नामकरण गर्नुहोस् । हरेक विद्यार्थीलाई पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् । कुनै शब्दहरू बुझ्न कठिनाई भएमा सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र पालैपालो एक समूहले अर्को समूहलाई प्रश्नोत्तर गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको छिमेकी वडाको बारेमा विवरण आकर्षक रूपमा तयार पार्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले तयार पारेका विवरणहरू सही रहेको यकिनसमेत गरी कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

तलको चित्र हेरी प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् :



प्रश्नहरू

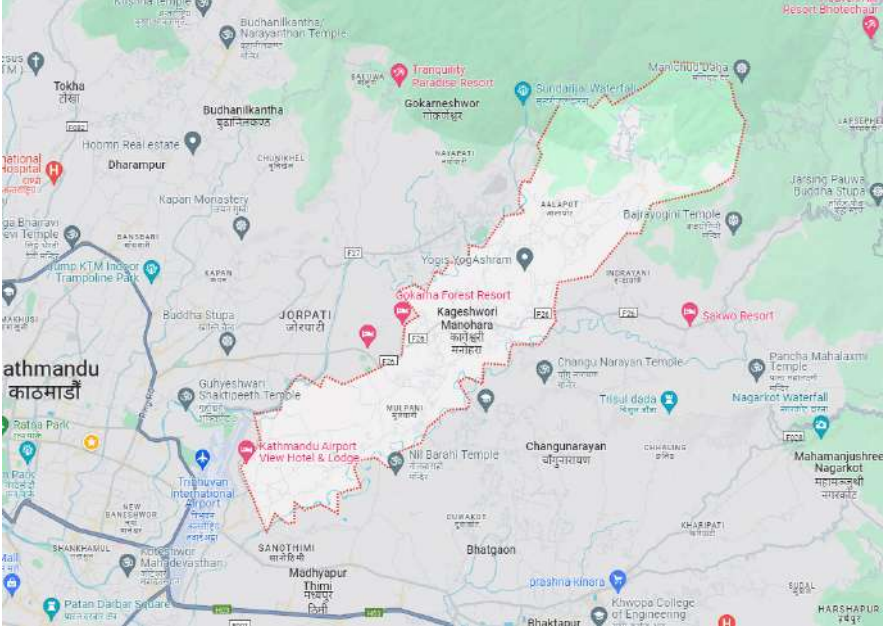
- (क) यो कहाँको चित्र हो ?
- (ख) यो जारमा कुनै सरकारी कार्यालय छन् कि छैनन् होला ?
- (ग) यस बजारमा कुन कुन सामग्री पाइन्छन् ?
- (घ) तपाईं यस बजारमा कुन पसल राख्नुपरेमा कुन पथल राख्नुहुन्छ ?
कारणसहित बताउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूलाई चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । पहिले पहिलेका बजार र अहिलेका बजारका बारेमा अभिभावकसँग सोधखोज गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

नक्सा अध्ययन गर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् :



प्रश्नहरू

- (क) तपाईंको वडा कुन दिशामा पर्छ ?
- (ख) वडा नं. ९ को वडा कार्यालय तपाईंको आवासबाट कुन दिशामा पर्छ ?
- (ग) तपाईंलाई कुन दिशामा जाने भन्ने थाहा भएन भने के गर्नुहुन्छ, किन ?
- (घ) तपाईंलाई दिशा पत्ता लगाउने कुनै उपाय वा मेसिनका बारेमा थाहा छ वा छैन ? छैन भने शिक्षक वा अभिभावकलाई सोधी बताउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई दिशाको अवधारणा बुझाउन कक्षाकोठाको अवस्थितिका आधारमा प्रश्नोत्तर मार्फत बुझाउनुहोस् । उनीहरू बस्ने वडाको नम्बर भन्नु लगाउनुहोस् । उनीहरू बस्ने ठाउँबाट विभिन्न वडाहरू कुन दिशामा पर्छ, प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

आज विद्यार्थी चउरमा भेला भए । उनीहरूले रुमाल लुकाइ र भाले जुधाइ खेल खेलन जानिसकेका थिए । आज गुरुले खोपी खेल्ने भन्नुभयो । खोपी नेपालका धेरै ठाउँमा खेल्ने खेल हो । नेपालको ग्रामीण भेगमा गाईवस्तु चराउन जाँदा धेरैले यो सामूहिक खेल खेल्छन् । यो खेल खेल एउटा खाल्डो बनाइन्छ । त्यसमा निश्चित दुरीमा पुगेर गुच्चा, सिक्का/पैसा वा चेप्टो ढुङ्गाले निसाना बनाएर हान्नुपर्छ । जसले गुच्चा, सिक्का/पैसा वा चेप्टो ढुङ्गा त्यस खाल्डामा पार्न सक्छ उसैले खेल जित्छ । एक पटक सकिएपछि पटक पटक दोहोर्‍याएर यो खेल खेल्छन् ।



शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय खेल सङ्कलन गर्न र खेल समयमा खेल उत्प्रेरित गर्नुहोस् । यस्ता खेल खेल्दा शिक्षकसँग सहकार्य अनिवार्य गर्नुहोस् ।

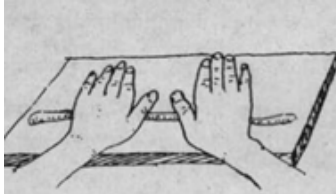
अभ्यास

१. चित्रमा कुल खेल खेलेको देखायएको छ ? यो खेल कसरी खेल्िन्छ ?



२. साथीहरू भेला भएर स्थानीय खेल खेल्नुहोस् । तपाईँ खोपी, पानढुङ्गे, घुर्रा, फिरफिरे, डोरी तान्ने, खुट्टी जस्ता खेल शिक्षक वा अभिभावकसँग सिकेर खेल्न सक्नुहुन्छ ।

मानिसले माटाका सामान बनाई प्रयोग गर्छन् । माटाबाट मूर्ति, भाँडाकुँडालगायत विभिन्न सामान बनाइन्छ । माटाका सामान बनाउन लस्सायुक्त माटो चाहिन्छ । माटाका सामान बनाउन जमिनको दुई फिटमुनिको माटो (क) माटाका सामान बनाउन कस्तो माटो चाहिन्छ ?



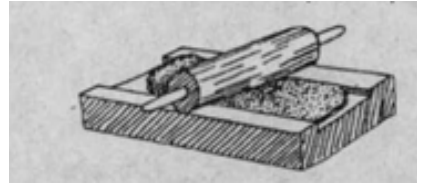
लिनुपर्छ । माटोबाट गिर्खा

र बालुवा हटाई

चालेर मुछ्नुपर्छ ।

मुछ्नेको माटालाई

मुङ्गाले कुटेर मिहिन पार्नुपर्छ । मिहिन



माटो थिचेर भाँडाकुँडा, चराचुरुङ्गी, जनावरको

आकृति बनाउन सकिन्छ । माटोलाई

बाटुलो क्वाइल बनाई त्यसबाट पनि आकृति

बनाउन सकिन्छ । माटोलाई बेलेर घर, मन्दिर,

बाकस आदिको आकृति बनाउन सकिन्छ ।

घुम्ने चक्रमा माटो राखेर पनि घैँटो, गाग्री, पाला, धुपौरो जस्ता सामान बनाउन सकिन्छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन

शिक्षक तथा अभिभावकको सहयोग लिई सामग्री निर्माण गर्न लगाउनुहोस् वा त्यस्ता स्थानको अवलो कन भ्रमण गराएर वा विज्ञलाई विद्यालयमा भिकाएर अभ्यास गराउनुहोस् ।



आफ्नै बारीको माटोबाट सामान बनाउन सकिन्छ । यसो गर्दा थोरै खर्चमा धेरै आम्दानी हुन्छ । माटाको सामान प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यलाई पनि बेफाइदा हुँदैन ।

मानिसले काठबाट धेरै किसिमका सामान बनाउँछन् । खुर्पा राख्ने खुर्पेटो वा खुकुरी राख्ने दाप काठबाटै बन्छ । काठबाट बाकस, दराज, खाट, ठेकी, कोर्रे, बाँटा, कोसी, हर्पे, गर्रे, मदानी, धुपौरो, चौँठो बन्छन् । काठका सामान



बनाउन साल, सिसौ, गिठी खमारी, गुराँस दार, पँयले, लोठसल्ला, मौवा, कटहरजस्ता रुखको काठ प्रयोग गरिन्छ । काठका सामान बनाउन भाँडी, दाती, बाँक, रुखान, छिनो, जारे, बसिला, बन्चरो चाहिन्छ ।

काठका सामान बनाउँदा पुरानो सिप बचिरहन्छ । गाउँका युवाले काम पाउँछन् । रोजगारी प्राप्त हुन्छ ।

अभ्यास

१. तपाईंको घरमा भएका सामान हेरेर लेख्नुहोस् :

माटोबाट बनेका सामान	काठबाट बनेका सामान

२. कुन सामान केबाट बन्छन् ?

पलङ्ग, गमला, लिस्नु, दराज, सुराही, खुत्रुके, मूर्ति

३. पाठ पढेर उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) माटाका सामान बनाउन कस्तो माटो चाहिन्छ ?

(ख) चक्रबाट माटाका कुन कुन सामान बनाउन सकिन्छ ? कुनै पाँचको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) माटाका सामान बनाउँदा हुने दुई फाइदा के के हुन् ?

(घ) काठबाट बनाउन सकिने कुनै पाँच सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) काठका सामान बनाउँदा के के फाइदा हुन्छ ?

४. आजकल काठ र माटाका सामानको सट्टा प्लास्टिकका सामान प्रयोग भएको देखिन्छ ? यसबाट यो व्यवसाय नै हराउन सक्छ । यसलाई बचोन के गर्नुपर्छ होला ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

उमा कागेश्वरी आधारभूत विद्यालयको कक्षा ३ मा पढ्छिन् । प्रवेश र सोनाम उनका साथी हुन् । उनीहरू कक्षामा कुरा गर्दै छन् ।

उमा : हाम्रो घरमा ढिकी छ । ढिकीमा धान कुटिन्छ । ढिकी काठबाट बनेको घरेलु साधन हो । यो धान कुट्ने, कोटो, फल्ल, र अन्य धेरै काममा प्रयोग गरिन्छ ।



प्रवेश : हाम्रो घरमा जाँतो छ । जाँतामा मकै पिसिन्छ । जाँतो दुई ढुङ्गालाई गोलो पारी तल र माथि राखेर बनाइने घरेलु साधन हो । जाँतामा दुई फकल्याँटालाई अड्याउन बिचमा मानी राखिएको हुन्छ । जाँतो घुमाउन माथिल्लो फकल्याँटामा काठको हातो राखिएको हुन्छ । जाँतामा मकै, गहुँ, दाल पिसिन्छ ।



सोनाम : हाम्रो घरमा ठेकी छ । ठेकीमा मधानीले मही पारिन्छ । ठेकी काठबाट बनेको परम्परागत भाँडो हो । यो दही जमाउने, मही पार्ने र राख्ने काममा प्रयोग



शिक्षकलाई निर्देशन

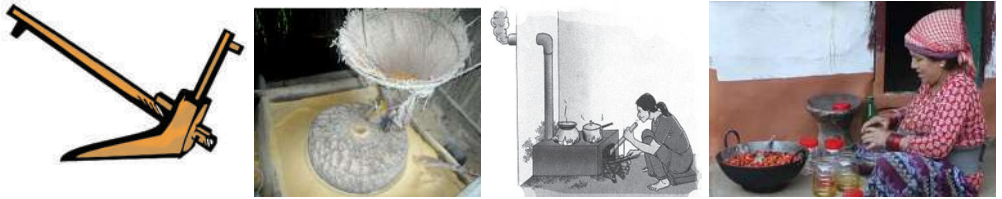
विद्यार्थीलाई पालैपालो उमा, प्रवेश र सोनामको भूमिकालाई निर्वाह गरी पढ्न लगाउनुहोस् र त्यसबाट सिकेका जानकारीलाई रिपोर्ट गर्न लगाउनुहोस् ।

गरिन्छ । ठेकी दार अथवा देवदारुको रूखको काठबाट बनाइन्छ । ठेकीमा मोही पार्न मदानीलाई काठको घुरोमा अड्याइन्छ । नेती नामको डोरीले दुईतिर तान्दै मधानी घुमाइन्छ । हिजो आज काठलाई खोपेर बनाइने ठेकी बनाउने पेसा पनि सड्कटमा पर्न थालेको छ ।

ढिकी, जाँतो, ठेकी, मधानी काम गर्ने साधन हुन् ।

अभ्यास

१. तलका चित्र हेर्नुहोस् र यी के कामका लागि प्रयोग गरिन्छन्, भन्नुहोस् :



२. तपाईंको घरमा कामका लागि कुन कुन पुराना प्रविधिको प्रयोग हुन्छ ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।
३. अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :
- (क) अचार बनाउने तिल केमा पिसिन्छ ?
 - (ख) सुकुल बनाउन के प्रयोग गरिन्छ ?
 - (ग) माटाको भाँडा कसरी बनाइन्छ ?
 - (घ) मही पार्न के प्रयोग गरिन्छ ?

(ड) घर आँगन सफा गर्न के प्रयोग गरिन्छ ?

४. पाठ पढेर उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ढिकी के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) जाँतो केबाट बनेको हुन्छ ?

(ग) ठेकी कुन काठबाट बनाइन्छ ?

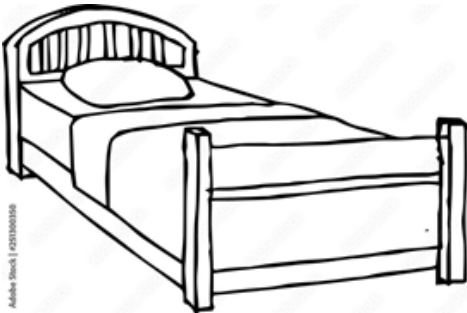
(घ) ठेकीको प्रयोग किन घटेको हो ?

(ड) मधानी केबाट बन्छ ?

५. यी के गर्ने हुन् ?



६ . तलका चित्रमा रड भर्नुहोस् :



पाठ प्रवेश

चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



डमरु



इयाम्टा



बासुरी



शङ्ख



विणा



बिगुल



बेन्जो



मादल



तुरही



बिन



सहनाई

शिक्षकलाई निर्देशन

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय तहमा प्रयोग भइहेका बाजाहरूका बारेमा बारेमा जानकारी दिनु हो । विद्यार्थीहरूलाई तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र त्यहाँको बस्तीका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

- तपाईंले कुन कुन बाजा देख्नु भएको छ ?
- तपाईंले कुनै बाजा बजाउनु भएको छ ? बजाउनु भएको छ भने कुन बाजा बजाउनु भएको छ ?
- तपाईंलाई मनपर्ने बाजा कुन हो ? किन ?
- कुनबाजाको स्वर मनपर्छ ?

