

मेरो कागेश्वरी मनोहारा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ४

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.	भौगोलिक बनावट तथा सिमाना	१
२.	मानव बस्ती र वितरण	४
३.	स्थानीय सम्पदा र चाडपर्व	७
४.	चर्खा र कोला	१५
५.	मनिताको यात्रा डायरी	२०
६.	प्राकृतिक स्थल	२५
७.	तरकारी तथा फलफूल गोडमेलका साधन र तरिका	३२
८.	विद्यालयमा सरसफाइ	४०
९.	हाम्रा स्थानीय उद्योग र व्यवसायहरू	४३
१०.	साना तथा घरेलु उद्योगहरू	४९
११.	अर्गानिक खेती	५४
१२.	शुद्धआहार र बिहार	५९
१३.	आमाको सम्मान	६४
१४.	संसार एक परिवार	७०
१५.	सञ्चार सिप	७४
१६.	सहकार्य सिप	७९
१७.	वैयक्तिक तथा अन्तरवैयक्तिक सिप	८४
१८.	टङ्कण (टाइपिङ) सिप	९०
१९.	जन्तवः	९४
२०.	मम दिनचर्या	१०१
२१.	बासरनामानि	१०५
२२.	हास्यपद्ये	१११

तल बक्समा दिइएका विवरणले कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाका सम्बन्धमा के कुरा बुझाउँछन् ? साथीहरूबिच छलफल गर्नुहोस् र पूरै कक्षालाई बताउनुहोस् ।

काठमाडौं

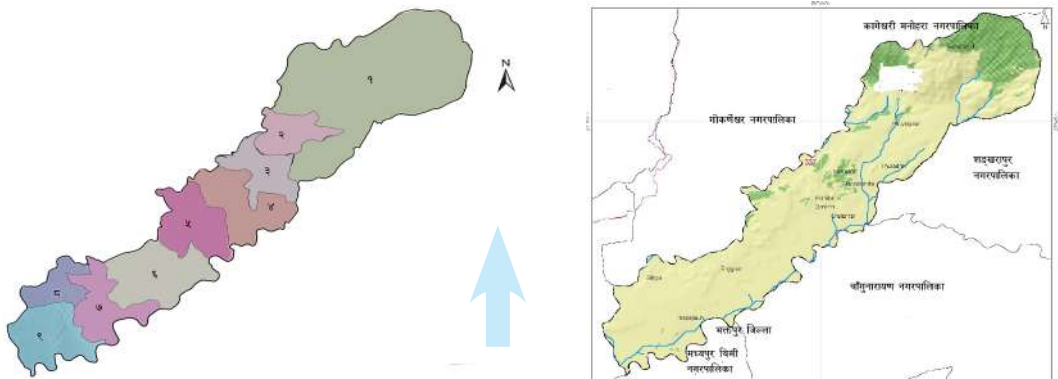
बागमती

चाँगुनारायण र मध्यपुर
थिमी नगरपालिका

समथर र
पहाडी भूभाग

उत्तर पूर्व

शिवपुरी राष्ट्रिय
निकुञ्ज



कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका बागमती प्रदेशको काठमाडौँ जिल्लाको उत्तरपूर्वमा 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 ।

प्रश्नहरू

- (क) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको आकार कस्तो रहेको छ ?
- (ख) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको भौगोलिक बनावट कस्तो छ ?
- (ग) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको सिमाना भक्तपुर जिल्लाका कुन कुन नगरपालिकासँग जोडिएको छ ?

- (घ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको पश्चिमतर्फ कुन कुन स्थानीय तहहरू रहेका छन् ?
- (ङ) तपाईंको घर कागेश्वरी नगरपालिकाको कुन दिशामा रहेको छ ?

अभ्यास

- (क) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडागत विभाजन समेत देखिने गरी नक्सा तयार पार्नुहोस् र कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।
- (ख) तपाईं बस्ने वडाको भौगोलिक बनावट कस्तो छ ? एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् र कक्षामा बाचन गरेर सुनाउनुहोस् ।
- (ग) तपाईं बस्ने वडाको नक्सा तयार पार्नुहोस् र आफ्नो विद्यालय र/वा घरसमेत देखाउनुहोस् ।

पाठ प्रवेश

तलका प्रश्नहरूका आधारमा छलफल गर्नुहोस् र नगरपालिकाको मानव बस्तीका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :

- (क) तपाईंको टोलको बस्ती सहरी वा ग्रामीण बस्ती के हो ? किन ?
- (ख) सहरी बस्ती र ग्रामीण बस्तीका विशेषताहरू के हुन् ?
- (ग) तपाईंको टोलमा मानव बस्तीको अवस्था कस्तो छ ?



मानिसको बसोबास भएको ठाउँ, टोल, गाउँ, सहर आदिलाई बस्ती भनिन्छ । बस्ती सानो वा ठुलो हुनसक्छ । बस्तीलाई विभिन्न आधारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

अवस्थितिका आधारमा

→ मैदानी बस्ती, पर्वतीय बस्ती, खोला किनारको बस्ती आदि ।

दुरीका आधारमा

→ एकलो बस्ती, छरिएको बस्ती, गुजमुज्ज बस्ती आदि ।

समयमा आधारमा

→ अस्थायी बस्ती, स्थायी बस्ती, मौसमअनुसारको बस्ती आदि ।

कामको आधारमा

→ कृषि बस्ती, औद्योगिक बस्ती, व्यापारिक बस्ती आदि ।

मानव बस्तीलाई ग्रामीण र सहरी बस्तीका रूपमा पनि विभाजन गर्न सकिन्छ । कृषि, पशुपालन र साना व्यवसाय आदि कार्यका आधारमा विकसित बस्तीलाई ग्रामीण बस्ती हो । सेवा, उद्योग, व्यापार आदिका आधारमा विकसित बस्ती सहरी बस्ती हो । ग्रामीण र सहरी बस्तीका फरकहरू तलको तालिकामा देखाइएको छ :

ग्रामीण बस्ती	सहरी बस्ती
शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार आदिको कम विकास	शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार आदिको बढी विकास
कम प्रदूषण	बढी प्रदूषण
फोहोरमैला व्यवस्थापनमा कम समस्या	फोहोरमैलाको व्यवस्थापनमा ठुलो समस्या
कम सेवा सुविधा	बढी सेवा सुविधा
कम बस्ती	घना बस्ती
ससाना घरहरू	ठुला घरहरू

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा ग्रामीण र सहरी दुवै किसिमका बस्तीहरू रहेका छन् । नगरपालिकाको वडागत जनसङ्ख्याको वितरणको अवस्था निम्न तालिकामा देखाइएको छ :

वडा न.	घरधुरी सङ्ख्या	जनसङ्ख्या	जनघनत्व
१	१,५१५	६,७९५	७३२
२	७५२	३,४४०	२,२१९
३	६८३	३,१९६	१,९८५
४	१,७९६	९,५०१	३,२१०
५	२,३९७	१२,८४७	३,०४४
६	२,९४१	२५,३४५	८,३६५
७	४,९०१	२१,५००	८,८८४
८	३,०२९	१६,६६४	९,६८८
९	८,१५२	३१,१४५	२१,३३२

प्रश्नहरू

- बस्ती भनेको के हो ?
- बस्तीलाई के के आधारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?
- ग्रामीण र सहरी बस्तीका विशेषताहरू के के हुन् ?
- माथिको पाठ अध्ययनपश्चात् तपाईंको टोलमा रहेको मानव बस्ती कस्तो प्रकारको मानव बस्ती हो ? (एकभन्दा बढी प्रकार पनि हुन सक्छ ।)

अभ्यास

- बस्ने वडामा रहेको मानव बस्ती कस्तो प्रकारको छ ? एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- वडाको मानव बस्ती देखाउने चित्र बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१. तलका चित्र कहाँ छन् ?



तलका चित्रमा मानिसहरू के के गर्दै छन् ?





आज शुक्रबार हो । शुक्रबारका दिन हामी पुस्तकबिनाको सिकाइमा सहभागी हुन्छौं । आज शिक्षकले सबैलाई विद्यालयको चउरमा लैजानुभयो । हाम्रो विद्यालयको चउरको छेउमा सानो बगैँचा छ । बगैँचामा एउटा सानो मन्दिर र चौतारो पनि छ । यसलाई देखाउँदै शिक्षकले भन्नुभयो, “यो बगैँचाका फूल र बिरुवा भाँच्नु हुँदैन है । यी त हाम्रा सम्पदा हुन् नि ।”

मलाई यो सुनेर खसखस लाग्यो । मैले सोधें, “गुरुआमा, सम्पदा भनेको के हो नि ?”

“सम्पदा भनेको सम्पत्ति, साधन, धन आदि हो नि । यो प्रकृतिले दिएको हो । हिमाल, नदी, वन आदि सम्पदा हुन् । यिनलाई जोगाउनुपर्छ । यी हाम्रा परिचय हुन् ।” मिसले अभै भन्नुभयो, “हाम्रा वरपर प्राकृतिक, सांस्कृतिक, धार्मिक सम्पदा हुन्छन् । तिनको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । यी रुखबिरुवा प्राकृतिक सम्पदा हुन् । मन्दिर धार्मिक सम्पदा हो । चौतारो सामाजिक सम्पदा हो ।”

“हाम्रो नगरपालिकामा पनि त यस्ता सम्पदा छन् नि, हैन मिस ?” रमेशले कुरा उठायो ।

छन् नि । कागेश्वरी महादेव खोला, साटघट्टे खोला, महादेव खोला, कुइकेल सान्नानी खोला हाम्रा जल सम्पदा हुन् । कागेश्वरी धाम, मणिलिङ्गेश्वर, गोसाइँ कुण्ड, कृष्ण मन्दिर, सिद्धि गणेश मन्दिर पनि हाम्रा सम्पदा हुन् । अड्डापाटी, सुवेडीको पाटी पनि जोगाउनुपर्ने सम्पदा हुन् । शिवपुरी वन र मकैचउर वनका बारेमा त थाहै होला ।

“ए स्थानीय सम्पदा भनेका त हाम्रो गाउँ ठाउँका हामीले जोगाउनुपर्ने कुरा पो रहेछन् । हैन त गुरुआमा ?”

“हो । ठिक भन्नुभयो । अनि हाम्रा चाडपर्वका बारेमा पनि थाहा छ त तपाईंहरूलाई ?”

“यो त थाहा छ गुरुआमा । हामीले मनाउने चाड त दसैं, तिहार, म्हपूजा, ल्होसार त हुन् नि ।” सुनीताले भनी ।

गुरुआमाले भोलाबाट एउटा पोस्टर निकाल्नुभयो । त्यसमा हाम्रा चाडका बारे मा यस्तो लेखिएको थियो ।

दसैं हाम्रो एक प्रमुख चाड हो । दसैं हिन्दुले धुमधामसँग मनाउने चाड हो । । दसैंमा मान्यजनको हातबाट टीका लगाएर आशीर्वाद लिने चलन छ । दसैंमा पिङ खेल्ने र चड्गा उडाउने पनि गरिन्छ । दसैंमा मासु, चिउरा, दही आदि खाने चलन छ ।

तिहार हिन्दुको दोस्रो चाड हो । तिहारमा पहिलो दिन काग तिहार हो । यस दिन कागको पूजा गरिन्छ । दोस्रो दिन कुकुरको पूजा गरिन्छ । तेस्रो दिन गाई र लक्ष्मीको पूजा गरिन्छ । तिहारको चौथो दिन म्हपूजा गरिन्छ । भाइटीकाको दिन दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई भाइटीका लगाइदिने चलन छ । दाजुभाइले चाहिँ दिदीबहिनीलाई दक्षिणा दिन्छन् । यो दाजुभाइ र दिदी बहिनीबिचको सम्बन्ध बढाउने चाड हो ।

हाम्रो समाजमा छठ पनि मनाइन्छ । छठमा सूर्यको पूजा गरिन्छ । छठमा खोला, नदी किराना र घाट सजाइन्छ ।

किरात धर्मावलम्बीले उभौली र उधौली चाड धुमधामले मनाउँछन् । उभौली चाड वैशाख पूर्णिमामा पर्छ भने उधौली चाड मङ्सिर पूर्णिमामा पर्छ ।

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

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

क्रिस्चियन धर्मावलम्बीले क्रिसमस मनाउँछन् । यस चाडमा क्रिस्चियन धर्मावलम्बी चर्चमा जाने र प्रार्थना गर्ने गर्छन् ।

हाम्रो समुदायमा नागपञ्चमी, जनैपूर्णिमा, बुद्धजयन्ती, फागु जस्ता चाडपर्व पनि धुमधामसाथ मनाइन्छ ।

यो देखाइसकेपछि मिसले भन्नुभयो, अब हाम्रो नगरपालिकामा मनाइने चाडपर्वका बारेमा खोज्ने काम चाहिँ तपाईंहरूको । अब उठौं है त ।

हामी सबै उठेर खाजाघरतिर लाग्यौं ।

अभ्यास

१. तलका सम्पदा कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको कुन वडामा छन् भन्नुहोस् :

कागेश्वरी धाम	गणतान्त्रिक सहिद पार्क
पद्ममाई गत्साल	पानीघट्ट गागल फेदी
नाथेश्वरी मन्दिर	काष्ठभैरव मन्दिर
चम्पक विनायक	डुमादेवी
पाटीचौर मन्दिर	गान्धी चर्खा गुठी
मनोहरा नदि	महादेव खोला

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

- (क) आज शिक्षकले सबैलाई लाखे चउरमा लानुभयो ।
- (ख) सम्पदा भनेको सम्पत्ति, साधन, धन आदि हो ।
- (ग) रुखबिरुवा प्राकृतिक सम्पदा हुन् ।
- (घ) तिहारमा मान्यजनको हातबाट टीका लगाएर आशीर्वाद लिने चलन छ ।
- (ङ) तामाङ, गुरुङ र शेर्पा जातिले ल्होसार पर्व मनाउँछन् ।

३. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) शिवपुरी वन रवनका बारेमा त थाहै होला ।
- (ख) तिहारकोदिन काग तिहार हो ।

(ग) छठमाको पूजा गरिन्छ ।

(घ) इदमामा प्रार्थना गरिन्छ ।

(ङ) क्रिस्चियन धर्मावलम्बीले मनाउँछन् ।

४. पाठको आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) प्राकृतिक सम्पदा भनेका के के हुन् ?

(ख) स्थानीय सम्पदाको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

(ग) दसैं कसले मनाउँछन् ?

(घ) चाडपर्व किन मनाएको होला ?

(घ) तपाईंको वरिपरि कुन कुन सम्पदा छन् ? ?

५. तलको शुभकामना कार्ड हेर्नुहोस् र आफूले मनाउने चाडका बारेमा त्यस्तै कार्ड बनाई आफ्ना साथीलाई दिनुहोस् ।

श्री भक्तमान तामाङ

श्री कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका वडा नं ३

हार्दिक शुभकामना

हिन्दुहरूको महान् चाड दसैंको उपलक्ष्यमा सुख, शान्ति र समृद्धिका लागि हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्छु ।

भुवनेश्वर बजगाईं

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका वडा नं ५

६. तपाईंको विद्यालय नजिकमा रहेका कुनै एक प्राकृतिक सम्पदाको चित्र बनाई त्यसको वर्णन गर्नुहोस् ।
७. तपाईंको वडामा मनाइने कुनै तीन चाडको नाम लेखी कुनै एको वर्णन गर्नुहोस् ।
८. टेलिभिजन हेरेर वा सामाजिक सञ्जालबाट एक एक धार्मिक र सामाजिक सम्पदाको बारेमा छोटो वर्णन तयार पार्नुहोस् र त्यसको चित्र पनि बनाउनुहोस् ।
९. हामीले किन स्थानीय सम्पदाको संरक्षण गर्नुपर्छ ? पाँच वाक्य लेख्नुहोस् ।
१०. तलको चित्रमा के भएको देखिन्छ ? यसलाई जोगाउने के गर्नुपर्छ ?



आज शिक्षकले कक्षामा एउटा पुरानो पत्रिका बोकेर आउनुभयो । उहाँले मलाई पत्रिका पढ्न लगाउनुभयो । पत्रिकामा यस्तो लेखिएको थियो :

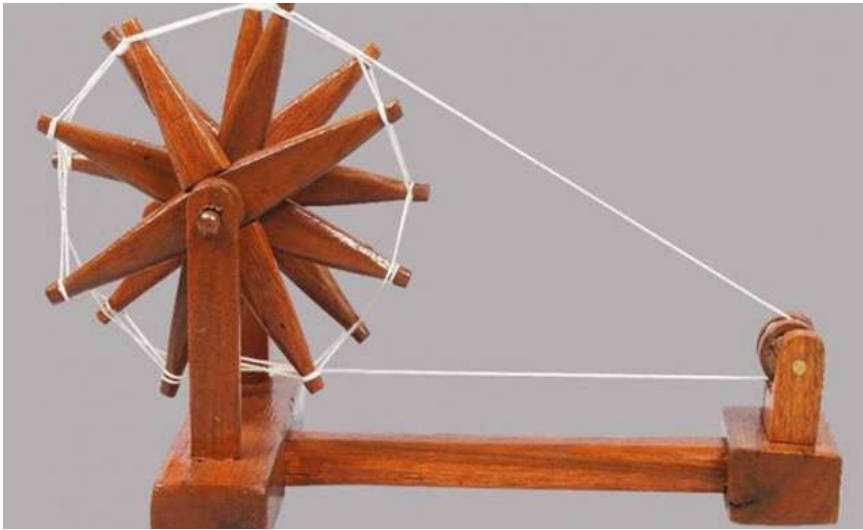
गान्धी आश्रम पुगेर ट्रम्पले घुमाए चर्खा

नेपाल लाइभ

सोमबार, फागुन १२, २०७६

काठमाडौं- दुई दिने औपचारिक भ्रमणका लागि भारत आइपुगेका अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीको गृह राज्य गुजरात पुगेका छन् । सोमबार भारत आइपुगेका ट्रम्पलाई प्रधानमन्त्री मोदीले गुजरातको सरदार बल्लभभाइ पटेल अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा स्वागत गरेका थिए । विमानस्थलबाट सिधै गान्धी आश्रम 'साबरमती आश्रम'मा गएर ट्रम्प दम्पतीले चर्खा घुमाएका छन् । सन् १०१८ देखि १९३० सम्म महात्मा गान्धी र उनकी श्रीमती साबरमती आश्रममा बसेका थिए । गान्धी आश्रममा ट्रम्पले महात्मा गान्धीको तस्विरमा माल्यार्पण पनि गरेका थिए । आश्रममा केहीबेर समय बिताएपछि ट्रम्प मोटेरा अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रङ्गशालामा प्रस्थान गरेका छन् । जहाँ उनलाई हजारौं भारतीय नागरिकले स्वागत गर्ने छन् ।

पत्रिका पढेपछि उहाँले एउटा चित्र देखाउँदै सोध्नुभयो, “यो के हो ?”



