अनौपचारिक प्रौढ विद्यालय

प्राथमिक तह दुई

सामाजिक अध्ययन तथा सिर्जनात्मक कला

लेखक
श्री दीपिका शर्मा
श्री डिल्लीप्रसाद शर्मा

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र,
सानेठिमी भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा

पहिलो संस्करण : वि.सं. २०७६

प्राक्कथन

विभिन्न कारणले उपयुक्त उमेरमा विद्यालय भर्ना भई औपचारिक शिक्षा हासिल गर्न नपाएका पन्ध्र वर्षमाथिका उमेर समूहका सिकारुहरूलाई लक्षित गरी उनीहरूकै अनुकूल समयमा वैकल्पिक माध्यमबाट शिक्षा प्रदान गर्ने अभिप्रायले अनौपचारिक प्रौढ विद्यालय सञ्चालनमा ल्याइएको हो । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रबाट विकास गरिएको पाठ्यक्रमलाई संश्लेषण गरी प्रौढहरूका लागि सञ्चालित अनौपचारिक प्राथमिक शिक्षा पाठयक्रम, २०६७ का आधारमा कक्षा १-५ को पाँच वर्षको पाठ्यक्रमलाई संश्लेषण गरी तीन तहमा विभाजित गरिएको छ । तीन वर्षमा कक्षा पाँच पूरा गर्ने गरी तयार गरिएको पाठ्यक्रमअनुसार तह एकका लागि पाठ्यपुस्तक विकास भई प्रयोगमा आइसकेको सन्दर्भमा तह दुईका लागि पाठ्यपुस्तक विकास गर्ने क्रममा यो सामाजिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पुस्तकमा समाविष्ट विषयवस्तुहरूलाई सिकारुमैत्री बनाउन विभिन्न प्रौढमैत्री तथा सिकारुकेन्द्रित क्रियाकलापमा सहभागी गराएर शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दछ । शिक्षण सिकाइका क्रममा सहजकर्ताले सिकारुहरूको अनुभवलाई सङ्गठित गर्दै सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्छ । यसै कुरालाई मध्यनजर गर्दै पाठ्यपुस्तकलाई क्रियाकलापमुखी र प्रौढमैत्री बनाउने प्रयास गरिएको छ । यस पुस्तकको लेखन कार्य श्री दीपिका शर्मा र श्री डिल्लीप्रसाद शर्माले गर्नुभएको हो । पुस्तक लेखनका क्रममा उपमहानिर्देशक श्री चूडामणि पौडेलबाट विभिन्न समयमा सल्लाह र सुझाव प्राप्त भएको थियो । लेखन कार्यको संयोजन तथा विषयवस्तु सम्पादन पाठ्यक्रम तथा सामग्री शाखाका निर्देशक श्री रेणुका पाण्डे तथा शाखा अधिकृत श्री भीमादेवी कोइरालाबाट भएको हो । यस पुस्तकको भाषा सम्पादन श्री रजनी धिमालबाट भएको हो । यस पुस्तकको चित्र तथा लेआउट डिजाइन र आवरण पृष्ठको निर्माण श्री जयराम कुइँकेलबाट भएको हो । अन्त्यमा यस पुस्तक तयारीका लागि सहयोग गर्ने सबैप्रति आभार प्रकट गर्दै आगामी दिनमा पाठ्यपुस्तकमा थप सुधार गर्न रचनात्मक सुझाव तथा प्रतिक्रियाका लागि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र सदैव स्वागत गर्दछ ।

श्री बाबुराम पौडेल
महानिर्देशक
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

विषयसूची

पाठ	विषय पृष्ठ सङ्ख्या	
एकाइ १ :	सामाजिक अध्ययन र सिर्जनात्मक कला	
पाठ १	मैले गर्ने सहयोग	१
पाठ २	हामीले प्रयोग गर्ने सामान	४
एकाइ २ :	हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता	
पाठ १	मेरो भाषा, मेरो चाड : राष्ट्रको सम्पत्ति	८
पाठ २	समाजसेवी : चन्द्र डाक्टर	१३
एकाइ - ३	सामाजिक समस्या र समाधान	
पाठ १	सबैलाई सम्मान र सहयोग गरौँ	१७
पाठ २	सामाजिक कुरीतिको अन्त्य गरौँ	२१
एकाइ - ४ :	नागरिक चेतना	
पाठ १	हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू	२७
पाठ २	हाम्रा अधिकार र त्यसको उपयोग	३२
एकाइ - ५	हाम्रो ठाउँ	
पाठ १	म बसेको नगरपालिका	३८
पाठ २	म बसेको जिल्ला	४१
पाठ ३	नक्सा बनाउन सिकौँ	४५
पाठ ४	पृथ्वी कसरी उत्पत्ति भयो ?	४९
एकाइ ६	हाम्रो छिमेकी देश	
पाठ १	हाम्रो छिमेकी देश : भारत	५२

पाठ २ चीन : हाम्रो छिमेकी देश ५६

एकाइ ७ हाम्रो विगत

पाठ १ राष्ट्र निर्माणमा योगदान पुऱ्याउने वीरवीरङ्गनाहरू ६०

पाठ २ हाम्रो समुदायका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू ६६

एकाइ ८ हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ १ हाम्रो गाउँ र नगरका मानिसहरूले गर्ने काम ७१

पाठ २ मितव्ययिता ७७

पाठ ३ हाम्रो जिल्लाको उत्पादन ८१

पाठ ४ मेरो समुदायमा सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलापहरू ८६

एकाइ ९ सर्जनात्मक कला

पाठ १ रेखाबाट चित्र बनाऔँ ? ९१

पाठ २ रङको काम ९७

पाठ ३ छपाइ १०१

पाठ ४ माटोको काम १०४

पाठ ५ कोलाज कसरी बनाउने ? १०८

एकाइ १० सङ्गित

पाठ १ स्थानीय बाजाहरू १११

पाठ २ हाम्रो राष्ट्रिय गान ११४

पाठ ३ स्थानीय गीत गाऔँ ११६

पाठ ४ विभिन्न किसिमका गीतहरू ११९

एकाइ ११ नृत्य १२१

विषय सूची

पाठ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
एकाइ - १ :	सामाजिक अध्ययन र सिर्जनात्मक कला	
पाठ १ :	मैले गर्ने सहयोग	१
पाठ : २	हामीले प्रयोग गर्ने सामान	४
एकाइ २ :	हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता	
पाठ : १	मेरो भाषा, मेरो चाड : राष्ट्रको सम्पत्ति	७
एकाइ - ३	सामाजिक समस्या र समाधान	
पाठ –१	सबैलाई सम्मान र सहयोग गरौँ	१२
पाठ – २	सामाजिक कुरीतिको अन्त्य गरौँ	१६
एकाइ - ४ :	नागरिक चेतना	
पाठ : १	हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू	२३
पाठ : २	हाम्रा अधिकार र त्यसको उपयोग	२८
एकाइ - ५		
पाठ १ :	म बसेको नगरपालिका	३५
पाठ २ :	म बसेको जिल्ला	३८
पाठ ३ :	पृथ्वी कसरी उत्पत्ति भयो ?	४२
पाठ ४:	भारत : हाम्रो छिमेकी देश	४५
पाठ ५ :	चीन : हाम्रो छिमेकी देश	४९
एकाइ ६	हाम्रो विगत	
पाठ – १	राष्ट्र निर्माणमा योगदान पुऱ्याउने वीर बीरङ्गनाहरू५३	

पाठ २ :	हाम्रो समुदायका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू	५९
एकाइ –७	हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	
पाठ १ :	हाम्रो गाँउ र नगरका मानिसहरूले गर्ने काम	६४
पाठ २ :	मितव्ययीता	७०
पाठ ३	हाम्रो जिल्लाको उत्पादन	७४
पाठ ४	मेरो समुदायमा सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलापहरू	७९
	सर्जनात्मक कला	
पाठ १ :	रेखाबाट चित्र बनाऔं ?	८४
पाठ २ :	रङ्को काम	९०
पाठ ३ :	छपाइ	९४
पाठ ४ :	कोलाज कसरी बनाउने ?	९७
पाठ ५ :	कागजबाट विभिन्न बस्तुहरू बनाऔं	१००
	संगित	
पाठ –१	स्थानीय बाजाहरू	११२
पाठ -२	हाम्रो राष्ट्रिय गान	११५
पाठ : ३	स्थानीय गीत गाऔं	११७
पाठ - ४	विभिन्न किसिमका गीतहरू	१२०
	नृत्य	१२४
पाठ ५ :	माटोको काम	१२९

एकाइ १ : सामाजिक अध्ययन र सिर्जनात्मक कला

पाठ : १ मैले गर्ने सहयोग

पाठ परिचय : प्रत्येक परिवारमा मानिसहरूले आआफ्नो काम गर्दछन् । यस्तो कामबाट आय आर्जन पनि भइरहेको हुन्छ । यस्ता कामहरूबाट मानिसको जीविका चलिरहेको हुन्छ । यही कामलाई पेसा पनि भनिन्छ । परिवारमा हुने काममा एक्लो व्यक्तिले सबै काम गर्न सक्दैन । उसलाई परिवारका अन्य सदस्यको सहयोग आवश्यकपर्छ । परिवारका सदस्यहरू एकले अर्कालाई आफ्नो क्षमताअनुसार काममा सहयोग गर्नुपर्छ । यसैलाई पारिवारिक काममा सहयोग भनिन्छ ।

मेरो नाम सान्नानी गौचन हो । म मुस्ताङ जिल्लामा बस्छु । मेरो परिवार कृषि र पशुपालन गर्छ । म आफ्नो परिवारको सबै काममा सहयोग गर्छु । म, मेरा ससुरा र सासु कृषिको काम गर्छौं । खेत र बारी खन्छौँ । आलु, कोदो, फापर रोप्छौँ । हामीले स्याउका बिरूवाहरू पनि रोपेका छौ । म कहिले काहीँ स्याउका बिरूवा गोडमेल गर्छु । त्यसका हाँगाहरू छाटकाँट गर्छु । हामीले पशुपालन पनि गरेका छौँ । भेडा, च्याङ्ग्रा पालेका छौँ । मेरा श्रीमान भेडा, च्याङ्ग्रा चराउने काम गर्नुहुन्छ ।

हिउँदमा हामी गोठ बेँसीतिर सार्छौं । हिउँद सकिएपछि फेरि लेकतिर लैजान्छौँ । हाम्रो परिवारले गर्ने काममा म सहयोग गर्छु । परिवारका साथै छिमेकीको काममा समेत म सहयोग गर्छु । छिमेकीहरूको खेतबारी खन्न र आलु, फापर रोप्न सहयोग गर्छु । उनीहरू पनि मेरो परिवारको काममा सहयोग गर्दछन् ।

तपाईँ हिमाल, पहाड, तराई कुन प्रदेशमा बस्नु हुन्छ ? तपाईँ आफ्नो परिवारमा कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ? कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

मेरो नाम भुनिया हो । म सुनसरी जिल्लाको दुहवीमा बस्छु । मेरो परिवारका सदस्यहरू व्यापार गर्नुहुन्छ । मेरो बुबा किसानहरूसँग धान किन्नु हुन्छ र चामल बनाएर बेच्नु हुन्छ । आमा किराना पसल चलाउनु हुन्छ । कहिलेकाहीँ म आमालाई किराना पसलमा सामान बेच्न सहयोग गर्छु । कहिलेकाहीँ आमालाई पसलको लागि सामान किनेर ल्याइदिन्छु । मेरा छिमेकीहरू पनि पसलमा आएर सामान किनेर सहयोग गरिदिन्छन् । आफूले उत्पादन गरेको धान हामीलाई बेच्छन् । हाम्रो परिवार पनि छिमेकीहरूले गर्ने कृषिको काममा सहयोग गर्न जान्छ । छिमेकीहरू पनि हाम्रो परिवारका काममा पनि सहयोग गर्न आउँछन् । यसलाई 'पर्म' भनिन्छ । यति मात्र होइन छिमेकमा कोही बिरामी पर्दा म र मेरो परिवारले अस्पताल पुऱ्याउन सहयोग गर्छौं । बिरामीलाई भेट्न अस्पताल जाँदा फलफूल लैजान्छौँ । कहिलेकाहीँ छिमेकीहरू आफूलाई आवश्यक परेको सामान हाम्रो घरबाट लैजान्छन् । आफ्नो खाँचो (

आवश्यकता) पूरा भइसकेपछि फिर्ता ल्याइदिन्छन् । यस्तो कामलाई पैँचो (सापटी) भनिन्छ ।

सिकाइ निर्देशन : *सिकारुहरूलाई उनीहरूको परिवारले गर्ने काम, त्यसमा उनीहरूले गर्ने सहयोग वा सहभागिता, छिमेकीहरूसँग सहयोग लिने र दिने कार्यमा पुऱ्याएको सहयोग भन्न लगाई उनीहरूबिच छलफल गर्न लगाई सिकाउनुपर्छ ।*

अभ्यास

१. तपाईंको परिवारको पेसा कुन हो ?