रेडियोमा एउटा गीत बजिरहेको थियो । बाआमाले मलाई बोलाएर भन्नुभयो, “छोरी, यो गीत सुन त । यसले के के भन्छ ?” म गीत सुन्न थालें । गीत यस्तो थियो ।

(बेनीको बजार जता माया उतै छ नजर, किरेमिरे जाली रुमाल) २
कुर्दा नि लुरु, सम्भल्याउँदा रुन्छ मन धुरु
किरेमिरे जाली रुमाल.....

बेनीको बजार जता मायाँ उतै छ नजर
नदेउ सराप एउटा छोरी पाए नि खराब, किरेमिरे जाली रुमाल
बेनीको बजार जता मायाँ उतै छ नजर

खोलीमा नगए, सम्भएर रुने काम नगरे, किरेमिरे जाली रुमाल
बेनीको बजार जता मायाँ उतै छ नजर
रुमाल धुँदै छु, आमालाई सम्भेर रुँदैछु, किरेमिरे जाली रुमाल

बेनीको बजार जता मायाँ उतै छ नजर
तारालाई गन्दिनँ, आमा छइन्जेल क्यै फिकर मान्दिनँ, किरेमिरे जाली रुमाल
बेनीको बजार जता मायाँ उतै छ नजर

यो गीत गाउँदा नेपाली लोकबाजा बजिरहेका थिए । मादल, बाँसुरी जस्ता बाजा हाम्रा लोकबाजा हुन् । रेडियोमा गीत बज्नु बन्द भएपछि

शिक्षकलाई निर्देशन

‘बेनीको बजार’ को सट्टा ‘थलीको बजार’ ‘पेप्सीको बजार’ वा अन्य कुनै बजारको नाम राखी गीत गाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि आफ्नो स्थान राखी गीत गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

बाले भन्नुभयो, “गीतमा शब्द, सङ्गीत र बाजा हुन्छन् । शब्दलाई सङ्गीतलाई बाजाले अझ सुन्दर बनाइदिन्छन् ।” यसो भन्दै बाले मादल फिक्नुभयो । उहाँले मलाई मादल बजाउन सिकाउँदै भन्नुभयो, “ मादल बजाउने मुख्य दुई ताल हुन्छन् । ती ख्याली र करहवा ताल हुन् । यसरी बजाउँदा मादलबाट भिन्नभिन्न आवाज आउँछन् ।” उहाँसँग एउटा पाना पनि थियो । त्यो देखाउँदै उहाँले मलाई गीतमा सङ्गीत कसरी भरिन्छ भन्ने सिकाउनुभयो ।

(क) ख्याली

मात्रा १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८
बोल धिँ- नती नक धिँना धिँ नती नक धिँना

(ख) कहरवा

मात्रा १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८
बोल धागे नती नक धिना धागे नती नक धिँना



बासँग एउटा सानो किताब पनि थियो । किताबमा केही बाजाका चित्र थिए । मैले यी चित्र हेर्दै बासँग बजाउने तरिका बारेमा छलफल गरें ।



बाले दमाहा, भ्याली, ट्याम्को, ढोलकी, मादल, सहनाई, नरसिङ्ग, कर्नाल, मुरली, मुर्चुङ्गा, विनायो जस्ता लोक बाजाका बारेमा पनि बताइदिनुभयो । सबार्ई, बालौरी, देउसी, सिलोक, सेलो, भ्याउरे, भैलो जस्ता लोक भाकामा गीत गाउँदा यी बाजा बजाइने रहेछन् । मारुनी नाच, भ्याउरे नाच, चुङ्का नाच, बालुन नाच, धान नाच, देउडा नाच, चण्डी नाच, कौडाह नाच, घाटु नाच, लाखे नाच, नवदुर्गा नाच, शिवताण्डव नाच नाच्दा त यस्ता बाजा नभई नहुने रहेछ ।

अभ्यास

१. तल दिइएको गीत तपाईंले सुन्नुभएको छ ? छ भने गाउँदै कोष्ठमा दिएका शब्दबाट छानेर गीत पूरा गर्नुहोस् है त :

तिम्रो घर चाँचरी, तिँ तल होइन र ? तिम्लाई हाम्ले चाँचरी
..... छैन र ? (किनेको, छिनेको, चिनेको)

बाबरी फूलको बोट, आयो भ्रमभ्रम इस्टकोट
(टल्काउँदै, ढल्काउँदै, भल्काउँदै)

तिम्रो हाम्रो चाँचरी, भाको दिन (भेट, पेट, गेट)

सड्लो पानी चाँचरी, मन किन ? (अमिलो, धमिलो,
नुनिलो) बाबरी फूलको बोट ।

२. तपाईंको स्थानीय ठाउँमा कस्ता कस्ता गीत गाइन्छन् ? गाएर सुनाउनुहोस् ।

३. कुन बाजाले कस्तो आवाज दिन्छ ? खाली बाकसमा लेख्नुहोस् :

बाजाको नाम	बाजाले निकाल्ने आवाज
मादल	
मुरली/बाँसुरी	
घन्टी	
डमरु	

हार्मोनियम	
तुरही	
डम्फु	
सारङ्गी	
सहनाई	
च्याबुड	
एकतारे	

४. आफ्नो गाउँघरमा देवीदेवताको पूजा हुँदा, भजन कीर्तन हुँदा कुन कुन बाजा बजाउने गर्नुभएको छ ? आफ्ना अभिभावक र शिक्षकलाई सोधेर ती बाजाका बारेमा तलको तालिका भर्नुहोस् :

बाजाको नाम	ती बाजाहरू के केले बने का हुन्छन् ?	ती कसरी बजाइन्छ ?

विद्यालयमा उपलब्ध कुनै बाजा बजाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

५. गीत गाउँदा बाजाको तालमा ताली बजाउँदै गाउन सकिन्छ । यसरी गाउँदा गीत, लय र ताल मिलाउनुपर्छ । लय र ताल मिलाउन गीतका शब्दलाई कहीं छिटो र कहीं ढिलो बोल्नुपर्छ । बाजाको ताल पनि मिलाउनुपर्छ । यही आधारमा तलको गीत गाउनुहोस् :

१	२	३	४	५	६	७	८
ताली	ताली	ताली	ताली,	ताली	ताली	ताली	ताली
धेरै	पढ्छौं	धेरै	लेख्छौं,	साना	साना	ना ऽ	नी
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भैं	ज्ञा ऽ	नी
रूप	गुण	शील	वती,	हिउँ	जस्तै	गो ऽ	री
उमा	सीता	भृकु	टी हुन्,	(नेपाल	कै	छो ऽ	री) ^२
फह	राउछौं	विश्व	भरि	नेपा	ली	निशा ऽ	नी
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भैं	ज्ञा ऽ	नी
मेची	देखि	महा	काली,	पहा	डम	धे ऽ	स
नेपा	ली हौं	सबै	हामी,	(नेपाल	हाम्रो	दे ऽ	श) ^२
एकै	स्वर,	एकै	लय,	एउटै	आनी	बा ऽ	नी
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भैं	ज्ञा ऽ	नी
धेरै	पढ्छौं	धेरै	लेख्छौं,	(साना	साना	ना ऽ	नी) ^२
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भैं	ज्ञा ऽ	नी

हाम्रो नगरपालिकामा धेरै जाति बस्छन् । यहाँ विविध चाडपर्व, जात्रा, मेला पर्व र संस्कृति छन् । यहाँ दसैं, तिहार, छठ, ल्होसार, क्रिसमस, इद आदि मनाइन्छ ।

दसैं नेपालीहरूको एक प्रमुख चाड हो । दसैं हिन्दुले धुमधामसँग मनाउने गर्छन् । दसैंमा पिड खेल्ने र चङ्गा उडाउने पनि गरिन्छ । दसैंमा मासु, चिउरा, दही आदि खाने चलन छ ।



तिहार हिन्दुको दोस्रो ठुलो चाड हो । तिहारमा काग, कुकुर गाई, लक्ष्मीको पूजा गरिन्छ । भाइटीकाको दिन दिदीबहिनील दाजुभाइलाई भाइटीका लगाइदिने चलन छ । तिहारको चौथो दिन 'म्ह' पूजा गरिन्छ । यो दाजुभाइ र दिदी बहिनीबिचको चाड हो ।



यहाँ छठ पनि मनाइन्छ । छठमा सूर्यको पूजा गरिन्छ । छठमा खोला, नदी किराना र घाटलाई सजाएर पानीमा गई पूजा



शिक्षकलाई निर्देशन

स्थानीय चाडपर्व, जात्रा तथा मेलाका चित्र, फोटा वा जानकारी सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न विद्यार्थीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

आराधना गरिन्छ ।

यहाँका किरात धर्मावलम्बीले उँभौली र उँधौली चाड धुमधामले मनाउँछन् । उँभौली चाड वैशाख पूर्णिमामा पर्छ भने उँधौली चाड मङ्सिर पूर्णिमामा पर्छ ।



इस्लाम धर्मावलम्बीले इद चाड मनाउँछन् । यस पर्वमा मस्जिदमा प्रार्थना गरिन्छ ।



तामाङ, गुरुङ र शेर्पा जातिले नयाँ वर्षको आरम्भ भएको दिन ल्होसार पर्व मनाउँछन् । ल्होसारमा गुम्बामा पूजा, प्रार्थना गर्ने गरिन्छ । यस पर्वमा नयाँ नयाँ लुगा लगाउने र मिठो परिकार बनाएर खाने चलन छ ।



क्रिसमस क्रिस्चियन धर्मावलम्बीले मनाउने चाड हो । यस चाडमा क्रिस्चियन धर्मावलम्बी चर्चमा जाने र प्रार्थना गर्ने गर्छन् ।



यहाँ सिद्धि गणेश जात्रा र कागेश्वरी जात्रा मनाइन्छ । जात्रामा देवीदेवताको पूजा हुन्छ । रथ पनि घुमाउने चलन छ । कागेश्वरीमा भाद्र शुक्ल अष्टमीका दिन मेला लाग्छ । मेलामा ढ्याङ्ग्रो बजाई नाचगान गरिन्छ । लामा, तामाङ जातिले ढ्याङ्ग्रो बजाई महादेवको पूजा गर्छन् । नेवार जातिले लाखे नाचको आयोजना गर्छन् । यहाँको जात्रा हेर्न साँखु, थली, जोरपाटी, सुन्दरीजल, नयाँपाटी, गागल, तथा भक्तपुर, ललितपुरबाट

मानिस आउँछन् ।

यहाँ गणेश र भैरवको रथसहितको जात्रा निकाल्ने चलन छ । जात्रामा मेला पनि लाग्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

इद	रङ्को पर्व
क्रिसमस	नयाँ वर्ष
ल्होसार	रोजा बस्नु
तिहार	सूर्यपूजा
छठ	दीपावली
होली	चर्चमा जाने

२. पाठको आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) दसैँमा के के गरिन्छ ?

(ख) तिहारमा गरिने मुख्य मुख्य काम के के हुन् ?

(ग) छठ पर्वमा के गरिन्छ ?

(घ) इद चाड कुन धार्मिक समुदायका मानिसले मनाउँछन् ?

३. तपाईंले मनाउने कुनै चाडको चित्र वा फोटा खोजेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।
४. तपाईंको मनाउने कुनै चाडमा के के गरिन्छ ? अभिभावकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।
५. यस महिनामा कुन कुन चाड परेका छन् ? क्यालेन्डर हेरी पत्ता लगाएर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

चाडपर्वको नाम	चाडपर्व पर्ने दिन	चाडपर्वमा गरिने मुख्य क्रियाकलाप

हाम्रो देशमा धेरै पर्यटकहरू घुम्न आउँछन्। पर्यटक भनेका रमाइलो गर्न घुम्न आउने व्यक्ति हुन्। हाम्रो गाउँघरमा पनि धेरै पर्यटक घुमफिरका लागि आउँछन्। कोही पर्यटक यहाँको मन्दिरमा



पूजा गर्न आउँछन्। कोही पर्यटक वनभोज खान आउँछन्। निलवाराही, गोकर्ण, मूलपानी आदि ठाउँमा मानिसहरू पिकनिक आउँछन्। त्यस्तै कागेश्वरी मन्दिर क्षेत्र, सहिद पार्कमा पनि मानिस घुमफिर गर्न आउँछन्। कागेश्वरी मनोहरा प्राकृतिक रूपमा सुन्दर, सांस्कृतिक सम्पदाले



धनी भएकाले यहाँ देशभित्र र बाहिरबाट धेरै पर्यटक घुमफिर गर्न आउँछन्। उनीहरू यी ठाउँमा रमाइलो गर्ने, नाचगान गर्ने गर्छन्। उनीहरू विभिन्न परिकारसमेत बनाउने र खाने गर्छन्। कागेश्वरी मनोहराको विभिन्न गाउँ टोलमा

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीको बसोबास वरपरका क्षेत्रमा रहेका प्रसिद्ध स्थलको सूची बनाउन लगाउनुहोस्। ती स्थल प्रसिद्ध हुनुको कारण अभिभावकबाट सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

समय समयमा जात्रा लाग्ने गर्छ । ती जात्राको अवलोकन गर्न, जात्रामा सहभागी हुन पनि पर्यटनहरू आउने गरेका छन् । यो जात्रामध्ये गणेश भैरव र भिमसेनको रथ जात्रा डाँछीमा भव्यरूपमा मनाइन्छ । गोठाटारमा मनाइने तेज विनायक गणेश मन्दिर जात्रा अर्को महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक जात्रा हो । पर्यटकहरू विभिन्न कारणले घुम्न आउँदा उनीहरूलाई हामीले साथ र सहयोग गर्नुपर्दछ । उनीहरूलाई अपमान गर्नुहुँदैन । गाली गर्ने, जिस्क्याउने गर्नुहुँदैन । उनीहरूका सामानहरू जथाभावी चलाउने कार्य गर्नुहुँदैन । उनीहरूमा सामान र नगद पैसा लिने, फिर्ता नगर्ने गर्नुहुँदैन । सामानहरू हराउँदा, चोरी हुँदा उनीहरू फेरि हाम्रो ठाउँमा फर्केर नआउने हुन्छन् । त्यसलाई उनीहरूको सुरक्षामा समेत चासो राख्नुपर्दछ ।

पर्यटकका लागि यातायातको सहज पहुँचको व्यवस्था गर्नुपर्छ । उनीहरूका लागि खान बस्नका लागि होटल, लजको व्यवस्था पनि गर्नुपर्छ । साथै सरसफाइमा ध्यान दिई हाम्रा सम्पदाहरूलाई जीवन्त राख्न सके पर्यटकको आकर्षण बढ्न जान्छ । यसले विदेशी मुद्रा आर्जन हुने र रोजगारीका अवसर वृद्धि हुन्छन् । यसका साथै मौलिक पहिचानले प्रचार प्रसार पाउने हुन्छ । त्यसैले पर्यटकलाई सेवा गरौं । दुख नदिऔं ।