हामी कसैलाई यसबारेमा थाहा थिएन । उहाँले यसको व्याख्या गर्दै भन्नुभयो, चर्खा कपास वा उनलाई कातेर धागो बनाउने एक प्रकारको घरेलु यन्त्र हो । यो काठबाट बनेको हुन्छ ।”

(क) चर्खा भनेको के हो ?

यो चित्र देखेपछि आसकलाले भनिन्, “यस्तो त होइन, अर्को खालको चर्खा छ हाम्रो घरमा । यसबाट हजुरआमाले भेडाको उनको धागो बनाउनुहुन्छ । त्यसबाट राडी बुन्न सकिन्छ ।”

हो त । चर्खामा उन कातिन्छ । कपासबाट धागो पनि बनाइन्छ । उनको धागोबाट राडी, पाखी, कम्बल बनाइन्छ । धागोबाट पनि घरबुना कपडा तयार पारिन्छ । चर्खा हाम्रो परम्परागत प्रविधि हो ।



(क) चर्खा भनेको के हो ?

(ख) चर्खाबाट धागो कातेर के के बनाइन्छ ?

“यही भएर पो अमेरिकाका पूर्व राष्ट्रपतिले पनि भारमा आएर चर्खा घुमाएछन् है सर ।” साङ्गेले माथि पढेको समाचारको प्रसङ्ग उठायो । कक्षामा हाँसो गुन्जियो ।

यसपछि शिक्षकले अर्को चित्र देखाउनुभयो र सोध्नुभयो, “यो के हो ?”

हाममीले उत्तर दिन नसकेपछि शिक्षक आफैँले भन्न थाल्नुभयो : यो कोल हो । कोल तेल निकाल्न प्रयोग गरिन्छ । यो एक परम्परागत यन्त्र हो । कोल तोरी वा तिल पेल्न प्रयोग गरिन्छ । यो दुई प्रकारको हुन्छ । यसको माथिल्लो भागमा लिङ्गो ठड्याइएको हुन्छ । त्यसमा त्रिकोण



आकारको काठको दलिन जोडिन्छ । यसलाई मानिस वा गोरुको सहायताले गोलाकार वृत्तमा घुमाइन्छ । यसो गर्दा लिङ्गाले जोडिएको ढुङ्गाको गोलाकार पाटोलाई घुमाउँछ र तोरी पेलेर तेल निकाल्छ । तेललाई अलि खाल्डामा राखिएको भाँडामा जम्मा गरिन्छ ।

अर्को खालको कोलमा पेचाको प्रयोग गरिन्छ । पेचा चोयाबाट बन्छ । पेचामा भुटेर कुटेको तोरी राखेर चित्रमा देखाएजसरी नै काठको फलेकले थिचिन्छ । यसो गर्दा पेचाबाट तेल निस्कन्छ ।



अभ्यास

१. तलका चित्र के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ? लेख्नुहोस् :



२. पाठ पढेर खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) गान्धी आश्रम 'साबरमती आश्रममा गएर ट्रम्प दम्पतीले
घुमाएका छन् ।

(ख) चर्खाबाट बनेको हुन्छ ।

(ग) उनको धागोबाट बनाइन्छ ।

(घ) कोल तोरी वा पेल्ल प्रयोग गरिन्छ ।

(ङ) पेचाबाट बन्छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) चर्खा भनेको के हो ?

(ख) चर्खाबाट धागो कातेर के के बनाइन्छ ?

- (ग) कोल केबाट बनेको हुन्छ ?
- (घ) तेल के केबाट निकालिन्छ ?
- (ङ) पेचा भनेको के हो ?
४. गुन्द्रुक, किनेमा र अचार बनाउन के के प्रयोग गरिन्छ ? आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।
५. चर्खा, कोल जस्ता तपाईँका समुदायमा भएका परम्परागत प्रविधि खोजी गरी तिनको नाम लेख्नुहोस् र कुनै एकको वर्णन गर्नुहोस् ।
६. आजकल कोल, चर्खा जस्ता प्रविधि हराउँदै गएका छन् । यसका कारण के के होलान् ? छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।
७. तलको चित्र हेर्नुहोस् र यो के बनाउन प्रयोग गरिने प्रविधि हो, त्यसका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।



पाठ प्रवेश :

तलिका चित्रका आधारमा छलफल गर्नुहोस् :



म मनिता महर्जन । कक्षा ४ मा अध्ययनरत छात्रा हुँ । हिजो हाम्रो विद्यालय श्री कान्ति भैरव माध्यमिक विद्यालय थलीले कक्षा ४ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका अन्तर्गतका विभिन्न स्थानमा अवलोकन भ्रमण गर्न लैजानुभयो । हामीहरूले विभिन्न स्थान, पार्क र रमणीय ठाउँहरू पनि घुम्‍यौँ । हामी सुरुमा थली बजार हुँदै गोठाटारमा रहेको गान्धी तुलसी नेपाल चर्खा स्मारक महागुठीको कार्यालय गयौँ । यो नेपालको पुरानो संस्था



रहेको जानकारी पाइयो । त्यहाँ चर्खाबाट खाडी लगायतका कपडा उत्पादन हुने रहेछ । हामीले त्यहाँ पुरानो तान पनि अवलोकन गर्ने मौका पायौँ । त्यहाँ तुलसी मेहरको अर्धकदको शालिक रहेछ । त्यहाँ ओम पुकारेश्वरको



पुरानो मन्दिर पनि रहेछ । त्यसपछि हामी सन सिटी अवलोकन गर्न गयौँ । कति अग्ला अग्ला घरहरू । मलाई त घरहरू देख्दा नै कहाली लाग्यो । त्यति अग्लो भवन त मैले पहिलो चोटी देखेको थिएँ । ती भवनहरूमध्ये कुनै



त सत्र तलासम्म अग्ला रहेछन् । सन सिटीको अवलोकन पछि हामी कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका वडा नं ७ मा रहेको, अर्धनारेश्वर मन्दिर क्षेत्रमा अवलोकन गर्न गयौँ । त्यहाँ सुन्दर



पार्क पनि रहेछ । पार्कमा एक छिन फोटा खिचाएर हामी पार्क नजिकै रहे को एकादेश कथा घर (सङ्ग्रहालय) मा अवलोकन गर्न गर्यौं । त्यहाँ त हाम्रा परम्परागत एवम् मौलिक स्थानिय प्रविधि भल्कने वस्तुको सङ्ग्रहालय रहेछ ।

परम्परागत रूपमा प्रयोगमा आउने हाल लोप हुन लागेका ढिकी, जाँचो, घुम, हलो, जुवा, चर्खा, भकारी, खर्पन लगायतका नमुनाहरू त्यहाँ राखिएका थिए ।

त्यसपछि हामी चखण्डोल सामुदायिक वन पनि हेर्न गर्यौं । सहरी बस्तीको बिचमा सानो वन भएपनि त्यहाँको हरियाली र प्राकृतिक सुन्दरता देखेर हामी सबैको हिँड्दाहिँड्दै गलेको ज्यानले धेरै राहत पाएको थियो । त्यसपछि हामीलाई शिक्षा



कले वडा नं ६ मा रहेको जेष्ठ नागरिक पार्क र वडा नं ४ मा रहेको गोल्मतेश्वर मन्दिर पनि भ्रमण गराउनु भयो । जेष्ठ नागरिक पार्क साह्रै सुन्दर पार्क थियो । पार्क नजिकै ठुलो पिपलको चौतारो पनि थियो । हामीले सो चौतारामा बसेर खाजा

खाएका थियौं । गोल्मतेश्वर मन्दिर पनि जङ्गलको नजिकै रहेको साह्रै सुन्दर मन्दिर रहेछ ।

यसरी बिहान १० बजे सुरु भएको हाम्रो यात्रा बेलुका ४ सम्म ६ घण्टा चलेको हाम्रो अवलोकन भ्रमण अविष्मरणीय रह्यो । हामीले धेरै कुराहरू प्रत्यक्ष अवलोकनबाट सिक्ने मौका पायौं ।

क्रियाकलाप

- (क) आफ्नो समुदाय वरपर भएका रमणीय स्थलहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- (ख) निम्नलिखित चित्रहरूसँग सम्बन्धित विवरण सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् :



यो चित्रमहादेव मन्दिरको हो । यो मन्दिर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नंमा पर्छ । यो मन्दिर प्राकृतिकरूपमाछ । यहाँ भक्तजनहरूगर्न आउँछन् । यो मन्दिरको

संरक्षण र गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

यो क्षेत्र ऐतिहासिक सम्पदा स्थल हो । यो सम्पदा कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नंमा पर्छ । चित्रमा देखिएको मन्दिरमहादेवको मन्दिर हो । यो मन्दिर गान्धी तुलसी नेपाल चर्खा स्मारक महागुठीको कार्यालयमा छ ।



अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) नेपालको सबैभन्दा पुरानो संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ख) चखण्डोल सामुदायिक वन कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको कति वडामा पर्छ ?

- (ग) एकादेश कथा घर (सङ्ग्रहालय) मा कस्तो प्रकारका वस्तुहरू राखिएका छन् ?
- (घ) अर्ध नारेश्वर मन्दिर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं कतिमा रहेको छ ?
- (ङ) तपाईंको वडामा रहेका धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

अर्ध नारेश्वर मन्दिर	वडा नं १
चखण्डोल	वडा नं ४
तुलसी नेपाल चर्खा स्मारक महागुठी	सामुदायिक वन
कागेश्वरी मन्दिर	वडा नं ७
गोल्मतेश्वर मन्दिर	तुलसी मेहरको अर्धकदको शालिक
	वडा नं २

पाठ प्रवेश

दिइएका चित्र कहाँ कहाँ होलान् अनुमान गर्नुहोस् :



कक्षा ४ का विद्यार्थीहरू आज शैक्षिक भ्रमणमा निस्किएका छन् । उनीहरू विभिन्न स्थानिय प्राकृतिक दृश्यको अवलोकन गर्दै कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं १ मा पर्ने शिवपुरी निकुञ्जको जङ्गल क्षेत्रमा भ्रमणमा निस्किएका छन् । उनीहरूले भ्रमणमा देखेका कुरा टिप्न कापी र कलम साथमा बोकेका छन् । उनीहरूले भ्रमणका क्रममा फोटाहरू पनि खिचेका थिए । उनीहरूले



भ्रमणमा अवलोकन गरेका प्राकृतिक स्थलको सम्बन्धमा शिक्षकले बेला बेलामा बताइदिनु पनि भएको थियो । शैक्षिक भ्रमणमा निस्कँदा सुरुमा बागमती नदीको किनारा किनारै उनीहरूको यात्रा अगाडि बढेको थियो । शिक्षकले बागमती नदी कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका र गोकर्णेश्वर नगरपालिकाको सीमा नदी हो भनेर बताउनुभयो । वर्षाको समय हुँदा बागमतीमा बाढी आएको थियो । शिक्षकले हिउँदमा यस नदीमा थोरै मात्र पानी रहने कुरा पनि बताउनुभयो ।

बागमती नदीमा फोहर फ्याँक्नाले नदी प्रदूषित हुने भएकाले फोहर नफ्याँक्न यस आसपासका मानिसलाई सचेत गराउनुपर्ने कुरा पनि उहाँले बताउनुभयो । त्यसपछि भ्रमण टोली गागलफेदीको जङ्गलका बिचमा रहेको कागेश्वरी मन्दिर गयो । यो मन्दिर प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदाको केन्द्र थियो । भ्रमण टोली मन्दिर पुग्दा भक्तजनको भिड थियो । मन्दिर वरपर भएका वनमा विभिन्न फूलहरू फुलेका, पानीको छाँगे भरिरहेको दृश्यले भ्रमणदलका सबै जना खुसी देखिन्थे । माथिडाँडामा शिवपुर निकुञ्जको जङ्गल र ग्रामीण बस्ती साँढे सुन्दर देखिन्थ्यो । माथि डाँडाबाट तलतिर हेर्दा देखिने धानको फाँटले हाम्रो पालिकाको कृषि अवस्थाको पनि जानकारी प्राप्त भयो । माथि डाँडाबाट देखिने गागलफेदी,

आलापोट, थली, मुलपानी र गोठाटार क्षेत्रको बस्ती साह्रै सुन्दर देखिन्थ्यो । यी सुन्दर दृश्य देखेर केही शिक्षक र विद्यार्थी भिडियो बनाउन थाले भने केहीचाहिँ फोटो खिचेर फेसबुकमा पोस्ट गरिरहेका देखिन्थे ।

त्यसपछि भ्रमण टोली सहिद स्मृति पार्कमा गएको थियो । सो पार्क साह्रै सुन्दर थियो । पार्कमा फूल र बिरुवाहरू साह्रै सुन्दर देखिन्थे । पार्कमा त्यो दिनको शैक्षिक भ्रमणबाट प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्व बुझ्न र यसको संरक्षण गर्नुपर्ने कुरामा पनि छलफल भएको थियो ।

ढुङ्गेधारा, पोखरी, नदी र सिमसार क्षेत्र

मानव जीवनका लागि पानी आवश्यक हुन्छ । हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न कार्य गर्न जस्तै पिउन, खाना बनाउन, कपडा धुन, गाईवस्तुलाई खुवाउन पानीको आवश्यकता पर्छ । पानीका लागि विभिन्न स्रोतहरूको उपयोग गर्नुपर्छ । हाम्रो घरवर र आसपासमा विभिन्न पानीका स्रोतहरू हुन सक्छन् । यहाँ केही पानीका स्रोतहरूको उल्लेख गरिएको छ ।

ढुङ्गेधारा : ढुङ्गेधारा पानीको स्रोत हो । कागेश्वरी मनोहराको विभिन्न वडामा ढुङ्गेधारा र कुवाहरू रहेका छन् । ती ढुङ्गेधाराबाट आउने पानी खाने पानी, लुगा धुन, तरकारी बारीमा लगाउन प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । त्यहाँबाट उपलब्ध पानी सुक्खायाममा कम भए पनि अरू समयमा पानीको आपूर्तिको लागि उपयोगी हुनेछन् । यीमध्ये केही ढुङ्गेधाराहरूको उदाहरण तल दिइएको छ ।



नदी खोला : पानीका स्रोतहरूमध्ये नदी पनि पानीको मुख्य स्रोत हो । नेपाल नदीनालामा धनी देश हो । नदीनालाबाट बहने पानीलाई सिँचाई, खानेपानी, जलविद्युत् आदि कार्यमा उपयोग गर्न सकिन्छ । कागेश्वरी मनोहरा हुँदै बग्ने दुई मुख्य नदि मनोहरा र बागमती हुन् । ती बाहेक पनि साना साना खोला खोल्साहरूबाट पनि पानी बहन्छ । वर्षाको समयमा नदीखोलामा पानी धेरै भए पनि हिउँदमा भने निकै कम पानी हुन्छ ।



पोखरी : पोखरी पनि पानीको महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । पोखरी प्राकृतिक र मानिसले बनाएका दुवै खालमा हुन्छन् । वर्षाको पानी जमेर पोखरी बन्छ भने कतिपय पोखरीमा कुवा, खोलाबाट आएका पानी मिसिएर पनि पोखरी बन्छ । कागेश्वरी मनोहरामा पहिला पहिला धेरै पोखरी अरू थियो । हाल प्राकृतिक पोखरीहरू मासिएका छन् । केही ठाउँमा सो ठाउँको सौन्दर्यवृद्धि गर्न कृत्रिम पोखरीहरू निर्माण गरिएका छन् ।



सिमसार क्षेत्र : सिमसार क्षेत्र भनेको पानीका मूल र खोला नदीका पानी पसेर नजिक रहेका जमिनमा अधिकांश समय पानी जम्ने र सुक्खा समयमा पनि अलि अलि पानी जम्ने क्षेत्रलाई जनाउँछ । यस्तो क्षेत्र जैविक विविधताको लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । पानीको महत्त्वपूर्ण सिमसार क्षेत्र पानीको महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । कागेश्वरी मनोहरामा खोला किनारका सीमित क्षेत्र र गागलफेदी क्षेत्रका खोल्सा र खोला आसपास सिमसार क्षेत्र थोरै मात्र

पाइन्छन् । यस्ता क्षेत्रहरूका उपलब्ध पानी व्यवस्थापन गरेर खानेपानी, मत्स्यपालन, सिँचाइ आदि गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो समुदाय वा आसपासका वडामा भएको प्राकृतिक सम्पदाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
२. निम्नलिखित प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणका उपाय लेख्नुहोस् ।

सम्पदाको नाम	संरक्षणका उपायहरू
वन जङ्गल	
नदी	
पोखरी	
जमिन	

३. तल दिइएको प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् :



४. जोडा मिलाउनुहोस् :

शैक्षिक भ्रमण	गिटी, बालुवा
वनजङ्गल	अध्ययनबाट सिकाइ हुने घुमफिर पनि हुने क्रियाकलाप
नदी	ऐतिहासिक, सांस्कृतिक वा प्राकृतिक महत्त्व बोकेको भ्रमण स्थल
पार्क	स्याउला सोत्तर, काठ ,दाउरा
ढुङ्गे धारा	असल चरित्र विकास
	सांस्कृतिक सम्पदा

५. आफूलाई मनपरेको कुनै प्राकृतिक सम्पदाको चित्र बनाउनुहोस् ।

मानुषीले बनाएको प्राकृतिक सम्पदाको चित्र अध्ययन गर्नुहोस् र आफूलाई मन परेको प्राकृतिक सम्पदाको चित्र कोर्नुहोस् ।



६. आफ्नो छिमेकी वडाहरूमा भएको ढुङ्गेधाराको नाम लेखी तिनीहरूको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
७. तपाईंको छिमेकी वडामा भएका नदी र पोखरीहरूको संरक्षणको अवस्था अवलोकन गरी प्राप्त विवरण कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
८. सिमसार क्षेत्रको फोटा वा चित्र सङ्कलन गरी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :
 - (क) सिमसारको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
 - (ख) पोखरीको विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।
 - (ग) नदी वा खोलाको उपयोगिता उल्लेख गर्नुहोस् ।
 - (घ) ढुङ्गेधाराको संरक्षणका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

तरकारी तथा फलफूल गोडमेलका साधन र तरिका

पाठ प्रदेश

तल दिइएका विभिन्न साधनहरूको चित्र पहिचान गरी तिनीहरूको प्रयोग कहाँ कहाँ हुन्छ, अनुमान गर्नुहोस् :



रजनी डाँछीमा बस्छिन् । उनको विद्यालयमा फूलबारी बनाएको एक हप्ता भयो । घरमा पनि उनले फूलबारी बनाउन आमासँग कुरा गरिन् । आमा करेसाबारीमा काम गरिरहनुभएको थियो । उनीले आमालाई बारी खन्न सहयोग गरिन् । बुबा कोदालोले बारी खनिरहनुभएको थियो । उनले कुटोले डल्ला फुटाउन सघाइन् । आमाले करौतीले घाँसहरू काट्ने र भार उकेल्ने गरिरहनुभएको थियो । करेसाबारीको छेउमा फूलबारी बनाउन केही जग्गा छुट्याउने सल्लाह पनि भयो । केही



काउलीका बिरुवाहरू बढेर रहर लाग्दा भएका थिए । सागहरूको बेर्ना पनि सार्न ठिक्क भएका थिए । आमाले केही सागका बिरुवाहरू रोप्नुभयो । ती बिरुवामा रजनीले हजारीले पानी हालिन् । करेसाबारीको एक छेउमा कागती र अर्को छेउमा एभोकाडो रोप्ने निधो भयो । बुबाले

हिजै कागतीको बेर्ना ल्याउनुभएको थियो । साग सार्न कुटोको प्रयोग भएको थियो ।

भार उखेल्न हाते दाँदे प्रयोग गर्नुभएको थियो । यस्ता गोलमेलका उपयुक्त सामग्रीको प्रयोगले तरकारी र फलफूलको उत्पादनमा वृद्धि हुने कुरा पनि आमाले रजनीलाई बताउनुभयो । यस्ता सामग्रीहरू बेला बेलामा सान लगाएर वा उद्यान धारिलो बनाउनुपर्ने हुन्छ । भुत्ते भएका सामग्रीले बारी खन्न, भार काट्न, डाँठहरू छिमल्न गारो हुन्छ भनी आमाले रजनीलाई व्यावहारिक सिप र सल्लाह पनि दिनुभयो ।

सामग्री प्रयोग गरिसकेपछि यसलाई धोइपखाली गरी सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ । बेला बेलामा सामानहरूलाई अर्चाबन्ने, धार लगाउने आदि गर्नुपर्छ भनेर पनि

सम्झाउनुभयो । रजनी करेसाबारीमा काम गर्न पाउँदा, आमालाई घरको काममा सघाउन पाउँदा खुसी थिइन् ।

दिइएको कथाको आधारमा सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरमा करेसाबारी छ कि छैन, छ भने करेसाबारीमा कुन कुन तरकारीहरू रोपिएका छन् ?