२. तपाईं कुन कुन काम गरेर परिवारलाई सहयोग गर्नुहुन्छ ?

३. तपाईं आफ्ना छिमेकीहरूलाई कुन कुन काममा सहयोग गर्नु हुन्छ ? कसरी सहयोग गुर्नहुन्छ ? कक्षामा अभिनय गरी देखाउनुहोस् ।

४. तल दिइएका चित्रहरू अध्ययन गरी उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंले माथि चित्रमा दिइएका मानिसहरूलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

(ख) यदि तपाईंको पेसा माथिको चित्रसँग मिल्छ भने छिमेकीले कसरी सहयोग गरुन् भन्ने ठान्नुहुन्छ ?

पाठ : २ हामीले प्रयोग गर्ने सामान

पाठ परिचय : हाम्रो समुदायमा फरक फरक पेसा र व्यवसाय गर्ने मानिसहरू हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो पेसाअनुसारका सामान प्रयोग गर्छन् । किसानले हलो, कुटो, कोदालो आदि प्रयोग गर्छन् । व्यापारीले ढक, तराजु आदि प्रयोग गर्छन् । सबैले आफूले प्रयोग गर्ने सामानको सुरक्षा र जतन गर्नुपर्छ ।

मेरो नाम फूलनदेवी चौधरी हो । म अहिले कपडा सिलाउने पेसा गर्छु । मेरो पेसालाई लेटरिङ पनि भनिन्छ । म महिलाहरूले लगाउने कपडा सिलाउँछु । कुर्ता, सलवार, चोलो, लेहङ्गा आदि मैले तयार गर्ने कपडा हुन् । कपडा नाप्ने फित्ता, कैँची, सिलाइ गर्ने मेसिन आदि मैले प्रयोग गर्ने सामान हुन् । यी सामानहरू मेरो पेसाका लागि अति आवश्यक छन् । त्यसैले यी सामानहरू म जतन गरेर प्रयोग गर्छु । कैँचीमा धार लगाउँछु । समय समयमा मेसिनको मर्मत सम्भार गर्न लगाउँछु । त्यति मात्रै होइन, घरभित्र प्रयोग हुने सामानहरू, भाँडाकुडा सधैँ ठिक ठाउँमा राख्छु । सफा बनाइएका भान्साका भाँडावर्तन मिलाएर राख्छु ।

हलो जोत्दै गरेको किसानको चित्र

मेरा छिमेकी सन्तलाल राजवंशी किसान हुन् । उनलाई खेत, बारी जोत्न हलो चाहिन्छ । खन्न केदालो र गोडमेल गर्न कुटो चाहिन्छ । उनी यी सामानहरू हिफाजत गरेर चलाउँछन् । खेत, बारी खन्नु अघि कुटो, कोदालोमा धार लगाउँछन् । काम सकिएपछि खिया नलाग्ने

ठाउँमा राख्छन् । उनको घरमा हँसिया, खुकुरी, बन्चरो पनि छन् । ती सामानहरू पनि ठिक ठाउँमा राख्छन् । ठिक ठाउँमा राख्दा चाहिएको समयमा खोजिरहनु पर्दैन । डोको र नाम्लोलाई पनि जतन गरेर चलाउँछन् ।

तपाईँको परिवार कुन पेसामा संलग्न छ ? तपाईँको परिवारले प्रयोग गर्ने सामानहरुको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

आशारत्न र हिराशोभाको साइकल पसल छ । आशारत्न साइकल र मोटरसाइकल मर्मत गर्छन् । हिराशोभा साइकल, साइकलका पाटपुर्जा बिक्री गर्छिन् । आशारत्न र हिराशोभा घरको काम गर्छन् । खाना पकाउँछन् । खाना खाने काम सकिएपछि भान्साका भाँडाकुँडा सफा गर्छन् र ठिक ठाउँमा राख्छन् । आफ्ना लुगाकपडा पनि धुन्छन् र सफा बनाएर राख्छन् । छोराछोरीलाई पनि आफ्ना लुगाकपडा सफा गर्न ठिक ठिक ठाउँमा राख्न सिकाउँछन् । उनको घरमा पुराना-पुराना सामानहरू जतनसाथ राखेको देखिन्छ । अझै उनको घरमा पुरानो रेडियो, माटो र धातुका पुराना भाँडाकुँडा सुरक्षित साथ राखेको देखिन्छ ।

सिकाइ निर्देशन : *सिकारुहरूलाई उनीहरूको पेसा, पेसाअनुसार प्रयोग गरिने सामान, ती सामानको साथै घरायसी सामानहरूको प्रयोग र सुरक्षा गर्ने तरिकाका सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर र अन्तरक्रिया गराएर सिकाउन सकिन्छ ।*

अभ्यास

१. कसलाई कुन सामान चाहिन्छ ? जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) हलो	(अ) शिक्षक
(ख) चक र डस्टर	(आ) पसले
(ग) करौँती	(इ) किसान
(घ) ढक र तराजु	(ई) सूचीकार/टेलर्स
	(ऊ) सिकर्मी

२. तल दिइएका सामानहरूको जतन कसरी गर्नुपर्छ ? समूहमा बसी उपाय निकाल्नुहोस् ।

सामानहरू	जतन गर्ने तरिका
लुगा कपडा	
भाँडा वर्तन	
कुटो कोदालो	
किताब, कापी	

३. समूहमा बसी छलफल गर्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईँ कुन पेसा गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँलाई आफ्नो पेसामा कुन कुन सामान चाहिन्छ ?

(ग) तपाईँले आफ्ना सामानको जतन कसरी गर्दै आउनु भएको छ ?

४. तपाइँको कक्षामा कुनै दुई जना सहपाठी साथीको पेसा, उनीहरूले प्रयोग गर्ने सामान, त्यसको जतन गर्ने तरिका सोधेर पत्ता लगाउनुहोस् । त्यसपछि आफूले गरेको कार्य कक्षामा भन्नुहोस् ।

एकाइ २ : हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता

पाठ १ : मेरो भाषा, मेरो चाड : राष्ट्रको सम्पत्ति

पाठ परिचय : हाम्रो देशमा धेरै जाति, जनजाति भएका मानिसहरूको बसोबास छ । उनीहरूको आफ्नै भाषा र संस्कृति छ । अलग अलग धर्म पनि छ । यी सबैको आआफ्नै किसिमको पहिचान पनि छ । हिमालय प्रदेशमा बस्ने शेर्पा जाति र तराई प्रदेशमा बसोबास गर्ने थारू जातिको जीवन पद्धति अलग छ । पहाडी प्रदेशमा बसोबास गर्ने जाति जनजाति पनि धेरै छन् । उनीहरूको जीवन पद्धति पनि अलग अलग प्रकारकै छ । यो विविधताभित्र पनि हामी नेपाली एउटै हौँ ।

पेम्बा डिकी शेर्पा अनौपचारिक शिक्षाको प्रौढ कक्षामा अध्ययन गर्दै छिन् । सामाजिक विषयको एकाइ दुई सुरु हुँदै थियो । सहजकर्ता शिक्षकले आफ्नो गाउँ, टोलमा बोल्ने भाषा कुन कुन हुन् ? त्यहाँ कुन कुन चाडपर्वहरू मनाइन्छ ? संस्कृतिहरू के-के छन् ? ती चाडपर्वमा तपाईंहरू कसरी सहभागी बन्नुहुन्छ ? भाषा, भेषभुषाका बारेमा अध्ययन गरी छोटो विवरण तयार गर्नुहोस् भन्नु भयो । पेम्वाले यस्तो विवरण तयार पारिन्-

नाम : पेम्बा डिकी शेर्पा

घर : सोलुखुम्बु जिल्ला, सोताङ गाउँपालिका

धर्म : बौद्ध

मुख्य चाडपर्व : ल्होसार, दुम्जी, मानिरिन्दु,

	ओशो र ङिउन (यी चाडहरू तिब्बती पात्रोअनुसार मानिन्छ)
भाषाः	भोट वर्मेली परिवार अन्तरगत शेर्पा भाषा र नेपाली भाषा ।
चाडपर्व मनाउने समय :	- ल्होसार नयाँ वर्षको रूपमा फागुन महिनामा - दुम्जी - जेठ, असारतिर - मानिरिन्दु - मङ्सिर महिनामा - ओशो - खेतीपाती र अन्नबाली राम्रो होस् भनेर - ङिउन - पापबाट मुक्ति पाउन ।
थरहरू :	कसेवो, गोपर्मा, पालदोर्जे, पाङकर्मा आदि ।
जन्मः	जन्मेको ५ दिनमा लामाबाट न्वारान गरिन्छ । साथै जन्मेको दिन (वार)अनुसार नाम राखिन्छ ।
मृत्यु संस्कार :	लामाबाट मृत्यु संस्कार गर्ने चलन छ । लामाकै निर्णयअनुसार जलाउने, गाड्ने, बगाउने वा पंक्षीलाई खुवाउने निर्णय हुन्छ । जलाउँदा ज्वाँइबाट दागबत्ती दिइन्छ ।
विवाह :	मामाचेला, फूपूचेलीमा विवाह हुन्छ । मागी विवाह, जारी विवाह र चोरी विवाह पनि हुने ।

माागी विवाह गर्दा गोत्रलाई ध्यान दिइन्छ । विवाह पनि लामाले नै सम्पन्न गरिदिन्छन् ।

भेषभुषा : जाडो क्षेत्रका बासिन्दा भएकोले बाक्लो ऊनबाट बनेका कपडा बख्खु, दोचा र टोपी हुन् । विवाहित महिलाले अगाडिको भागमा कम्मरमुनी लगाउने धर्के कपडालाई पाङ्देन भनिन्छ । अविवाहितले चाहिँ पछाडि लगाउँछन् । यसलाई ‘मटेल’ भनिन्छ ।

गरगहना : मठील (चुरा), च्युरूक (मुगा), दोर्जे फलाम (हिरा), माली (वाला), ञ्यक्ता (सिक्री), कउ (माला) आदि मुख्य गहना हुन् ।

मेरो सहभागिता : मेरो गाउँको वरिपरि राई, ब्राह्मण र क्षेत्री समुदायका मानिसहरू बस्दछन् । मेरा साथीहरू पनि ती सबै समुदायका छन् । म उनीहरूलाई हाम्रो चाडपर्वहरूमा बोलाउँछु । उनीहरू पनि आआफ्ना चाडपर्वहरूमा मलाई बोलाउँछन् । म खुशी र हर्षका साथ उपस्थित हुन्छु । हामी साथीहरू बीच कुनै भेदभाव गर्दैनौं । नेपालमा १२५ जात-जाति र १२३ भाषा बोलिन्छ । यहाँ १० भन्दा बढी धर्म मान्ने मानिसहरू छन् । त्यसैले नेपाललाई बहुजाति, बहुभाषिक, बहुधार्मिक देश भनिन्छ । जुनसुकै जाति,

भाषा र धर्म मान्ने भए पनि हामी सबै नेपाली हौं । हाम्रो प्यारो देश नेपाल हो ।

सिकाइ निर्देशन : *आफ्ना सिकारु समूहलाई उनीहरूको वासस्थान, उनीहरूको भाषा, धर्म, संस्कृति (जन्म, मृत्यु विवाह संस्कार, भेषभुषा, गरगहना, चाडपर्वहरूमा सहभागिता आदि)का सम्बन्धमा भन्न लगाई राष्ट्रिय एकताको अभिनय गर्न लगाइ सिकाउनु पर्दछ ।*