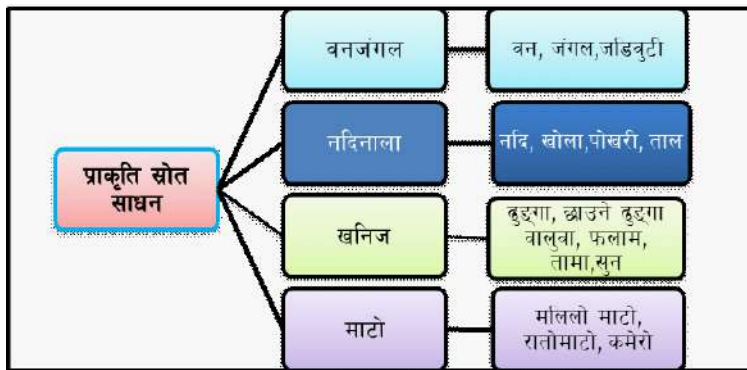
अभ्यास

पाठका आधारमा तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) पर्यटक कसलाई भनिन्छ ?
- (ख) तपाईंको समुदायमा रहेका मुख्य पर्यटकीय स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) पर्यटकीय स्थलहरूको सरसफाइमा किन गर्नुपर्छ ?
- (घ) हाम्रा कुन कुन गतिविधिले गर्दा पर्यटक आगमनका बाधा पुऱ्याउँछ ।
- (ङ) तल दिइएको कागेश्वरी मनोहराको सुन्दर दृश्यले कागेश्वरी मनोहरामा पर्यटकको आगमन बढाउन के गर्नुपर्ला ? तपाईंलाई लागेका विचारहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



प्रकृतिमा उपलब्ध हुने मानिसको जनजीवनमा उपयोगमा आउने विभिन्न प्राकृतिक वस्तुहरूलाई प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ । नेपाल प्राकृतिक स्रोत साधनमा धनी छ । जल, जमिन, खनिज, जङ्गल आदिलाई प्राकृतिक स्रोतको उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा धेरै प्राकृतिक स्रोत साधन रहेका छन् । गोकर्णको जङ्गल यही नजिक रहेको छ । त्यस्तै गागलफेदीको माथि रहेका जङ्गल, शिपपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जको जङ्गल पनि यहाँ छन् । नगरपालिकाको सीमा भएर बागमती र मनोहरा खोला बगेको छ । खोला किनारमा बालुवा, गिटीहरू हुन्छन् । यी सबै प्राकृतिक स्रोतमा हाम्रो नगरपालिका धनी छ ।



शिक्षकलाई निर्देशन

स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूको स्थलगत अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् र त्यसका बारेमा दश वाक्य लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका प्राकृतिक सम्पदा तपाईंको समुदाय वा बस्ती नजिक छ छैन, पहिचान गर्नुहोस् र चिनो लगाउनुहोस् ।



छ

छैन



छ

छैन



छ

छैन



छ

छैन



छ

छैन

२. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौं :

(क) प्राकृतिक स्रोतसाधन भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको बस्ती नजिकै पाइने प्राकृतिक स्रोतसाधनको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) खनिजमा कुन कुन प्राकृतिक स्रोतहरू पर्छन् ?

३. धर्को तानी जोडा मिलाउनु होस् ।

समूह क

समूह ख

प्रकृतिमा पाइने स्रोतसाधन

बालुवा

खनिज स्रोत साधन

ताल

माटो

प्राकृतिक स्रोतसाधन

जल सम्पदा

कमेरो

कुन स्रोतसाधनको संरक्षण गर्न के गर्नुपर्दछ ? आफ्नो अनुभवमा आधारित भई तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

स्रोतसाधनको नाम	संरक्षण गर्ने उपायहरू
वनजङ्गल
नदी, खोला, पोखरी
वायु
माटो	रसायनिक मलको प्रयोग नगर्ने

गित गाऔँ ।

प्रकृतिमा पाइन्छन् है प्राकृतिक स्रोतहरू
वनजङ्गल, नदीनाला पाइन्छन् धेरै अरू
खनिज पनि प्रकृतिमै रहन्छ है साथी
यिनको संरक्षण भए हुन्थ्यो कति जाति
पहाड, हिमाल, ताल तलैया प्रकृतिका खानी
यिनलाई नाश गर्नुहुन्न सचेत बनौँ हामी
रुख रोपौ, वन जोगाऔँ, नदी जोगाउनु छ ।
विषादी कम प्रयोग गरौँ, माटो बचाउन ल ।

खेल खेलौँ

सबै जना समूह समूहमा बसौँ । हरेक समूहका साथीहरूले आफ्नो अगाडि सिसाकलम वा डट्पेन राखौँ । अब समूहलाई शिक्षकले कुनै प्रश्न सोध्नुहुन्छ । उदाहरणका लागि कुनै एक प्राकृतिक स्रोतको नाम भन्नुहोस् । हरेक समूहका साथीहरूले शिक्षकले भनेको प्रश्नको उत्तर पालैपालो भनौँ । जसले सही उत्तर भन्छन् उनले आफ्नो सिसाकलम फिर्ता लान पाउने छन् । सही उत्तर दिन अन्तिमसम्म कसैले नसकेमा साथीहरूले उसलाई सहयोग गरी सिसाकलम फिर्ता लाने वातावरण बनाउनुहोस् । समूह समूहमा कसले के भनेर सिसाकलम फिर्ता लगेको भनी शिक्षकले सोध्न सक्नुहुन्छ । यसै गरी दुई चारओटा प्रश्न गर्न सकिने छ । हरेक प्रश्नमा अगाडि गरे भैं गरी यो खेल खेलन सकिन्छ । यो खेल हरेक समूहमा एकैचोटी छुट्टाछुट्टै खेलनुपर्छ ।

११

पाठ

प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणमा सहयोग

पाठ प्रवेश :

तलको चित्रमा प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण कसरी भइरहेको छ, पत्ता लगाउनुहोस् ।



शिक्षकलाई निर्देशन

प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणमा सहयोगका उपायहरू कक्षाका प्रस्तुत गर्नुहोस् । ती उपायहरूमध्ये कसले के गरी उपयोग गर्न सकिन्छ भनी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । त्यो उपायहरू अभिभावकसँग पनि छलफल गरी उपयोग गर्न विद्यार्थीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गरौं :

गीत गाऔं

गाउँ हाम्रो आलापोट हो सुन्दर कति कति
वन, जङ्गल खोलानाला रमणीय अति
गाउँको बिचमा खेल्ने चउर, सुन्दर खेतगरा
प्राकृतिक सम्पदाले सधैं हराभरा
यहाँको माटो उब्जाउ छ अन्नबाली दामी
वातावरण संरक्षणमा लाग्नुपर्छ हामी
प्रकृतिमा कहिले काहीं समस्या नि पर्छ
कहिले बाढी, कहिले हुरी, कहिले पहिरो भर्छ
जङ्गलमा आगो लाग्दा जीवजन्तुको नाश
चेतनाले वढाउनु छ संरक्षणको आश
जङ्गलमा आगलागी हुन दिनु हुन्न
वृक्षरोपण गर्ने गरौं विपदले छुन्न
खोलाबाट गिटी बालुवा भिक्ने काम रोकाँ
बाढी विनास कम गर्न तटबन्धले छेकाँ

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कवितामा कुन कुन प्राकृतिक सम्पदाको कुरा गरिएको छ ?

(ख) प्राकृतिक सम्पदालाई के कस्ता कुराले विनास गराउँछन् ?

(ग) प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न के के गर्नुपर्छ ?

घ) खोलाबाट गिटी बालुवा भिक्न रोकौं भनेर किन भनिएको होला ?

२. प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणको कुन तरिका ठिक छ र किन ? छलफल गर्नुहोस् ।



१२

पाठ

स्थानीय तहबाट उत्पादन हुने फोहोरमैला र तिनको व्यवस्थापन

राधाको घरमा कुहिने र नकुहिने फोहर राख्ने दुईओटा प्लास्टिकका डस्टबिन राखिएका छन् । उनको घरमा नगरपालिकाले यी डस्टबिन उपलब्ध गराएको हो । राधा कुहिने फोहरहरू जस्तै तरकारी केलाउँदा



निस्कने फोहर, उब्रेका वासी खाना वा बढार्दा निस्केका धुलो र भारपात, फलफूलका बोक्रा आदिलाई कुहिने डस्टबिनमा राख्ने गर्छिन् । कागज र प्लास्टिक जस्ता नकुहिने फोहरलाई नकुहिने फोहर राख्ने डस्टबिनमा राख्ने गर्छिन् । फलामका टुकुरालाई छुट्टै भाडामा राख्ने गरिएको छ । कुहिने डस्टबिनलाई उनको घरमा मल बनाउने गरिएको छ । कुहिने फोहरमा माटो र धानका भुस र बिरुवाका पात राखेर नगनाउने गरी मल बनाई खेतबारीमा प्रयोग गर्ने गरिएको छ । प्लास्टिक र कागज एवम् फलामका टुकुराहरू बेच्ने गरिएको छ ।

फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने तरिका जानौं र अरूलाई पनि सिकाऔं :

१. आफ्नो घर, कार्यालय वा सार्वजनिक स्थलमा राखिएको डस्टबिनमा फोहोर राख्ने बानीको विकास गरौं ।
२. फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याएर छुट्टाछुट्टै राख्ने गरौं ।
३. घर, पसल वा कुनै पनि व्यवसायबाट सङ्कलित फोहोर कुहिने र नकुहिने छुट्याई कुहिने फोहोरलाई मल बनाई घरको कौसीखेती, तरकारी करेसाबारी वा खेतीयोग्य जमिनमा कम्पोस्ट मलको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
४. पुनः प्रयोग हुन फलाम, कागज र प्लास्टिकजन्य फोहोर कवाडीलाई बिक्री वितरण आय आर्जन गर्न सकिन्छ ।
५. सडक पेटी तथा चोक गल्लीमा मोटर साइकल राखी मर्मतसम्भार गर्ने र धुने काम गर्न हुँदैन ।
६. आफ्नो घर, आँगन, चोक र सडक पेटी सधैं सफा सुगधर राख्नुपर्छ ।
७. साइकल, रिक्सा, ठेला, ठेला गाडा, अस्थायी टहरा वा घुम्ती पसल सञ्चालन गर्ने उद्यमीले फोहर राख्ने भाँडाको व्यवस्था आफैं गरी फोहर नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।
८. घर, टहरा निर्माण गर्दा आवश्यक निर्माण सामग्रीहरू सडक पेटीमा नै राख्नुहुँदैन ।
९. जाली वा त्रिपालले घर टहरा निर्माण गर्दा नदेख्ने गरी छोप्ने गर्नुपर्छ ।
१०. प्लास्टिकको भोलाको प्रयोग कम गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. घरबाट निस्कने विभिन्न प्रकारका फोहरहरू पहिचान गरी कुहिने नकुहिने कुनमा पर्छ वर्गीकरणसमेत गर्नुहोस् ।

सिसा र सिसाजन्य फोहर, तरकारीबाट निस्केको फोहर, कागज र कागजजन्य फोहर, प्लास्टिक र प्लास्टिकजन्य फोहर, सेनेटरी प्याड, डाइपर आदि, फलाम र कवाडीजन्य फोहर, माटो र भार पात

कुहिने फोहर	नकुहिने फोहर

२. दिइएकामध्ये सही वाक्य पहिचान गरी अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस् :

- (क) फोहर सङ्कलन नभएको बेला घरमै राख्ने र फोहर सङ्कलक आएको बेलामात्र घरबाहिर निकाल्नुपर्छ,
- (ख) फोहरलाई मोहर बनाउन सकिन्छ ।
- (ग) हामीले घरबाट निस्कने फोहर एउटै भाँडामा राख्नुपर्छ ।
- (घ) कुहिने फोहर बेच्न सकिन्छ ।
- (ङ) नकुहिने फोहरबाट मल बनाउन सकिन्छ ।

३. कुन प्रकारको फोहर हो ? पहिचान गर्नुहोस् ।

फोहर	फोहरको प्रकार
	
	
	
	

४. तपाईंको टोलमा कुन दिन कुन प्रकारको फोहर (कुहिने वा नकुहिने) सङ्कलन गरिन्छ । अभिभावकसँग सोधखोज गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

आइतबार फोहर	सोमबार फोहर
मंगलबार फोहर	बुधबार फोहर
बिहिबार फोहर	शुक्रबार फोहर

५. तल दिइएको समाचार पढी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

वातावरण दिवसमा विद्यार्थीले सङ्कलन गरे ५०० किलो फोहर

३ जेठ, पोखरा । माछापुच्छ्रे माध्यमिक विद्यालय कास्कीमा क्रियाशील विद्यार्थी समूह 'ग्रिनफोर्स क्लब- माछापुच्छ्रे' ले पचासौं विश्व वातावरण दिवसको दिन पाँच सय केजी फोहोर सङ्कलन गरेर व्यवस्थापन गरेका छन् । क्लबले



विद्यार्थीलाई पूर्वसूचना जारी गरी आफ्नो घर र समुदाय वरपर रहेका पुनः प्रयोग हुने फोहर सङ्कलन गरी बुझाउने प्रतियोगिता आयोजना गरेको थियो । सोही क्रममा दश-दशजनाको ३० समूहले ५९९ के.जी. त्यस्ता फोहर सङ्कलन गरी आयोजक समक्ष बुझाएको 'ग्रिनफोर्स क्लब- माछापुच्छ्रे' की अध्यक्ष नम्रता गुरुडले जानकारी दिइन् । सबैभन्दा धेरै ४२ केजी फोहर सङ्कलन गर्ने विद्यार्थी समूहलाई पुरस्कृत गरिएको थियो ।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक सन्तोष आचार्यले यसरी सङ्कलन गरिएको फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न कास्कीकै एक सहकारीसँग सहकार्य गरिएको बताए । अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र एक्पाप सार्दिखोला चेकपोस्टका प्रमुख श्रीकृष्ण न्यौपानेले विद्यालयको रचनात्मक कामको प्रशंसा गर्दै यस्ता कार्यले विद्यार्थी तथा अभिभावक सबैमा सचेतना थपिएको बताए ।

माछापुच्छे गाउँपालिका-२, भुर्जुङखोला स्थित माछापुच्छे विद्यालयमा करिब सात सय विद्यार्थी अध्ययनरत छन्। पाठ्यक्रमले तोकेका निर्धारित कामलाई सहयोग पुग्ने गरी प्रत्येक कक्षालाई छुट्टाछुट्टै शीर्षकमा सक्रिय बनाएर पढाउने यो विद्यालय देशकै नमुनामध्ये एक मानिन्छ।

(मिति २०८० जेठ २२ गतेको अनलाइन खबरमा प्रकाशित)

प्रश्नहरू

- (क) कुन दिवसको अवसर पारेर फोहर सङ्कलन गरिएको थियो ?
- (ख) तपाईंको विद्यालयमा पनि यसै गरी फोहर सङ्कलन गर्ने गरिएको छैन ?
- (ग) माछापुच्छे विद्यालयमा जस्तै तपाईंको विद्यालयमा पनि फोहर सङ्कलन गर्दा कस्ता कस्ता फोहरहरू सङ्कलन गर्न सकिन्छ र किन ?
- (घ) फोहर सङ्कलनभन्दा फोहर व्यवस्थापन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, किन ?