(ख) तपाईंको घरको करेसाबारीमा कुन कुन औजार वा साधनहरू प्रयोग हुने गरेका छन् ? तिनीहरूको नाम र उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

नाम	उपयोगिता

तरकारी र फलफूल गोडमेलमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू

कुटो : कुटो खेतबारी खन्न प्रयोग गरिने सामग्री हो । सामान्यता डल्ला फुटाउन, मझौला खालका खाडल बनाई बिरुवा रोप्न र गोडमेल गर्न र भार निकाल्न यो साधन उपयोगी मानिन्छ । यसको एकापट्टि फलामले बनेको खन्ने भाग हुन्छ भने अर्कोतिर काठ वा फलामको बिँड हुन्छ । एक हातको प्रयोग गरी बिँडमा समातेर यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



कोदालो : कोदालो र कुटोको बनावट लगभग उस्तै हुन्छ, तर यो कुटोभन्दा आकारमा ठुलो हुन्छ भने बिँड पनि लामो हुन्छ । यो साधन खेतबारी खन्न प्रयोग गरिन्छ । कान्ला तास्न, ठुला ठुला डल्ला फुटाउन पनि कोदालोको प्रयोग गरिन्छ ।



चाँदे : चाँदे र कोदालो उस्तै उस्तै खालका फलामबाट निर्मित सामान हुन् । यो सामानको पनि कोदालो जस्तै एकातिर बिँड र बिँडको एक छेउमा फलामको खन्ने भाग हुन्छ । यो कोदालोभन्दा फराकिलो हुन्छ । खन्दा पनि कोदालाले भन्दा अलिक बढी माटो निकाल्ने गरी खन्न सकिन्छ । यो भारहरू निकाल्न र डल्ला फुटाउन पनि प्रयोग गरिन्छ ।



कोदाली : कोदाली खेतवारी खन्न प्रयोग गरिने महत्त्वपूर्ण साधन हो । यो साधन खेतवारीमा ठुला ठुला चपरी निकाल्न, ड्याड पार्न पनि प्रयोग गरिन्छ । रोपाईँको समयमा आली लगाउन र माटो सम्झाउन पनि कोदालीको प्रयोग गरिन्छ ।



जावेल : यो सामग्री एक हातले प्रयोग गर्न सकिने जमिनमा थोरै खोस्ने सानो प्वाल बनाई बिउ लगाउन उपयोगी सामग्री हो । जमिनमा भएका भारलाई निकाल्न र बिउ रोपी हल्का पुर्न पनि यो सहयोगी हुन्छ



लामो बिँड भएको हाते दाँदे : यो जमिन खनेर हल्का मसिनो बनाएको माटोलाई सम्झाउन, भार, जरा र गिर्खा ढुङ्गा निकाली जमिनको माटोलाई सम्झाउन प्रयोग गरिन्छ । यो साधन प्रयोग गर्न दुवै हातको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।



ह्यान्ड प्रुनर : बिरुवा हाँगाबिँगा काट्न र भाडीका बुट्यानका हाँगा काट्न यसको प्रयोग गरिन्छ ।



फलफूलका बिरुवाका सुकेका हाँगाहरू काट्नुका साथै काम लगाग्ने वा सुकेका पात छिमल्न पनि यसको प्रयोग हुन्छ ।

हजारी : हजारी सानो क्षेत्रका करेसाबारी वा कौसीमा लगाइएका बिरुवालाई पानी राख्न प्रयोग गरिन्छ । यो प्लास्टिक वा धातुले बनाइएको हुन्छ । यसमा दुई वा तीन लिटरसम्म पानी राख्न सकिने हुँदा यो बोक्न सहज पनि हुन्छ । यसमा टुटी जडान गरिएको हुन्छ जसमा मसिना प्वालहरू हुन्छन् जसले पानीलाई नियन्त्रित गरी सिँचाइ गर्न सजिलो हुन्छ ।



एक पाङ्ग्रे ठेला गाडी : यो साधन एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजान प्रयोग गरिन्छ । खेती गर्दा माटो सार्न र ओसार्न प्रयोग गरिन्छ ।



स्प्रिङ कलर : स्प्रिङ कलर खेत र बगैँचामा सिँचाइ गर्न प्रयोग गरिन्छ । माटोलाई चिस्याउन र हावामा रहेका धुलोको नियन्त्रण गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ ।



तरकारी तथा फलफूलका बेर्नाको हेरचाह र गोडमेल

बेर्नाको हेरचाह

बिउ छरिसकेपछि ब्याडको हेरचाह र उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । बिउ अङ्कुरण हुनासाथ पराल वा सुकेको घाँस मल्चिङ गर्न राखिएको भए बिस्तारै भिकिदिनुपर्छ । सबै बिउ उम्रे नउम्रेको विचार गर्नुपर्छ । सबै बिउ नउम्रिएको भए पानी राखी ब्याड चिस्यान गरि राख्नुपर्छ । प्रायः तीन सातापछि बेर्ना लगाउने ठाउँ तयार पारी बेर्ना लगाउनुपर्छ । यस अवधिमा भारपात नियन्त्रण, चिसो र घामबाट बेर्नालाई बचाउन ध्यान दिनुपर्छ ।

गोलमेल : विरुवाको आसपासमा उम्रिएका अनावश्यक भार र विरुवा जसले लगाइएको विरुवाको वृद्धिलाई नकारात्मक असर पार्छ भने त्यसलाई भार पात भनिन्छ । ती भारपातलाई समयमा उखेलेर फाल्ने कार्यलाई गोडमेल भनिन्छ । बेला बेलामा त्यस्ता भारहरू निकाल्ने गर्नुपर्दछ । विरुवा अलिक ठुला भएपछि कुटोले माटो खोस्ने विरुवा वरपर राख्ने, निरन्तर पानी हाल्ने र जैविक मल हाल्ने गर्नुपर्दछ । विरुवामा किराहरूले असर गरे नगरेको हर्ने, पहुँला पातहरू भए हटाइदिने गर्नुपर्छ ।

फलफूलका बोटको हाँगा काट्दा बन्चरो वा खुकुरीको प्रयोग गर्नुहुँदैन । यी साधनको प्रयोग गरी हाँगा काँट्दा रुखको गुणस्तर बिग्रन सक्छ । हाँगा काट्दा काण्डमा कुनै असर पुऱ्याउनु हुँदैन ।

क्रियाकलाप

(क) तल दिइएका तरकारी र फलफूलको गोलमेड सम्बन्धमा चित्र हेरी तल सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :



- (क) फलफूल खेतीलाई संरक्षण गर्न के के गरिएको छ ?
- (ख) फलफूल खेतीबाट बढी फाइदा लिन के के गर्नुपर्छ ?
- (ग) तरकारी गोडमेलमा कुन साधनको प्रयोग भएको छ ?

(ख) तपाईं घरमा तरकारी गोलमेल कसरी गर्ने गरिएको छ, आफ्ना अभिभावकलाई सोधी कापीमा लेख्नुहोस् र सो कुरा कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

आफ्नो मूल्याङ्कन आफैं गरौं ।

अभ्यास

१. दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कोदालोको कुनै एक उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(ख) ह्यान्ड पुनर के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) हजारीको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) घरमा प्रयोग हुने सामानको नाम लेखी कुनै एकको सचित्र वर्णन गर्नुहोस् ।

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) हजारी विषादी छर्कन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ख) बिरुवा लगाउन कुटोको प्रयोग प्रभावकारी हुन्छ ।

(ग) बिरुवाको हाँगाबिँगा काट्न ह्यान्ड पुनरको प्रयोग गरिन्छ ।

(घ) घेरावाराले तरकारी र फलफूल बगैंचा सुरक्षित गर्न सकिन्छ ।

(ङ) चाँदे कोदालोभन्दा चेटो हुन्छ ।

(च) कोदाली आलि लगाउन र ड्याड बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

(छ) भार उखेल्न र काट्न करौँतीको प्रयोग गरिन्छ ।

परियोजना कार्य

घरको करेसावारीमा खनजोत गरी कुनै एक वा दुईओटा तरकारीको बिरुवा लगाई त्यसमा नियमित हजारीले पानी हाल्ने, समय समयमा कुटोले गोड्ने र भार उखेल्ने गर्नुहोस् र त्यो बिरुवाको अवस्था कस्तो रह्यो अवलोकन गरी सोको विवरण कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ प्रवेश :

तलको चित्रका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :



आज गान्धी आर्द मा.वि. काँडाघारीका विद्यार्थीहरूले आफ्नो विद्यालय हातामा सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गरेका छन् । उनीहरूले विद्यालय हातामा रहेको कागजका टुक्रा, सिलाकलम, प्लास्टिक, बिस्कुट र चक्लेटमा खोलहरू, क्यान्टिनबाट निस्केका फोहरहरू, बोटबिरुवाका पात पतिङ्गरहरू जम्मा गरे । जम्मा गरेका फोहर पनि कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याउने काम पनि गरे । विद्यालय हातामा रहेका भारहरू उखेलने र चउर बढार्नेसमेत कार्य गरे । उनीहरूले कुहिने फोहरलाई कम्पोस्ट मल बनाउने गरी विद्यालयको परिसरभित्र खाल्टो खनी पछि तह तह मिलाएर राख्ने काम पनि गरे । यस्तो मल विद्यालयमा लगाइएका फूल, करेसाबारी र फलफूल बगैँचामा प्रयोग गर्ने योजना बनाएका छन् । उनीहरूले विद्यालयको चउरमा रहेका खाल्डाखुल्टी पुर्ने, पानी जम्ने ठाउँमा पुर्ने कार्यसमेत गरे । विद्यार्थीको एउटा समूहले खानेपानी धारा र शौचालयको पनि सरसफाइ गरेको थियो । धाराबाट निस्केको पानीलाई पाइप लगाएर ढलसम्म जोड्न पनि उनीहरू सक्रिय भएका थिए । सो कार्यक्रममा विद्यालयका शिक्षक, स्थानीय सङ्घसंस्थाका पनि सहभागिता रहेको थियो ।



तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) तपाईंको विद्यालयमा सरसफाइ कार्यक्रम हुने गरेको छ, छैन ? छ भने कहिले कहिले हुने गरेको छ ?
- (ख) स्वस्थ जीवनका लागि सरसफाइ आवश्यक छ भन्ने पक्षमा आफ्ना विचारहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ग) कुहिने र नकुहिने फोहरमा कुन कुन फोहर पर्छन्, सूची तयार पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

- (क) विद्यालयको कक्षा कोठा र विद्यालय हातामा रहेका फोहर व्यवस्थापन र सरसफाइ सम्बन्धी योजना बनाई जिम्मेवारी बाड्नुहोस् र योजनाअनुसारको सरसफाइ कार्यक्रम र फोहर व्यवस्थापन कार्यहरू गर्नुहोस् । सम्भव भएमा जैविक फोहरबाट कम्पोस्ट मल बनाई विद्यालयमा रहेका रुखबिरुवा र फलफूल र फूलबारीमा प्रयोग गर्नुहोस् । आफूले गरेको कामको विवरण प्रत्येक महिना कक्षामा प्रस्तुत पनि गर्नुहोस् ।
- (ख) विद्यालयमा गरिएको सरसफाइ र फोहर व्यवस्थापन कार्यबाट तपाईंले सिकेका कुराहरू समूह समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



हाम्रा स्थानीय उद्योग र व्यवसायहरू

चित्रहरू हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



विद्यार्थी भाइबहिनीहरू

मानिसले जीवन निर्वाह गर्न विभिन्न पेसा व्यवसाय गर्छन् । व्यवसाय भनेको आर्थिक लगानी गरेर गरिने पेसा वा काम हो । तर सबै कामलाई व्यवसाय भनिन्न । व्यवसाय हुनका लागि रुपियाँ लगानी गरेर नाफा कमाउने उद्देश्य पनि राख्नुपर्छ । अर्थात् व्यवसाय नाफा कमाउने उद्देश्यबाट प्रेरित हुन्छ । व्यवसायको विस्तारित रूपलाई उद्योग तथा व्यापार पनि भनिन्छ ।

आजभोलि मानिस क्रमशः व्यवसायीमुखी हुँदै गएको पाइन्छ । व्यावसायिक रूपबाट उद्योग तथा व्यवसाय चलाउन दर्ता गर्नुपर्छ । विभिन्न व्यवसाय र साना तथा घरेलु उद्योगहरू सञ्चालन गर्न पालिकामा दर्ता गर्नुपर्छ ।

मानिस जति व्यावसायी हुन्छ, त्यति नै देश विकास हुन्छ । व्यवसायले वस्तु वा सेवा उत्पादन गर्छ । त्यसले नियमित आम्दानी नियमित आम्दानी गर्दै नगरपालिकालाई कर पनि तिर्दछ । त्यस्तो करबाट विभिन्न विकासका काम गर्न सकिन्छ । तसर्थ उद्योग व्यवसाय गर्नाले व्यक्ति, परिवार र नगरपालिकालाई पनि फाइदा पुग्छ ।

भाइबहिनीहरू,

हाम्रो नगरपालिकामा कुन कुन उद्योग तथा व्यवसायहरू रहेका होलान् । तपाईंहरूलाई थाहा छ त ?

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

उद्योग	व्यापार व्यवसाय	सेवामूलक व्यवसाय
गलैँचा उद्योग	किराना पसल	हेयर कटिङ
फर्निचर उद्योग	फलफूल तथा तरकारी पसल	होटल तथा रेस्टुरेन्ट
ग्रिल उद्योग	कोल्ड स्टोर्स	क्याफे
काष्ठ उद्योग	कस्मेटिक स्टोर्स	हामेस्टे सेवा
घरेलु उद्योग	फेन्सी स्टोर्स	स्वास्थ्य क्लिनिक
बेकरी उद्योग	मासु पसल	ड्राइभिङ सेन्टर
खाद्य उद्योग	कपडा पसल	हाउस वायरिङ
मसला उद्योग	भाँडा पसल	कवाडी सङ्कलन
साबुन उद्योग	स्टेसनरी स्टोर्स	निर्माण व्यवसाय
क्रसर उद्योग	हार्डवेयर स्टोर्स	मोबाइल टिभी मरमत सेवा
दुग्ध उद्योग	बिजुली स्टोर्स	अटोमोबाइल सेवा
गार्मेन्ट उद्योग	कुटानी पिसानी मिल	टेलरिङ सेवा
इँटा उद्योग	जुत्ता पसल स्टोर्स	पत्रकारिता

तालिकामा उल्लेख भएका बाहेक तपाईंहरू देखे जानेका अरू उद्योग र व्यवसायका नाम थप्नुहोस् :

क्रियाकलाप

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



- (ख) तपाईंको विद्यालय वरपरको बस्तीमा कस्ता कस्ता उद्योग तथा व्यापार व्यवसाय रहेछन् ? थाहा पाउन ५/५ जनाको समूह बनाई समुदायमा गएर टिपेर ल्याउनुहोस् । सबै समूहले टिपेर ल्याएका उद्योग तथा व्यवसायको नाम कक्षामा पढेर सुनाउनुहोस् ।
- (ग) नजिकै भए नगरपालिका वा वडा कार्यालयमा जानुहोस् । यदि नजिक नभएमा नगरपालिका वा वडाको फोन नं खोजेर त्यहाँको सूचना अधिकारीलाई टेलिफोन गर्नुहोस् । प्रत्यक्ष भेटेर वा फोन सम्पर्कबाट नगरपालिकामा दर्ता भएका व्यवसाय तथा उद्योगहरूको नाम र सङ्ख्या सङ्कलन गर्नुहोस् । यदि नगरपालिकाको वेबसाइटमा नगरपालिकामा दर्ता भएका व्यवसाय र उद्योगहरूको विवरण भएमा तलको तालिकामा विवरण तयार गर्नुहोस् ।

दर्ता भएका उद्योगहरू	व्यापारिक फर्महरू	सेवामूलक फर्महरू

अभ्यास

(अ) तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) पेसा भनेको के हो ?

(ख) पेसालाई व्यावसायिक रूप दिन के गर्नुपर्छ ?