अभ्यास

१. तल दिइएका चित्र अध्ययन गरी ती चाडहरू कसरी मनाइन्छ ? समूहमा छलफल गरी बताउनुहोस् ।

२. तपाइँ पनि पेम्वा डिकी शेर्पाले जस्तै आफ्नो बारेमा तलका बुँदाका आधारमा विवरण तयार गर्नुहोस् ।

आफ्नो नाम :

जिल्ला, गाउँ/नगर :

धर्म :

भाषा :

मुख्य चाडपर्व :

मनाउने समय :

जन्म संस्कार :			विवाह संस्कार :

मृत्यु संस्कार :			भेषभुषा र गहना :

(आफूले तयार पारेको विवरण कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् र साथीहरूले तयार गरेको पनि सुन्नुहोस्) ।

३. यस वर्षको भित्तेपात्रो (क्यालेन्डर) खोज्नुहोस् । त्यो क्यालेन्डरको सहायताबाट तल दिइएका चाडपर्वहत्तब्ब्रू कुन महिना, कति गते र कुन बार पर्दछन् ? र कुन धर्मसँग सम्बन्धित छन् ? पत्ता लगाई लेख्नुहोस् ।

चाडपर्व	**कुन महिना**	**कति गते**	**कुन बार**	**कुन धर्म**
तिहार				
माघी				
इद				
बुद्ध पूर्णिमा				
छठ				
क्रिसमस				

४. तपाईँको समुदायमा बसोबास गर्ने कुनै पाँच ओटा जातजातिको अध्ययन गरी निम्न शीर्षकमा तालिका बनाई देखाउनुहोस् ।

जातजाति	**बोल्ने भाषा**	**भेषभुषा**	**चाडपर्व**

पाठ २ : समाजसेवी : चन्द्र डाक्टर

पाठ परिचय : मानिस सामाजिक प्राणी भएकोले समाजमा बस्छ । समाजमा बस्दा मानिसलाई अनेक समस्या, दुःख, आपत्‌विपद पनि आउँछन् । समाजमा त्यस्ता समस्या समाधान गरिदिने, समाजको भलो चाहने र समाजको उन्नती गर्ने मानिसलाई समाजसेवी भनिन्छ । प्रायःजसो समुदायमा त्यस्ता समाजसेवीहरू क्रियाशील भइरहेका हुन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरूको खोजी गर्ने, उनीहरूको सम्मान गर्ने काम गर्नुपर्दछ । यस पाठमा पनि त्यस्ता समाजसेवी व्यक्तिहरूको खोजी गरी उनीहरूको कामको कदर गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिइएको छ ।

प्रेमबहादुर तामाङ दोलखा जिल्लाको नाम्दू गाउँपालिका वडा नं. ४ का बासिन्दा हुन् । एकदिन उनलाई आफ्नो गाउँपालिकाका समाजसेवी व्यक्तिको खोजी गर्ने इच्छा भयो । त्यसका लागि उनले आफ्नो गाउँपालिकाभित्रका केही समाजसेवी व्यक्तिहरूको सोधखोज गर्दै गए र समाजसेवी चन्द्र दाहाललाई भेटेर कुराकानी गरे । कुराकानीका आधारमा उनले चन्द्र दाहालको बारेमा यस्तो विवरण तयार गरे -

समाजसेवी चन्द्र दाहालको जन्म वि.सं. २००३ सालमा दोलखा जिल्लाको काब्रेमा भएको हो । त्यसबेला गाउँमा विद्यालयहरू थिएनन् । पढ्न लेख्न इच्छा हुनेहरू गाउँकै

पाटी, चौतारोमा जम्मा हुन्थे । गाउँका पढ्न लेख्न जानेका व्यक्तिहरूसँग त्यहीँ सिक्ने गर्दथे । उहाँले पनि त्यसैगरी गाउँकै गुङसँग पढ्न लेख्न सिक्नु भयो । पछि नाम्दू गाउँमा मिडिल स्कूल खुल्यो । त्यहाँ उहाँले सात कक्षासम्म अध्ययन गर्नुभयो । गाउँमा त्यो भन्दा बढी पढाइ हुने अवस्था थिएन । आफू र आफूजस्तै साथीहरू मिलेर काठमाडौँ आई विजय मेमोरियल स्कुलमा पढ्न थाल्नुभयो । कक्षा १० सम्मको अध्ययन सकेर सामुदायिक स्वास्थ्य सहायक (सि.एम.ए.) पढ्न थाल्नुभयो । सि.एम.ए. अध्ययन गरिसकेपछि शान्ता भवन अस्पतालमा काम गर्नुभयो । त्यहाँ काम गर्दा गर्दै दुर्गम क्षेत्रमा गई त्यहाँका जनताको स्वास्थ्य सेवा गर्ने इच्छा जाग्यो । "जहाँ इच्छा, त्यहाँ उपाय" भनेझैं उहाँ दैलेख जिल्लाको हेल्थपोष्टमा काम गर्न थाल्नु भयो । त्यहाँ दुई वर्ष काम गरिसकेपछि आफ्नै जिल्लाको जिरीमा अस्पताल खुलेको खबर पुग्यो । अब आफ्नै जिल्लामा बसेर काम गर्ने उद्देश्यका साथ जिरी अस्पतालमा काम गर्नुभयो । जिरी अस्पतालमा कार्यरत रहँदा उहाँको कामबाट प्रेरित भएर विदेशी डाक्टरले आफूसँगै स्वीट्जरलैण्ड जान आग्रह गरे । त्यो आग्रह अस्वीकार गर्दै उहाँ सप्तरी पुग्नुभयो । तराईको गर्मीसँगै त्यहाँ फैलने रोगसँग जुधिरहेका दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरूको स्वास्थ्य सेवामा लाग्नु भयो । त्यसै क्रममा वि.सं. २०३६ सालमा पञ्चायती व्यवस्था विरूद्ध आन्दोलन

चर्कियो । पञ्चायत व्यवस्था रहेसम्म जनताको स्वास्थ्य अवस्था सुध्रन सक्दैन भन्ने ठानेर "स्वास्थ्य सहायक सङ्घ" गठन गर्न सक्रिय रहनु भयो । त्यही संगठन मार्फत उहाँ पनि पञ्चायत विरोधी आन्दोलनमा लाग्नुभयो । २०३७ सालपछि उहाँ पुनः आफ्नै जिल्ला फर्कनु भयो र नाम्दु हेल्थपोष्टमा काम गर्न थाल्नुभयो । सहकारी संस्थाद्वारा जनताको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन "जनमुखी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था" स्थापना गर्नुभयो । जनताको स्वास्थ्य सेवा गर्न आफैँले मेडिकल सञ्चालन गरी कतिपय असहाय, गरिब, दुःखी व्यक्तिहरूलाई निःशुल्क सेवा पनि पुऱ्याउनु भयो । उहाँको सेवाबाट प्रभावित भएर त्यस समुदायका मानिसहरूले चन्द्र डाक्टर भन्न थाले । सेवाबाट अवकास भएपछि "मन शुद्ध भए शरीर स्वस्थ रहन्छ" भन्ने मूलमन्त्र लिएर योग शिक्षाको प्रचारमा क्रियाशील रहँदै आउनु भएको छ ।

सिकाइ निर्देशन : *सिकाइहरूलाई आफ्नो समुदायमा रहेका समाजसेवी व्यक्तिहरूको खोजी गर्न लगाई उहाँको योगदानको सम्बन्धमा कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुपर्छ र सिकाइहरूलाई खोज विधिबाट सिक्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।*

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कस्तो काम गर्ने व्यक्तिलाई समाजसेवी भनिन्छ ?

(ख) समाजसेवी बन्न केके गुण हुनुपर्छ ?

(ग) तपाईँलाई पनि समाजसेवी बन्न मनपर्छ ? पर्छ भने किन ? पर्दैन भने किन ?

२. तपाईँको समुदायमा रहेका समाजसेवी व्यक्तिहरूको खोजी गर्नुहोस् । उहाँले समाजका लागि कस्ता कस्ता काम गर्नुभएको छ, सोधखोज गरी पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसको विवरण तयार गर्नुहोस् ।

३. पाठका समाजसेवी चन्द्र दाहाल र तपाईँले खोजी गर्नुभएका समाजसेवीले गरेका कामको तुलना गर्नुहोस् ।

४. खार्पुनाथ गाउँपालिकाका जयबहादुर रोकाया समाजसेवी व्यक्ति हुन् । उनी गाउँपालिकामा स्याउ खेतीको लागि तालिम दिने, किसानहरूलाई कृषि ऋण लिन सहयोग गर्ने, उन्नत जातका भेडा पालन गर्न सिकाउने गर्दछन् । जयबहादुरको काममा तपाईँ कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?

५. प्रदेश नं. २ की विन्दिया महतो महिला अधिकारकर्मी हुन् । उनले महिलाहरूको जीवनस्तर सुधार गर्न के गर्नुपर्ला ?

६. मानौँ, तपाईँ सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता अथवा महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका हुनुभएको भए कसरी समाजसेवा गर्नुहुन्छ ? समूहमा छलफल गरी अभिनय गर्नुहोस् ।

एकाइ ३ : सामाजिक समस्या र समाधान

पाठ १ : सबैलाई सम्मान र सहयोग गरौँ

पाठ परिचय : हाम्रो समाजमा विभिन्न किसिमका असहाय अपाङ्गता भएका र अप्ठयारोमा परेका व्यक्तिहरू हुन्छन् । विभिन्न वाध्यताले गर्दा ती व्यक्तिहरू त्यस्तो अवस्थामा पुगेका हुन् । उनीहरूलाई माया, हौसला, सहयोग र प्रेरणाको खाँचो हुन्छ । उनीहरूलाई पनि अरू सरह समान ब्यवहार गरियो भने उनीहरूले पनि समाजमा योगदान दिन सक्छन् ।

बिन्दिया भट्टको घरमा उनको बुबा, आमा र एक भाई छन् । उनीहरूको सानो र सुखी परिवार छ । बिन्दियाको भाइ उनको आमाबाबुको आफ्नै सन्तान होइनन् । एकदिन उनको बाबु अफिसबाट फर्कँदा बाटोमा मानिसहरूको भिड देखे । हेर्दा त त्यहाँ भर्खर जन्मेको नाबालक शिशु कपडामा बेरेर फालिएको रहेछ । त्यो असहाय बालकलाई बिन्दियाको बुबाले घरमा लैजानु भयो र वहाँहरूले उसको नाम दिनेश राख्नुभयो । धर्मपुत्र बनाई हुर्काई बढाई पढाउनुभयो । अहिले ऊ अठार वर्ष पुगिसकेको छ । ऊ १२ कक्षामा पढ्दै छ । यसरी एउटा असहाय बालकलाई बिन्दियाको आमा बुबाले सहारा दिँदा उसको भविष्य बन्यो ।

रेणु यादव एक अपाङ्गता भएकी महिला हुन् । उनी हाल २३ वर्षकी छन् । उनी सानैमा बस दुर्घटनामा परेर एउटा गोडा काट्नुपरेको थियो र

एउटा संस्थाको सहयोगबाट कृत्रिम खुट्टा हालिएको थियो यहि दुर्घटनाको कारणले उनी सानोमा औपचारिक विद्यालय शिक्षाबाट बञ्चित भइन् ।

अहिले उनी घर परिवार, साथिभाइ, शिक्षकहरू र सङ्घसंस्थाको मदतले नजिकैको महिला विद्यालयमा पढ्ने अवसर पाएकी छन् र उनले पढाइमा राम्रो गरेकी छन् ।

राम लखन तराईमा बस्छन् । एक दिन उनको घरमा बिजुली सर्ट भई आगलागि भयो । उसको परिवारमा सबैजना घर बाहिर निस्कन सफल भए तर सामानहरू बाहिर निकाल्न भ्याएनन् । छिमेकीहरूले कसैले पानी, कसैले स्याउला, ल्याएर आगो त निभाए तर घरमा भएका सबै सामानहरू डढेर नष्ट भयो । पछि गाउँलेहरू र रेडक्रस संस्थाको सहयोग द्वारा सानो घर निर्माण भयो । साथै लत्ताकपडा र खानेकुराहरू उपलब्ध गराइए ।

"धर्म कमाउन कुनै मन्दिर जानु पर्दैन, अशक्त, असहाय र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सेवा गर्नु नै ठुलो धर्म हो ।"

क्रियाकलाप : तपाईँको स्थानीय समुदायमा पनि छोराछोरीले छोडेका जेष्ठ नागरिक, आमाबाबुमा भएका बालबालिका आदि असहाय व्यक्तिहरू हुन सक्छन् । त्यस्ता असहाय व्यक्तिहरूलाई तपाईँले कसरी सहयोग गर्दै आउनु भएको छ ? वा गर्नुहुन्छ ? कक्षामा छलफल गरेर निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ?