मेरा छिमेकी वडाहरूका प्रमुख बाटो, धारा नदी

पूर्व पठन

आशा तामाङ कक्षा ३ मा पढ्छिन् ।
उनी आफ्ना हजुरबासँग छिमेकी
वडामा भएको ढुङ्गेधारा सरसफाइ
कार्यक्रममा गएकी थिइन् । उनी र
उनको हजुरबुबाबिच भएको कुराकानी
हामी पनि अध्ययन गरौं :



आशा तामाङ : हजुरबुबा, हाम्रो घर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका
वडा नं १ मा पर्छ, होइन हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : हो नि नानी, हाम्रो गागलफेदी गाउँ वडा नं १ मा
पर्छ भने, तिम्रो मामाघर आलापोट गाउँचाहिँ वडा
नं २ मा पर्छ । त्यस्तै आज हामी सरसफाइ गर्न
जाने ढुङ्गे धारा वडा नं ६ को फुयाँल गाउँमा पर्छ,
वातावरण दिवसको उपलक्ष्यमा हाम्रो नगरपालिकाले
त्यहाँ सरसफाइ र वृक्षरोपण कार्यक्रम राखेको छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विदाको दिनमा अभिभावकसँग मिली टोल भेला आयोजना गर्नुहोस् र उहाँहरूसँग मिलेर टोलको
सरसफाइ सहभागी हुन विद्यार्थीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।



त्यस्तै वडा नं ७ र ८ का धेरै ठाउँमा ढुङ्गेधारा रहेका छन् । हाम्रो गाउँमा पहिले पहिले धेरै ढुङ्गेधारा थिए । अहिले ती सबै लोप भइसकेका छन् ।

आशा : हाम्रो गाउँमा जाने सडक कति फराकिलो र पक्की भएको रहेछ । होइन त हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : यो वडाका धेरै गाउँमा पक्की सडक पुगेको छ । हाम्रो गाउँमा थली हुँदै पक्की सडक आएको छ । अन्य नजिकका वडाका गाउँ र बस्तीहरूमा पनि फराकिला सडकहरू बनेका छन् । हाम्रो वडा नजिकैको वडा नं २ को आलापोटमा पनि सडक पुगेको छ । त्यस्तै वडा नं ३ को भद्रवासमा पनि सडक सुविधा बिस्तार भएको छ ।



आशा : अरू वडामा पनि यस्तै पक्की सडक छन् त हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : छन् नि नानी, पेप्सीकोला गोठाटार ब्रह्मखेल सडक, गो कर्ण जोरपाटी पेप्सीकोला सडक, पेप्सीकोला कार्कीगाउँ सडक, ठिमी मुलपानी गोकर्ण सडक, वडा नं ६ मा रहेको मूलपानी चाँगुनारायण फेदीगाउँ सडकले गर्दा हाम्रा आसपासका वडाहरूमा यातायात सुविधा पुगेको छ ।

आशा : हाम्रा वडामा नदी पोखरी छन् नि होइन, हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : हो नि, हाम्रो वडामा खासै ठुला खोला नभए पनि सानासाना खोल्साहरूमा पानी बगिरहेको पाइन्छ । हिउँदमा भने ती खोल्साहरूमा खासै पानी हुँदैन । आज हामी जाने ठाउँ नजिकै मनोहर खोला बगेको छ । यो वडा नं ६, ७, ८ र ९ हुँदै बहन्छ । हाम्रो गाउँ नजिकै सुन्दरीजलमा खानेपानी रिजर्भ गर्ने टयाङ्की रहेको छ । वडा नं ८ र ९ हुँदै बागमती नदी बगेको छ । हाम्रो गाउँ नजिकै कागेश्वरी मन्दिर क्षेत्रमा पानीको छाँगो पनि रहेको छ ।

आशा : अस्ति ममीसँग गुह्येश्वरी जाँदा बाटामा अलिक नौलो पुल देखेको थिएँ ? त्यो पनि हाम्रै छिमेकी वडामा पर्दछ भन्नुभएको थियो आमाले ? अरू पनि त्यस्ता पुल छन् त हजुरबुबा ?



हजुरबुबा : हो नि तिमीले सही भन्यौ । त्यो पुल यात्रु आवातजावत गर्नलाई बनाइएको हो । त्यस्तै मनोहरा र ठिमी जोड्ने पुल पनि पक्क पुल हो । यस्ता पुलहरूल बागमती र मनोहरा नदीमा आवतजावत गर्न धेरै सजिलो बनाएको छ ।



आशा : अबै सरसफाइ गर्ने ठाउँ आउन लागेन, हजुरबुबा ? हजुरबाट धेरै कुराको जानकारी भयो । हजुरलाई धन्यवाद ।

हजुरबुबा : आउन लाग्यो । हुन्छ, नि तिमीले राखेका चासो र जिज्ञासा मैले जानेसम्म बताउने प्रयास गरें ।

अभ्यास

१. पाठको आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

नदी

गागल फेदी

पुल

संरक्षण गर्नुपर्छ

वडा नं ६

कागेश्वरी मन्दिरको क्षेत्र

पानीको छाँगो भएको

मनोहरा र ठिमी जोड्ने मनोहरा पुल

ढुङ्गेधारा

बागमती

वडा नं १ मा पर्ने गाउँ

फुँयाल गाउँ ढुङ्गे धारा

२. तल दिइएको चित्रमा आधारित भई छलफल गर्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क)



(ख)



प्रश्नहरू

(क) चित्र क केसँग सम्बन्धित छ ?

(ख) चित्र ख मा देखिएको पुल कस्तो पुल हो ?

- (ग) चित्र क मा खोला किन सफा गरिएको होला भन्ने लाग्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।
- (घ) नदी सफा गर्न के के गर्नुपर्छ ?
- (ङ) दोस्रो चित्रमा देखिएको पुलको डिजाइन कस्तो छ ? तिमिलार्ई सो डिजाइन कस्तो लाग्यो ।

क्रियाकलाप

दोस्रो चित्रमा दिइएको पुलले कुन कुन ठाउँलाई जोड्छ, शिक्षकसँग सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ १४ पेसा तथा व्यवसायहरू

पाठ प्रवेश

चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



शिक्षकलाई निर्देशन

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई नगरपालिकामा गरिरहेका पेसा तथा व्यवसायका बारेमा जानकारी गराउनु हो । यी चित्रका बारेमा विभिन्न व्यावहारिक प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र छलफल गराउनुहोस् । साथै विद्यार्थीहरूका घरपरिवार र छिमेकीहरूले गर्ने पेसा व्यावसायका बारेमा सोधेर बोर्डमा टिप्पै जानुहोस् ।

विद्यार्थी भाइवहिनीहरू,

गान्धी आदर्श विद्यालय, काँडाघारीका विद्यार्थीहरूले एउटा स्थलगत अध्ययन गरे। उनीहरूले कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाका मानिसहरूले गर्ने पेसाका बारेमा खोज गरे। उनीहरूले खोजी गर्दा यस नगरपालिकामा गर्ने पेसा व्यवसाय यस्ता रहेछन् :

खेतबारीमा काम गर्ने	घर बनाउने	विद्यालयमा पढाउने	गाडी चलाउने
लुगा सिलाइ बुनाइ गर्ने	घरहरूमा रड रोगन गर्ने	काठको काम गर्ने	जुत्ता सिउने
कपाल काट्ने	कार्यालयमा जागिर खाने	बिरामीको सेवा गर्ने	क्याम्पसमा पढाउने
व्यापार गर्ने	पसलमा काम गर्ने	तरकारी खेती गर्ने	फलफूल पसल गर्ने
तरकारी बेच्ने	गिट्टी कुट्ने	इँटाभट्टामा काम गर्ने	वकालत गर्ने
ट्याक्सी चलाउने	लुगा धुने, घर सफा गर्ने	बेतबाँसको काम गर्ने	फर्निचर बनाउने
कुखुरा पालन गर्ने	होटेल चलाउने	मूर्ति र चित्र बनाउने	सुनका गहना बनाउने
गाई पालन गर्ने	बिरामी जाँच्ने	कम्प्युटर मरमत गर्ने	मोबाइल मरमत गर्ने
बालुवा चाल्ने	कारखानामा काम गर्ने	साइकल मरमत गर्ने	बाजा बजाउने
फलामका विभिन्न सामान बनाउने	घडी रेडियो, टिभी मरमत गर्ने	उद्योग कलकारखाना सञ्चालन गर्ने	खाद्यान्न, तरकारी र फलफूल पसल गर्ने

व्युटीपार्लर सञ्चालन गर्ने	मजदुरी काम गर्ने	डकमी काम गर्ने	तरकारी पसल गर्ने
टिभीमा काम गर्ने	पत्रकारिता गर्ने	गाडी, मोटरसाइकल मर्मत गर्ने	पुरेत काम गर्ने
आफ्नो घर गृहस्थी गर्ने	मोटरसाइकलमा मानिसलाई यातायात सेवा दिने	लामा धामी गर्ने	माटाका भाडा बनाउने

यसरी माथि लेखिएका कामहरूलाई पेसा पनि भनिन्छ । कुनै पेसा व्यवसायका रूपमा गरिन्छ । पेसाबाट व्यक्तिले पैसा वा वस्तु पाउँछ । मानिसका धेरै आवश्यकता हुन्छन् । मानिसलाई बाँच्नका लागि खाना चाहिन्छ । बस्नका लागि बास चाहिन्छ भने लगाउन लुगा चाहिन्छ । यी आवश्यकता पूरा गर्न विभिन्न काम गर्नुपर्छ । मानिसका दैनिक आवश्यकता पूरा गर्न रुपियाँ पैसा आवश्यक हुन्छ । किसानी कामबाट अन्न र तरकारी आदि कमाउन सकिन्छ । त्यस्तै व्यापार व्यवसायबाट नगद रुपियाँ कमाउन सकिन्छ । विभिन्न मजदुरीबाट पनि रुपियाँ कमाउन सकिन्छ । यसरी श्रम वा सामान बेचेर वा काम गरेर रुपियाँ कमाउन सकिन्छ । यसका लागि कुनै पेसा वा व्यवसाय गर्न आवश्यक हुन्छ ।

माथि उल्लेख भएका बाहेक तपाइँहरू घुम्न जाँदा देखेका अरू पेसा व्यवसायका नाम थप्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूलाई माथि उल्लेख भएका बाहेक नगरपालिका क्षेत्रमा भइरहेका पेसा तथा व्यवसायका नामहरू थप्न लगाउनुहोस् । त्यी पेसाबाट कसरी आर्जन हुन्छ भन्ने बारेमा विभिन्न व्यावहारिक प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।

कार्यकलाप

- (क) तपाईंको विद्यालय वरपरको बस्तीमा कस्ता कस्ता पेसा व्यवसाय भएका रहेछन् ? थाहा पाउन ५/५ जनाको समूह बनाई समुदायमा गएर टिपेर ल्याउनुहोस् । सबै समूहले टिपेर ल्याएका पेसा व्यवसायको नाम कक्षामा पढेर सुनाउनुहोस् ।
- (ख) तल किसानी पेसामा चाहिने सामान र गरिने कार्यका बारेमा दिइएको छ । सोअनुसार कक्षामा भएका साथीहरूलाई ३ देखि ५ समूह (विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा) विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहले एक एक पेसामा चाहिने सामान र गरिने काम ले खेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

उदाहरण : किसानी पेसा

चाहिने सामान : हलो, कुटो, कोदालो, गोरु वा ट्र्याक्टर, मल बिउ, विषादी, काम गर्ने मानिस

गरिने कामहरू :

- मल बिउ र अन्य सामानको व्यवस्था गर्ने
- खेत बारी खनजोत गरी तयारी गर्ने
- बिउ रोप्ने वा बिरुवा सार्ने
- समय समयमा पानी सिँचाइ गर्ने
- समय समयमा गोडमेल गर्ने
- बिरुवाको काँटछाँट गर्ने र मल पानी दिने

- नियमित हेरचाह गर्ने
- उत्पादन वा फल टिप्ने र भण्डार गर्ने
- आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्ने र बढी भएको बिक्री गर्ने

अभ्यास

(अ) तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) पेसा भनेको के हो ?

(ख) तपाईं ठुलो भएपछि कुन पेसा वा व्यवसाय गर्ने विचार गर्नु भएको छ ?

(ग) तपाईंको घर वरपर कस्ता पेसा वा व्यवसाय देख्नुभएको छ ? पाँचओटा पेसाका नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा भएका कुनै सातओटा पेसा वा व्यवसायका नाम लेख्नुहोस् ।

(आ) तलका काम र पेसाबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

खण्ड क	खण्ड ख
(१) बिरामीको स्याहार सुसार र सेवा गर्ने काम	हजाम
(२) इँटा भट्टामा काम गर्ने	ड्राइभर
(३) ट्याक्सी चलाउने	नर्स
(४) बिरामीको उपचार गर्ने	मजदुर
(५) कपाल काट्ने	धामी भाँक्री
(६) भारफुक गर्ने	ड्राइभर

क्रियाकलाप

- (क) तपाईंको घर वरपर कुन कुन पेसा गरेको देख्नुभएको छ ? साथीहरू मिलेर सूची बनाउनुहोस् ।
- (ख) तपाईं ठुलो भएपछि के काम गर्ने रहर छ ? सबै साथीहरू मिलेर ठुलो भएपछि गर्ने कामको सूची बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्य

- (क) तलको चित्रमा के भइरहेको छ ? यो काम ठिक हो कि होइन ? यी चित्रले दिएको सन्देश के हो ? छलफल गर्दै यस प्रकारको समस्या समाधान गर्न नगरपालिकाले के गर्नुपर्ला ? समूहमा छलफल गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।



चित्रमा भइरहेको काम :	
यस्तो काम किन गर्नु परेको होला ?:	
चित्रले दिएको सन्देश :	
मुख्य समस्या :	
समाधानका उपाय :	
अभिभावकले गर्नुपर्ने काम:	
नगरपालिकाले गर्नुपर्ने काम :	

चित्रहरू हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



भाइबहिनीहरू,

माथिको चित्रमा तपाईंहरूले के के देख्नुभयो ? चित्रमा तरकारी तथा फलफूलहरू ठिक तरिकाले भण्डारण भएको छ कि छैन, हेर त !