(ग) तपाईंको घर वरपर कस्ता उद्योग र व्यवसाय देख्नुभएको छ ?
५/५ ओटा उद्योग र व्यवसायका नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा भएका सेवामूलक ५ ओटा व्यवसायका नाम लेख्नुहोस् ।

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

क्र.स	खण्ड क	खण्ड ख
१	बिरामीको सेवा प्रवाह	क्रसर उद्योग
२	मिठाई	बेकरी उद्योग
३	कुर्सी बेन्च	अस्पताल
४	ढुङ्गा बालुवा	ग्रिल उद्योग
५	फलामका सामान	दुग्ध उद्योग
६	केक र पाउरोटी	काष्ठ उद्योग

सिर्जनात्मक कार्य

(क) तलको चित्रमा कुन काम कसरी भइरहेको छ ? छलफल गर्दै तपाईंहरूले पनि कुनै फूल वा कुनै वस्तुको चित्र छपाउनुहोस् र त्यसमा उपयुक्त रङ पनि लगाउनुहोस् ।



चित्रहरू हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



मूल पाठ

भाइवहिनीहरू, माथिको चित्रमा तपाईंहरूले के के देख्नुभयो ? ती चित्रमा गाउँ टोलमा यस्ता खालका काम गरेको देखेका छौ ? हो, भाइवहिनीहरू, स्थानीय ज्ञान, सिप र सामानको प्रयोग गरेर विभिन्न वस्तुहरू उत्पादन गर्न सकिन्छ । घरमै बसेर पनि त्यस्ता वस्तुहरू बनाउन सकिन्छ । स्थानीय ज्ञान, सिप, अनुभव र सानो लगानीमा वस्तु तथा सेवा उत्पादन गर्न सकिन्छ । यसरी स्थानीय रूपमै वस्तु तथा सेवा उत्पादन गर्ने उद्योगलाई घरेलु उद्योग पनि भनिन्छ । यस्ता उद्योगहरू साना खालका हुन्छन् । यस्ता घरेलु तथा साना उद्योगहरूले विभिन्न प्रकारका वस्तु तथा सेवा उत्पादन गर्छन् । यसबाट सिप विकास हुनुका साथै स्वरोजगारको पनि विकास हुन्छ । स्थानीय बजार र मागअनुसार यस्ता उद्योगहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यस्ता उद्योगका लागि धेरै लगानी पनि चाहिँदैन ।

तीर्थमान कक्षा ४ मा पढ्छन् । उहाँकी आमाले स्थानीय गलैँचा उद्योगमा काम गर्नुहुन्छ । हरिका बुवाले बेत बाँसबाट विभिन्न प्रकारका कुर्सी, बेन्च, मुढा बनाउनुहुन्छ । त्यस्तै ससाना टोकरी, डोका, नाम्ला र चटाइ, मान्द्रा आदि बनाउनु हुन्छ । यस्तै विभिन्न प्रकारका सजावटका सामान पनि बनाउनु हुन्छ । यसबाट राम्रै आमदानी पनि भएको छ । उहाँले अरू ३/४ जनालाई पनि रोजगारी दिनुभएको छ । उहाँले नगरपालिकामा घरेलु बेतबाँस उद्योग दर्ता गर्नुभएको छ । बेखमानकी बाबा आमाले माटाका सामान बनाउनुहुन्छ । माटोबाट गमला, खुत्रुके, दियो, सुराही, हाँडीलगायतका सामान बनाउनुहुन्छ । उहाँहरू पनि यसलाई दर्ता गर्न लाग्नुभएको छ ।

यस्तै गोलमानको परिवारले नगरपालिकामा घरेलु भोला उद्योग दर्ता गरेको छ । यसमा लोकता, सिस्नोको धागो, ढाका तथा अन्य कपडा प्रयोग गरी विभिन्न प्रकारका भोला उत्पादन गर्नुहुन्छ । उहाँको उद्योगमा साना तथा ठुला सबै प्रकारका भोलाहरू बनाइन्छ । यसबाट राम्रो फाइदा भएको कुरा गोलमान आफैँ

बताउनुहुन्छ । त्यस्तै सिर्जनाको परिवारले ढाका उद्योग चलाएको छ । यस उद्योगबाट विभिन्न प्रकारका टोपी, पछ्यौरा र खादाहरू बनाइन्छ । गीता र सीता मिलेर डेरी उद्योग सञ्चालन गर्नुभएको छ । यस उद्योगबाट दुध, मोही, दही, घिउ, बटर, पनिर, छुर्पी, मिठाई आदि सामान बनाउनुहुन्छ ।

आदर्श महिला समूहले दिदी बहिनी अचार उद्योग सञ्चालन गरेको छ । यसले विभिन्न स्वादका मिठा अचार बनाएर बजारमा पठाउने गरेको छ । दिदी बहिनी अचार भनेपछि सबैले मन पराएका छन् । यस उद्योगबाट १० जना जतिले राम्रो कमाइ गरेको छन् । अर्को स्वावलम्बी आमा समूहले हामे स्टे सञ्चालन गरेको छ । यस हाम स्टेमा मिठा मिठा स्थानीय परिकार खान पाइन्छ । यहाँ स्थानीय खाद्यान्न र वस्तु प्रयोग गरेर खाना बनाइन्छ, जस्तै : स्थानीय जातका माछा, स्थानीय कुखुरा र खसीबोकाको मासुका अर्गानिक परिकार पाइन्छ । यहाँ स्थानीय नाँचगान तथा विभिन्न साङ्गीतिक कार्यक्रम हुन्छन् । त्यसैले यहाँ धेरै मानिस आएर मिठो स्वाद लिँदै मनोरञ्जन गर्छन् । पेम्बाको परिवारले लोकल पन्छी पालन उद्योग चलाएको छ । यसमा लोकल कुखुरा, हाँस र कालिज पालिएको छ । स्थानीय जातका भएकाले मिठो र स्वादिष्ट मासु तथा अन्डा पाउने हुँदा यो उद्योग निकै प्रचलित छ । यसबाट पेम्बाको परिवारले राम्रो आम्दानी गरेको छ ।

तपाईंहरूमध्ये कसैको घरपरिवारले पनि यस्ता घरेलु तथा साना उद्योग चलाएको छ कि ? छ भने त्यसका बारेमा कक्षामा अनुभव सुनाउनुहोस् । त्यस्तै तपाईंहरूको घर वरपर पनि यस्तै घरेलु तथा साना उद्योग पक्कै रहेका होलान् । आफ्नो घर वरपर वा कहीं जाँदा देखेजानेको घरेलु तथा साना उद्योगको नाम, त्यसले गर्ने गरेको काम र उत्पादनका बारेमा साथीहरूलाई बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. कक्षामा भएका विद्यार्थी साथीहरूलाई ५।५ जनाका दरले समूह बनाउनुहोस् । अनि समूहमा मिलेर नजिकैको स्थानीय घरेलु उद्योग वा साना उद्योग वा कुनै व्यवसाय भएको स्थानमा जानुहोस् । त्यहाँ गएर निम्नलिखित जानकारी टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

- (क) उद्योग व्यवसाय सञ्चालन भएको स्थान
- (ख) उद्योग व्यवसाय नाम र सञ्चालकहरूको नाम
- (ख) उद्योग वा व्यवसायले उत्पादन गर्ने वस्तु वा सेवाको विवरण
- (ग) गरिएको लगानी
- (घ) रोजगारी पाउनेको सङ्ख्या
- (ङ) वार्षिक आम्दानी

२. तलको चित्रमा के के गरिएको छ ? छलफल गरी गर्नुहोस् ।



अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

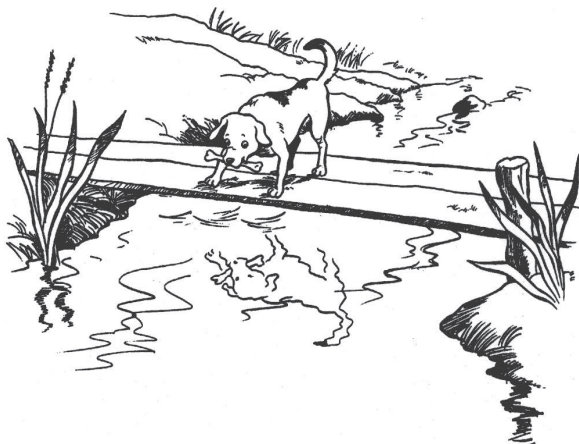
- (क) घरेलु उद्योग भनेको के हो ?
- (ख) घरेलु तथा साना उद्योगबाट हुने ४ ओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।
- (ग) घरेलु उद्योग तथा साना व्यवसाय कहाँ दर्ता गर्नुपर्छ ?
- (घ) घरेलु उद्योग तथा साना व्यवसाय किन दर्ता गर्नुपर्छ ?

२. तपाईंले देखे जानेका ३ ओटा घरेलु उद्योगका नाम र तिनले उत्पादन गर्ने वस्तु वा सेवाको नाम लेख्नुहोस् :

क्र.स.	घरेलु उद्योगका नाम	उत्पादन गर्ने वस्तु वा सेवा
१.		
२.		
३.		

सिर्जनात्मक क्रियाकलाप

१. तलको चित्र अध्ययन गरी उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् :



पाठ प्रवेश

चित्रहरू हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



भाइबहिनीहरू, माथिको चित्रमा तपाईंहरूले के के खेती देख्नुभयो ? ती चित्रमा गरिएका खेतीहरू अर्गानिक खेतीका रूपमा गरिएका हुन् । त्यसो भए अर्गानिक खेती भनेको के होला त ?

अर्गानिक खेती जैविक मल तथा जैविक औषधीहरू प्रयोग गरी उत्पादन गरिएको हुन्छ । अर्गानिक खेती गर्न जमिनमा कुनै आधुनिक विष, मल आदि प्रयोग गर्न पाइँदैन । स्थानीय गोबर तथा भार, पात पतिङ्गर आदिबाट बनाइएको प्राङ्गारिक मल प्रयोग गर्नुपर्छ । विषादीका रूपमा पनि प्राकृतिक रूपमै पाइने बिरुवाका भोल वा किरा, परजीवी आदिजस्ता जैविक विषादी प्रयोग गरिन्छ ।

जनावरको कच्चा गोबर र मूत्रलाई मलका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । विभिन्न बोटबिरुवा र जडीबुटीका हरिया पात, डाँठ, जराहरू कुहाएर कम्पोस्ट मल बनाउने गरिन्छ । यसरी अर्गानिक खेती गर्न जैविक मल र जैविक विषादीको प्रयोग अनिवार्य हुन्छ ।

अर्गानिक कृषिमा प्राकृतिक रूपमा उपलब्ध जैविक पदार्थहरूको प्रयोग अनिवार्य हुन्छ । मानव स्वस्थ र पर्यावरणलाई हानि पुऱ्याउने पदार्थहरूको प्रयोग गर्न पाइँदैन । त्यस्तै सिन्थेटिक वा रसायनहरूको पनि प्रयोग गर्ने पाइँदैन । त्यस्तै बिउका रूपमा पनि आनुवंशिक परिमार्जित गरिएको बिउबिजन प्रयोग गर्न मिल्दैन ।

खेती उत्पादनको समयमा गरिने सिँचाइमा औद्योगिक फोहोर मिसाउन हुन्न । त्यस्तै बजारबाट निक्कले नालीका फोहोर र घरबाट निस्कने दिसापिसाब आदि मिसाउन पाइँदैन । अर्गानिक खेती लगाएको स्थान वरपर पनि रासायनिक मल र किटनासक औषधी प्रयोग गरिएको हुनुहुन्न । सडक छेउ भए कम्तीमा ४ मिटर दुरी हुनुपर्छ । रासायनिक मल र कीटनाशक औषधी प्रयोग गरिएको जग्गाबाट कम्तीमा ५ मिटर दुरीमा हुनुपर्छ । रसायन प्रयोग गरिएको मेसिन, औजार र

उपकरण प्रयोग गरिनु हुन्न ।

यसरी अर्गानिक कृषि पद्धति एक सरल आधारभूत नियमद्वारा बाँधिएको हुन्छ । यसमा जग्गा छनोट पनि अर्गानिक हुनुपर्छ । कम्तीमा पनि विगत ३ वर्षदेखि विषादी प्रयोग नगरिएको हुनुपर्छ । मल बिउ र किरानाशक औषधीको प्रयोग पनि अर्गानिक हुनुपर्छ । सिँचाइमा पनि स्वच्छ विषादी र रासायनिक फो होर मिसिनु हुन्न । यसरी जग्गा छनोटदेखि उत्पादन प्रक्रियाका सबै कार्यमा अर्गानिक विधि र उपाय अपनाउनुपर्छ ।

भाइबहिनीहरू, तपाईंहरूको घरपरिवार र छिमेकीहरूले अर्गानिक खेती गर्नु भएको छ त ?

क्रियाकलाप

- माथिको पाठका आधारमा कक्षाकोठामा रहेका साथीहरूलाई दुई समूहमा बाँडेर एक समूहले अर्गानिक खेतीबाट हुने मुख्य फाइदाहरू र अर्को समूहले समस्याहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

समूह क अर्गानिक खेतीका फाइदाहरू	समूह ख अर्गानिक खेतीका समस्याहरू

२. तपाईंहरूले बनाएको सूची र तलको सूचीबिच तुलना गरी आवश्यकताअनुसार सच्याउनुहोस् ।

अर्गानिक खेतीबाट हुन सक्ने फाइदाहरू र आइपर्ने समस्याहरू

अर्गानिक खेतीका फाइदाहरू	अर्गानिक खेतीका समस्याहरू
१. अर्गानिक खेतीबाट उत्पादन भएको खानेकुरा खाँदा स्वस्थ भइने	१. रासायनिक मल बिउको प्रयोग गर्नेको सङ्ख्या धेरै भएकाले अर्गानिक खेती गर्ने जमिन पाउन कठिन
२. वातावरण स्वस्थ हुने	२. अर्गानिक खेतीमा किरा तथा रोग बढी लाग्न सक्ने
३. खेती गर्ने मानिसको स्वास्थ्य पनि राम्रो हुने	३. सहज रूपमा अर्गानिक मल र बिउ पाउन कठिन रहेको
४. अर्गानिक उत्पादनको बजार भाउ उच्च हुने	४. शुद्ध औजार, उपकरण र सिँचाइका लागि रासायनिक पदार्थ नभिसिएको पानी पाउन कठिन
५. अर्गानिक खेतीको उत्पादन चाँडै बिक्रि	५. अर्गानिक नभए पनि अर्गानिक भनेर बेच्ने गरेको

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) अर्गानिक खेती भनेको के हो ?
- (ख) अर्गानिक खेती किन भनिएको होला ?
- (ग) अर्गानिक खेतीका मुख्य फाइदाहरू लेख्नुहोस् ?
- (घ) अर्गानिक खेती गर्न आजभोलि कस्ता समस्या रहेका छन् ?

२. अर्गानिक खेतीका बारेमा तलका भनाइ ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिनो लगाउनुहोस् :

- (क) अर्गानिक खेती गर्ने जग्गा विगत ३ वर्षदेखि रासायनिक मल, बिउ, कीटनाशक औषधी प्रयोग नगरिएको हुनुपर्छ ।
- (ख) अर्गानिक खेतीमा किरा लागेमा बजारमा पाइने थोरै थारै रासायनिक मल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- (ग) अर्गानिक खेतीमा सिँचाइ गर्न पानी नभएमा ढलबाट आएको पानी लगाउनु हुन्छ ।
- (घ) अर्गानिक खेती गर्ने औजार र उपकरणहरू पनि सक्भर रासायनिक वस्तुसँग संसर्ग नभएको हुनुपर्छ ।
- (ङ) अर्गानिक उत्पादन विषादी प्रयोग गरिएको शीतभण्डार वा कोल्ड स्टोरमा भण्डार गर्न सकिन्छ ।

सिर्जनात्मक क्रियाकलाप

तलको चित्रमा गरिएका कार्य के कस्तो भएमा अर्गानिक खेती हुन्छ ? एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।



पाठ प्रवेश

तलका चित्रका आधारमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र आआफ्नो घरमा कुन कुन खाना खाइन्छ, बताउनुहोस् ।



घरमा खाइने खाना

दैनिक	पर्व विशेष	अतिथि सत्कार

हाम्रो शरीर तन्दुरुस्त राख्न विभिन्नथरिका पौष्टिक तत्त्व आवश्यक पर्छ । त्यसका लागि हामी दिनदिनै खाना खान्छौं । शरीरलाई चाहिने ती पौष्टिक तत्त्व हामीले खानाबाटै प्राप्त गर्छौं । हाम्रो शरीरका हरेक अङ्गका आआफ्ना काम छन् र गर्छन् । त्यसका लागि पौष्टिक तत्त्व आवश्यक पर्छ । हामीले खाएका खानाबाट रगत बन्छ । त्यही रगत शरीरका हरेक अङ्गमा पुग्छ । त्यसैबाट शरीर स्वस्थ वा अस्वस्थ हुन्छ । हामीले खाने खानाले नै हाम्रो शारीरिक र मानसिक अवस्था निर्धारण गर्छ । मानिसको चेतनासँग जोडिएको अङ्ग दिमाग अर्थात् गिदी हो । हामीले खाने खानाको प्रभाव यसमा पनि पर्छ । दिमागबाट विचार उत्पन्न हुन्छ । त्यही विचारबाट हाम्रो व्यवहार प्रभावित हुन्छ । अब हामीभित्र कस्तो विचार उत्पन्न हुन्छ भन्नेकुरा हामीले खाएको खानामा भर पर्छ । दिमाग मानसिक पक्षसँग जोडिएको हुन्छ भने स्थूल शरीर भौतिक पक्ष हो । त्यसैले यी दुवै कुरामा कस्तो प्रभाव वा असर पर्ने भन्ने कुरा हाम्रो खानामा निर्भर हुन्छ ।

हरेक व्यक्तिभित्र तीनओटै गुण हुन्छन् । ती गुणमध्ये कुनै न कुनै गुणलाई बढाउँछ । तीन गुणमा सत्त्व, रज र तम हुन् । सत्त्व गुणको विशेषतामा व्यक्ति शान्त, सरल, सन्तुष्ट, धैर्य, मायालु, क्षमा गर्ने स्वभावको हुन्छ । आत्म संयमी र अरूलाई सहयोग गर्ने खालको हुन्छ । प्रसन्न रहने, दयावान्, सत्यवान्, ध्यानी अर्थात् कार्यमा एकाग्र हुन सक्ने हुन्छ । रज गुण भनेको क्रिया तथा इच्छा भन्ने हुन्छ । रज गुणका विशेषता आफूले चाहेको कुरा पाउन प्रयत्न गर्ने, म भन्ने घमण्ड गर्ने, म राम्रो, म बलियो, मैले भनेको सबैले मान्नुपर्छ भन्ने आफू केन्द्रित स्वभाव देखिन्छ । गतिशील, उत्साह, आक्रामक स्वभावको हुन्छ । तम गुणका विशेषता लोभी, रिसाहा, भैरगडा गर्न तम्सने, बढी सुत्ने, अल्छी, आफू निर्णय नगर्ने अरूको लहैलहैमा हिड्ने प्रवृत्ति हुन्छ । हामीले खाने खानाले यिनै तीनओटा गुणमध्ये कुनै न कुनैलाई बढी प्रभाव पार्छ । त्यसैले खाना खाँदा कुन किसिमको खाने भन्ने कुरा थाहा भएमा व्यक्तिको बानी पनि त्यही रूपमा विकास गर्न मदत पुग्छ । हाम्रो शारीरिक र मानसिक अवस्था खानासँग जोडिने भएपछि हामीले कस्तो खाना खाने त भन्नेकुरा थाहा पाउनुपर्छ । हामीले

शुद्ध प्राकृतिक भोजन गर्नुभैने हाम्रो विचार र व्यवहार पनि शान्त, र सहज बन्छ । सबैको प्रिय हुन सकिन्छ । भोजनको गुण र विशेषताका आधारमा हाम्रा भोजनलाई तीन वर्गमा विभाजन गरिएको छ : पहिलो सात्त्विक भोजन, दोस्रो राजसी भोजन र तेस्रो तामसी भोजन हुन् ।