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) दृष्टिबिहीनहरूले पढ्दा प्रयोग गर्ने लिपिलाई के भनिन्छ ?

(ख) तपाईँको छिमेकीको घरमा आगलागी भयो भने के गर्नुहुन्छ ?

(ग) अपाङ्ग भएका व्यक्तिले हिँड्दा प्रयोग गर्ने लौरीलाई के भनिन्छ ?

(घ) कस्ता मानिसहरूलाई असहाय भनिन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँ असहाय, अपाङ्गता भएका तथा अप्ठ्यारामा परेका मानिसहरूलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ? सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) कक्षाकोठामा साथिहरूको समूह बनाई अप्ठ्यारामा परेका मानिसहरूलाई सहयोग गरेको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

(ग) असहाय, अपाङ्गता भएका र अप्ठ्यारामा परेका मानिसहरूसँग सम्बन्धित समाचार र चित्रहरू सङ्कलन गरी कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

(घ) तपाइँको स्थानीय समुदायमा कार्यरत असहाय, अपाङ्गता भएका तथा अप्ठ्यारोमा परेका मानिसहरूलाई सहयोग गर्ने सङ्घसंस्थाहरू खोजि गरी सूची बनाई कुनै एकको बारेमा लेख्नुहोस् ।

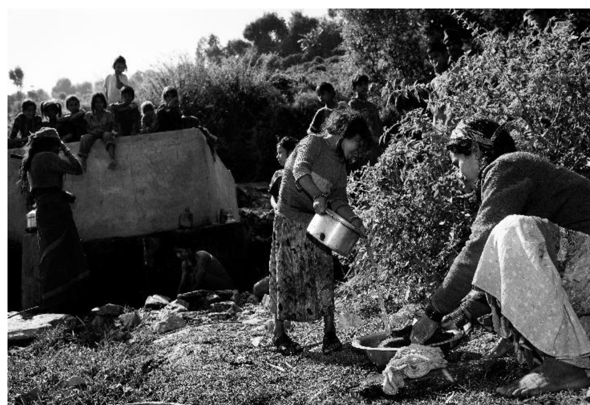
३. तल दिइएका सामग्रीहरू कस्ता व्यक्तिहरूलाई आवश्यक पर्दछन् लेख्नुहोस् ।

....

_सिकाइ निर्देशन :_ *सिकारुहरूलाई आफ्नो स्थानीय समुदायमा भएका असहाय, अपाङ्गता भएका तथा अप्ठ्यारामा परेका मानिसहरूको खोजी गर्न लगाई उनीहरूलाई सहयोग, सम्मान, हौसला र प्रेरणा गर्ने किसिमका भूमिका अभिनय, नाटक र विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्न लगाउनुहोस् ।*

पाठ २ : सामाजिक कुरीतिको अन्त्य गरौँ

पाठ परिचय : पहिलेदेखि चलिआएका विभिन्न प्रथा र परम्परामा आधारित समाजको विकासमा बाधा अड्चन पैदा गर्ने छुवाछुत, अन्धविश्वास र रुढिवादि संस्कारहरूलाई नै सामाजिक कुरीति भनिन्छ। हाम्रो नेपाली समाज अझै पनि यस्ता विकृति र समस्याहरूबाट प्रभावित रहेको देखिन्छ । यिनीहरूलाई जरैदेखि हटाउनु नै आजको आवश्यकता रहेको छ।



छुवाछुत

तनहुँको अनौपचारिक विद्यालय प्रौढ दोस्रो तहका सिकारुहरूले एउटा परियोजनात्मक कार्य गरे । त्यसका लागि शिक्षकले सामाजिक समस्याहरू बारे समूहगत छलफल गर्न लगाउनु भयो । त्यस समूहको प्रस्तुति निम्नअनुसार रहेको छ ।

शीर्षक : छुवाछुत

प्रस्तोता : रीता विश्वकर्मा

सहभागी सङ्ख्या : ७

परिचय : जाति, भाषा, धर्म, पेसा, क्षेत्र र लिङ्गको आधारमा गरिने भेदभावलाई नै छुवाछुत भनिन्छ । यो एक किसिमको सामाजिक विभेद हो ।

नेपालको सहरी क्षेत्रको तुलनामा ग्रामीण क्षेत्रमा अझै पनि छुवाछुत प्रथा व्यापक रूपमा चलिरहेको भेटिन्छ ।

छुवाछुतले पार्ने असरहरू

१. व्यक्तिमा हिनताबोध र आत्मग्लानी हुने

२. सामाजिक द्वन्द्व बढ्दै जाने

३. सामाजिक एकतामा कमी आउने

४. समाजमा अशान्ति झैझगडा जस्ता क्रियाकलापहरू बढ्ने

५. सामाजिक सहयोग र सद्भावमा कमी आउने

छुवाछुत समाधानका उपायहरू

१. जनचेतना जगाउने

२. शिक्षाको प्रचार प्रसार गर्ने

३. कानुनको सही रूपमा पालना गराउने

४. समाजमा सबैको सहयोगमा कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने

५. कानुनको अपहेलना गर्नेलाई कडा कानुनी सजाय दिलाउने

समूह ख

शीर्षक : अन्धविश्वास

प्रस्तोता : बद्रि गौतम

सहभागी सङ्ख्या : ६

परिचय : बास्तविक कुरा थाहा नपाई अरूको लहैलहैमा लागेर कुनै कुराको विश्वास गर्नु अन्धविश्वास हो । बोक्सी प्रथा, धामीझाँक्रीमा विश्वास गर्नु,

बिरालोले बाटो काटेमा साइत पर्दैन भन्नु दलितहरूमाथि छोइछिटो गर्ने, महिनाबारी भएका महिलालाई छुनु हुँदैन भन्नु आदि अन्धविश्वासका उदाहरणहरू हुन् ।

छाउपडी प्रथा

हाम्रो समाजमा पहिलेदेखि चलिआएका यस्ता नराम्रा कु-प्रथाहरूलाई हटाउँदै परम्परागत रूपमा चलिआएका राम्रा पक्षहरूको संरक्षण र जगेर्ना गर्दै जानुपर्दछ । सभा समारोह र भेलाहरूको आयोजना गरी जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने विभिन्न सञ्चारका माध्यमहरूबाट प्रचार-प्रसार गर्ने नबुझ्नेकालाई बुझाउन कोशिस गर्ने र बुझी बुझी बुझपचाउनेलाई कानुनी सजाय दिनुपर्दछ ।

समूह ग

शीर्षक : सामाजिक कुरीति

प्रस्तोता : दिलकुमारी घले

सहभागी सङ्ख्या : ७

परिचय : विभिन्न किसिमका प्रथा परम्परा र प्रचलनको नाममा समाजमा चलिआएको कुरीतिहरूलाई सामाजिक कुरीति भनिन्छ । हाम्रो नेपाली

समाजमा प्रचलित केही कुरीतिहरूको उदाहरण निम्नअनुसार प्रश्तुत गरिएको छ ।

कुरीती	**परिचय**
देउकी प्रथा	सुदूर पश्चिमका केही जिल्लाहरूमा धर्मको नाममा बालिकाहरूलाई मन्दिरमा चढाउने प्रचलनलाई देउकी प्रथा भनिन्छ ।
अन्धविश्वास	बास्तविक कुरा थाहा नपाई अरूको लहै लहैमा लागेर कुनै कुराको बिश्वास गर्नु अन्ध विश्वास हो ।
बोक्सी प्रथा	बोक्सीको आरोपमा महिलामाथि शारीरिक र मानसिक यातना दिनु ।
जातीय भेदभाव	एक जातले अर्को जातलाई हेला तथा अपमान गर्नु ।
छाउपडी प्रथा	सुदूर र मध्य पश्चिममा रजस्वला हुँदा महिलाहरूलाई छाउ (गोठ) मा राख्ने प्रचलन ।

क्रियाकलाप : तपाईंको समुदायमा पाठमा दिइए जस्तै सामाजिक कुरीतिहरू पनि हुन सक्छन् । तिनीहरूको खोजि गरी सूची बनाई कुनै एउटाको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस्

__सिकाइ निर्देशन :__ विद्यार्थीहरूले आफ्नो विद्यालय वरपर आआफ्नो समुदायमा अनुभव गरेका सामाजिक समस्या तथा कुरीतिहरूको बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । अनि सिकारुहरूलाई आफू पनि सचेत रहने र अरूलाई पनि सचेत गराउने किसिमका क्रियाकलापहरू जस्तै प्लेकार्ड बनाउन लगाउने, भूमिका अभिनय तथा अर्न्तक्रियाहरू गर्न लगाउने ।

अभ्यास

१. तल दिइएका वाक्यहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) दाइजो लिनु र दिनु दुवै सामाजिक अपराध हुन् । (.....)

(ख) बिरामी पर्दा धामी झाँक्रीकोमा जानुपर्दछ । (..........)

(ग) अन्धविश्वास र कुरीतिलाई जरैदेखि उखेलेर फाल्नुपर्दछ । (......)

(घ) छोरीको उमेर नपुग्दै विवाह गरे पुण्य मिल्छ । (.........)

२. तपाईंको समुदायमा भएका सामाजिक कुरीतिहरूको सूची बनाउनुहोस् र तिनीहरूलाई हटाउने उपायहरू पनि लेख्नुहोस् :

सामाजिक कुरीति	हटाउने उपायहरू
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

३. छुवाछुत अन्धविश्वास र कुरीति झल्कने नाराहरू लेखेर प्लेकार्ड बनाई विद्यालय परिसरमा र्‍यालीको आयोजना गर्नुहोस् ।

४. तपाइँको समुदायमा भएका राम्रा र नराम्रा चलनहरूको छुट्टाछुट्टै सूची बनाउनुहोस् ।

राम्रा चलनहरू	**नराम्रा चलनहरू**
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

५. छुवाछुत प्रथाले समाजमा पारेका असरहरू लेखी त्यसको समाधानका उपायहरू पनि लेख्नुहोस् ।

असरहरू	**समस्या समाधानका उपायहरू**
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

एकाइ - ४ : नागरिक चेतना

पाठ : १ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू

पाठ परिचय : मानिसले आफ्नो मेहनत र परिश्रम नगरी प्रकृतिमा आफैँ प्राप्त हुने वस्तुहरू प्राकृतिक स्रोत हुन्, जस्तै : वनजङ्गल, माटो, खनिज, जलस्रोत, जीवजन्तु आदि । प्रकृतिबाट पाइने यिनै वस्तुहरूबाट हाम्रो आवश्यकता पूरा हुन्छ । राष्ट्रले पनि यिनै स्रोतहरूको प्रयोग गरेर विकास गरेको हुन्छ । मानिस र राष्ट्रका आवश्यकता प्राकृतिक सोतहरूबाट पूरा गरिन्छ । प्राकृतिक सम्पदाहरूको दुरूपयोग नगरी यसको संरक्षण सही सदुपयोग गर्दै जानुपर्छ ।

एरिजोना, अमेरिका

२७ नोभेम्बर, २०१९

प्यारी बहिनी शीतल

धेरै-धेरै माया !