भाइबहिनीहरू ! तपाईंहरूले भने जस्तै माथिको चित्र फलफूल र तरकारी जम्मा गरी राखेको हो । यसरी राख्ने कामलाई भण्डारण पनि भनिन्छ । छिरिडको आमाले पनि करेसावारीबाट फलेका फलफूलहरू पाकेपछि टिप्नुहुन्छ । फलफूल टिप्दा चोट नलाग्ने गरी सुरक्षित रूपमा

टिप्पुहुन्छ । फलफूलको प्रकारअनुसार विभिन्न तरिकाले भण्डार गरी राख्नुहुन्छ ।

हामीले पनि करेसाबारीमा विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा लगाउनुपर्छ । बारीमा भएका फलफूल र तरकारीहरू तयार भएपछि टिप्नुपर्छ । यसरी टिपिएका फलफूलहरू सुरक्षित रूपमा राख्नुपर्छ । पानी वा चिसोपन नहुने गरी सुक्खा पार्नुपर्छ । अनि नरम खालको कागज वा नरम वस्तुले मोड्नुपर्छ । त्यसपछि कागजको बाकस वा बन्डलमा राख्न सकिन्छ । अनि शीत भण्डार वा कोल्ड स्टोरहरूमा राख्न सकेमा धेरै समय बिग्रँदैन ।

त्यसैगरी करेसाबारीका तरकारी खानयोग्य भएपछि टिप्न सकिन्छ । तरकारीको प्रकार अनुसार विभिन्न तरिकाले भण्डारण गर्न सकिन्छ । सागपात जस्ता चाँडै सड्ने वा बिग्रने तरकारीहरू तुरुन्तै प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्ता तरकारीहरू शीत भण्डार वा कोल्ड स्टोरहरूमा राख्न सकेमा केही दिन बिग्रँदैन । काउली, बन्दा, सिमी, बोडी, घिरौँला, काँक्रा जस्ता तरकारी छोटो समयका लागि भण्डार गर्न सकिन्छ । कतिपय तरकारीहरू अलि बढी समय भण्डारण गरेर राख्न सकिन्छ । जस्तै आलु, पिँडालु, पाकेको फर्सी र गेडागुडी आदि जस्ता तरकारी केही समय सड्दैनन् । गेडागुडी जस्ता तरकारीहरू राम्ररी सुकाएर हावा नछिर्ने बट्टामा राख्नुपर्छ ।

कतिपय हरिया तरकारीहरू काटेर सुकाएर पनि राख्न सकिन्छ । जस्तै : हरियो साग, काउली, बन्दा, स्कुस, करकलो आदि साना टुक्रा बनाएर सुकाउन सकिन्छ । यसरी सुकाइएका तरकारीहरू हावा नछिर्ने बट्टा

वा प्लास्टिकमा प्याक गरी राख्नुपर्छ । अनि चिसो वा ओसिलो नभएको सुक्खा ठाउँमा राख्नुपर्छ । यसरी भण्डार गरिएका तरकारी र फलफूलहरू आफ्नो आवश्यकताअनुसार खान सकिन्छ । बढी भएमा नजिकैको बस्ती वा बजारमा बेचेर आम्दानी गर्न सकिन्छ । तसर्थ फलफूल र तरकारी भण्डारको आफ्नै महत्त्व रहेको छ । राम्ररी भण्डार गरेर राख्न सकेमा आवश्यकताअनुसार आफैँले खान पाइन्छ । बढी भएका तरकारीको राम्रो मूल्य लिन सकिन्छ ।

तपाईंहरूको घरमा करेसाबारी वा कौसीखेती छ कि ?

आफ्नो घरको करेसाबारी वा कौसीखेतीमा लगाएको तरकारी र फलफूल कसरी भण्डार गर्नुभएको छ ? तलको बाकसमा लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

विद्यार्थीहरू सबैलाई आआफ्नो करेसाबारी कस्ता कस्ता फलफूल र तरकारीहरू लगाउनुहुन्छ ? ती कहिले र कसरी भण्डार गर्नुहुन्छ, भन्न लगाउनुहोस् । यसरी विद्यार्थीले भनेका कुराका आधारमा फलफूल र तरकारी भण्डारणका फाइदा बताउँदै तिनको सुरक्षित भण्डारण गर्ने तरिकाका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । साथै आफ्नै घरमा गरिने भण्डारण र कोल्ड स्टोर वा शीत भण्डारमा गरिने भण्डारणको अवधारणाका बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस् । सही भण्डारबाट तरकारी नबिग्रने, लामो समय प्रयोग गर्न सकिने र भण्डारण गरेको तरकारी बेमौसममा बेचेर बढी मूल्य पार्न सकिने जस्ता भण्डारणका महत्त्वका बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस् । अन्तमा विद्यार्थीलाई तरकारी र फलफूलको सही भण्डारण गर्न उत्प्रेरित पनि गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. कक्षामा भएका साथीहरूलाई ५।५ जनाका दरले समूह बनाउनुहोस् । अनि समूहमा मिलेर नजिकैको बजारमा जानुहोस् । बजारमा गएर पसलमा विभिन्न प्रकारका फलफूलहरूको भण्डार के कसरी गरिएको रहेछ, टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
२. कक्षामा भएका साथीहरूलाई ५।५ जनाका दरले समूह बनाउनुहोस् । अनि समूहमा मिलेर नजिकैको बजारमा जानुहोस् । बजारमा गएर तरकारी पसल वा मन्डी र खाद्यान्न पसलमा विभिन्न प्रकारका तरकारीहरूको भण्डार के कसरी गरिएको रहेछ, टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
३. तलको चित्र के गरिएको चित्र हो ? छलफल गर्नुहोस् ।



अभ्यास

१. फलफूल तथा तरकारी भण्डार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूका आधारमा तलका भनाइ ठिक भए ठिक (✓) र बेठिक भए बेठिक (✗) चिनो लगाउनुहोस् : क

(क) फलफूल तथा तरकारी भण्डार गर्दा चोट नलाग्ने गरी राख्नुपर्छ ।

(ख) अलि अलि पानी हुने गरी राख्नुपर्छ ।

(ग) सकभर पानी नहुने गरी सुक्खा बनाएर राख्नुपर्छ ।

(घ) सकभर चिसो तापक्रममा राख्नुपर्छ ।

(ङ) सकभर शीतभण्डार वा कोल्ड स्टोरमा भण्डार गर्नुपर्छ ।

(च) ठुला दाना भएका फलफूल र तरकारीहरू सकभर नखप्टने गरी कागज वा नरम वस्तुले बेरेर राख्नुपर्छ ।

(छ) गेडागुडी जस्ता तरकारीहरू राम्ररी घाममा सुकाएर हावा नछिर्ने बट्टा वा प्लास्टिकमा प्याक गरी राख्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भण्डारण भनेको के हो ?

(ख) लामो समयसम्म चिसो तापक्रम बनाएर भण्डार गर्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ?

(ग) तरकारी तथा फलफूल भण्डारणको ३ ओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(घ) शीतभडार वा कोल्ड स्टोर्समा राखिएको तरकारी तथा फलफूल किन चाँडै सड्दैन होला ?

(ड) तपाईंको बारीमा फलेको गोलभेंडाको कसरी भण्डारण गर्नुहुन्छ ? ५ ओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक क्रियाकलाप

१. तलको चित्रमा देखिएका फलफूलहरू कसरी टिपेर भण्डारण (प्याकिङ) गर्नुपर्छ, छलफल गरी ५ बुँदा लेख्नुहोस् ।



२. एक एक ओटा पाकेको आँप र केराको चित्र बनाई रङ लगाउनुहोस् ।

१६

पाठ

हाम्रो खानपान

पूर्व पठन

तलका चित्रका बारमो छलफल गर्नुहोस् :





हामी दिनदिनै खाना खान्छौं । मानिस बाँच्नका लागि खाना नभई हुँदैन । हामी बाँच्न मात्र होइन स्वस्थ भएर बाँच्न चाहन्छौं । स्वस्थ भएर बाँच्नका लागि हामीले खाने खानामा भर पाउँछौं । हामीले कस्तो खाना खान्छौं ? खाना कसरी खान्छौं ? कसरी खाना तयार गछौं ? कति खान्छौं र के के खान्छौं ? यी सबै कुराको उत्तर खोज्ने हो भने खानाको सही तरिका थाहा पाउँछौं । हामीले खाना कसरी खाइरहेका छौं त्यो पनि थाहा पाउँछौं । यो विषयमा थाहा पाउन गुरु र विद्यार्थीबिचको कुराकानी पढौं ।

गुरु : नमस्कार विद्यार्थीहरू ! तपाईंहरू सबै सन्चै हुनुहुन्छ ?

विद्यार्थीहरू : नमस्कार गुरुजी, अरू त सबै सन्चै छौं तर पूर्णले चाहिँ अलि अलि पेट दुख्यो भन्दैछन् ।

गुरु : ओहो, के भयो पूर्ण तिमीलाई ? बिहान के खाएका थियो ?

पूर्ण : विद्यालय आउँदा बाटादेखि नै अलि अलि पेट दुखेको छ, गुरु । बिहान त हिजो साँझको भात राखिदिनुभएको थियो आमाले, त्यही खाएर आएको हुँ । आमाबुबा बिहानै काममा जानुपर्ने हुन्छ, त्यसैले बिहानका लागि साँझ नै खाना बनाएर राखिदिनुहुन्छ ।

गुरु : ए, त्यही भएर त तिमीलाई पेट दुखेको होला । हामीले बासी खाना खानुहुँदैन । यसले रोग निम्त्याउँछ । पकाएको ३-४ घण्टापछिबाट त्यो खानाको पौष्टिक तत्व नाश हुन थालिसकेको हुन्छ । अबदेखि बासी खाना कसैले पनि नखानु, ल ? यो कुरा आफ्ना अभिभावकलाई पनि भन्नु है ।

विद्यार्थीहरू : हुन्छ, गुरु, अनि खाना कसरी खानुपर्छ, भनिदिनु न गुरुजी ।

गुरु : हो, ठिक कुरा सोध्नुभयो तपाईंहरूले । हामीले पहिले पनि बिहान उठिसकेपछि गर्नुपर्ने कामका बारे छलफल गरिसकेका छौं । बिहान घाम उदाउनुभन्दा पहिले उठ्नुपर्छ । त्यसपछि एक गिलासदेखि दुई गिलाससम्म पानी पिउनुपर्छ । सम्भव भए मनतातो पानी पिउँदा राम्रो हुन्छ । अनि व्यायाम, योग गर्नुपर्छ । आफ्नो पढाइ र गृहकार्य गर्नुपर्छ । त्यही दिन पकाएको खाना खानुपर्छ ।

दिनमा तीन पटक बिहान, दिउँसो र साँझ खाना खानुपर्छ । राति सुत्नुभन्दा २-३ घण्टा अगाडि नै खाना खाइसक्नुपर्छ । सकेसम्म पन्ध्र दिनमा एक दिन पानी, फलफूल र दुध मात्र खाएर बस्न सके शरीर धेरै स्वस्थ रहन्छ । यसरी खाँदा शरीरभित्र रहेका खाना पचाउने औजारलाई आराम मिल्छ र राम्रोसँग काम गरिरहन्छ । अँ, अर्को कुरा खाना थालमा पस्किसकेपछि खाना उब्जाउने किसानलाई सम्झनुपर्छ । घरमा ल्याई पकाएर खानदिने अभिभावकलाई धन्यवाद दिनुपर्छ । सधैंभरि यसरी खाना जुटाइदिने ईश्वरलाई पनि हात जोडी मनमनै धन्यवाद दिएर खाना खानुपर्छ । खाना खानुभन्दा अगाडि हात जोडेर यो मन्त्र भन्ने 'त्वदीय वस्तु गोविन्दं तुभ्यमेव समर्पणम्' अर्थात हे गोविन्द, हजुरले दिनुभएको यो खाने कुरा हजुरलाई नै अर्पण गर्दछु ।

विद्यार्थीहरू : हामीले आज कस्तो खाना खाने, कसरी खाने भन्ने कुरा थाहा पायौं । अब खाना कसरी तयार गर्ने, के के खाने भन्ने कुरा पनि बताइदिनुहोस् न गुरु ।

गुरु : ल सुन्नुहोस्, खाना तयार गर्दा भान्सा, भान्सामा प्रयोग गर्ने भाँडाकुडा र आफू पनि सफासुग्घर हुनुपर्छ । खाना पकाउँदा कुकरमा भन्दा काँस, पित्तल ढलोट आदिका कसौँडीमा पकाउँदा धेरै राम्रो हुन्छ । त्यस्तै दाल, तरकारी किट वा फलामका भाँडामा पकाएर खानुपर्छ ।

खानामा पेट भरिने ठोस वस्तु हुनुपर्छ, जस्तै : ढिँडो, भात, रोटी आदि । त्यस्तै गेडागुडी वा दाल, हरिया तरकारी, दुध, घिउ जस्ता चिल्लो पदार्थ र फलफूल, मुला, काँक्रा आदिको सलाद खानुपर्छ । यसरी यी पाँचै किसिमका खाना मिलाएर खाँदा हाम्रो शरीरलाई चाहिने सबैकुरा पाइन्छ । खाना खाँदा जहिले पनि सुरुमा फलफूल, सलाद र त्यसपछि अरू खाना खानुपर्छ । खाना कहिल्यै पनि खेर फाल्नु हुँदैन । खाना खानुभन्दा करिब आधा घण्टा अगि वा पछि मात्र पानी पिउनुपर्छ । बजारका तयारी खानेकुरा खानु हुँदैन । यसरी सही तरिकाले खानेकुरा मिलाएर खायौँ भने हामी पूरा स्वस्थ रहन सक्छौँ ।

विद्यार्थीहरू : आहा, गुरुले कति महत्त्वपूर्ण कुरा सिकाइदिनुभयो आज । अब आज सिकेका कुरा लागु गर्ने छौँ । हाम्रो घरमा पनि अब यसै गरी खाना खानेबारे जानकारी गराउँछौँ । सारै राम्रो कुरा सिकाइदिनुभएकामा गुरुजीलाई धन्यवाद ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

१. कस्तो खाना स्वस्थकर हुँदोरहेछ ?
२. खाना कुन कुन भाँडामा बनाउँदा राम्रो हुने रहेछ ?
३. खानामा के के कुरा हुनुपर्ने रहेछ ?

४. खाना कसरी खाँदा राम्रो हुँदोरहेछ ?
५. तपाईंले दिन दिनै खाने गरेको खानामा के के कुरा राम्रा रहेछन् ?
६. तपाईंले घरमा खाने खानामा के के कुरा सुधार गर्नुपर्ने रहेछ ?