सात्त्विक भोजन भनेको शुद्ध शाकाहारी भोजन हो । मानवीय स्वभावलाई बढावा दिने वा मेल खाने हुनाले यस्तो भोजनले शरीर वा दिमागमा राम्रो प्रभाव पार्छ । सात्त्विक भोजनमा खाने वस्तुमा भएको प्राकृतिक गुण नाश नहुने गरी बनाइएको हुन्छ । यसमा दुध, दही, मही, घिउ, फलफूल, सागसब्जी, पानी र अन्नको प्राकृतिक गुण नाश नगरीकन बनेका खानेकुरा पर्छन् । त्यस्तै राजसी भोजनमा स्वादमा बढी ध्यान दिने, मिठो बनाउनका लागि तेल, मसला आदिको बढी प्रयोग गरी बनाइएको खानेकुरा आउँछ । गुलियो, अमिलो, पिरो, टर््रो, तितो, नुनिलो अर्थात् मिठो र नमिठो भन्ने भाव राजसी भोजनमा पर्छ । यस्तो खानाले व्यक्तिमा भएको राजसी गुणका विशेषता अर्थात् आवेश, चञ्चल, आक्रामक, क्रियाशील र आफूकेन्द्रित प्रवृत्तिलाई बढाउँछ । तम गुण भनेको तमको अर्थ अन्धकार हो । जीवनलाई अँध्यारोतर्फ डोर्‍याउने खालका भोजन तामसी हुन् । अन्न, फलफूल आदि कुहाएर बनाएका जाँड, रक्सी जस्ता पदार्थ तामसी भोजनमा पर्छन् । जस्तै : चुरोट, माछा मासु, बासी खाना आदि । यस किसिमको भोजनले व्यक्तिको बानी र स्वास्थ्य दुवैमा हानि गर्छ । त्यसकारण हामीले जस्तो खाना खान्छौं त्यस्तै विचार र व्यवहार गर्न थाल्छौं । त्यसैले सकेसम्म सात्त्विक अर्थात् शुद्ध भोजन गर्ने गर्नुपर्छ ।

विहार भनेको घुम्नु अर्थात् गतिशील हुनु वा बनाउनु हो । हामीले खाना मजासँग खाने तर शरीरलाई गतिशील नबनाउने हो भने विभिन्न किसिमका रोग लाग्न थाल्छ । शारीरिक तथा मानसिक स्फूर्तिका लागि जति खानाको आवश्यकता छ त्यति नै विहारको पनि आवश्यकता छ । हामी दैनिक रूपमा कुनै पनि काम गर्ने, हिँड्ने, कुनै न कुनै खेल जस्तै ब्याडम्यान्टिन, टेबुलटेनिस, फुटबल आदि खेल्ने

गछ्छौं । त्यस्तै शारीरिक व्यायाम, योगासन आदि गछ्छौं । यो यही शरीरलाई गतिशील बनाउनका लागि गरिएको हुन्छ । यसबाट हामीले खाएको खाना राम्रोसँग पच्ने र त्यसबाट प्राप्त हुने पौष्टिक तत्वको सदुपयोग हुँदा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । त्यसबाट मानिस खुसी र सुखी रहन सक्छ । पैसाको आम्दानी गर्न र बचत गर्न सक्छ ।

हामीले थाहा पायौं शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि दैनिक आहार र विहार अर्थात शारीरिक गतिशीलता चाहिने रहेछ । अब कस्तो ठाउँमा घुम्ने, वा बसेर व्यायाम, योगासन गर्ने भन्ने कुराले पनि यसलाई प्रभाव पार्छ । त्यसैले हामीले धुलो धुवाँ नभएको सफा ठाउँमा घुम्ने वा व्यायाम आदि गर्ने गर्नुपर्छ । शान्त, प्राकृतिक रूपले सुन्दर, स्वच्छ हावा भएको ठाउँ यसका लागि उपयुक्त हुन्छ । तपाईंको घर वा समुदाय वरिपरि रहेको यस्तो ठाउँको पहिचान गर्ने र दैनिक रूपमा गरिने भ्रमण, खेलकुद वा व्यायाम, योग आदि गर्दा त्यस्तो ठाउँमा गएर गर्नुपर्छ । घरका छत कौसी आदिलाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर दैनिक रूपमा शरीरलाई गतिशील बनाउने क्रियाकलाप भने अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

- (क) हामीले कस्तो खाना खानुपर्ने रहेछ ?
- (ख) खाना मानिसको केसँग सम्बन्धित हुन्छ ?
- (ग) खानालाई गुणका आधारमा कति वर्गमा बाँडिएको छ र ती कुन कुन हुन् ?
- (घ) मानिसमा कति प्रकारका गुण हुने रहेछ ?
- (ङ) सत्त्व गुणका विशेषता के के रहेछन् ?

- (च) रज गुण भनेको कस्तो गुण हो ?
- (छ) तम गुणको लक्षण बताउनुहोस् ।
- (ज) हामीले सात्विक भोजनमा किन जोड दिनुपर्ने रहेछ ?
- (झ) तपाईंले दैनिक खाने भोजन बढी मात्रामा कुन वर्गमा पर्छ ?
- (ञ) विहार भनेको के हो ?
- (ट) विहार मानिसका लागि किन आवश्यक छ ?
- ड) विहार कस्तो ठाउँमा गर्नुपर्ने रहेछ र किन ?

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) सात्विक, राजसी र तामसी भोजनको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) तीन गुणका विशेषताको तालिका बनाई प्रदर्शन पाटीमा टाँस्नुहोस् ।
- (ग) तपाईंले शारीरिक गतिशीलताका लागि दैनिकरूपमा के के गर्नुहुन्छ, योजनासहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (घ) तपाईंको घर वा समुदायको वरिपरि रहेको कुनै एउटा स्वच्छ प्राकृतिक स्थानको वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ प्रवेश :

तलको चित्रका आधारमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्ष गर्नुहोस् :



हर्क र गोपाल दुई अति मिल्ने साथी थिए ।
उनीहरू सहपाठी पनि थिए । गाउँ
फरक भए पनि पढ्ने विद्यालय एउटै
थियो । गोपाल अति मिहनती थियो ।
आफ्नो पढाइका साथै घरमा
आमाबुबालाई पनि सघाउँथ्यो । हर्क
भने आमाबुबालाई सघाउने भने
पछि कुनै न कुनै बहाना निकालेर
भाग्थ्यो । गाउँ फरक भए
पनि नजिकै थियो र खेल्ने



चउर एउटै थियो । उनीहरू विद्यालयबाट घर फर्केपछि खाजा खाएर सँगै
चउरमा खेल्न जान्थे । गोपालले घरमा आमाबुबालाई सघाउने, आफ्
नो पढाइ गर्ने, खेल्ने र आफ्नो दैनिकी जस्तै योग ध्यान, सरसफाइ गर्ने
सबै समय मिलाएको थियो र त्यहीअनुसार गथ्र्यो । हर्कले भने कुनै कामको पनि
समय निर्धारण गरेको थिएन परिआएको गर्ने प्रायः अरू काम नगरी खेल्ने गथ्र्यो ।
गोपाल पढाइमा पनि अब्बल थियो ।

एक दिनको कुरा हो । गोपाल विद्यालयबाट फर्केपछि घरमा आमालाई सन्चो
नभएको कुरा थाहा पायो । आमाका लागि औषधी लिन बजार जान लागेको
थियो । हर्क खेल्न जाने भन्दै उसैको घर आइपुग्यो । 'हिँड, खेल्न जाऊँ', हर्कले
गोपाललाई भन्यो । गोपालले आमा बिरामी भएको र आफू खेल्न जान नसक्ने
औषधी लिन बजार जानुपर्ने कुरा सुनायो । हर्कले 'बुढाबुढीलाई अरूले हेर्छन्,
जाऔँ खेल्न' भन्दै गोपाललाई हिँड्न कर गन्यो ।

गोपालले हर्कलाई सम्झाउँदै भन्यो, “हेर आमाले छोराछोरीलाई कति माया गर्छन् । उनीहरूका लागि कति कष्ट सहन्छन् र आफ्ना चाहनालाई मार्छन् । अनि छोराछोरीले आमाबुबाको भावना नबुझ्दा र समयमा सम्मान नगर्दा कसरी जीव(नभरि पछुताउनुपर्छ, तिमीलाई एउटा कथा सुनाउँछु” गोपालले हर्कलाई कथा सुनाउन थाल्यो ।

एउटा गाउँमा एक जना बुढी आमा बस्थिन् । उनको एउटा छोरो थियो । छोरो जन्मनेबित्तिकै उनका श्रीमान्को दुर्घटनामा परी मृत्यु भएकाले उनी विधवा भइन् । सानो छोराको हेरचाह गर्न उनी एकलै परिन् । खेतीपाती र मेलापात पनि आफैँ गर्नुपर्थ्यो । बेला बेलामा सानो छोरो बिरामी भइरहन्थ्यो । दिनभर मेलापात रातभर छोराको हेरचाह र दिसापिसाब स्याहार गर्दा राम्ररी सुत्न र आराम गर्न पनि पाउँदैन थिइन् । तर पनि छोराको मायाले उनलाई सन्तुष्टि मिल्थ्यो । धेरै मुस्किलसँग छोरालाई हुर्काउँदै गइन् । छोरो पनि ठुलो हुँदै गयो । उसको शिक्षा दीक्षा पनि गराइन् । छोराको चाहना पूरा गर्न उनले आफ्ना चाहना आवश्यकता सबै मारिन् । कहीं कतै जाँदा केही मिठो खानेकुरा पाए छोरो सम्भेर आफू खादैनथिन् र छोरालाई ल्याइदिन्थिन् । छोरालाई भनेपछि आफ्नो ज्यान दिन पनि तयार हुन्थिन् । छोरो ठुलो हुँदै गयो । आफू बुढी हुँदै गइन् । अब छोराको विवाह गर्नुपर्छ भन्ने ठानेर विवाह पनि गरिदिइन् ।

विवाहपछि छोरा र बुहारी घरमा भए अब मेरा सुखका दिन आए भनेर आमा त्यही कल्पनामा डुब्थिन् । दिन बित्दै जाँदा बुढीको शक्ति घट्दै गयो । पहिले जस्तो काम गर्न पनि नसक्ने हुँदै गइन् । आफ्नो सरसफाइदेखि मेलापात गर्न पनि नसक्ने भइन् । त्यो देखेर बुहारीलाई अब सासुको सरसफाइ मेलापात दुवै गर्नुपर्दा कामको बोझ भएको महसुस गर्न थाली । आफ्नो श्रीमान् श्रीमती सल्लाह गरेर आमालाई वृद्धाश्रम लगेर राखे स्याहार पनि गर्न नपर्ने ठाने । आफूहरूलाई कामको र खर्चको बोझ पनि कम हुने ठानेर आमालाई वृद्धाश्रममा लगेर राखे । वृद्धाश्रमा बसे पनि आमालाई भने सधैं छोराबुहारीको चिन्ता हुन्थ्यो ।



छोराले समयमा खायो कि खाएन । सन्चो बिसन्चो के भयो होला । उसलाई मनपर्ने चिज खान पायो कि पाएन होला ? यस्तै चिन्तामा रहन्थिन् । एक दिन कुनै व्यक्ति आएर वृद्धाश्रममा औषधी र फलफूल बाँडे । बुढीआमाले आफ्नो छोरालाई सम्झिन् । सानोमा फलफूल भनेपछि हुरुक्कै हुने छोरालाई सम्झेर आफूलाई दिएका फलफूल बोकेर घरमा आइन् । यता वृद्धाश्रममा छोडेकी आमा फेरि घर फर्केको देखेर छोरा बुहारी भर्को मान्दै सोधे, किन आएको वृद्धाश्रम छोडेर ? आमाले आफूले ल्याएको पोको छोरालाई दिँदै भनिन्, “सानोमा फलफूल भनेपछि छोरो हुरुक्कै हुन्थ्यो । आज वृद्धाश्रममा फलफूल बाँडेका थिए, तिमीलाई सम्झेर छोड्न आएकी” । फलफूलको पोको छोरालाई दिएर आमा वृद्धाश्रम फर्किन् ।

उता छोराबुहारीले सन्तानका रूपमा छोरो पाए । आफ्नो सानो सन्तान हुर्काउन दुवैले निकै सास्ती बेहोरे । रात दिनको हेरचाह, बिरामी हुँदाको दुःख, बिस्ताराका दिसापिसाव सबै बेहोरे । छोरो ठुलो हुँदै गयो । विद्यालय जान थाल्यो । एक दिन आमाबुबालाई थाहा नदिई अन्तै खेलन हिँडेछ । अबेर रातिसम्म पनि छोरो घर आएन । आमा छोराको पिरले रुन कराउन थालिन् । खोज्न हिँडे । फेला परेन । छोराको सन्तापले आमा बहुलाहा जस्ती भइन् । यो बाबुलाई पनि असह्य

दुई आमा बाबु र ५६ वर्षको छोरो
आमाबाबु चिन्तित मुद्रामा बसेको चित्र

पीडा भएको थियो तर श्रीमतीलाई सम्हाल्न पर्ने हुँदा बाहिर व्यक्त गर्न सकेको थिएन । त्यतिबेला थाहा पायो आफ्नो छोराका लागि आमाको मन कस्तो हुँदो रहेछ र छोरो आमाबाट अलग हुँदा कस्तो हुँदो रहेछ । संयोगले त्यो दिन छोरो साथीको घरमा बसेछ र भोलिपल्ट बिहानै उसको साथीका बाबुले छोरालाई घरमा ल्याइदिए । तब ती आमा होसमा आइन् । छोराको हाल सोध्न र ख्वाउन थालिन् । उनलाई तबमात्र महसुस भयो आफ्नो सन्तान आफूबाट टाढा हुँदा कस्तो हुँदो रहेछ भनेर । अनि आफ्नी सासुबाट छोरालाई छुटाउँदा कस्तो भयो होला भन्ने अनुभव गरिन् । आफ्नो श्रीमान्लाई सासुसँग अलग गर्नु अपराध रहेछ भन्ने महसुस गरेर आमा लिन पठाई । छोरालाई पनि त्यो कुरा महसुस भएको थियो तर श्रीमतीको सल्लाह बेगर केही गर्ने आँट गरेको थिएन । श्रीमतीले नै आमा लिन पठाएपछि ऊ पनि खुस हुँदै आमा लिन वृद्धाश्रम हिँड्यो । अब उसले आफ्नो श्रीमतीको अवस्था देखेर आमाको महत्त्व र भावना बुझेको थियो । उसले आमालाई घरमा ल्याएर राम्रोसँग स्याहार सुसार गर्ने र आमासहित आफ्ना परिवार खुसीसाथ घरमा बस्ने कल्पना गर्दै वृद्धाश्रम पुग्यो । त्यहाँ गएर आमाको बारेमा सोधखोज गर्दा दुर्भाग्य उसकी आमाको केही दिन अगाडि मृत्यु भइसकेको थाहा पायो । उ आफ्ना कल्पना आफैँभित्र राखेर रुँदै घर फर्केर सबै हाल श्रीमतीलाई सुनायो । दुवैले आफूले गरेको कार्यको पछुतो मानेर आफैँलाई धिक्कारे । उनीहरू जीवनभरि आफैँलाई अपराधी ठान्दै पश्चात्तापमा बाँचिरहे तर आमालाई खुसी दिने कल्पना अधुरै रह्यो । त्यसैले समयमै आमबाबुको खुसीका

लागि काम गर्नुपछि । समय बितेपछि चाहेर पनि गर्न सकिन्न ।

यति कथा भनेर गोपालले हर्कलाई सम्झाउने प्रयास गर्‍यो । गोपालले सुनाएको कथाले हर्कका आँखामा आँशु आए र ऊ पनि त्यतिबेलासम्म आमाबुबा प्रति गरेको व्यवहारको पछुतो मान्दै अब सधैं आमाबुबाको सम्मान र सेवा गर्ने प्रण गर्‍यो । त्यसपछि आफ्नो घर फर्क्यो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो, भन्नुहोस् ।
- (ख) आमाले छोरोलाई कसरी स्याहार गरिन् ?
- (ग) आमाले छोरोलाई स्याहार गर्दा के के दुख गरिन् ?
- (घ) छोरोले आमालाई कहाँ लगेर राख्यो ?
- (ङ) श्रीमतीले आफ्नो श्रीमानलाई आमा लिन जाने सल्लाह किन दिइन् ?
- (च) छोराबुहारी किन जीवनभरि पछुताउन पर्यो :
- (छ) तपाईंले आफ्नो आमाबुबालाई कसरी खुसी पार्नुहुन्छ ?
- (ज) यो पाठबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो, लेखेर सुनाउनुहोस् ।
- (झ) तपाईंको छरछिमेकमा कसैका आमाबुबालाई वृद्धाश्रममा राखेको रहेछ भने तिनका छोराबुहारीलाई के के सल्लाह दिनुहुन्छ ?