म यहाँ आराम छु । तिमीलाई पनि त्यहाँ आरामै होला । बुबाआमालाई पनि अवश्य आरामै होला । उहाँहरूलाई मेरो नमस्कार सुनाइदिनु । आज धेरै दिनपछि म तिमीलाई यो चिठी लेख्दैछु ।

हाम्रो देश सानो भएता पनि प्राकृतिक सम्पादाले धनी छ । धेरै किसिमका वन तथा वनस्पति, साना ठुला नदीहरू छन् । थरिथरिको माटो पाइन्छ । यी साधनहरूको प्रयोग गरेर हाम्रा आवश्यकता पूरा गर्छौं ।

हामीलाई हाम्रो जीवनयापन गर्न थुप्रै वस्तुहरू चाहिन्छ । घर बनाउन ढुङ्गा, माटो, इँटा, सिमेन्ट, डन्डी चाहिन्छ । खेतीबाली उत्पादन गर्न माटो चाहिन्छ । घाँस, दाउरा, काठ, जडीबुटीको लागि वनजङ्गल चाहिन्छ । खेतबारी जोत्न, भारी बोक्न, यातायातको काम लिन जनावर चाहिन्छ । राष्ट्रिय निकुञ्ज खोल्न चराचुरूङ्गी, वन्यजन्तु, वनजङ्गल र वनस्पति चाहिन्छ । खेतबारीमा सिँचाइ गर्न, बिजुली निकाल्न पानी नभई हुँदैन । यी सबै प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् । सम्पदा भनेको सम्पत्तिहरू हुन् । प्राकृतिक सम्पदा नभए हाम्रो आवश्यकता पूरा हुँदैन । हाम्रो आवश्यकता पूरा भएन भने जीवन चल्न सक्दैन । यी प्राकृतिक सम्पदाहरू एकपटक मात्र प्रयोग गरेर हामीलाई पुग्दैन । हाम्रो जीवनभर यसको प्रयोग आवश्यक हुन्छ । त्यसैले यस्ता सम्पदाहरूको जथाभावी प्रयोग गर्ने र विनाश गर्ने काम गर्नु हुँदैन । यिनीहरूको संरक्षण गर्दै प्रयोग गर्नुपर्दछ । जनसङ्ख्या हरेक वर्ष बढ्दै जान्छ । जनसङ्ख्या बढेजस्तो प्राकृतिक सम्पदा बढ्दैन । बरू प्रयोग गर्दै जाँदा घट्दै जान्छ । विचार नपुऱ्याई जथाभावी प्रयोग गर्न थाल्यौं भने त एकदिन सकिएर जान्छन् । अनि हाम्रा भविष्यका सन्ततिले त अभावै अभावमा बाँच्नुपर्ने हुन्छ । त्यसबेला उनीहरूको जीवन कति कष्टकर हुन्छ होला ?

त्यसैले प्यारी बहिनी, वनजङ्गलको संरक्षण गर्ने काम गरौं । वन्यजन्तुको चोरी शिकार हुनबाट रोकौं । माटोको संरक्षण गर्न प्राङ्गारिक मल र कम्पोस्ट

मलको प्रयोगलाई बढाऔँ । पानीका स्रोतहरूको संरक्षण गरौँ । हामीले श्वास लिने हावालाई दुषित हुन नदिऊँ । यति काम गर्न सकेमा प्राकृतिक सम्पदा जोगाउन सहयोग पुग्छ ।

तपाइँ बसेको जिल्लामा कुन कुन प्राकृतिक सम्पदाहरू छन् ? तिनीहरूको प्रयोग कसरी भइरहेको छ ? अवलोकन गरी पत्ता लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

प्राकृतिक सम्पदाको साथै हाम्रो समुदायमा सांस्कृतिक सम्पदाहरू पनि छन् । सांस्कृतिक सम्पदा भनेको धर्म, रीतिरिवाज, परम्परालाई चिनाउने सम्पत्ति हुन् । धार्मिक स्थलहरू, पाटीपौवा, हाम्रा चाडपर्वहरू, चाडपर्वमा प्रयोग गरिने बाजाहरू, हाम्रा पोशाकहरू सांस्कृतिक सम्पदाहरू हुन् । यी सांस्कृतिक सम्पदाले हाम्रो पहिचान गराउँछ । पहिचान भनेको चिनाउने काम हो । हामी नेपाली संसारको जहाँ पुगे पनि यसैबाट एकआपसमा चिनिन्छौँ । विश्वमा हामीलाई चिनाउने माध्यम पनि यही नै हो । हाम्रो संस्कृति मासियो भने हामीलाई कसैले पनि नेपाली भनेर चिन्दैन । हामी पनि मासिएर जान्छौँ । त्यसैले आफूलाई चिनाउन हाम्रो संस्कृति जोगाउनुपर्छ । संस्कृति जोगाउन सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

आजलाई यति भन्दै बिदा माग्दछु ।

तिम्रो माया गर्ने दाजु

दिवाकर

सिकाइ निर्देशन : *आफ्ना सिकारु समूहलाई उनीहरूको समुदायमा रहेका प्राकृतिक एवम् सांस्कृतिक सम्पदाहरूको सूची तयार गर्न लगाई ती सम्पदाहरू कुन अवस्थामा छन् ? त्यसको संरक्षण कसरी भइरहेको छ ? त्यसको उपयोग कसरी गर्नुपर्छ ? आदि कुरामा कक्षामा छलफल गराई ती सम्पदाको संरक्षण गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् ।*

अभ्यास

१. तल दिइएका दुई समूहमा जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) वन सम्पदा	(अ) अर्ना
(ख) खनिज सम्पदा	(आ) पञ्चै वाजा
(ग) जल सम्पदा	(इ) उर्वर जमिन
(घ) वन्यजन्तु	(ई) सुन्दर हिमाल
(ङ) माटो सम्पदा	(उ) कर्णाली नदी
(च) सांस्कृतिक सम्पदा	(ऊ) चारकोसे झाडी
	(ए) स्वच्छ हावा
	(ऐ) फलाम

२. तलको घटना पढ्नुहोस् :

हाम्रो समुदायका मानिसहरू मिलेर वनको संरक्षण गर्न वन उपभोकत समिति बनाए । उनीहरूले धार्मिक स्थल वरपर सरसफाइ गरे । त्यहाँ फोहर गर्ने व्यक्तिलाई दण्ड दिने निर्णय गरे । वन्यजन्तुको चोरी शिकारी

गर्नेलाई पक्रेर वन कार्यालयमा बुझाउने निर्णय गरे । पानीका स्रोत वरिपरि वृक्षरोपण गरे ।

माथिको घटनाको आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस् ।

तपाईँको समुदायमा रहेका प्राकृतिक सम्पदाहरू	संरक्षणका लागि भइरहेका प्रयासहरू
१.	१.
२.	२.
३.	३.

३. कक्षाका सहभागीहरू समूहमा विभाजित हुनुहोस् । एउटा समूहले सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्दा हुने फाइदाहरू भन्नुहोस् । अर्को समूहले संरक्षण नगर्दा हुने बेफाइदाहरू भन्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

(ख) सांस्कृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

(ग) प्राकृतिक सम्पदाबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

(घ) हामीले किन सांस्कृतिक सम्पदा जोगाउनुपर्छ ?

पाठ : २ हाम्रा अधिकार र त्यसको उपयोग

पाठ परिचय : अधिकार हाम्रो जीवनसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको विषय हो । अधिकारले मानिसलाई स्वतन्त्रता दिन्छ । मानिस मानिसबिच हुने भेदभावलाई हटाउँछ । मानिसको जीवनलाई सुखी बनाउँछ । अधिकारका विभिन्न पक्षहरू छन् । जस्तै : राजनीतिक अधिकार, आर्थिक अधिकार, सामाजिक अधिकार, धार्मिक अधिकार आदि । यी सबै अधिकारलाई मानव अधिकारभित्र राखिएको छ । अधिकारको सही तरिकाबाट प्रयोग गरे हाम्रो जीवनले पूर्णता पाउँछ ।

(शुभराज मानव अधिकारकर्मी हुन् । उनी मानव अधिकार सम्बन्धी संस्थामा काम गर्छन् । यहाँ पत्रकार र शुभराजबिच भएको कुराकानी प्रस्तुत गरिएको छ)

पत्रकार : नमस्कार, शुभराजज्यू ! मानव अधिकार भनेको के हो ? छोटकरीमा बताइदिनुहुन्छ कि ?

शुभराज : धन्यवाद, मानव अधिकार भनेको मानिसले आफ्नो जीवनमा उपभोग गर्न पाउने अधिकार हो । यो अधिकार विश्वभरिका मानिसले समान रूपले उपभोग गर्न पाउँछन् । सन् १९४८ मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घले आफ्नो महासभाबाट पारित गरेको हो । यस अधिकारभित्र धेरै अधिकार पर्दछन् । यसले सबै मानिसहरू बराबर छन् भनेको छ । त्यस्तै जाति, भाषा,

धर्म, लिङ्ग, वर्णका आधारमा भेदभाव गर्न नपाइने भनेको छ । अर्को कुरा कसैले कसैलाई शोषण गर्न नपाइने, एकै किसिमको कामको ज्यालामा भेदभाव गर्न नपाउने भनेको छ । कुनै पनि मानिसलाई दासदासी र बँधुवा बनाउन नपाउने व्यवस्था गरेको छ । हाम्रो देशको संविधानको भाग ३ मा मौलिक अधिकार राखिएको छ । त्यसमा पनि मानव अधिकारसँग सम्बन्धित अधिकारहरू राखिएको छ । अझ हाम्रो संविधानमा त बाल अधिकार र महिला अधिकारलाई पनि समावेश गरिएको छ ।

पत्रकार : बाल अधिकारका सम्बन्धमा पनि स्पष्ट पारिदिनुहोस् न त ?

शुभराज : हुन्छ, नी । बाल अधिकार भन्नाले बालबालिकाले पाउने अधिकार भन्ने बुझ्नुपर्छ । यसअन्तर्गत बालबालिकाले पाउनु पर्ने पोषणयुक्त खाना, रोग विरूद्ध खोपहरू पर्दछन् । यसलाई

बाल बचाउ भनिन्छ । त्यस्तै उनीहरूलाई दिनुपर्ने माया, ममता, मजदुरीमा लगाउन नपाउने, दुर्व्यवहार गर्न नपाउने आदि बाल संरक्षणको अधिकार हो । बालबालिकाको स्वास्थ्य, शिक्षा, खेलकुद, मनोरञ्जन गर्न पाउने अधिकारलाई बालविकास भनिन्छ । त्यस्तै डर र त्रासमुक्त वातावरणमा

बाँच्न पाउनु, आफ्ना मनका कुरा भन्न पाउनु, आफ्नो इच्छाअनुसारको क्रियाकलापमा भाग लिन पाउनु सहभागिताको अधिकारभित्र पर्दछ ।

तपाईंका बालबालिकाले कुन कुन किसिमका अधिकारहरू प्राप्त गरेका छन् ? समूहमा बसी छलफल गर्नुहोस् र त्यसको सूची बनाउनुहोस् ।

पत्रकार : महिला अधिकारको बारेमा पनि केही भन्नुहुन्छ कि ?

शुभराज : अवश्य बताउने छु । महिला अधिकारका सम्बन्धमा धेरै पहिलेदेखि आवाजहरू उठेका थिए । महिला स्वतन्त्रता, लैङ्गिक हिंसा, मतदानको अधिकार, समान ज्याला, कामको अधिकार, प्रजनन् अधिकार, पारिवारिक कानुन, शिक्षा र सम्पत्तिको अधिकार महिला अधिकारका क्षेत्रहरू हुन् । हाम्रो देशको संविधानको धारा ३८ मा महिलाको हक राखिएको छ । यसबाट महिलाहरू पनि अघि बढ्ने अवसर मिल्छ ।

पत्रकार : कर्तव्यको बारेमा नि ?

शुभराज : हेर्नुहोस्, अधिकार र कर्तव्य सँगसँगै अघि बढ्नुपर्छ । यसलाई अलगअलग रूपमा बुझ्नु हुँदैन । अधिकारको कुरा गर्दा हामीले

आफ्नो कर्तव्यलाई पनि छोड्नु हुँदैन । अधिकार मात्र खोज्ने तर कर्तव्य बिर्सने हो भने जीवन सफल हुँदैन । जस्तो बोल्न, लेख्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो तर जथाभावी बोल्दा अरूको भावनामा चोट पर्न सक्छ । त्यसैले संयमित भएर बोल्नु हाम्रो कर्तव्य पनि हो ।

पत्रकार : अब अन्त्यमा एउटा प्रश्न सोध्न चाहन्छु । हामीले दिगो शान्ति कायम राख्न के गर्नुपर्ला ?