शिक्षक निर्देशन :

यस पाठमा विद्यार्थीलाई स्वास्थ्यको मूल आधार खाना हो र यसलाई व्यवस्थित गर्दा धेरै रोगबाट मुक्त हुन सकिन्छ भन्ने सन्देशसहित खानाका असल बानी विकास गराउनु रहेको छ । दिइएको चित्रका बारेमा छलफल गराउने र यस्तै स्थानीय रूपमा उनीहरूले गर्दै र खाँदै आएका अनुभव साटासाट गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सही खाना र तरिकालाई प्रोत्साहन गर्ने सुधार गर्नुपर्ने भएमा सुधार गर्न सुझाव दिनुहोस् । सुझाव दिँदा विद्यार्थीको आआफ्नो सांस्कृतिक पक्षसँग जोडिएका विषयमा सचेत रहनुहोस् ।

पूर्व पठन

तलका चित्रबारे छलफल गर्नुहोस् :



(क) चित्रमा के के गरेको देख्नुभयो ?

(ख) यसो गर्दा हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

(ग) कसरत किन गर्नुपर्ने रहेछ ?

हामीले बिहान उठेपछि सडकमा हिँड्दै गरेका मानिस देख्छौं । चउरमा विभिन्न खेल जस्तै फुटबल, ब्याडम्यान्टिन खेलै गरेका मानिस पनि देख्छौं । कसैलाई घरका छतमा उफ्रँदै गरेको पनि देख्छौं । कसैलाई व्यायामशालामा व्यायाम गर्दै गरेको पनि देख्छौं । योगकेन्द्रमा कुनै भजन लगाएर मस्तसँग नाच्दै गरेको पनि देख्छौं । यी सबै थरी मानिसले किन सधैं यस्तो गरेका होलान् । तपाईंहरू पनि यस्तै कुनै क्रियाकलाप गर्नुभएको छ ?

व्यायाम भनेको शरीरलाई चलायमान राख्न गरिने शारीरिक क्रिया हो । शरीर स्वस्थ राख्न दिनदिनै व्यायाम गर्नुपर्छ । व्यायामबाट शरीर स्वस्थ हुनुका साथै मन र बुद्धि पनि स्वस्थ रहन्छ । पढेका कुरा सम्झन सजिलो हुन्छ । मन र बुद्धि स्वस्थ हुँदा नयाँ र सकारात्मक विचार उत्पन्न हुन्छ । विचारले व्यक्तिको व्यवहारलाई प्रभाव पार्छ । यसबाट व्यक्तिलाई समाजमा सबैले मान्य बन्न मदत गर्छ । व्यक्ति तन्दुरुस्त हुन्छ । शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुँदा व्यक्तिले गरेको आम्दानी पनि जोगिन्छ । यसबाट व्यक्ति र परिवारमा सुख र खुसी मिल्छ । उपचार गर्न नपर्दा पैसाको बचत पनि हुन्छ । यसबाट आफूले चाहेको अन्य कुरामा खर्च गर्न पाइन्छ । व्यक्तिको अनुशासन पालना गर्ने बानी विकास हुन्छ । त्यसैले दिनदिनै व्यायाम गरी आफूलाई स्वस्थ राख्नु व्यक्तिको पहिलो कर्तव्य हो । आफू स्वस्थ रहेमात्र सबैथोक गर्न, खान र अनुभव गर्न पाइन्छ । त्यसैले हामीले आफ्नो स्वास्थ्यका लागि प्रत्येक दिन बिहान केही समय अनिवार्य रूपमा आफ्नो लागि छुट्याउनुपर्छ । त्यो छुट्याएको समयको सदुपयोग पनि गर्नुपर्छ ।

अब शरीर र मन स्वस्थ राख्न के कस्ता व्यायाम गर्न सकिन्छ त ।

तपाईंहरूले समुदायमा देखेका अथवा पढेर सिकेका व्यायामका बारेमा छलफल गरौं । हामीले मेरो सेरोफेरो किताबमा पनि केही कुरा पढेका छौं । गाउँघरमा खेल्दै आएका खेलकुद पनि खेल्दै आएका छौं । योग ध्यान केन्द्र वा व्यायामशालामा व्यायाम गरेको पनि देखेका छौं । यिनै कुरालाई हामीले पनि दैनिक रूपमा गर्ने गर्यौं भने स्वस्थ रहन मदत पुग्छ । यीमध्ये सबैथोक गर्नुपर्छ भन्ने होइन । कुनै एक दुईओटा व्यायाम वा खेल नियमित रूपमा गर्ने गर्नुपर्छ । हरेक व्यक्तिले दैनिक कार्य योजना बनाई यसमा व्यायामलाई अनिवार्य समावेश गर्नुपर्छ । यसो गर्यौं भने हामी सधैं स्वस्थ रहन सक्छौं ।

अभ्यास:

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

१. तपाईंको समुदायमा प्राय सबै बालबालिले खेल्ने कुनै तीनओटा खेलको नाम भन्नुहोस् ।
२. व्यायाम भनेको के हो ?
३. दैनिक रूपमा व्यायाम किन गर्नुपर्छ ?
४. व्यायामबाट हुने कुनै तीनओटा फाइदा भन्नुहोस् ।
५. व्यायाम गर्नाले के फाइदा हुन्छ र तपाईंले के के अनुभव गर्नुभएको छ, बताउनुहोस् ।
६. तपाईंले गर्ने गरेको खेल वा व्यायामको गर्ने तरिका भन्नुहोस् ।

७. कुनै एउटा व्यायाम गरेर देखाउनुहोस् ।

८. तपाईंको घर परिवारमा ककसले के के व्यायाम गर्नुहुन्छ, सोधेर टिपोट गरी भोलि कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षक निर्देशन :

यस पाठबाट शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन शारीरिक व्यायाम अनिवार्य हुन्छ र यो दैनिक गर्नुपर्छ भन्ने अवधारणा दिनु र अभ्यास गराउनु हो । यसमा पूर्व पठनमा दिइएका चित्रका बारेमा छलफल गराउने र यस्तै अन्य कसरतबारे विद्यार्थीका अनुभव आदान प्रदान गराउनुहोस् ।

मूल पाठसँग सम्बन्धित गराई विद्यालय वरपर कुनै व्यायामशाला/योग केन्द्रमा भ्रमण गराई सम्बन्धित साधकसँग अनुभव र फाइदाबारे सोधपुछ गर्न लगाउनुहोस् । त्यसैगरी विद्यार्थीलाई दैनिक रूपमा अभ्यास गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र विद्यालयमा त्यसबारे छलफल गर्नुहोस् ।

१८

व्रत र उपवास

पाठ

पाठ प्रवेश

तलका चित्रबाट तपाईं के बुझ्नुहुन्छ, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :



हामीले आफ्नो घर वा छिमेकमा आमा, बुबा, काका काकी, दिदी, दाजु, भाउजू, हजुरआमा, हजुरबुबा कसैले पूजा गरेको देखेका होला । कहिले काहीं केही नखाई वा पानी, दुध, फलफूल मात्र खाई बसेको पनि देखेका छौं होला । पूजा गर्दा पूजा गर्ने ठाउँ, पुजिने वस्तुलाई धोइ पखाली, लिपपोत गरेर सफा सुगन्ध गरेको पनि देखेका छौं । यस्तो किन गरिएको होला ? भन्ने खुल्दुली मनमा आउँछ । यस्ता कुरा हामीले थाहा पाउनुपर्ने विषय पनि हुन् ।

उपवास भनेको आफूले श्रद्धा गर्ने वस्तु वा ईश्वरलाई सेवा वा पूजा गर्नका लागि भोकै बस्ने काम हो । हामीले प्रकृतिलाई ईश्वरको रूपमा मान्छौं । किनकि प्रकृतिले हामीलाई आवश्यक पर्ने कुरा दिन्छ । जस्तै ढुङ्गाबाट घर पर्खाल बनाउँछौं । शालिग्रामको रूपमा ढुङ्गा पुज्छौं । रुखबाट हामीले सास फेर्न अक्सिजन पाउँछौं । त्यसैले पिपल, तुलसी आदिलाई पूजा गर्छौं । यसै गरी सूर्यबाट उज्यालो र न्यानो पाउँछौं । सूर्यको पूजा गर्छौं । यसरी श्रद्धापूर्वक गरिने सेवा पूजा हो । पूजा गर्नका लागि अन्न, माछा मासु नखाई भोकै बस्ने वा फलफूल, दुध आदि मात्र खाएर बस्ने काम व्रत हो । त्यस्तै हाम्रा विभिन्न देवी देवताको आराधना गर्ने दिनलाई विभिन्न चाडका रूपमा मनाउने गरिन्छ । जस्तै तिजमा महिलाहरू व्रत बस्छन् । कसैले सूर्यको श्रद्धाका लागि आइतबार व्रत बस्छन् । एकादसीमा व्रत बस्ने हाम्रो चलन छ । नेपाली पात्रोअनुसार हरेक पन्ध्र दिनमा एकादशी तिथि पर्छ ।

विज्ञानअनुसार पनि पन्ध्र दिनमा एक दिन भोकै बस्दा हाम्रो शरीरभिन्न रहेको खाना पचाउने पाचनतन्त्रले आराम गर्न पाउँछ । हामीले निरन्तर खाना खाइरहँदा जब औजार थाक्छ, तब काम गर्न छोड्छ । त्यतिवेला

हामीलाई पेट दुख्ने, खान मन नलाग्ने हुन्छ । यदि औजारलाई एक दिन आराम गर्न दियो भने फेरि पन्ध्र दिन राम्रोसँग काम गर्छ । यसले हामीलाई स्वस्थ बनाउँछ । जस्तै हामी कहीं जानका लागि पैदल हिँड्छौं, हामीलाई थकाइ लाग्छ । थकाइ लाग्दा हामी बाटामा रहेको वरपिपलको चौतारीमा बस्छौं । त्यहाँ बस्दा हामीलाई आराम मिल्छ । त्यसपछि फेरि हामी राम्रोसँग हिँड्न सक्छौं । त्यसै गरी हाम्रो शरीरमा रहेको खाना पचाउने औजारलाई आराम दिन पन्ध्र दिनमा एक दिन व्रत बस्नुपर्छ । यसबाट हाम्रो शरीरका लागि राम्रो हुन्छ । व्रत अथवा उपवास बस्नु हाम्रो अति राम्रो चलन हो । त्यसैले हामी सबैले व्रत बस्ने बानी गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. व्रत भनेको के हो ?
२. तपाईंको परिवारमा कुन कुन बार वा पर्वमा व्रत बस्ने चलन छ ?
३. व्रत किन बस्नुपर्ने रहेछ ?
४. व्रत कति दिनमा बस्नुपर्ने रहेछ ?
५. तपाईंलाई व्रत बस्ने चलन कस्तो लाग्यो, किन ?
६. तपाईंको अभिभावकसँग व्रतका बारेमा वहाँहरू व्रत कहिले बस्नु हुन्छ र किन सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीलाई ब्रत तथा उपवासको महत्त्व जानकारी गराउने र उपवास बस्ने बानीको विकास गर्नु हो । बालबालिकालाई पुरै उपवास गराउनु उपयुक्त हुँदैन तर हल्का खाना जस्तै दुध, फलफूल आदि खाना खाएर बस्न सक्छौ भन्ने कुरा पनि जानकारी गराउनुहोस् । माथिको चित्रका माध्यमबाट विषयवस्तुमा प्रवेश गराउन खोजिएकाले चित्रका बारेमा विद्यार्थीका जानकारी र अनुभव आदानप्रदान गराउनुहोस् । कक्षामा विभिन्न समुदाय वा धर्म मान्ने विद्यार्थी हुनसक्छन् । त्यसैले पाठ एउटा उदाहरणका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । त्यसलाई आधार मानेर विद्यार्थीका आआफ्ना चलनलाई उजागर गर्ने गरी शिक्षण सिकाइ गर्नुहोस् । कसैप्रति उचनिच र आक्षेप लाग्ने गरी व्यवहार हुनबाट बच्नुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि यसबाट सचेत बनाउनुहोस् । सबैले सबैको सम्मान गर्ने वातावरण तयार गर्नुहोस् । छलफलका लागि दिएका प्रश्नमा सीमित नभई यससँग सम्बन्धित पूरक प्रश्नहरू बनाई सोध्नुहोस् । विद्यार्थीको व्यवहारको अनुगमन पनि छलफलका माध्यमबाट गर्नुहोस् । यस किसिमको ब्रत वा उपवास गर्ने व्यक्तिलाई स्रोतव्यक्तिका रूपमा कक्षामा ल्याएर वा सम्बन्धितकहाँ विद्यार्थी लगेर अनुभव सुनाउँदा सिकाइ अझ प्रभावकारी हुन्छ ।

पूर्वपठन

तलका चित्रका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :



स्तुति भनेको कुनै देवी, देवता वा प्रकृति प्रति सबैको भलाइको कामनाले गरिने प्रार्थना हो । हाम्रा शास्त्रहरूमा मानिस, वनस्पति तथा अन्य जीवको राम्रो होस् भनेर प्रार्थना गर्ने श्लोकहरू पाइन्छन् । तीमध्ये हामीले केही याद गर्नुपर्ने र त्यसले के भनेको छ, थाहा पाउन यो पढौं ।

‘सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः,

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभागभवेत्’

‘संगच्छध्वं संबधध्वं सं वो मनांसि जानताम्,’

‘सहनाववतु सह नौ भुनक्तु सहवीर्यं करवावहै, तेजस्विनाबधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।’

‘सत्यं वद । धर्मं चर । स्वाध्यायान्मा प्रमद । मातृदेवो भव । पितृदेवो भव ।
आचार्य देवो भव । अतिथि देवो भव ।’

सबैभन्दा पुरानो किताब वेद हो र यी कुरा वेदमा लेखिएका छन् :
‘सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः, सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभागभवेत्’ यसको अर्थ संसारका मानिस, रुखबिरुवा, जनावर वा प्राणी सबै सुखी रहनु, कसैलाई पनि कुनै रोग नलागोस्, सबैलाई राम्रो होस्, संसारमा कोही पनि दुखी नरहनु भन्ने हो । यसरी हामीले अरूको भलाइ होस् भन्ने सोच्यौं भने अरूले पनि हाम्रो भलाइ होस् भनेर सोच्छन् । अनि हाम्रो पनि राम्रो हुन्छ, अरूको पनि राम्रो हुन्छ । सबैको राम्रो भएपछि सबै खुसी हुन सक्छौं । सबै खुसी भयौं भने कसैसँग झगडा पनि हुँदैन ।

त्यस्तै अर्को कुरा पनि भनिएको छ, ‘संगच्छध्वं संबधध्वं सं वो मनांसि जानताम्,’ अर्थात् हामी सबै सँगै हिँडौं, राम्रोसँग बोलौं अथवा बोल्दा