एउटा ठुलो कम्पनी को छेउमा त्यही
कम्पाउन्डमा रहेको सानो घरमा एउटा
बिरामीलाई सेवा गरेको व्यक्तिको चित्र

एउटा सुन्दर गाउँ थियो । त्यस गाउँमा अहिले बजार वा सहरमा पाउने सुविधा पुगेको थिएन । त्यहाँ बसोबास गर्ने केही परिवार सामान्य अवस्थाका थिए । गाउँमा रोजगारीको अवसर थिएन । आफ्नो भएको खेतबारी कोरेर जे जति उब्जनी हुन्थ्यो त्यसैका भरमा जीवन निर्वाह गर्नुपर्ने बाध्यता थियो । गाउँमा अरू केही सुविधा नभए पनि कक्षा १० सम्म पढ्ने विद्यालय भने खोलिएको थियो । कञ्चन नाम गरेका एक जना व्यक्ति घरको निम्न आर्थिक अवस्थाका कारण १० कक्षा पढेपछि माथि पढ्न सकेनन् । उनको गाउँ छोडेर अन्यत्र गएर पढ्न सक्ने आर्थिक अवस्था थिएन । त्यसैले उनी गाउँमा पनि रोजगारी नभएकाले विदेश जाने निधो गरे ।

उनी एउटा वैदेशिक रोजगारका लागि विदेश पठाउने संस्थामा पुगे र वैदेशिक रोजगारका लागि निवेदन दिए । ऋण काढेर खर्चको जोहो गरे । केही दिनमा विदेश

जाने मौका पनि पाए । विदेश गएपछि एउटा कम्पनीमा जागिर लाग्यो । त्यहाँ उनी जस्ता कामदार धेरै थिए । ती विभिन्न देशबाट आएका थिए । उनीहरू जुनसुकै देशबाट आए पनि एउटै कम्पनीमा काम गर्थे । सँगै बस्ने सँगै खाने, काम गर्ने भएकाले एकै परिवार भैं बसेका थिए । उनीहरूको भाषा, संस्कार, संस्कृति फरक फरक थियो । कञ्चन गाउँमा जन्मेको हुर्केको भएता पनि उनी अरूलाई सहयोग गर्ने आफ्नै परिवारको सदस्य जस्तो ठान्थे । एक दिन कम्पनीमा काम गर्ने एक जना कामदार दुर्घटनामा परी गम्भीर घाइते भयो । ऊ अर्कै देशको नागरिक थियो । तर उसलाई सहयोग गर्ने अरू कोही थिएन । घाइते अवस्थामा ऊ काम गर्न सक्ने अवस्था थिएन । उसैलाई स्याहार सुसारको खाँचो थियो सबै कमाउनका लागि आएका थिए । आफ्नो कमाउने काम छोडेर कसले कसलाई सहयोग गर्थ्यो र ।

कञ्चनले बिरामीको अवस्था देखेको थियो । उसले आफूलाई सम्झ्यो यदि म बिरामी परेको भए र यसरी असाहाय भएर बस्न परेको भए कस्तो हुन्थ्यो होला । ऊ पनि सायद घरको अवस्थाले नै यहाँ रोजगारी गर्न आएको होला । उसका यहाँ कोही छैनन् । यो अवस्थामा मैले सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने ठान्यो । कञ्चनले आफ्नो कर्तव्य पूरा गरेपछि अतिरिक्त समयमा काम नगर्ने र उसलाई सन्चो नभएसम्म स्याहार सुसार गर्ने निधो गरी बिरामीको सेवामा लाग्यो । त्यो देखेर अरू कामदारले आफ्नो कमाइ गर्न छोडेर के अरूको सेवामा लाग्छस् । त्यसबाट तँलाई पैसा आउने होइन । किन यति टाढा आएर समय बरबाद गर्छस् । यस्तो सल्लाह दिन्थे तर उसले आफ्नो कर्तव्य पूरा गरेपछि अतिरिक्त समय बिरामी सन्चो नहुँदासम्म उसैको सेवामा लगायो । बिरामी उसको स्याहार पाएर छिट्टै सन्चो पनि भयो । त्यो बिरामी व्यक्ति कञ्चन प्रति अति आभारी भयो । म तिम्रो दाजुभाइ त परै जाओस् एउटै देशको नागरिक पनि होइन तर पनि यति धेरै सेवा गर्‍यो, मैले तिम्रो यो ऋण चुक्ता गर्न त सक्दिन तर तिम्रो लागि भगवानसँग प्रार्थना गर्न सक्छु । मेरा आमाबुबा पनि तिम्री प्रति सारै आभारी हुनभएको छ, वहाँहरू तिम्रा लागि सदैव आशीर्वाद र खुसीको कामना गर्नुहुन्छ । म र मेरो

परिवार तिमी प्रति धेरै धन्यवाद दिन्छौं, भनेर त्यो बिरामीले कञ्चनलाई धन्यवाद व्यक्त गर्‍यो । त्यो सुनेर कञ्चनलाई पनि आफूले अतिरिक्त समयमा गरेको

पैसाको कमाइभन्दा पनि धेरै कुरा कमाइ गरेको अनुभव भयो । उसले त्यो बिरामी भएको व्यक्तिलाई भन्यो तिमी जुन देशको भए पनि मानिस हो । मानिसले मानिसलाई सहयोग गर्नुपर्छ । यो मानिसको दायित्व हो । हामी नेपालीहरू यही संस्कारमा हुर्केका हुन्छौं, हामी पुरै विश्वलाई आफ्नो परिवार ठान्छौं । हामी त वसुधैव कुटुम्बकम् भन्ने मान्यतामा हुर्केका मान्छे हौं । त्यसैले तिमी पनि हाम्रो परिवारका सदस्य भयौ । परिवारको सदस्य मानिसकेपछि सेवा गर्ने दायित्व पनि मेरो हुन्छ । मैले त्यही कर्तव्य पूरा गरेको हुँ भन्यो । यो कुरा सुनेर त्यहाँ काम गर्ने अरू कामदार र कम्पनीका मालिक पनि धेरै खुसी भए र मालिकले उसको त्यो सहयोगी भावना देखेर उसले महिनामा पाउने तलबको डबल पैसा पुरस्कारका रूपमा कञ्चनलाई दियो । त्यो पाएर ईश्वरलाई धन्यवाद दिँदै भन्यो, अरूलाई सहयोग गर्ने मानिसलाई ईश्वरले अवश्य हेर्ने रहेछन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

- (क) माथिको कथा सङ्क्षेपमा भन्नुहोस् ।
- (ख) कथामा कञ्चनले कसलाई सहयोग गरेका छन् ?
- (ग) कञ्चनले किन सहयोग गरेका होलान् ?
- (घ) कञ्चनले बिरामीको सहयोग गरेर के पाए ?
- (ङ) तपाईंले कसैलाई सहयोग गर्नुभएको छ, कसरी ?
- (च) संसारलाई एउटा परिवार किन भनिएको होला ?
- (छ) यो कथाबाट तपाईंले के सिक्नुभयो ?

२. तपाईंको घर परिवारमा कसैले कसैलाई सहयोग गरेको छ कि छैन ? सहयोग गरेको छ भने कसरी कसलाई सहयोग गरेका रहेछन् सोधेर टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् । सहयोग गरेका छैनन् भने किन नगरेका होलान्, सहयोग गर्न तपाईं के सल्लाह दिनुहुन्छ, लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्रहरू हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



- (क) दैनिक काम गर्दा तपाईं सञ्चार गर्दा आधुनिक साधनको प्रयोग गर्नुहुन्छ कि मौखिक ?
- (ख) तपाईं सञ्चार किन गर्नुहुन्छ ?
- (ग) सञ्चारका आधुनिक साधन र तरिका नहुँदा हाम्रा अभिभावकले कसरी सञ्चार गर्नुहुन्थ्यो होला ?
- (घ) यी चित्रमा के गरिँदै छ ? उहाँहरूले किन यस्तो गर्नुभएको होला ?



सिकाइका लागि सञ्चार

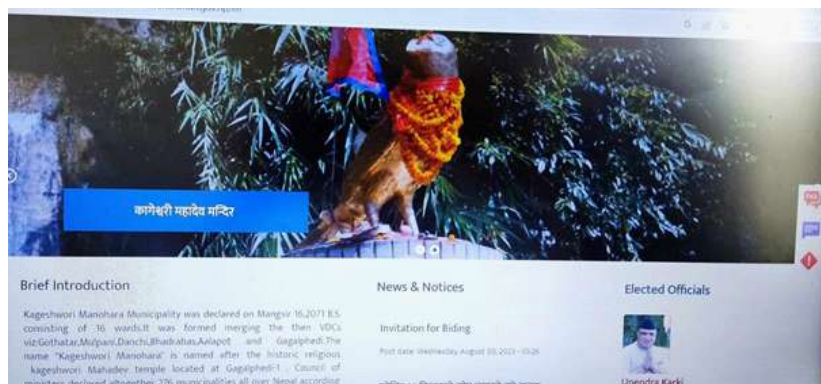
दैनिक कार्यव्यवहार, सिकाइ र त्यसको प्रयोग तथा पेसागत कार्यका लागि प्रयोग गरिने सिपलाई व्यवहारकुशल सिप भनिन्छ । शिक्षणसिकाइका क्रममा व्यवहारकुशल सिपहरूले कक्षाकोठाभित्र र बाहिरबाट विकसित हुनुपर्ने क्षमताहरू बढाउँछ । विद्यार्थीहरूले प्रायः सञ्चार, व्यक्तिगत भावनाको प्रस्तुति र नैतिक व्यवहारबाट व्यवहारकुशल सिपहरू सिक्ने तथा प्रदर्शन गर्ने अवसर पाउँछन् । बलियो शैक्षिक आधार निर्माणका लागि यी सिपहरू उपयोगी मानिन्छन् । यसर्थ कक्षाकोठाभित्र र बाहिर दुवैतिरबाट व्यवहारकुशल सिपहरू विकास गर्नका लागि सञ्चार, सहकार्य, विश्लेषणात्मक सोच, समस्या समाधानमा अग्रसरता र सिर्जनात्मक सोच विकास गर्न जरुरी छ ।



सञ्चार एक व्यक्ति, समूह, स्थान र माध्यमबाट अर्को व्यक्ति, समूह, स्थान र माध्यममा जानकारी हस्तान्तरण गर्ने कार्य हो । सबैभन्दा प्रचलित अभ्यासका रूपमा स्वर वा आवाज प्रयोग गरेर यस प्रकारको सञ्चार गरिन्छ । यसैगरी लिखित सञ्चारका लागि चिठी, पत्रपत्रिका, वेबसाइट, ईमेल, पुस्तक छापिएका वा डिजिटल प्रयोग गरिन्छ ।

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वेबसाइट :

<https://kageshworimanoharamun.gov.np/>



दृश्यात्मक सञ्चारका लागि भनेर लोगो, छाप, नक्सा, चार्ट वा ग्राफहरू तथा गैर-मौखिक रूपमा प्रयोग हुने शरीरको भाषा, इसाराहरूको प्रयोग हुन्छ ।

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको छाप



कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको नक्सा



सञ्चारले हामीलाई हाम्रा अनुभवहरू र आवश्यकताहरू साभा गर्न उत्प्रेरित गर्छ । हामीलाई अरूसँग मिलेर काम गर्न मदत गर्दछ । यसर्थ सञ्चारलाई जीवनको सार पनि भनिन्छ । हामीलाई भावनाहरू व्यक्त गर्न, जानकारी दिन तथा लिन र विचारहरू साभा गर्न सहयोग गर्छ । यसकारण हामीले सबै प्रकार का सञ्चार गर्न आवश्यक छ । प्रभावकारी सञ्चारले जानकारीलाई स्पष्ट पार्नुका साथै समय खेर फाल्ने क्रमलाई कम गर्दछ । सम्बन्ध विस्तार, समूहकार्य र विश्वास निर्माण गर्न पनि सञ्चारको विशेष भूमिका रहन्छ । यसले ज्ञानको आधार विकास गर्न मदत गर्दछ । यसले हामीलाई असल जीवन पद्धति छनोट गर्न सहयोग गर्दछ । प्रभावकारी सञ्चारले घर र काममा पारस्परिक असल सम्बन्धहरू निर्माण गर्छ ।

सञ्चार र यस्तै अन्य व्यवहारकुशल सिपहरूले विद्यार्थीहरूलाई चरित्र निर्माण गर्न सहयोग गर्छन् । करुणा र समानुभूतिको भावना विकास तथा उपयोग गर्न मदत गर्दछ । मानिस जस्तो सामाजिक प्राणीका लागि यी सिपहरू महत्त्वपूर्ण छन् । यसले बालबालिका बढ्दै जाँदा तिनीहरूलाई नैतिक बन्न उत्प्रेरित गर्दछ । फलतः उनीहरू अरूसँग सहकार्य गर्न र राम्रोसँग काम गर्न सक्छन् । यसरी बालबालिकाहरूले आफ्नो राम्रो भविष्यको आधार निर्माण गर्न सक्छन् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) व्यवहारकुशल सिप भनेको के हो ?
- (ख) कक्षाभित्र र बाहिर उपयोग गर्न सकिने व्यवहारकुशल सिपको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- (ग) सञ्चार सिपको परिभाषा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) सञ्चार सिपका फाइदा लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

- (क) तपाईंका विद्यालयका गतिविधिको जानकारी दिंदै नजिकको विद्यालयमा पढ्ने साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।
- (ख) शिक्षकको सहयोगमा तपाईं नगरपालिकाको वेबसाइट हेर्नुहोस् । त्यहाँ भएका जानकारी समेटि एउटा पत्रिकाका लागि छान्ने समाचारको नमुना तयार पार्नुहोस् ।
- (ग) तपाईंको टोल, बस्ती वा समुदायमा हुने जात्रा वा पर्वलगायत कुनै एक सामाजिक सांस्कृतिक कार्य सम्पन्न गर्न तपाईं के कसरी सूचना लिन र लिन सक्नुहुन्छ ? अभिभावसँग छलफल गरी निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
- (घ) तपाईं बसोबास वरपर रहेका रमाइला क्षेत्रको अभिभावकको सहयोगमा फोटो खिच्नुहोस् । यसले दिने सन्देश पत्ता लगाउन शिक्षकको सहयोग माग्नुहोस् र असल सन्देश दिने फोटो कक्षा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

चित्रमा के भइरहेको छ, भन्नहोस् र दिइएका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :



- (क) हामीलाई समूह सहकार्य किन चाहिन्छ ?
- (ख) तपाईं साथीको समूहमा कक्षामा बसेर सिक्नुहुन्छ ?
- (ग) तपाईंको नजिकमा बसेर सिकाइ गर्ने जोकोहीसँग सहकार्य गर्न सक्नुहुन्छ । के तपाईं कसैसँग सहकार्य गर्न चाहनुहुन्छ ?
- (घ) कुन कुन कार्य गर्दा सहकार्य गर्दा कसरी सहकार्य गर्न चाहनुहुन्छ ?

सहकर्मी सहयोग

सहकार्यले सबै मिलेर काम गर्ने वातावरण सिर्जना गर्छ । सबै सहकर्मी वा साथीसँग खुलेर कुराकानी गर्न प्रेरित गर्छ । एकअर्काको सही कामलाई समर्थन गर्छ । यसले सबै सहकर्मीलाई हामी सबै एउटै टोलीमा छौं भन्ने महसुस गराउँछ । यसले ज्ञान र विचारहरू साझा गर्न सजिलो बनाउँछ । यसले प्रभावकारी सञ्चार सिपको प्रयोगलाई बढावा दिन्छ । हरेक व्यक्तिलाई काम र विचारमा थप लचिलो हुन सहयोग गर्छ । सहकार्यमा भएको कामले उत्पादकतालाई बढाउँछ । समूहमा काम गर्दागर्दै पनि साथीबाट सिक्ने सम्भावना र अवसर दिन्छ । यसले सिकाइका लागि थप सहकर्मीहरूलाई संलग्न गराउन मद्दत गर्छ ।



मानिस समाजमा बस्छ । उसले दैनिक रूपमा धेरै काम समूहमा गर्नुपर्ने अवस्था आउँछ । यसले दैनिक कार्यसम्पादनका क्रममा हरेक व्यक्तिलाई दिनहुँ सहकार्य सिपहरूको आवश्यकता पर्दछ । हिजोआज घरव्यवहारका अतिरिक्त पनि पढाइ, खेती, व्यापार, उद्योग वा अन्य कुनै कार्यका लागि सँगसँगै मिलेर यर्न

उत्प्रेरि गरिन्छ । यसका लागि समूहमा काम गर्न केही संयुक्त प्रयास हुनुपर्दछ भन्ने तर्कलाई विशेष रूपमा जोड दिइन्छ । यसै पनि मानिस कामको संसारमा रमाउँछ । त्यसैले कामको संसारमा धेरैभन्दा धेरै समय तथा क्षेत्रमा सहयोग तथा सहकार्यलाई एउटा आवश्यक सिपका रूपमा लिइन्छ । यही तथ्य हाम्रा कक्षहरूमा पनि लागु हुन्छन् । हाम्रा साथीहरूले परियोजना तथा खोजमूलक सिकाइमा आफूलाई व्यस्त राख्न सके हामी धेरै सिक्छौं । सामाजिक परिवेशमा आफ्ना ज्ञान एवम् समस्या समाधानका सिपहरू प्रयोग गर्न सक्छौं ।

व्यक्तिले आफ्नो कर्तव्यपालना नगरी सहकार्यमा जान सक्दैन । यदि गडहाले पनि उसले त्यहाँ राम्रो काम गर्न सक्दैन । उदाहरणका लागि तपाईंको गृहकार्य समूहमा बसेर साथीहरूले गरिदिने कार्य सहकार्य सिप होइन । तपाईंको गृहकार्य तपाईंले नै गर्ने हो । सहकार्य सिपले त तपाईं शङ्का लागेका स्थानमा छलफल वा अन्य माध्यमले सिक्न र सिकाउन सहयोग गर्ने हो । यहाँ सिक्नेले शङ्का लागेको वा नजानेको सिक्न पाउँछ भने जानेकाले सिकेको विषयवस्तुको थप अभ्यास गर्ने पाउँछ ।



सहकार्य सिपले हामीहरूलाई हाम्रो साझा लक्ष्यहरू हासिल गर्न सँगै मिलेर सहयोगी रूपमा काम गर्न सिकाउँछ । जब हामी एकआपसमा मिलेर सिक्न तयार हुन्छौं तब हामी कुनै समस्या समाधानका लागि सहज भएको महसुस गर्छौं । यसबाट

हामीले सजिलै कुनै काम पूरा गर्न वा कुनै उत्पादन गर्न सक्छौं । हामीले सहयोगी सिकाइ वातावरणमा सिकारुका अलग अलग दृष्टिकोण सुन्न पाउँछौं । यस्तो अवस्थामा सिकारुले सामाजिक एवम् संवेगात्मक दुवै पक्षबाट चुनौतीहरूको सामना गर्नुपर्दछ भनिन्छ । तर हामीले यसलाई आफ्ना विचारहरूलाई स्पष्ट पार्न र प्रतिरक्षा गर्न प्राप्त अवसरका रूपमा लिन सक्नुपर्दछ । यस्तो अवसरलाई उपयोग गर्न सकेमा सिकारुले विज्ञ वा शिक्षकहरूले सिकाएभन्दा फरक आफ्नै धारणाहरू सिर्जना गर्न थाल्छन् । यसर्थ बढीभन्दा बढी सहकार्य गर्दा साभ्ना सिकाइले सिकारुलाई छलफलमा भाग लिने अवसरहरू दिन्छ । आफ्ना सिकाइको जिम्मेवारी लिने र यसअनुरूप गहन सोच गर्ने व्यक्तिका रूपमा विकसित गर्दछ । अतः सहकार्य सिप विद्यार्थीका लागि अपरिहार्य सिप हो जुन स्थानीय समाजले पनि हामीलाई सिकाइरहको हुन्छ ।

अभ्यास

- (क) सहकार्यले कुन कुन कार्य गर्न मदत गर्छ ? कुनै तीन कार्य लेख्नुहोस् ।
- (ख) मानिसलाई सहकार्य किन आवश्यक छ ?
- (ग) कर्तव्यपालनामा सहकार्यले कसरी सहयोग गर्छ ?
- (घ) सहकार्यले कस्ता अवसर प्रदान गर्छ ?