शुभराज : दिगो शान्ति भनेको स्थायी शान्ति हो । दिगो शान्ति कायम राख्ने धेरै उपायहरू छन् । पहिलो कुरा त हामीले एक अर्काको भावनालाई बुझ्नु पर्दछ । प्रत्येक मानिसमा आआफ्नै आवश्यकता, इच्छा र विचार हुन्छन् । एकआपसमा त्यसलाई सही सूचनाको माध्यमबाट बुझ्नुपर्छ । कुनै विषयमा विवाद सुरु भएमा एकआपसमा आफ्ना कुराहरू प्रष्ट रूपमा राख्नुपर्छ । एकआपसमा भेदभाव र अन्याय हुन दिनु हुँदैन । अन्याय गर्नु पनि हुँदैन । प्राकृतिक स्रोत र साधनको सबैले उपयोग गर्ने अवसर तयार गर्नुपर्छ । नियम, कानुनमा कुनै त्रुटी भए त्यसलाई सच्याउनुपर्छ । समाजमा व्यक्ति व्यक्तिबिच द्वन्द्व हुनसक्छ । व्यक्ति र समूहबिच पनि हुनसक्छ । समूह समूह बीच पनि द्वन्द्व हुन सक्छ । यदि द्वन्द्व

हुने अवस्था भएमा त्यसको कारण पत्ता लगाउनुपर्छ र समाधान निकाल्नुपर्छ ।

तपाईंको समुदायमा पनि विभिन्न समयमा द्वन्द्व भयो भने त्यसको समाधान कसरी गर्नुहुन्छ ? कक्षामा अभिनय गरी देखाउनुहोस् ।

पत्रकार : तपाईंले धेरै विषयमा प्रष्ट पारिदिनुभयो । त्यसका लागि धन्यवाद ।

शुभराज : आफ्नो कुरा राख्ने मौका दिनुभएकोमा तपाईंलाई पनि धन्यवाद ।

सिकाइ निर्देशन : *सहभागी सिकारुहरूलाई मानव अधिकार, बाल अधिकार, महिला अधिकारका सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाई अधिकारको उपयोग गर्ने तरिका, कर्तव्यको पालना गर्ने उपायहरू भन्न लगाउनुपर्दछ । यसका साथै समाजमा हुने द्वन्द्वको समाधान गर्ने उपायहरू पनि छलफल गराई निश्कर्ष निकाल्न लगाउनुपर्छ ।*

अभ्यास

१. तपाईंको समुदायमा रहेका बालबालिकाहरूले कुन कुन अधिकार पाएका छन् ? कुन कुन अधिकार पाएका छैनन् ? त्यो अधिकार पाउन के गर्नुपर्छ ? तलको जस्तै तालिका बनाई लेख्नुहोस् ।

पाएका अधिकार	नपाएका अधिकार	के गर्नुपर्छ ?

२. तपाईँका समुदायका महिलाहरूले उपयोग गरिरहेका अधिकारहरू कुन कुन हुन् ? अब त्यसमा कुन कुन अधिकार थप गर्नुपर्छ ? तलको जस्तै तालिका बनाई लेख्नुहोस् ।

उपयोग गरिरहेका अधिकार	**थप गर्नुपर्ने अधिकार**

३. समुदायमा बसी छलफल गर्नुहोस् र तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानव अधिकार भनेको के हो ?

(ख) मानव अधिकारभित्र पर्ने कुनै पाँच ओटा अधिकारहरू खोजेर लेख्नुहोस् ।

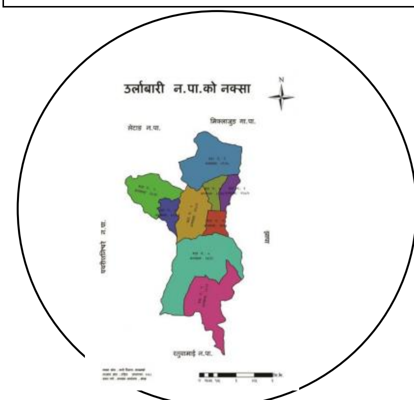
(ग) समाजमा द्वन्द्व हुन नदिन के के उपायहरू गर्नुपर्छ ? आफूले जानेका चार राम्रा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

४. एक जना मानिस भन्दै थिए, “महिलाहरूले त घरको काम गर्ने, भात भान्सा, चुलो चौकोको काम गर्नुपर्छ । बालबच्चा स्याहार्ने उनीहरूको काम हो । उनीहरूलाई के को महिला अधिकार ? यो सबै महिलाहरूलाई भाँड्ने काम हो ।” यसो भन्ने मानिसलाई तपाईँ कसरी सम्झाउनु हुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

एकाइ - ५

पाठ १ : म बसेको नगरपालिका

पाठ परिचय : नेपालको संघीय संरचनाअनुसार ७५३ ओटा स्थानीय तह छन् । भौगोलिक विविधताअनुसार स्थानीय तहको संरचना र निर्माण फरक फरक हुनसक्छ । सिकारुले आफू बसेको स्थानीय तहको विवरण दिन सक्ने उद्देश्यअनुसार यो पाठ तयार गरिएको छ ।



मेरो नाम वर्ष बहादुर धिमाल हो । म मोरङ जिल्ला अन्तर्गत पर्ने उर्लाबारी नगरपालिका वडा नं. २ मा बस्छु । म आफ्नो नगरपालिकाको विवरण यसरी दिन चाहन्छु ।

नगरपालिकाको नाम	उर्लाबारी
वडाहरूको सङ्ख्या	९
क्षेत्रफल	७५ वर्ग कि.मि.
सीमाना	पूर्व दमक न.पा.(झापा), पश्चिम पथरी शनिश्चरे न.पा. र लेटाङ न.पा., उत्तर मिक्लाजुङ गाउँपालिका र दक्षिण रतुवामाई न.पा.
प्रदेश	प्रदेश नं. १

जिल्ला	मोरङ
अञ्चल	कोशी
हावापानी	गर्मी (हिउँद ऋतु न्यानो र छोटो, गृष्म ऋतु गर्मी र वर्षा)
प्रमुख नदीहरू	वक्रा, सोल्टी, तेली र सुनझोडा
प्रमुख जातिहरू	ब्राह्मण, क्षेत्री, लिम्बू, राई, धिमाल र नेवार
जनसङ्ख्या	५४,६९६ (जनगणना २०६८अनुसार)
मृख्य कृषि उत्पादन	धान, मकै, गहुँ, फलफूल र तरकारी
प्रमुख बजार	उर्लावारी, राजघाट र मङ्गलबारे
शैक्षिक स्तर	८१% साक्षर (जनगणना २०६८अनुसार)

सिकाइ निर्देशन : *पाठका आधारमा सिकारुहरूलाई आफू बसेको नगरपालिका/गाउँपालिकाको तथ्यहरू खोजी गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।*

अभ्यास

१. वर्षबहादुरले जस्तै तपाईं पनि आफ्नो नगरपालिका/गाउँपालिकाको विवरण तयार गर्नुहोस् ।

२. आफ्नो नगरपालिका/गाउँपालिका र उर्लाबारी नगरपालिकाबिच तालिकामा दिइएको आधारमा तुलना गर्नुहोस् :

बुँदाहरू	उर्लाबारी न.पा.	तपाईंको न.पा./गा.पा.
प्रदेश		
जिल्ला र अञ्चल		
क्षेत्रफल		
प्रमुख नदीहरू		
प्रमुख जातिहरू		

३. आफ्नो नगरपालिका/गाउँपालिकाको नक्सा बनाई चारै दिशाको सीमाना लेख्नुहोस् ।

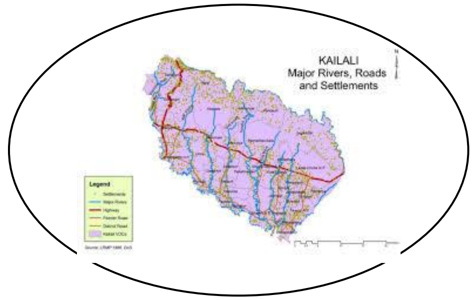
पाठ २ : म बसेको जिल्ला

पाठ परिचय : नेपालको प्राकृतिक बनोट हिमाल, पहाड र तराई गरी तीन प्रदेशमा बाँडिएको छ । राजनीतिक आधारमा ७७ जिल्ला र सात प्रदेशमा विभाजन गरिएको छ । पाठ्यक्रमको तहगत उद्देश्यअनुसार सिकारुले आफू बसेको जिल्लाको सामान्य जानकारी लिनुपर्छ । त्यसका लागि यहाँ सुदूरपश्चिम (प्रदेश नं. ७) को कैलाली जिल्लालाई उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । कैलाली जिल्लाको सामान्य जानकारी लिन पुग्ने तथ्यहरू समावेश गरिएको छ । त्यसैका आधारमा सिकारु समूहले आफ्नो जिल्लाको परिचय दिन सक्नुपर्छ ।

कैलाली जिल्लाका देवीराम भन्दछन्, “म कैलाली जिल्लामा बस्छु । यो जिल्ला सुदूरपश्चिम अर्थात् ७ नं. प्रदेशमा पर्दछ । यो जिल्ला सुदूरपश्चिम प्रदेशको दक्षिणतिर तराईमा रहेको छ । यस जिल्लाको क्षेत्रफल ३,२३५ वर्ग कि.मि. छ र जिल्लाको सदरमुकाम धनगढी हो । यसको पूर्वमा बर्दिया, पश्चिममा कञ्चनपुर, उत्तरमा डोटी र सुर्खेत जिल्ला पर्दछन् । दक्षिणतर्फ भारत पर्दछ ।

यो जिल्ला तराई प्रदेशमा पर्ने भएकाले यहाँको हावापानी गर्मी छ । उत्तरतर्फको केही भाग चुरे पहाडले ओगटेको छ । गृष्म ऋतुमा पूर्वबाट आउने मनसुन वायुले यहाँ थोरै वर्षा गराउँछ । हिउँदमा पश्चिमबाट चल्ने वायुले हिउँदे झरी ल्याउँछ । बलौटे पाङ्गो माटो भएको हुनाले यहाँ धान,

गहुँ, मकै, तरकारीका साथै तेलहन प्रसस्त उत्पादन हुन्छ । वनजङ्गलमा साल, सिसौ, खयर, सिमलका रूखहरू पाइन्छन् ।



यस जिल्लाको कुल जनसङ्ख्या (जनगणना २०६८अनुसार) लगभग ७,७५,७०९ छ । यहाँ ब्राम्हण, क्षेत्री, थारू जातिको मुख्य बसोबास छ । नेपाली, डोटेली र थारू यहाँको मुख्य बोलीचालीको भाषा हो । दशैं, तिहार, गौरा, माघी र होली (फागु) यहाँका मुख्य चाडपर्वहरू हुन् । गेटा विमानस्थलले यस जिल्लामा हवाई सेवा उपलब्ध गराएको छ । पूर्व-पश्चिम राजमार्ग, भीमदत्त पन्त राजमार्गले सडक यातायातमा सेवा पुऱ्याएको छ । यस जिल्लामा साना र मझौला उद्योगहरू पनि स्थापना भएका छन् । ती उद्योगहरू कृषि र वन पैदावारमा आधारित छन् । यस जिल्लामा रहेको घोडाघोडी ताल निकै प्रख्यात छ । टिकापुरमा रहेको पार्क पनि प्रसिद्ध छ । कर्णाली, मोहना, शिवगंगा, पथरैया आदि यस जिल्लाबाट बग्ने नदीहरू हुन् । नैनादेवी, वनदेवी, लक्ष्मी नारायण आदि यहाँका प्रसिद्ध धार्मिक केन्द्र हुन् । धनगढीमा बनेको हवाई सङ्ग्राहलयले पर्यटकलाई आकर्षित गरिरहेको छ । धनगढीका साथै टिकापुर, मसुरिया, लम्की, अत्तरीया र गेटा मुख्य बजार हुन् । यस जिल्लामा शिक्षा र स्वास्थ्यको सेवा र सुविधामा सुधार हुँदै गएको छ । आधारभूत तहदेखि उच्च शिक्षाको सुविधा पनि यस जिल्लामा रहेको छ । अञ्चल अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य चौकीहरूको सुविधा पुगेको छ ।