अरूको मन दुख्ने गरी नबोलौं । हामी सबैको मनमा सबै सँगै बस्ने हिँड्ने, खाने खेल्ने कुरा रहोस् । हामी सबै सँगै मिलेर बसौं भन्ने कुरा सिकाएको छ । यो कुरा सिकेर हामीले हाम्रो व्यवहारमा लागु गर्‍यो भने सबै खुसी भएर बस्न सकिन्छ ।

त्यस्तै 'सहनाववतु सह नौ भुनक्तु सहवीर्यं करवावहै, तेजस्विना बधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।' यसले पनि हामी सबै सँगै बसौं, अर्थात् जुनसुकै काम गर्दा सँगै मिलेर गरौं । हामी सबै सँगै मिलेर खाऔं, सबै सुरक्षित बनाऔं, सबै जना धेरै पढौं ज्ञानी बनाऔं र समाज र देशका लागि सबै सँगै मिलेर असल काम गरौं । एकलैले ठुला काम गर्न सकिँदैन तर सबै मिल्यौं भने सबै काम गर्न सकिन्छ, त्यसैले हामीले जे गछौं सबै जना मिलेर गरौं भनेको छ ।

त्यस्तै उपनिषद्मा हामीले जीवनमा गर्नुपर्ने कुरा सिकाइएको छ: 'सत्यं वद, धर्मं चर, स्वाध्यायान्मा प्रमद, मातृदेवो भव, पितृदेवो भव, आचार्य देवो भव, अतिथि देवो भव' भनेर अर्थात् सत्य बोल, झुठो नबोल, धर्म गर अथवा आफूले गर्नुपर्ने काम राम्रोसँग गर, पढ्नमा अल्छी नगर, राम्रोसँग पढ । त्यस्तै हाम्री आमा देवी हुन्, बुबा देवता हुन् । त्यस्तै हाम्रो घरमा आउने पाहुना पनि देवता हुन् । गुरु पनि देवता नै हुन् यी सबैलाई हामी सबैले आदर, सत्कार र सम्मान गर्नुपर्छ ।

त्यस्तै हरेक दिन सूर्योदयबाट सुरु हुन्छ र सूर्यास्तबाट दिनको समाप्ति हुन्छ । त्यसैले त्यसदिन आफ्नालागि शुभ होस् भन्न बिहान दैनिक सूर्यको स्तुति गर्नुपर्छ । सूर्यलाई सुति गर्दा भन्ने मन्त्र 'आदिदेव नमस्तुभ्यं पसीद मम भास्कर, दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रकाकर नमस्तुते' अर्थात् हे आदिदेव

सूर्य, तपाईंलाई मेरा नमस्कार छ, हे भास्कर मदेखि प्रसन्न हुनुहोस् । हे दिवाकर हे तेजले युक्त प्रभाकर तपाईंलाई नमस्कार छ । यस मन्त्र पढेर दैनिक सूर्योदय हुँदा नमस्कार गर्दा मनमा शान्ति मिल्छ । त्यो दिन हाम्रा लागि आइपर्ने अशुभ अवस्था टर्छ । यसबाट मनमा शान्ति मिल्छ । सूर्य नमस्कारसँगै सूर्यलाई पानी चढाउँदा आफ्ना अशुभ अवस्था हटेर जान्छ भन्ने मान्यता छ । त्यसैले दैनिक सूर्यलाई पानी पनि चढाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

अभ्यास

तलका क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

१. माथिका संस्कृत कथन पढेर सुनाउनुहोस् ।
२. पहिलो कथनले के भनेको छ, भन्नुहोस् ।
३. दोस्रो कथनले के भनेको छ, बताउनुहोस् ।
४. तेस्रो कथनको अर्थ भन्नुहोस् ।
५. चौथोमा के के भनिएको छ, भन्नुहोस् ।
६. सूर्यलाई नमस्कार गर्ने समय मन्त्र भन्नुहोस् ।
७. दिनदिनै कक्षामा पसेपछि यी कथन सबैले एकै साथ भन्ने गर्नुहोस् ।

पूर्व पठन

तलका खाउँखाने कथाको उत्तर भन्नुहोस् :

१. दिनभरि सुत्ने रातभरि उठ्ने, के हो ?
२. वरिपरि बसेर आँखा जुधाउने १२ जना मिलेर तीनभाइ कुँदाउने, के हो ?
३. हल्ला धेरै हुने गर्छ सानो घरभित्र खोली हेर्दा कोही छैन एउटा पनि चित्र, के हो ?
४. 'घाममा सधैं सँगै हुन्छ, छुट्टिने नि हैन, शतिलमा कतिबेलै बस्ने साथमा हैन' के हो ?



मूलपाठ

कुनै एउटा देशमा कबिर नाम गरेका राजा थिए । उनका एउटा अत्यन्त चलाख र विद्वान् मन्त्री थिए । ती मन्त्रीको नाम बुद्धिमान थियो । राजा बुद्धिमान मन्त्री पाएकोमा सारै खुसी थिए । ती राजाका रानीको भाइ पनि राजाको दरबारमा आएर बसेको थियो । उसको नाम आदेश थियो । राजाको सालो भएकाले आदेशले आफूलाई राजाको सबैभन्दा नजिकको ठान्थ्यो । दरबारका हरेक कुरामा मन्त्रीभन्दा अगाडि मेरो अधिकार हुनुपर्छ भन्ने ठान्थ्यो । उसले राजालाई सधैं हरेक कुरामा मैले अधिकार पाउनुपर्छ भनेर सताइरहन्थ्यो । उ त्यति बुद्धिमानी पनि थिएन, काम गर्ने क्षमता पनि थिएन । त्यसैले राजाले उसलाई कुनै अधिकार दिन चाहँदैन थिए । राजाले यो कुराबाट कसरी छुटकारा पाउने होला भनेर सोचिर हन्थे । अधिकार नदिँदा रानीसमेत रिसाउने दिँदा उसले कुनै काम गर्न नसक्ने थियो । त्यसैले उनले बुद्धि परीक्षा लिने र त्यसमा सफल भए मात्र उसको मागअनुसार अधिकार दिने निर्णय गरे ।

एक दिन आफ्नो सालालाई बोलाएर राजाले भने, “ए आदेश, आज बिहानदेखि दरबारको पछाडि कुकुरका बच्चाको आवाज आइरहेको छ के भएको रहेछ, हेरेर आइज त ।” राजाको कुरा सुनेर आदेश दरबारपछाडि हेर्न गयो । ऊ आएर राजालाई भन्यो, “हो महाराज ! दरबारपछाडि कुकुरनीले बच्चा पाएको छ । तिनै बच्चाहरू कराइरहेका छन् ।

“ए, कतिओटा बच्चा रहेछन् ?” राजाले फेरि सोधे ।

“त्यो त गनिनँ महाराज ।”

राजाले भने, “जा गनेर आइज ।”

आदेश गएर बच्चा गनेर आयो र राजालाई भन्यो, “पाँचओटा बच्चा रहेछन्, महाराज ।”

“कतिओटा छाउरा र कतिओटी छाउरी रहेछन् ?” राजाले फेरि सोधे ।

“त्यो त हेरिन महाराज”, आदेशले जवाफ दियो ।

“जा फेरि हेरेर आइज”, राजाले भने ।

आदेश फेरि गएर बच्चा हेरेर आयो र भन्यो, “तीनओटा छाउरा र दुईओटा छाउरी रहेछन् सरकार ।”

राजाले फेरि सोधे, “कस्ता कस्ता रडका रहेछन् ?”

आदेशले भन्यो, “त्यो त ख्याल भएन, महाराज ।”

“जा फेरि हेरेर आइज र भन्”, राजाले भने ।

आदेश फेरि कुकुरका बच्चा हेर्न गयो । बच्चा हेरेर आयो र भन्यो, “दुईओटा छाउरा सेता रडका एउटा खैरो रडको र दुईओटी छाउरी काला रडका छन्, सरकार ।”

राजाले अब आफ्नो सालालाई त्यही अगाडि राखेर ती मन्त्रीको पनि परीक्षा लिने विचार गरे । एउटा सिपाहीलाई मन्त्रीलाई बोलाउन पठाए । सिपाहीले मन्त्रीलाई खबर गरेपछि, मन्त्री राजाकामा आए र भने, “के आज्ञा छ महाराज ?”

राजाले आफ्नो सालालाई सोधेकै प्रश्न पुनः मन्त्रीलाई पनि सोधे, “आज बिहानदेखि दरबारको पछाडि कुकुरका बच्चाको आवाज आइरहेको छ ।

के भएको रहेछ, हेरेर आऊ त ।”

राजाको आज्ञा पाएपछि मन्त्री दरबारपछाडि गएर हेरेर आए । अनि राजालाई भने, महाराज त्यहाँ एउटी कुकुरनीले पाँचओटा बच्चा पाएकी रहिछ । तिनै बच्चाहरू कराइरहेका छन् । तीमध्ये तीनओटा छाउरा, दुईओटी छाउरी रहेछन् । छाउरामध्ये दुईओटा सेता एउटा खैरो र दुईओटी छाउरी काला रङका रहेछन् । मन्त्रीको उत्तर सुनेर राजा प्रसन्न भए । राजाको छेउमा बसेर यी सबै कुरा सुनिरहेको र हेरिरहेको आदेशले पनि हो मन्त्री बुद्धिमानी रहेछन् । किनकि त्यही उत्तर थाहा पाउन मलाई चारपटक हेर्न जानुपरेको थियो । त्यसैले म अधिकार लिन योग्य रहेनछु भन्ने जानेर त्यस दिनदेखि आदेशले राजालाई सताउन छाड्यो । त्यसैले जुनसुकै जिम्मेवारी दिँदा त्यो काम गर्न सक्ने मानिसलाई नै दिनुपर्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

१. मन्त्रीको नाम के थियो ?
२. आदेश को थियो ?
३. आदेशले राजालाई के भनेर सताउँथ्यो ?
४. राजाले कसरी आदेशको बुद्धि जाँच गरे ?
५. आदेशले किन आफू मन्त्री बन्न योग्य नभएको ठान्यो ?
६. यो कथाबाट तपाईंले के सिक्नुभयो ?
७. यस्तै अरू कथा घरमा अभिभावकबाट सुनी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षक निर्देशन

यो पाठमा विद्यार्थीमा आफूले सुनेका कथा राम्रोसँग भन्न सक्ने अभिव्यक्ति कला विकास गर्ने लक्ष्य लिइएको छ । साथै कुनै काम गर्दा हाम्रो होइन राम्रो मान्छेलाई दिइनुपर्छ भन्ने संस्कारको विकास गर्नु पनि हो । त्यसैले यसका लागि विद्यार्थीले जानेका कथा भन्न लगाउने, घरमा अभिभावकबाट सुनेर कक्षामा सुनाउन लगाउने जस्ता अभ्यासलाई जोड दिनुहोस् । बोधका लागि कथाको प्रसङ्गअनुसारका प्रश्नहरू पनि सोधेर सिकाइलाई अन्तर्क्रियात्मक बनाउनुहोस् । पूर्व पठन सन्दर्भका लागि दिइएको हो, यस्ता गाउँखाने कथा तपाईं आफूले पनि खोजी गरी थप गर्न सक्नुहुने छ । माथि दिइएका प्रश्नको उत्तर १ को दाम्लो, २ को घडी, ३ को रेडियो र ४ को छाया हो ।

अथ स्वागतम्

छात्राः ! स्वागतं संस्कृतकक्षायाम् ।

मम नामअस्ति ।

तव नाम किम् अस्ति ?

..... ।

त्वं कति कक्षायां पठसि ?

अहं तृतीयकक्षायां पठामि ।

तव मित्रस्य नाम किम् अस्ति ?

मम मित्रस्य नामअस्ति ।

तव नगरपालिकायाः नाम किम् अस्ति ?

मम नगरपालिकायाः नाम कागेश्वरीमनोहरा इति अस्ति ।

त्वं कुत्र निवससि ?

:- अहम्इति नामक-स्थाने निवसामि ।

धन्यवादार्हाः छात्राः !

वयम् सर्वे मिलित्वा वन्दनां कुर्मः ।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव

त्वमेव बन्धुः च सखा त्वमेव ।

त्वमेव विद्या द्रविणम् त्वमेव

त्वमेव सर्वम् मम देव देव ॥

ॐ असतो मा सद्गमय । तमसोमा ज्योतिर्गमय । मृत्योर्मा अमृतं गमय ।

हरिः पठति अ-आ-इ-ई

सुधा वदति उ-ऊ-ऋ-लृ ।

दुर्गा लिखति ए-ओ-ऐ-औ

अं-अः भणति लीलानाथः ॥१॥

का त्वं बाले ? रत्नकुमारी

कस्याः पुत्री ? शिवकुमार्याः ।

हस्ते किं ते ? लेखनपत्रम्

का वा रेखा ? क-ख-ग-घ ॥२॥

कः त्वं बाल ? मुक्तिनाथः

कस्याः पुत्रः ? जगत्कुमार्याः ।

हस्ते किं तत् ? अभ्यासपुस्तिका

किं तत् लिखितं ? च-छ-ज-झ ॥३॥

शिक्षक निर्देशन

यो कवितालाई लोकलय वा अन्य कुनै लयमा आधारित भई गाएर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि शिक्षक र विद्यार्थीले सँगसँगै पनि गराउन लगाउनुहोस् । गीत/कविता गाउने अभ्यास सकिएपछि प्रश्नोत्तरमा सहभागी हुन विद्यार्थीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

का त्वं बाले ? दिलशोभाऽहम्
कस्याः पुत्री ? मीनाकुमार्याः ।
हस्ते किं तत् ? कर्गजपत्रम्
किं वा लिखसि ? ट-ठ-ड-ढ ॥४॥

कः त्वं बाल ? रामलखनः
कः वा जनकः ? जनकनन्दनः ।
हस्ते किं ते ? पुस्तकमेव
किं वा पठसि ? त-थ-द-ध ॥५॥

का सा बाला ? धनलक्ष्मी सा
कस्याः पुत्री ? चारुलतायाः ।
हस्ते किं वा ? सन्देशपत्रम्
किं वा वदति ? प-फ-ब-भ ॥६॥

नरेशः लिखति य-र-ल-व
नन्दा पठति श-ष-स-ह ।
फुर्बा भणति जमडणनम्
शिक्षकः नन्दति दृष्ट्वा सर्वम् ॥७॥

(लोकप्रचलिताभ्यासानुकूलितम्)

अभ्यास

१. एकपदेन उत्तरयत

- (क) कः अ-आ-इ-ई लिखति ?
(ख) रत्नकुमार्याः हस्ते किम् अस्ति ?
(ग) रामलखन किं पठति ?
(घ) धनलक्ष्मी कस्याः पुत्री अस्ति ?
(ङ) कः नन्दति ?

२. एकवाक्येन उत्तरयत

- (क) नरेशः किं लिखति ?
(ख) मीनाकुमार्याः माता का ?
(ग) मुक्तिनाथः किं लिखति ?
(घ) प-फ-ब-भ्र का वदति ?
(ङ) फुर्बा किं भणति ?