क्रियाकलाप

- (क) तपाईं घरमा परिवारका सदस्यसँग सहकार्य गरी सम्पादन गर्ने कामको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंको घर वा बस्ती वा छरछिमेकमा बसोबास गर्ने ज्येष्ठ नागरिकलाई सोधी सबैको सहकार्यबाट बनेका कुवा, पोखरी वा कुनै भवन, मनाइएका जात्रा, पर्व वा अन्य कुनै रमाइला प्रसङ्ग कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ग) साथीको सानो समूहमा सहकार्यका फाइदा र बेफाइदा टिपोट गरी तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस्

फाइदा	बेफाइदा
धेरै उपाय सुन्न र सिक्न पाइन्छ ।	पालो कुर्नुपर्ने भएकाले दिक्क पनि लाग्न सक्छ ।

घटना पढ्नुहोस् र दिइएका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् -

एकाबिहानै शिक्षक याङ्किला आफ्नो विद्यालयतिर गइरहनुभएको थियो । उहाँ विगत एघार वर्षदेखि हरेक दिन यसैगरी विद्यालय जाने गर्नुहुन्थ्यो । आज भने एउटा गाडी उहाँको छेउमा उभियो । गाडीको ढोका खुल्यो । शिक्षक याङ्किला अचम्ममा पर्नुभयो । आवाज नआएसम्म उहाँलाई यो के भइरहेको छ भन्ने थाहा थिएन । एक्कासी आफ्नो विद्यार्थीले बोलाएको जस्तो लाग्यो । उहाँले त्यो आवाज आफ्नै विद्यार्थीको हो भनेर चिन्नुभयो र विद्यार्थीले आफ्नो नाम बोलाएकामा छक्क पनि पर्नुभयो ।

पाठ १७ वैयक्तिक तथा अन्तरवैयक्तिक सिप

“गुरुआमा ! नमस्कार । म भूपेन्द्र थापा, हजुरको पुरानो विद्यार्थी ! के म तपाईंलाई विद्यालय छोडिदिऊँ ?” गाडीबाट आवाज आयो ।



याङ्किलाले नमस्कार फर्काउनुभयो र भुकेर कारभित्र हेर्नुभयो । वास्तवमा आज उहाँलाई विश्वास नै लागिरहेको थिएन । उहाँका धेरै विद्यार्थी त्यही बाटो हिँड्थे तर उहाँलाई कसैले त्यस्तो अनुरोध गर्दै गरेका थिएनन् । उहाँलाई सवारीको प्रस्ताव गर्न धेरै कम गाडी रोकिएका थिए । गर्व लागेर उहाँको छाती चौडा भयो । “ठिक छ, ठिक छ ।” त भन्नुभयो तर कारमा चढ्न उहाँको खुट्टा लरबलाएका थिए, अलमल्लमा रोकिँदै थिए । तर शिक्षकले आफूले आफैँलाई सम्हाल्नुभयो । अन्त्यमा उहाँले आफूले आफैँलाई सम्झाउनुभयो र गाडीमा बसी विद्यालय जानुभयो ।

- (क) याङ्किलाको दिनचर्यामा के के कार्य पर्छन् होला ?
- (ख) शिक्षक किन छक्क पर्नुभयो ?
- (ग) तपाईंको शिक्षकले पनि तपाईंले गर्नुभएको अनुरोध स्वीकार गर्न अफ्यारो मान्नुभयो भने के गर्नुहुन्छ ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (घ) तपाईं शिक्षकले गर्व गर्न सक्ने कस्ता कस्ता काम गर्नुहुन्छ ?

काम गर्ने तरिका

हामीले आफ्ना काम आफैले गर्नुपर्छ । सबैको हेरचाह गर्ने तथा दैनिक जीवन व्यवस्थापन गर्ने विद्यार्थीका प्रमुख कार्य हुन् । हामीले हाम्रो दैनिक कार्यतालिका विकास गर्ने र तीनका आधारमा आफ्नो व्यवहारको मूल्याङ्कन गर्ने कार्य वैयक्तिक सिपभिन्न पर्ने कार्य हुन् । वैयक्तिक सिपले आफूले आफैलाई विश्वास गर्न सिकाउँछ । यसले काम गर्ने आत्मबल पनि दिन्छ । यस अनुशासन र इमानदारी प्रदर्शन उत्प्रेरित गर्छ । आफ्ना दैनिक क्रियाकलापमा समय व्यवस्थापन गर्ने र कार्यको प्राथमिकता निर्धारण गर्न सक्ने कार्यलाई जोड दिन्छ । यसका लागि हामी काम गर्न अग्रसर हुनुपर्छ । विभिन्न साधन, सूचना तथा विधिको प्रयोग सञ्चार गर्नुपर्छ । आफैँ सिक्ने बानी गर्नुपर्छ । आफैँले सिक्न नसकेमा सहकार्यबाट भए पनि सिकेर नै छोड्नुपर्छ ।



वैयक्तिक सिपहरूले व्यक्तिगत गुणहरू विकासमा जोड दिन्छन् । यी सिप आफ्ना लागि आफैले गरिने कार्यमा आधारित सिप हुन् । अन्तरवैयक्तिक सिपहरू अर्को व्यक्तिसँग सहकार्यबाट गरिने कार्यमा आधारित छन् । यस सिपमा प्रभावकारी रूपमा गरिने अन्तरक्रियालाई पहिलो प्राथमिकता दिइन्छ । यसपछि सहयोग तथा सद्भाव कायम राख्ने कार्यलाई जोड दिइन्छ । त्यसपछि मात्र सामूहिक लक्ष्य पहिचान गरी समूहमा जिम्मेवारी बाँडफाड गरी काम सम्पन्न गरिन्छ । यस किसिमका कार्य गर्दा समूहमा राम्रो सम्बन्ध विकास गरी समस्याहरूलाई सामूहिक रूपमा समाधान गर्न हाम्रो ध्यान जान जरुरी हुन्छ ।

दैनिक व्यवहारका क्रममा हामीले एकआपसमा सहयोग तथा सहानुभूति प्रदान गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । समाजमा भएका सबै धर्म र संस्कृतिको सम्मान गर्नुपर्छ । आफ्नो मौलिक धर्म संस्कृतिप्रति गर्व गर्नुपर्छ । तिनको संरक्षण तथा संवर्धन गर्न लाग्नुपर्छ ।

बढ्दो मानव जनसङ्ख्याका कारण समाजमा हामी सबैको कार्य तथा जिम्मेवारी एकअर्कामा अझ बढी अन्तरसम्बन्धित भइरहेका छन् । हिजाआज धेरै समस्याहरूको समाधान गर्न एकलो व्यक्तिको समर्थ हुँदैन । यसर्थ सामूहिक रूपमा जिम्मेवारी वहनको भावना विकास गर्नु अपरिहार्य जस्तै बनेको छ । यसै

पनि हामी खेलमा जस्तै गरी सबै मिलेर गरे काम सजिलै सम्पन्न गर्न सकिन्छ ।



अन्तरवैयक्तिक सिपले आफ्नो एवम् अरूका संवेग र व्यवहारहरूलाई व्यवस्थित गर्न सक्ने बनाउँछ । यस्ता संवेग र व्यवहारलाई आफूले आफैँलाई सम्हालेर वा विचार साटासाट गरी व्यवस्थित गर्न सकिन्छ । अन्तरवैयक्ति सिपले समस्या हल गर्ने, नयाँ सोच निर्माण गर्ने अथवा विषयवस्तु सिकने र सक्षमता हासिल गर्ने काममा सहयोग गर्छ । सँगसँगै कार्य गरिहेका दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिहरूबिच सहयोगात्मक छलफल गर्न उत्प्रेरणा दिन्छ । परिवारमा सामूहिक लक्ष्यहरूको पहिचान गर्न र सदस्यहरूका फरक फरक उद्देश्य तथा लक्ष्य रहँदै पनि मिलेर काम गर्न सिकाउँछ ।

अन्तरवैयक्तिक सिपले घरपरिवार, समुदाय, कक्षाकोठा वा अन्यत्र जिम्मेवारी पहिचान गरी भूमिका बाँडफाँड गर्न सघाउँछ । यसले कुनै पनि घटना, कार्य, अवस्था र नतिजाका आधारमा आवश्यकतानुसार कुनै व्यक्तिलाई सहयोग तथा सहानुभूति प्रदान गर्दछ । अरूका विचार, दृष्टिकोण, सूचना तथा जानकारी सक्रियतापूर्वक सुन्ने, बुझ्ने र तदनुकूल आवश्यक प्रतिक्रिया जनाउने बानी विकास गर्दछ । जात र संस्कृतिका आधारमा विविधता पहिचान गरी तिनको सम्मान गर्न सिकाउँछ ।

अभ्यास

- (क) वैयक्तिक सिपभिन्न कस्ता कार्य पर्दछन् ? पाठको आधारमा लेख्नुहोस् ।
- (ख) वैयक्तिक सिप राम्रो भए अरूसँग काम गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन, किन ?
- (ग) अन्तरवैयक्तिक सिपले जिम्मेवारी वहनको भावनालाई कसरी सहयोग गर्छ ?
- (घ) घरपरिवारमा अन्तरवैयक्तिक सिपले कस्तो सहयोग गर्छ ?

क्रियाकलाप

- (क) तपाईंको कस्ता कस्ता सामाजिक तथा धार्मिक कार्य हुन्छन् ? तपाईं ती सबैको सम्मान गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न, किन ? कारण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) तलको घटना अध्ययन गर्नुहोस् र तपाईंलाई सुकुमायाको व्यवहार कस्तो लाग्यो ? साथीको समूह छलफल गरी सन्देश पहिचान गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्

कुनै समय सुकुमाया नाम गरेकी बालिका बस्थिन् । उनी आमाबाबुसँग गाउँमा बस्थिन् । एकपटक उनको आमाबाबुले आफ्नो कामका लागि अन्तै जानुपर्ने भयो । त्यसैले उनको हेरचाह गर्न फुपूदिदी आउनुभयो । फुपूदिदीले सुकुमायालाई धेरै माया गर्नुभयो । उनले फुपूदिदीबाट सधैं बढी स्वतन्त्रता पाइन् । सुकुमायाले आफ्नी फुपूदिदीको मायालाई बुझिनन् । फुपूदिदी एकलैले घरको काम र सुकुमायाको पनि ख्याल गर्नुपर्थ्यो । सुकुमायालाई फुपूदिदीले पकाएको खाना मन परेको हुनाले हरेक दिन नयाँ र स्वादिलो खाना पकाउन आग्रह गरिन् । फुपूदिदीले तयारी नगर्नुभएमा उनी रिसाउँथिन् । फुपूदिदीले उनलाई नजिकैको पसलबाट केही किनेर खुसी पार्नुपर्थ्यो ।

एक दिन उनकी फुपूदिदीलाई सन्चो थिएन । तैपनि उहाँले बेलुकाको खानाका लागि खाना तयार गर्नुभयो । तर सुकुमायाले स्वादमा नकारात्मक टिप्पणी गरिन् र दाना पूरा नगरी छोडिन् । फुपूदिदीलाई साह्रै नराम्रो लाग्यो तर उहाँले व्यक्त गर्नुभएन । केही दिनपछि सुकुमायाका आमाबुवा फर्किनुभयो । उहाँहरूले फुपूदिदीलाई अभै केही दिन बस्न आग्रह गर्नुभयो । जब उहाँहरूले सुकुमायाको व्यवहार देखेनुभयो उहाँहरूले बुझ्नुभयो कि फुपूदिदीलाई ती दिनहरू सुकुमायासँगै बस्न कति गाह्रो भएको थियो । आमाबाबुले सुकुमायासँग कुरा गर्नुभयो । उनलाई जिद्दी र चकचके हुनु सही होइन भनेर बुझाउनुभयो । सुकुमायाले पनि आफ्नो गल्ती महसुस गरिन् । अब सहयोगी र कम जिद्दी हुने निर्णय गरिन् ।

- (ग) हामीलाई वैयक्तिक र अन्तरवैयक्तिक सिप पालना गर्दा कस्ता कस्ता कठिनाइ आइपुग्छन् ? अभिभावकसँग छलफल गरी बुँदाका सूची तयार पार्नुहोस् ।

चित्र हेर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् -

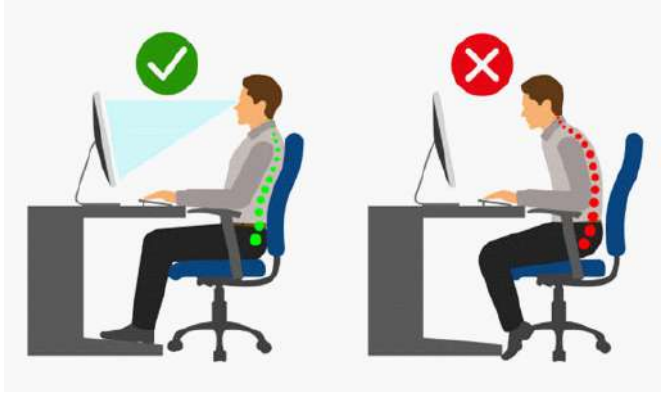


- (क) चित्रमा तपाईंले के के देख्नुभयो ?
- (ख) तपाईंले टङ्कण गर्नुभएको छ कि छैन ?
- (ग) टङ्कण किन आवश्यक छ होला ? आफ्ना तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (घ) तपाईं कुन कुन विषयवस्तुलाई टङ्कण गर्न सक्नुहुन्छ ?

छपाइको तयारी

प्यारा विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! आउनुहोस् टङ्कण गरी छपाइको तयारी गरौं ।
सबैभन्दा पहिला टाइपिङ सुभावहरूको अभ्यास गरौं ।

स्वस्थ मुद्रा कायम राख्नुहोस् ।



किबोर्ड लेआउटसँग आफैलाई परिचित गर्नुहोस् ।



टच टाइपिङको साथ टाइप गर्न सुरु गर्नुहोस् ।



उचित औंलाले प्रत्येक कुञ्जी थिच्नुहोस् ।



त्यसपछि, छिटो छिटो टाइप गरी शिक्षकको सहयोगमा छपाइको तयारी गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

शिक्षकले दिएका शब्द, वाक्य र अनुच्छेद टाइप गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

अथ स्वागतम्

भो शिष्याः ! नमस्करोमि । उपविश्यन्तु ।

नमस्कुर्मः शिक्षक ! धन्यवादः ।

सर्वप्रथमं वयं सर्वे मिलित्वा वन्दनां कुर्मः ।

आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्कर ।

दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोऽस्तु ते ॥१॥

हे सूर्य त्वम् आदिदेवः, भास्करः, दिवाकरः, प्रभाकरश्च अस्ति । एतेभ्य स्वरूपेभ्यः अहं नमः करोमि । हे सूर्य, त्वं प्रसन्नः भवतु ।

नमस्ते शारदादेवि विद्याधनप्रदायिनि ।

त्वामहं प्रार्थये नित्यं विद्याधनं प्रदेहि मे ॥२॥

हे विद्याधनप्रदायिनि शारदादेवि तुभ्यम् अहं नमस्कारं करोमि । अहं त्वां नित्यं प्रार्थयामि । त्वं मह्यं विद्यादानं करोतु ।

कर्पूरगौरं करुणावतारं संसारसारं भुजगेन्द्रहारम् ।

सदा वसन्तं हृदयारविन्दे भवं भवानीसहितं नमामि ॥३॥

कर्पूरतुल्यगौरवर्णं करुणासम्पन्नं संसारस्य साररूपं शेषनागधारिणं सर्वदा भक्तानां हृदयकमले स्थितं भवानीसहितं शिवम् अहं नमामि ।

धन्यवादार्हाः छात्राः !

मम विद्यालयस्य नाम तेजविनायकः अस्ति । अहं चतुर्थकक्षायां पठामि । कक्षायां मम बहव मित्राणि सन्ति । एकस्मिन् दिने वयं जन्तुशालां भ्रमितुम् इच्छामः । तदा एव कक्षायाम् अध्यापिका आगच्छति । सा जन्तुशालाम् इत्थं वर्णयति -

जावलाखेल-नामक-स्थाने **एका** जन्तुशाला अस्ति । तत्र **एकः** सिंहः अस्ति । सः गर्जति । **एकम्** पञ्जरम् अस्ति । तत्र **द्वौ** शुकौ स्तः । तौ मधुरं वदतः । **द्वौ** वनमहिषौ स्तः । तौ चरतः । **द्वे** सारिके स्तः । ते अपि मधुरं वदतः । **एकम्** उद्यानम् अस्ति । उद्याने **त्रयः** हरिणाः धावन्ति । उद्याने **एकः** तडागः अस्ति । तडागे **द्वे** कमले विकसतः । तत्र **चत्वारः** हंसाः क्रीडन्ति, **अष्ट** मकराः सन्ति, **तिस्रः** नौकाः अपि सन्ति । **चत्वारः** बालकाः **चतस्रः** महिलाः च नौकाविहारं कुर्वन्ति ।

तत्र **एकः** आम्रवृक्षः अस्ति । आम्रवृक्षे **चत्वारि** आम्रफलानि सन्ति । **नव** भल्लूकाः सन्ति । **पञ्च** अजाः अपि सन्ति । **दश** मयूराः नृत्यन्ति । **त्रीणि** क्रीडाक्षेत्राणि सन्ति । तत्र **षट्** मित्राणि क्रीडन्ति ।

तत्र शशकः, नकुलः, मेषः, अश्वः, गर्दभः, शूकरः, वृकः, व्याघ्रः, शृगालः, शल्यः, मूषकः, बिडालः, कुक्कुरः, गजः, चित्रकः, उष्ट्रः, खड्गमृगः आदयः पशवः सन्ति । एवम् काकः, कपोतः, कुक्कुटः, वकः, श्येनः, गृध्रः, उलूकः, जातुका, आदयः खगाः अपि सन्ति ।

अभ्यासः

१. पाठस्य स्थूलान् शब्दान् उच्चस्वरेण पठत लिखत च ।

२. एकपदेन उत्तरत

(क) कति जन्तुशालाः सन्ति ?

उत्तरम् -

(ख) कति शुकाः सन्ति ?

उत्तरम् -

(ग) कति वनमहिषाः सन्ति ?

उत्तरम् -

(घ) कति हंसाः सन्ति ?

उत्तरम् -

(ङ) कति हरिणाः सन्ति ?

उत्तरम् -

(च) कति अजाः सन्ति ?

उत्तरम् -

३. एकवाक्येन उत्तरत

(क) जन्तुशाला कुत्र अस्ति ?

(ख) मम कति मित्राणि सन्ति ?

(ग) चत्वारि फलानि कुत्र सन्ति ?

(घ) के नृत्यन्ति ?

(ड) षट् मित्राणि किम् कुर्वन्ति ?

(च) वनमहिषौ किम् कुरुतः ?

(छ) कः गर्जति ?

(ज) के धावन्ति ?