निजी क्षेत्रबाट पनि अस्पतालहरू खोलिएका छन् । जम्मा जनसङ्ख्याको ८३ प्रतिशत (जनगणना २०६८अनुसार) जनसङ्ख्या साक्षर छन् । यहाँ विभिन्न बैङ्क, बिमा तथा सहकारी संस्थाहरू पनि छन् । यी संस्थाहरूले यहाँका मानिसको जीवनस्तर सुधार गर्न सहयोग पुऱ्याएका छन् ।

सिकाइ निर्देशन : *आफ्नो सिकारु समूहलाई आफ्नो जिल्लाको सामान्य परिचय दिन लगाउनु पर्दछ । यसका लागि विभिन्न लिखित, मुद्रित, विद्युतीय सञ्चारको प्रयोग गरी खोज्न सकिन्छ । सिकारुलाई खोजी गर्ने क्रियाकलापतर्फ प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।*

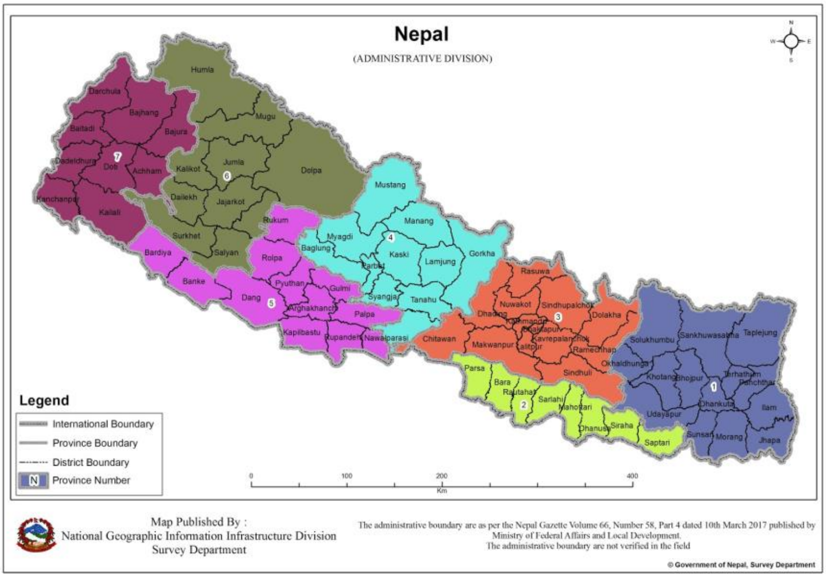
अभ्यास

१. पाठका देवीरामले आफ्नो जिल्लाको परिचय दिए । तपाईं पनि आफ्नो जिल्लाको जानकारी लिन विभिन्न स्रोतहरू खोज्नुहोस् । त्यसपछि तलको जस्तै तालिका बनाई आफ्नो जिल्लाको जानकारी गराउनुहोस् :

जिल्लाको नाम	क्षेत्रफल	जम्मा जनसङ्ख्या	मुख्य जातिहरू	मुख्य चाडपर्व

२. कैलाली जिल्लामा भएका तर तपाईंको जिल्लामा नभएका वस्तुहरू के के रहेछन् ? सूची तयार गर्नुहोस् । ती नभएका वस्तु उपलब्ध गराउन तपाईं के प्रयास गर्नुहुन्छ ?

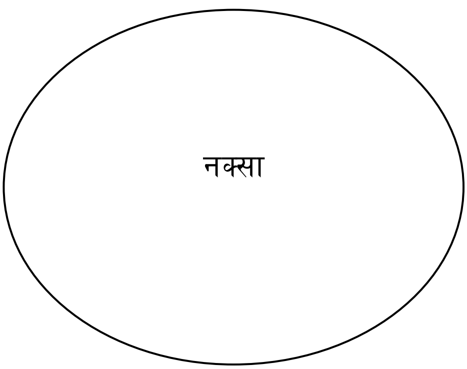
३. तल दिइएको नेपालको नक्सामा आफ्नो जिल्ला पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसमा रङ भर्नुहोस् ।



७७ जिल्ला छुट्याएको नेपालको नक्सा

पाठ ३ :   नक्सा बनाउन सिकौँ

पाठ परिचय : पृथ्वीको बाहिरी भागलाई पृथ्वीको सतह भनिन्छ । पृथ्वीको सतहमा विभिन्न आकृति हुन्छन् । जस्तै : नदी, पहाड, समुद्र, ताल आदि । पृथ्वीको सतहमा मानिसले बनाएका आकृतिहरू पनि हुन्छन् । जस्तैः सडक, रेलमार्ग विमानस्थल मन्दिर आदि । पृथ्वीको यही स्वरूपलाई कागज वा कपडामा देखाइन्छ भने त्यसलाई नक्सा भनिन्छ । नक्सा बनाउने कामलाई नक्सा कार्य भनिन्छ ।



भुवनेश्वर महतो र मालिनी मण्डलले आफ्नो नगरपालिकाको नक्सा बनाउने विचार गरे । नक्सा बनाउनु अघि उनीहरूले आफ्नो नगरपालिकाभित्र केके छन्, त्यसको खोजी गरे । सडक, नदी, मन्दिर, पोखरी, अस्पताल कहाँ कहाँ छन्, त्यो पनि पत्ता लगाए । तिनीहरूलाई नक्सामा कसरी देखाउने, त्यसको पनि जानकारी लिए । उनीहरूले लिएको जानकारी यस्तो थियो -

- नदी देखाउने सङ्केत
- ताल/पोखरी देखाउने सङ्केत
- सडक देखाउने सङ्केत
- मुख्य ठाउँ/सहर देखाउने सङ्केत

- राजधानी देखाउने सङ्केत
- पहाड/हिमाल देखाउने सङ्केत
- रेलमार्ग देखाउने सङ्केत
- मन्दिर देखाउने सङ्केत
- वन देखाउने सङ्केत
- कृषि क्षेत्र देखाउने सङ्केत
- बस बिसौनी देखाउने सङ्केत

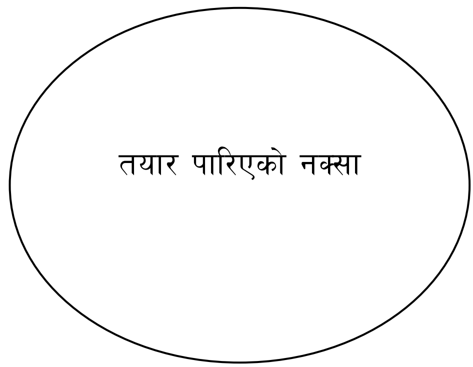
त्यसपछि उनीहरूले आफ्नो नगरपालिकाको नक्सा बनाउने अभ्यास गरे ।

पहिलो तरिका : आफ्नो नगरपालिकाको नक्सा हेर्दै अर्को खाली कागजमा त्यही बनाउँदै गए । नमिलेको ठाउँमा मेटेर मिलाउँदै गए । नक्सामा भएका तथ्यहरूलाई मिल्ने सङ्केत राखेर देखाए ।

दोस्रो तरिका : एउटा सफा पातलो कागजलाई नक्सामाथि राखे । त्यस कागजमा तलको नक्सा प्रष्ट देखियो । देखिएको कागजमाथि पेन्सीलले नक्साको रेखाहरू बमोजिम कोर्दै गए । यसरी उनीहरूको नक्सा तयार भयो । तयार भएको नक्सामा सङ्केतहरू पनि राखे ।

तेस्रो तरिका :नक्सा बनाउने सफा कागजको माथि कार्वन राखे । त्यसमाथि आफ्नो नगरपालिकाको नक्सा राखेर नक्सा माथि पेन्सिलले कोर्दै गए । कार्वनको सहायताले कागजमा नगरपालिकाको

नक्सा तयार भयो । त्यसमा उनीहरूले आफ्नो नगरपालिकाभित्र भएका सडक, कारखाना, नदी आदिलाई सङ्केतबाट देखाए ।



सिकाइ निर्देशन : *सिकारुलाई आफू बसोबास गरेको गाउँपालिका/नगरपालिकाको अनुमानित नक्सा कोर्न लगाई त्यसमा उपयुक्त सङ्केतहरू राख्न सिकाउनु पर्दछ । नक्साको थप अध्ययन गर्नको लागि Goole Map खोज्न लगाई सिकाउन पनि सकिन्छ ।*

अभ्यास

१. तल नक्सामा प्रयोग हुने सङ्केतहरू दिइएको छ । ती सङ्केत चिनेर नाम लेख्नुहोस् ।

२. कक्षाकोठामा समूहमा विभाजित हुनुहोस् र तल दिइएका तथ्यहरूलाई कस्तो सङ्केत प्रयोग गरी देखाउन सकिन्छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

नदी

सडक

विमानस्थल

३. सुनैना जैसवालले यस्ता सङ्केत प्रयोग गरी आफू बसेको समुदायको नक्सा बनाइन् ।

नक्सा

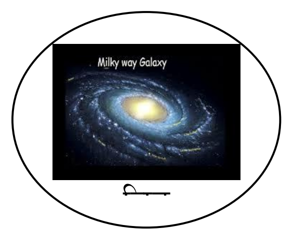
४. तपाइँ गाउँपालिका अथवा नगरपालिका कहाँ बस्नुहुन्छ ? आफू बस्ने पालिकाको नक्सा बनाई त्यहाँ भएका तथ्यहरू जस्तैः बाटो/सडक, नदी, पोखरी/ताल, पहाड, खेती हुने क्षेत्र, बस बिसौनी आदि देखाउनुहोस् ।

पाठ ४:

पृथ्वी कसरी उत्पत्ति भयो ?

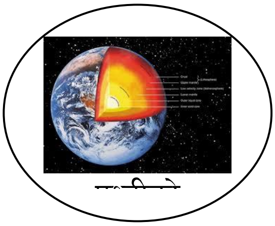
पाठ परिचय : पृथ्वीको उत्पत्ति कहिले भयो ? कसरी भयो ? भन्ने सम्बन्धमा विभिन्न खोज र अनुसन्धानहरू भए । विभिन्न विद्वानहरूले आआफ्नो सिद्धान्तहरू अगाडि सारे । जस्तै : तारा सिद्धान्त, ज्वार सिद्धान्त, चुम्बक सिद्धान्त आदि । त्यसमध्ये ओटोस्मिथको सिद्धान्तलाई अहिले सबैले मान्न थालेका छन् । यही सिद्धान्तलाई यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।

बाँकेका अब्दुल अलीले पृथ्वीको उत्पत्ति सम्बन्धी कक्षामा छलफल गर्ने विचार गरे । उनले भने, “हाम्रो पृथ्वी कसरी भयो ? कहिले बन्यो ? तपाईँहरूलाई थाहा छ ?”



कसैले थाहा छैन भने । कसैले सूर्य टुक्रिएर बनेको भने । कसैले लामपुच्छ्रे तारा टुक्रिएर बनेको भने । सबै साथीहरूको विचार सुनिसकेपछि उनले भने, “ब्रम्हाण्डमा पहिले सूर्यको उत्पत्ति भयो । त्यसपछि सूर्यको वरिपरि ग्याँस र धुलो बादलले ढाक्यो । सूर्यको गुरूत्वाकर्षण शक्तिले त्यो ग्याँस र धुलोलाई आफूतिर तान्दै गयो । विस्तारै विस्तारै त्यो ग्याँस, धुलो र बादल सूर्यतिर तानिएर घुम्न थाल्यो । भुमरी घुमे झैँ घुम्दै जाँदा तिनीहरू एकआपसमा जोडिन थाले । जोडिँदै जाने र घुम्दै जाने गतिले गर्दा तिनीहरूमा पनि गुरूत्वाकर्षण पैदा भयो । पछि विस्तारै-विस्तारै तिनीहरू गोलो आकारमा विकास भएर ग्रहहरू बने । त्यसमध्ये हाम्रो पृथ्वी पनि एक ग्रह हो ।

पृथ्वीको उत्पत्ति साढे चार अर्ब वर्ष अघि भएको हो । पृथ्वी उत्पत्ति हुँदा धेरै तातो थियो । तातोपनले गह्रौं पदार्थहरू फलाम, निकेल, अल्मुनियम पृथ्वीको



भित्री भागमा रहे । हल्का ग्याँसको तहले वायुमण्डल बन्यो । सेलाउने, खुम्चने क्रमले हलुका चट्टानको तहबाट सतह बन्यो । सेलाउँदै जाँदा बनेको बादल र वाफले घनघोर वर्षा भइरह्यो । खुम्चेर बनेका ठुला ठुला खाडलमा पानी भरिएर सागर, महासागर बने । सुरुमा जीव र वनस्पतिको उत्पत्ति पानीमै भयो ।" अलीले आफ्नो कुरा भनिसकेपछि साथीहरूले सोधे, "पृथ्वीको भित्री र बाहिरी बनोट कस्तो छ, त ?"