३. शब्दानां वर्णान् पृथक् कुरुत

यथा - लेखनपत्रम् = ल्+ए+ख्+अ+न्+अ+प्+अ+त्+र्+अ+म्

तुषारः =

उत्सवः =

कृष्णः =

काञ्चनमाला =

विद्यालयः =

दृष्ट्वा =

द्रष्टुम् =

दरिद्रम् =

४. संवादं पूरयत

मोहनः – नमस्ते गुरो !

अध्यापकः – । तव नाम चेतनः अस्ति वा ?

मोहनः – न गुरुदेव ! मम नाम अस्ति ।

अध्यापकः – आम्, आम्; त्वम् मोहनः असि । त्वम् कतिकक्षायां पठसि ?

मोहनः – अहम्कक्षायां पठामि ।

अध्यापकः – बालक ! ... गृहात् कदा चलसि ? किं विलम्बः न भवति ?

मोहनः – न, अहम् सप्तवादने चलामि ।

(तौ विद्यालयं प्राप्नुतः । तत्र विद्यालयस्य अन्ये छात्राः अपि आगच्छन्ति ।)

छात्राः – भो गुरो !(अष्मद्) नमामः ।

अध्यापकः – स्वस्ति युष्मभ्यम् । नवीनमित्राणां स्वागत-कार्यक्रमार्थं सभाकक्षायां गच्छत ।

छात्राः – ! वयं तत्रैव गच्छामः ।

५. पूर्णवाक्येन उत्तरयत

(क) तव नाम किम् अस्ति ?

(ख) तव विद्यालयस्य नाम किम् अस्ति ?

(ग) तव जनकस्य नाम किम् अस्ति ?

(घ) तव विद्यालयः कुत्र अस्ति ?

(ङ) तव मातुः नाम किम् अस्ति ?

(च) त्वं कुत्र निवससि ?

(छ) तव कक्षाध्यापकस्य/कक्षाध्यापिकायाः नाम किम् अस्ति ?

२२

व्यञ्जनवर्ण-उच्चारण-अभ्यास

पाठ

क



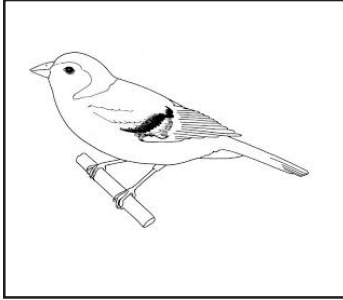
कदली

घ



घटः

ख



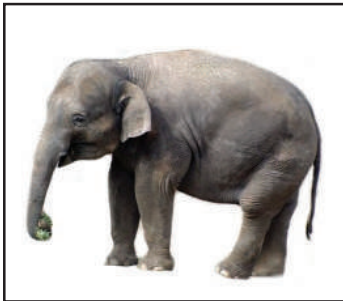
खगः

ङ



ङावकः

ग



गजः

च



चटकः

शिक्षकलाई निर्देशन

दिइएका शब्दका सुरुका ध्वनि पहिचान गर्न र शब्दको उच्चारण गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । यस क्रममा अनुवाचन, श्रुतिलेखन र स्वतन्त्र वाचन जस्ता क्रियाकलाप पनि गराउनुहोस् ।

छ



छत्रम्

ट



टङ्गः

ज



जलजम्

ठ



ठः

भ



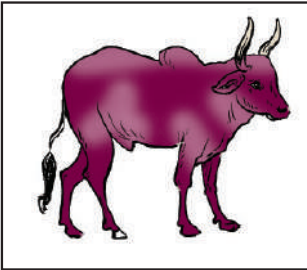
भरः

ड



डमरुः

ज



जः

ढ



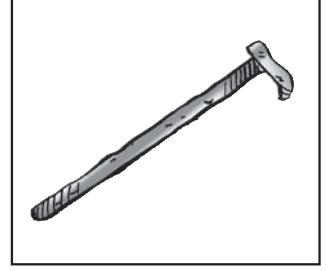
ढक्का

ण



णः

ढ



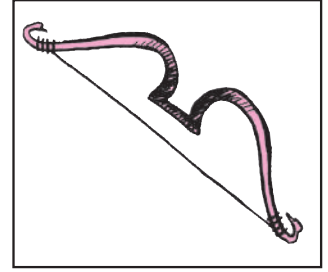
ढण्डः

त



तडागः

ध



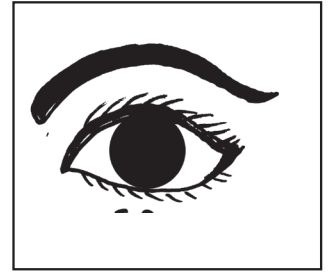
धनुः

थ



थः

न



नयमन्

शिक्षकलाई निर्देशन

दिइएका शब्दका सुरुका ध्वनि पहिचान गर्न र शब्दको उच्चारण गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । यस क्रममा अनुवाचन, श्रुतिलेखन र स्वतन्त्र वाचन जस्ता क्रियाकलाप पनि गराउनुहोस् ।

अभ्यासः

१. स्वरवर्णान् व्यञ्जनवर्णान् च पृथक्-पृथक् लिखत ।

आ, क्, अ, इ, ट्, ण्, र्, ऊ, ख्, ज्, ए, त्, त.द्, च्, ओ, ऐ, ऋ, लृ, ढ्, ई

स्वरवर्णाः

व्यञ्जनवर्णाः

.....

२. स्वरव्यञ्जनयोः मेलनम् कुरुत ।

ङ् + ए = डे

क् + अ =

थ् + ए =

ग् + आ =

च् + ओ =

ट् + ऋ =

छ् + इ =

ङ् + ऊ =

ज् + ऐ =

न् + ऋ =

भ् + ई =

ङ् + औ =

३. उदाहरण-अनुसारेण शब्दान् लिखत ।

अं (') - १. वंशः,

२.

३.

४.

५.

६.

अः (:) - १. देवः,

२.

३.

४.

५.

६.

४. पठत शिक्षकस्य सहयोगेन वाक्यानि लिखत च

आकाशः । ईशः । गजः । कलशः । गणेशः । जनकः । घटी । गीता । भवानी । पत्रम् । मन्दिरम् । पुष्पम् ।

भवति । पठति । लिखति । चलति । पतति । विकसति । वसति । गच्छति । पश्यति । आगच्छति । पिबति । वदति । अस्ति ।

आकाशः अस्ति । ईशः अस्ति । गजः चलति । कलशः भवति । घटी चलति । जनकः वसति । गीता गच्छति । भवानी आगच्छति । गणेशः अस्ति । पत्रम् पतति । पुष्पम् विकसति ।

रमा आगच्छति । जनकः लिखति । आसने वसति । भवानी पश्यति । रमा पिबति । गीता वदति । दुर्गा पठति ।

५. कोष्ठकस्य सहायतया संवादं पूरयत

अध्यापकः – मम नाम केशवः अस्ति । बालक ! तव नाम किम् अस्ति ?

छात्रः – श्रीमन् ! मम नाम अस्ति । (सङ्कल्पः)

गुरुः – बालिके ! नाम किम् अस्ति ? (तव)

छात्रा – गुरुदेव ! मम नाम अस्ति । (उमा)

श्रीमन् ! भवतः नाम किम् अस्ति ?

गुरुः – मम नाम अस्ति । (केशवः)

अध्यापिका – बालिके ! त्वम् का असि ?

छात्रा –रजनी अस्मि । (अहम्)

छात्रः – अध्यापिके ! भवत्याः नाम किम् ?

अध्यापिका – मम नामअस्ति । (गोमा)

अध्यापकः – बालक ! त्वम् कः असि ?

छात्रः – श्रीमन् ! अहम्अस्मि । (सङ्कल्पः)

६. पूर्णवाक्येन उत्तरयत

१. तव नाम किम् अस्ति ?

मम नाम अस्ति ।

२. तव पितुः नाम किम् अस्ति ?

मम पितुः नाम अस्ति ।

३. तव मातुः नाम किम् अस्ति ?

मम मातुः नाम अस्ति ।

४. तव विद्यालयस्य नाम किम् अस्ति ?

मम विद्यालयस्य नाम इति अस्ति ।

५. अस्य पुस्तकस्य नाम किम् अस्ति ?

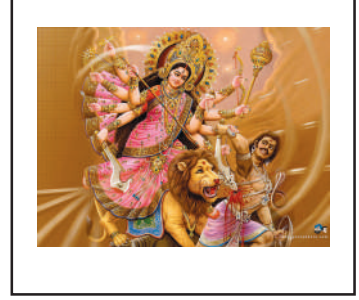
अस्य पुस्तकस्य नाम अस्ति ।

प



पणः

भ



भगवती

फ



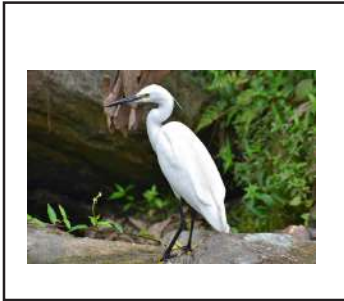
फणी

म



मक्षिका

ब



बकः

य



यज्ञ

शिक्षकलाई निर्देशन

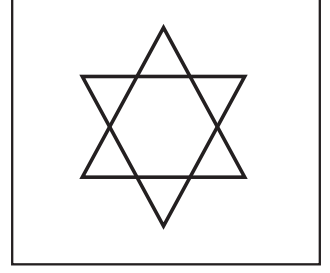
दिइएका शब्दका सुरुका ध्वनि पहिचान गर्न र शब्दको उच्चारण गर्ने अभ्यास गराउनुहोस्। यस क्रममा अनुवाचन, श्रुतिलेखन र स्वतन्त्र वाचन जस्ता क्रियाकलाप पनि गराउनुहोस्।

र



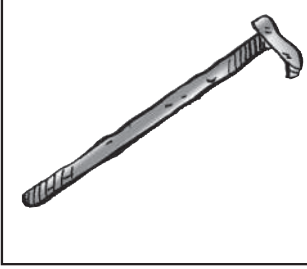
रणः

ष



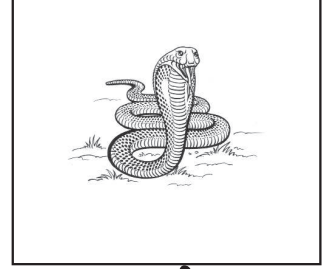
षट्कोणः

ल



लगुडः

स



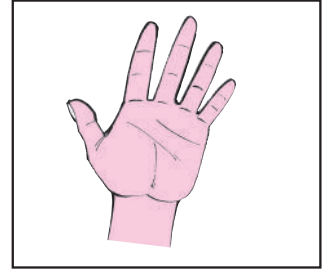
सर्पः

व



वनम्

ह



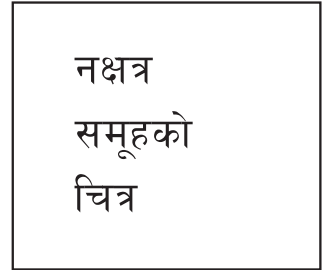
हस्तः

श



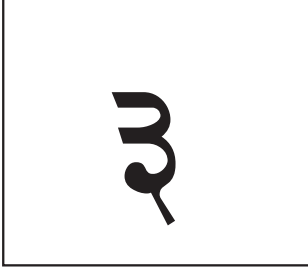
शशक

क्ष



क्षपाः

त्र



त्रयः

ज्ञ



ज्ञानभूमिः

अभ्यासः

१. पुस्तिकायां लिखित्वा शुद्धम् उच्चरत -

स्वरहीनं व्यञ्जनम्	स्वरः	सङ्केतः	स्वरसहितं व्यञ्जनम्
क्	अ	अ	क
क्	आ	ा	का
क्	इ	ि	कि
क्	ई	ी	की
क्	उ	ु	कु
क्	ऊ	ू	कू
क्	ऋ	ॠ	कृ
क्	ॠ	ॡ	कु
क्	ए	े	के
क्	ऐ	ै	कै
क्	ओ	ो	को
क्	औ	ौ	कौ
क्	अं	ं	कं
क्	अः	ः	कः

उच्चरत -

ख खा खी खि खी खु खू खृ खु खे खै खो खौ खं खः

ग गा गी गि गी गु गू गृ गु गे गै गो गौ गं गः

घ घा घी घि घी घु घू घृ घु घे घै घो घौ घं घः

ङ डा डी डि डी डु डू डृ डु डे डै डो डौ डं डः

२. स्वरसङ्केतान् मेलयित्वा वर्णानि लिखत

यथा

क् + ा = का

क् + ी =

क् + ू =

क् + ै =

क् + अं =

क् + अः =

३. स्वरसङ्केतान् भिन्नान् कृत्वा दर्शयत

यथा क् = क् + ु

खि, गृ, घो, ज, भी, दु, जौ, मि, फू

४. स्पष्टम् उच्चार्य शिक्षकं श्रावयत

कृ	कु	कं
खृ	खु	खः
घृ	घु	घौ
ङृ	ङु	ङः
कृ	कु	कं
मृ	धु	तृ
यै	यौ	यं
हृ	शु	षः

५. लघुकथां श्रुत्वा रिक्तस्थाने वाक्यानि पुनः लिखत

पुरा ध्रुवनामकः बालकः आसीत् । तस्य जनकस्य नाम उत्तानपादः आसीत् । उत्तानपादस्य द्वे भार्ये आस्ताम् - सुनीतिः सुरुचिः च । सुनीतिः ज्येष्ठा भार्या आसीत् । सुरुचिः कनिष्ठा भार्या आसीत् । ध्रुवः सुनीतेः पुत्रः आसीत् । ध्रुवः तपः अकरोत् । भगवान् विष्णुः तस्मै आशीर्वादम् अयच्छत् । ततः ध्रुवः प्रसिद्धः अभवत् । अधुना ध्रुवः ध्रुवतारा-रूपेण आकाशे अस्ति ।

(क) उत्तानपादः आसीत् ।

(ख) भार्या आसीत् ।

- (ग) ध्रुवः आसीत् । ।
(घ) आशीर्वादम् अयच्छत् । ।
(ङ) प्रसिद्धः अभवत् । ।
(च) तारा अस्ति । ।
(छ) आकाशे अस्ति । ।

६. कोष्ठकात् शब्दस्य चयनम् कृत्वा लिखत

पुरा-नामकः बालकः आसीत् । तस्य जनकस्य नाम
उत्तानपादः आसीत् । द्वे भार्ये, सुनीतिः
सुरुचिः च । ज्येष्ठा भार्या । कनिष्ठा
भार्या च आसीत् । सुनीतेः पुत्रः आसीत् ।

(ध्रुवः, उत्तानपादस्य, आस्ताम्, सुनीतिः, आसीत्, सुरुचिः, ध्रुवः)