४. पठत रिक्तस्थानं पूरयत च

पुंलिङ्गम्	स्त्रीलिङ्गम्	नपुंसकलिङ्गम्
एकः	एका	एकम्
द्वौ	द्वे	द्वे
त्रयः	तिस्रः	त्रीणि
चत्वारः	चतस्रः	चत्वारि
पञ्च	पञ्च	पञ्च
षट्	षट्	षट्
सप्त	सप्त	सप्त
अष्ट	अष्ट	अष्ट
नव	नव	नव
दश	दश	दश

पुंलिङ्गम्	स्त्रीलिङ्गम्	नपुंसकलिङ्गम्
.....	एका	एकम्
द्वौ	द्वे
त्रयः	तिस्रः

चत्वारः	चत्वारि
पञ्च	पञ्च
.....	षट्	षट्
सप्त	सप्त
.....	अष्ट	अष्ट
नव	नव
दश	दश

५. रिक्तस्थानेषु दश दश शब्दान् लिखत :

अकारान्तपुंलिङ्गिशब्दाः	श्यामः	हरिः
.....
.....
आकारान्तस्त्रीलिङ्गिशब्दाः	कालिका	मनमती
.....
.....
अकारान्तपुंलिङ्गिशब्दाः	यन्त्रम्	पुष्पम्
.....
.....

६. उदाहरण-अनुसारेण सङ्ख्यावाचकपदैः रिक्तस्थानम् पूरयत ।

यथा- एकः (१) बालकः बाला फलम्
..... (२) शुकौ बाले चित्रे
..... (३) वानराः कन्याः पुष्पाणि
..... (४) नराः महिलाः पत्राणि
..... (५) छात्राः अध्यापिकाः रूपयकाणि
..... (६) बिडालाः मालाः कुसुमानि
..... (७) कृषकाः वाटिकाः भूषणानि
..... (९) अध्यापकाः कथाः व्यजनानि

७. कोष्ठकस्य उचितविशेषणपदैः रिक्तस्थानं पूरयत

- (क) बालकाः खादन्ति । (एकम्, द्वौ, पञ्चदश)
- (ख) मयूराः नृत्यन्ति । (एका, द्वे, सप्तदश)
- (ग) गजाः चलन्ति । (एकः, त्रीणि, द्वादश)
- (घ) अध्यापकाः सन्ति । (एका, चत्वारि, त्रयोदश)
- (ङ) अध्यापिकाः खादन्ति । (चतस्रः, द्वे, चत्वारः)
- (च) पुस्तकानि सन्ति । (एकम्, द्वे, अष्टादश)

द. परस्परम् मेलयत

एकः	नकुलाः
एका	मूषिके
एकम्	जन्तुशालाः
द्वौ	महिलाः
द्वे	मित्रम्
द्वे	पुष्पाणि
त्रीणि	सिंहः
तिस्रः	वाटिका
त्रयः	शुकौ
चत्वारः	कमले
चतस्रः	भल्लूकाः
चत्वारि	बालकाः
पञ्च	पुस्तकानि
षट्	जातुकाः
सप्त	चटकाः
अष्ट	गजाः

९. पूर्णवाक्येन उत्तरत

- (क) तव कति पुस्तकानि सन्ति ?
- (ख) तव कति अभ्यासपुस्तिकाः सन्ति ?
- (ग) तव कति हस्ताः सन्ति ?
- (घ) तव कति नेत्राणि सन्ति ?
- (ङ) तव कति नासिकाः सन्ति ?
- (च) तव कति कर्णाः सन्ति ?
- (छ) हस्ते कति अङ्गुलयः भवन्ति ?

जानकी सुशीला छात्रा अस्ति । सा प्रातःकाले पञ्चवादने उत्तिष्ठति । सा शौचालयं गत्वा मुखं प्रक्षालयति, दन्तधावनं च करोति । ततः सा जलं पातुं भोजनालयं गच्छति । जलं पीत्वा ईश्वरं स्मरति । सार्धषष्ठवादनतः पादोनसप्तवादनपर्यन्तं पुस्तकानि पठित्वा गृहकार्यं करोति । ततः सा भक्तं खादित्वा वस्त्राणि धारयति । सा पुस्तकानि गृहीत्वा पठितुं विद्यालयं गच्छति ।

विद्यालये सर्वप्रथमं सः प्रार्थनां कर्तुं विद्यालयस्य प्राङ्गणं गच्छति । ततः पाठं पठितुं कक्षां प्रविशति । तत्र घण्टिका-अनुसारेण पठित्वा गृहम् आगच्छति । गृहे किञ्चित्-समयं क्रीडित्वा गृहकार्यं करोति । ततः सः दूरदर्शनं द्रष्टुं सभाकक्षां गच्छति । किञ्चित्-कालपश्चात् भोजनं खादित्वा शयनं करोति ।

अभ्यास

१. समयं दृष्ट्वा रिक्तस्थानं पूरयत



एकवादनम्



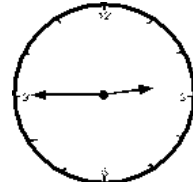
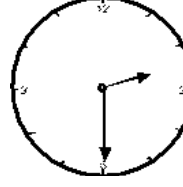
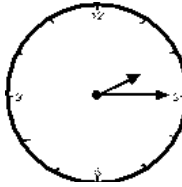
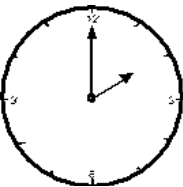
सपाद-एकवादनम्



सार्ध-एकवादनम्



पादोन-द्विवादनम्



२. उदाहरणानुसारेण रिक्तस्थानं पूरयत

यथा – अहं प्रातःकाले (५.००) उत्तिष्ठामि ।

उत्तरम् – अहम् प्रातःकाले पञ्चवादने उत्तिष्ठामि ।

१. केदारः प्रातःकाले (५.००) उत्तिष्ठति ।

२. (८.३०) अहं विद्यालयं गच्छामि ।

३. (१.४५) मम अनुजः दिवाभोजनं खादति ।

४. माता (९.१५) शयनं करोति ।

५. भगिनी (१०.००) कार्यालयं गच्छति ।

३. वाक्यानि रचयत

पठितुम्, नत्वा, कृत्वा, त्रिवादने, सपाद पञ्चवादने, लिखितुम्, पातुम्, सार्ध-दशवादने, मिलित्वा ।

४. संवादं पूरयत

छात्र – गुरुदेव !

गुरु : – शुभप्रभातम् , कुशली असि ?

छात्र – अस्मि , किम् कार्यम् अस्ति ?

गुरुः – तव गृहकार्यम् समाप्तम् ?

छात्रः – आम् गुरुदेव !

गुरुः – धन्यवादः ।

छात्रः – भो गुरो ! अहम् शौचालयम्(गन्तुम्/गत्वा) शक्नोमि ?

गुरुः – शक्नोसि ।

अपरः छात्र – भो गुरो ! अहम् जलम्(पातुम्/पीत्वा) शक्नोमि ?

गुरुः – शक्नोसि, अधुना बालकविताम् पठत ।

तृतीयः छात्र – क्षम्यताम् गुरो ! वयम् लघुनिबन्धम्(पठितुम्/पठित्वा)
इच्छामः ।

गुरुः – आम्, अधुना अहम् विद्यालयस्य विषये लघुनिबन्धम् पाठयामि ।

छात्र – भो गुरो ! अहं स्थातुं ?

गुरुः – शक्नोसि ।

छात्र – भो गुरो ! अहम् आगन्तुं शक्नोमि ?

गुरुः – ।

५. उचितपदैः एतम् अनुच्छेदम् पूरयत

मम विद्यालयस्य नाम अस्ति । विद्यालयस्य भवनं
(विशाल) आकर्षकं च अस्ति । मम विद्यालये बहवः (छात्र)
पठन्ति । अत्र बहवः (शिक्षक) सन्ति । विद्यालयस्य
(वातावरण) आनन्दप्रदम् अस्ति । विद्यालयस्य अग्रभागे

(क्रीडाक्षेत्र) अस्ति । क्रीडाक्षेत्रे छात्राः(क्रीड) ।

विद्यालये प्रातःकाले प्रार्थना भवति । मनोरञ्जनात्मकं कार्यम् अपि समये-
समये भवति । अस्माकं विद्यालये अनुशासनस्य स्थानं महत्वपूर्णम् अस्ति ।
सर्वे छात्राः (अनुशासन) पालयन्ति, अध्यापकानां सम्मानं कुर्वन्ति ।

६. अत्र नरहरिनाथस्य दिनचर्या अस्ति । तदाधारेण रिक्तस्थानं पूरयत

१. ६.०० – ७.०० योगासनम्	५. ४.०० – ५.४५ गृहकार्यम्
२. ७.०० – ८.०० पठनम्	६. ६.०० – ७.१५ अध्ययनम्
३. ८.०० – २.३० विद्यालयः	७. ७.३० – ९.०० दूरदर्शनम्
४. ३.०० – ४.०० क्रीडासमयम्	८. ९.०० – ५.०० शयनम्

१. नरहरिनाथः षट्वादतः सप्तवादपर्यन्तं योगासनं करोति ।

२. नरहरिनाथः पठति ।

३. ततः सः विद्यालये पठति ।

४. सः क्रीडति ।

५. सः गृहकार्यं करोति ।

६. सः अध्ययनं करोति ।

७. सः दूरदर्शनं पश्यति ।

८. सः शयनं करोति ।

७. नरहरिनाथस्य एव तव अपि दिनचर्या कक्षायां श्रावयत ।

- छात्राः – प्रणामाः भो गुरवः !
- गुरुः – प्रणामाः, प्रणामाः । उपविशत ।
- छात्राः – धन्यवादाः गुरवः ।
- आदित्यः – भो गुरो ! अद्य वयम् किम् पठामः ?
- गुरुः – अद्य वयम् किम् अपि न पठामः । अद्य संस्कृत-दिवस-कार्यक्रमस्य विषये वार्तालापम् कुर्मः ।
- युवराजः – कदा अस्ति संस्कृत-दिवसः ?
- गुरुः – अद्य कः वासरः ?
- शर्वरी – अद्य बुधवासरः अस्ति ।
- श्वेता – अद्य बुधवासरः ? न, बुधवासरः तु ह्यः एव आसीत् । अद्य तु गुरुवासरः ।
- गुरुः – आम् । अद्य गुरुवासरः अस्ति । माले ! श्वः कः वासरः भविष्यति ?
- माला – श्वः शुक्रवासरः भविष्यति ।
- गुरुः – लते ! परश्वः कः वासरः ?
- लता – परश्वः शनिवासरः ।
- गुरुः – शोभनम् । संस्कृतदिवसस्य कार्यक्रमः प्रपरश्वः रविवासरे भविष्यति । नेपाले संस्कृतदिवसं श्रावणशुक्लपूर्णिमायां पतति । जनाः तत् दिनम् ऋषितर्पणी इति अपि कथयन्ति ।

गौरवः – गुरवः ! कार्यक्रमे किम् भविष्यति ? वयम् च किम् करिष्यामः ?

गुरुः – कविताः पठिष्यामः, नर्तिष्यामः, गीतानि गास्यामः, संभाषणानि च करिष्यामः ।

बालकौ ! युवाम् किम् करिष्यथः ?

बालकौ – आवाम् एकम् हास्यालापम् वदिष्यावः ।

गुरुः – गरिमे ! प्रपरह्यः तथा परह्यः त्वम् कुत्र अगच्छः ?

गरिमा – गुरो ! अहम् प्रपरह्यः परह्यः च मातुल-गृहे अगच्छम् ।

गुरवः – अस्तु, बालाः ! वयम् मिलित्वा संस्कृतदिवसस्य कार्यक्रमस्य योजनाम् कुर्मः । अद्य अत्रैव विरमामः ।

अभ्यासः

१. पाठस्य स्थूलान् शब्दान् लिखत ।

२. क्रियापदनिर्माणम् कुरुत ।

एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
हस्+इष्यति=हसिष्यति	हस्+इष्यतः=हसिष्यतः	हस्+इष्यन्ति=हसिष्यन्ति
धाव् +इष्यति=	धाव्+इष्यतः=	धाव्+इष्यन्ति=
पठ् +इष्यति=	पठ्+इष्यतः=	पठ्+इष्यन्ति=
चल् +इष्यति=	चल्+इष्यतः=	चल्+इष्यन्ति=
खेल् +इष्यति=	खेल्+इष्यतः=	खेल्+इष्यन्ति=
लिख् +इष्यति=लेखिष्यति	लिख्+इष्यतः=	लिख्+इष्यन्ति=

३. उत्तमपुरुषे रूपावलिं लिखत

धातुः	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
पठ्	पठति	पठतः	पठन्ति (वर्तमानकाले)
	अपठत्	अपठताम्	अपठन् (भूतकाले)
	पठिष्यामि	पठिष्यावः	पठिष्यामः (भविष्यत्काले)
कूज्

खेल्

गर्ज्

जप्

४. उचित क्रियापदैः रिक्तस्थानम् पूरयत ।

१. श्यामः । (गमिष्यसि, गमिष्यति, गमिष्यतः)
२. कौ ? (चरिष्यति, चरिष्यथः, चरिष्यतः)
३. एतानि । (पतिष्यन्ति, पतिष्यावः, पतिष्यथ)

४. युवाम् । (अपिबताम्, अपिबतम्, अपिबत)
५. कस्य फले ? (पतति, पततः, पतन्ति)
६. यूयम् । (गमिष्यन्ति, गमिष्यामः, गमिष्यथ)
५. अधोलिखितम् रूपावलीं पठित्वा उत्तरपुस्तिकायां लिखत ।

रूपावली

प्रथमपुरुषे

शब्दरूपावली

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
पुंलिङ्गे	सः/रामः	तौ/रामौ	ते/रामाः
स्त्रीलिङ्गे	सा/लता	ते/लते	ताः/लताः
नपुंसकलिङ्गे	तत्/फलम्	ते/फले	तानि/फलानि

धातुरूपावली

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमपुरुषे	पठिष्यति	पठिष्यतः	पठिष्यन्ति

मध्यमपुरुषे

शब्दरूपावली

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
मध्यमपुरुषे	त्वम्	युवाम्	यूयम्

धातुरूपावली

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
मध्यमपुरुषे	पठिष्यसि	पठिष्यथः	पठिष्यथ

उत्तमपुरुषे

शब्दरूपावली

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
उत्तमपुरुषः	अहम्	आवाम्	वयम्

धातुरूपावली

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
उत्तमपुरुषः	पठिष्यामि	पठिष्यावः	पठिष्यामः

६. प्रश्नान् उत्तरत

१. अद्य किम् कुर्मः ?
२. परित्यज्य गरिमा कुत्र अगच्छत् ?
३. संस्कृतदिवसे आवां किं करिष्यावः ?
४. संस्कृतदिवसस्य कार्यक्रमः कदा भविष्यति ?
५. संस्कृतदिवसस्य कार्यक्रमे वयं किं किं करिष्यामः ?

७. उदाहरणानुसारेण रिक्तस्थानं पूरयत

(क)	अद्य शुक्रवासरः
..... शनिवासरः गुरुवासरः
..... रविवासरः बुधवासरः
..... सोमवासरः भौमवासरः

(ख) प्रपरह्यः आसीत् ।

..... ।

..... ।

अद्य सोमवासरः अस्ति ।

..... भविष्यति ।

..... ।

..... ।

उष्ट्राणां च विवाहे तु गीतं गायन्ति गर्दभाः ।

परस्परं प्रशंसन्ति अहो रूपमहो ध्वनिः ॥१॥

उष्ट्राणां विवाहे गर्दभाः गीतं गायन्ति । गर्दभाः उष्ट्राणां रूपं प्रशंसन्ति । उष्ट्राश्च गर्दभानां स्वरं प्रशंसन्ति । परम् उष्ट्राणां रूपमपि सुन्दरं न भवति । तथैव गर्दभानां स्वरोऽपि सुमधुरो न श्रूयते । अतः परस्परं प्रशंसनं व्यर्थमेव भवति ।

हाहा देयं हुहु देयं देयं तर्जनीदर्शने ।

शिरःकम्पे पुनर्देयं न देयं व्याघ्रगर्जने ॥२॥

यो जनोऽधिकं भोजनं करोति स भोजनस्य अवसरे दातारं प्रति कदाचिद् ‘हाहा’ कदाचिद् ‘हुहु’ च इति ध्वनिम् उच्चार्य छलेन तृप्तिं सङ्केतयति । स कदाचित् तर्जनीं प्रदर्श्य कदाचिच्च शिरः सञ्चाल्यापि तृप्तेः अभिनयं करोति । तदा तस्मै भोजनं दातव्यमेव भवति । परं यदा स भोजनस्य पूर्णतृप्तेः कारणात् ‘अलम्’ इत्युच्चार्य व्याघ्र इव गर्जति तदा तस्मै भोजनं न दातव्यम् । स तदा तृप्तो मन्तव्यः ।

अभ्यासः

१. शिक्षकात् पाठस्य वाचनं श्रुत्वा गतियतिपूर्वकम् अनुवाचयत, ततो मौनपठनं च कुरुत ।

२. अधो लिखितान् शब्दान् शुद्धमुच्चारयत

उष्ट्राणाम्, प्रशंसन्ति, तर्जनीदर्शने, शिरःकम्पे, पुनर्देयम्, व्याघ्रगर्जने ।

३. शिक्षकाद् अधस्तनं श्लोकं श्रुत्वा एकस्मिन् वाक्ये उत्तरं वदत

उष्ट्राणां च विवाहे तु गीतं गायन्ति गर्दभाः ।

परस्परं प्रशंसन्ति अहो रूपमहो ध्वनिः ॥

(क) केषां विवाहो वर्तते ?

(ख) गर्दभाः किं कुर्वन्ति ?

(ग) के उष्ट्रध्वनिं प्रशंसन्ति ?

(घ) उष्ट्राः कीदृशाः भवन्ति ?

(ङ) गर्दभानां स्वरः कीदृशो भवति ?

४. श्लोकांशान् संयोज्य अभ्यासपुस्तिकायां लिखत

गीतं गायन्ति गर्दभाः परस्परं प्रशंसन्ति ।

उष्ट्राणां च विवाहे तु अहो रूपमहो ध्वनिः ॥

शिरः कम्पे पुनर्देयं देयं तर्जनीदर्शने ।

न देयं व्याघ्रगर्जने हाहा देयम् हुहु देयम् ॥

५. शब्दानां शुद्धरूपाणि लिखत

ऊस्ट्राणाम्, विवाहे, प्रसंसन्ती, रूपः, तर्जनिदर्शने, पूनर्देयम्, व्याघ्रगर्जने, शिरः

६. सङ्क्षेपेण उत्तराणि लिखत

(क) के परस्परं प्रशंसन्ति ?

(ख) उष्ट्राणां रूपं कीदृशं भवति ?

(ग) भोजनावसरे कः तर्जनीं दर्शयति ?

- (घ) अधिकभोजी कीदृशं गर्जनं करोति ?
(ङ) अधिकं स्वल्पं वा कियद् भोजनं कर्तव्यम् ?

७. रिक्तस्थानं पूरयत

- (क) उष्ट्राणां रूपं न भवति । (सुन्दरम्/कुरूपम्)
(ख) गर्दभानां व्यर्थमस्ति । (चलनम्/गायनम्)
(ग) अधिकभोजी पात्रं भवति । (हास्यस्य/प्रशंसायाः)
(घ) यः अधिकं भोजनं करोति स कथ्यते । (घस्मरः/पटुः)