"पृथ्वीको सतहको वरिपरि विभिन्न ग्याँसहरूले बनेको आवरण छ । त्यसलाई वायुमण्डल भनिन्छ । त्यसमा नाइट्रोजन, अक्सिजन, कार्बनडाइअक्साइड र अन्य ग्याँसहरू रहेका छन् ।

पृथ्वीको सतह स्थलमण्डल र जलमण्डलले बनेको छ । स्थल ण्डल भनेको जमीनको भाग हो । यो सिलिका र अल्मुनियमबाट बनेको छ । जलमण्डल भन्नाले पानीको भाग हो र यो ठुलाठुला महासागर, ताल आदिले ढोकेको भाग हो । पृथ्वीको बिच भागलाई मध्यमण्डल भनिन्छ । यो सिलिका र म्याग्नेसयमले बनेको छ ।

पृथ्वीको सबैभन्दा भित्री भागलाई केन्द्र मण्डल भनिन्छ । यो फलाम र निकेलले बनेको छ । भित्री भाग ज्यादै तातो हुनाले ती वस्तुहरू त्यहाँ पग्लिएको अवस्थामा हुन्छन् ।

सिकाइ निर्देशन : *सिकारु समूहलाई पाठका आधारमा पृथ्वी सम्बन्धी चित्रहरू देखाएर छलफल वा प्रश्नोत्तर विधिबाट सिकाउन सकिन्छ ।*

अभ्यास

१. समूहमा बसेर विचार आदानप्रदान गर्नुहोस् । त्यसपछि ती प्रश्नका उत्तर छोटकरीमा लेख्नुहोस् :

(क) पृथ्वीको उत्पत्ति कसरी भयो ?

(ख) पृथ्वीको उत्पत्ति कहिले भयो ?

(ग) सुरुमा जीव तथा वनस्पती कहाँ उत्पत्ति भए ?

(घ) पृथ्वीको बनोट कस्तो छ ?

२. पृथ्वीको बनोटको चित्र बनाउनुहोस् र यसका विभिन्न भागको नाम लेख्नुहोस् ।

३. आफूले बनाएको पृथ्वीको बनोटलाई उसिनेको अण्डासँग तुलना गर्नुहोस् । के फरक पाउनुभयो ?

एकाइ - ५

पाठ १ : भारत : हाम्रो छिमेकी देश

मेरो नाम मनमाया गुरूङ हो । म कास्की जिल्लाको लेखनाथ नगरपालिकामा बस्छु । हिजोआज मलाई लेख्न, पढ्न खुब मन पर्छ । मेरा पति भारतीय सेनामा काम गर्नुहुन्छ । म चाहिँ घरको काम गर्छु । बिहान बेलुका समय मिलाएर प्रौढ विद्यालय जाने गर्छु । पढ्दै जाने क्रममा मलाई छिमेकी देश भारतको बारेमा जान्ने इच्छा लाग्यो । मैले आफ्ना पतिलाई फोन गरेर भारतको बारेमा बताइदिन अनुरोध गरेँ । केही कुरा उहाँले बताइदिनु भयो । बाँकी जानकारी किताब, इन्टरनेट र पत्रपत्रिकामा खोजेर लिनु भन्नुभयो । मैले पनि त्यसै गरेँ र भारत सम्बन्धी यस्तो जानकारी तयार पारेँ ।

क्षेत्रफल	३२,८७,२६३ वर्ग कि.मि.(नेपाल भन्दा बाइस गुना ठुलो)
सीमाना	पूर्वमा बङ्गलादेश, म्यान्मार र बङ्गालको खाडी, पश्चिममा पाकिस्तान र अरब सागर, उत्तरमा नेपाल, भुटान र चीन,

	दक्षिणमा श्रीलङ्का, मालदिभ्स र हिन्द महासागर
राजधानी	नयाँ दिल्ली
जनसङ्ख्या	१ अरब १२ करोड लगभग
हावापानी	पूर्व उत्तर र पश्चिम उत्तर भागमा जाडो बाँकी सबै भागमा गर्मी
प्रमुख नदीहरू	गङ्गा, ब्रह्मपुत्र, यमुना, कावेरी, गोदावरी, सतलज आदि ।
प्रमुख सहरहरू	दिल्ली, मुम्बई, कोलकाता, चेन्नई, बैंगलुरू, हैदरावाद, जमसेदपुर आदि
राष्ट्रिय पर्व	स्वतन्त्रता दिवस, १५ अगस्त
मुद्रा	रूपये
झण्डा	तीरङा (हरियो, सेतो र सुन्तला रङको धर्सा भएको बिचमा चक्र)
मुख्य धर्म	हिन्दू, इस्लाम, क्रिश्चियन, सिख
राष्ट्रिय भाषा	हिन्दी र अङ्ग्रेजी
शासन व्यवस्था	सङ्घीय गणतन्त्र
मुख्य पेसा	कृषि, उद्योग, व्यापार र सेवा
नेपालसँगको सम्बन्ध	प्राचीनकालदेखि, औपचारिक दौत्य सम्बन्ध सन् १९४७ देखि

आफूले तयार पारेको यो जानकारी कक्षामा प्रस्तुत गरिन् । सहजकर्ता शिक्षक र साथीहरूले ताली बजाएर उनको प्रशंसा गरे । उनले पनि खुशीले लामो सास फेरिन् ।

शिक्षण निर्देशन : *सिकारुलाई नक्साको सहायताबाट भारत सम्बन्धी पाठका आधारमा सिक्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।*

अभ्यास

१. तल दिइएका वाक्यहरू ठिक भए 'ठिक' र बेठिक भए 'बेठिक' लेख्नुहोस् :

(क) भारत नेपालको उत्तर दिशामा पर्दछ । [ ]

(ख) भारतको तीनतिर समुद्रले घेरेको छ । [ ]

(ग) भारत नेपालभन्दा झण्डै बाइस गुना ठुलो छ । [ ]

(घ) भारतको एक रुपियाँ बराबर नेपाली एक रुपियाँ साठी पैसा हुन्छ । [ ]

(ङ) भारतीय स्वतन्त्रता दिवस जनवरी महिनामापर्छ । [ ]

२. मनमाया गुरुङले भारत सम्बन्धी केही जानकारी दिन छुटाएकी छन् । उनले छुटाएका बुँदाहरू तल दिइएको छ । साथीहरूसँग र सहजकर्तासँग सोधेर ती जानकारी पूरा गर्नुहोस् ।

(क) भारतबाट नेपालले आयात गर्ने सामानहरू :

....

(ख) नेपालले भारतमा निर्यात गर्ने सामानहरू

....

(ग) भारतले नेपाललाई गरेका सहयोगहरू

....

३. भारतीय तीर्थयात्रीहरू नेपालको पशुपतिनाथ, जानकी मन्दिर, मनकामना, स्वर्गद्वारी, मुक्तिनाथ आदि धार्मिक स्थलमा आउने गर्छन् । नेपालबाट पनि धेरै तीर्थयात्रीहरू भारत जान्छन् । भारतको नक्सामा नेपाली तीर्थयात्रीहरू जाने ठाउँहरू पत्ता लगाउनुहोस् । त्यसपछि ती ठाउँका नामहरू समूहमा बसी लेख्नुहोस् ।

४. समूहमा बसेर भारतको नक्सा बनाउनुहोस् । नक्सामा भारतका मुख्य सहर नयाँदिल्ली, मुम्बई, कोलकाता, चेन्नई र दुई ओटा नदी गङ्गा र ब्रह्मपुत्र देखाउनुहोस् ।

पाठ २ : हाम्रो छिमेकी देश : चीन

रूकुम पूर्वका धनजीत नेपाली अहिले अनौपचारिक प्रौढ विद्यालयमा दोस्रो तहमा पढ्छन् । सानो उमेरमा उनले विद्यालयमा पढ्न पाएनन् । उमेर ढल्किँदै गयो । उनले शिक्षाको महत्त्व बुझ्दै गए । उमेरले पढाइ सिकाइलाई रोक्दैन भन्ने थाहा पाए । छोराछोरी विद्यालय जान्छन् । उनी पनि अनौपचारिक प्रौढ विद्यालय जान्छन् । त्यहाँ सञ्चालन हुने क्रियाकलापमा सहभागी हुन्छन् । उनको सक्रियता देखेर साथीहरू पनि छक्क पर्छन् । आज उनले हाम्रो छिमेकी देश चीनको बारेमा जानकारी दिँदै छन् । उनका साथीहरू रूचिपूर्वक उनको प्रस्तुति सुनिरहेका छन् । चीनको नक्सा देखाउँदै उनले सुरु गरे- सहजकर्ता शिक्षकज्यू, तथा मेरा सहपाठी साथीहरू ! चीन हाम्रो देश नेपालको उत्तरपट्टि पर्दछ । यसको क्षेत्रफल लगभग ९६ लाख वर्ग कि.मि.छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा यो नेपालभन्दा ६५ गुना ठुलो छ । चीनको पूर्वपट्टि उत्तर कोरिया, दक्षिण कोरिया र पूर्वी चीन समुद्र पर्दछ । पश्चिमपट्टि कजाकस्तान, कीर्गिस्तान, तानिकिस्तान, अफगानिस्तान र पाकिस्तान पर्दछन् । उत्तरपट्टि

मङ्गोलिया र रूस छन् । दक्षिणमा भियतनाम, लाओस, म्यानमार, भारत, भुटान र नेपाल रहेका छन् ।

चीनमा सानाठुला धेरै नदीहरू छन् । ती मध्ये ह्वाङ्हो, याङ्त्सी, सिकियाङ आदि ठुला नदीहरू हुन् । वेइजिङ, साङ्घाई, हङकङ, गुनजाओ, छेन्दु आदि यहाँका प्रमुख सहर हुन् ।

चीनको पश्चिम र दक्षिण भाग प्रायः धेरैजसो पहाड पर्दछ । यहाँ सुख्खा हावापानी छ । पूर्वी भाग नदीले बनाएको मैदानी भाग हो । यहाँ राम्रो कृषि उत्पादन हुन्छ । धान, गहुँ, चिया, फलफूल प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । कृषिका साथै उद्योग, व्यापार, विज्ञान र प्रविधिमा ठुलो प्रगति गर्दै आएको छ ।

चीनको जनसङ्ख्या लगभग १ अरब ३१ करोड छ । यहाँको राजधानी बेइजिङ हो । चीनमा ५६ जातिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । चीनको राष्ट्रभाषा चिनियाँ हो र यहाँको मुद्रालाई युआन भनिन्छ ।

चीनमा बौद्ध, कन्फ्युसियस, इस्लाम, इसाई तथा ताओ धर्म मान्दछन् । नेपालको विकासका लागि चीनले ठुलो सहयोग गर्दै आएको छ । काठमाडौँ चक्रपथ, कर्मचारी अस्पताल, अन्तर्राष्ट्रिय सभा भवन, भरतपुर क्यान्सर अस्पताल, राष्ट्रिय सभागृह, अरनिको राजमार्ग, पृथ्वी राजमार्ग आदि चीनले बनाएको हो ।

चीन सम्बन्धी मैले जानेका जानकारी यति नै हुन् । धन्यवाद ।

सिकाइ निर्देशन : *सहभागीहरूलाई नक्साको सहायताबाट चीन सम्बन्धी पाठका आधारमा सिक्न प्रोत्साहन दिनुपर्दछ ।*

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू भर्नुहोस् :

(क) चीनको राजधानी .... हो ।

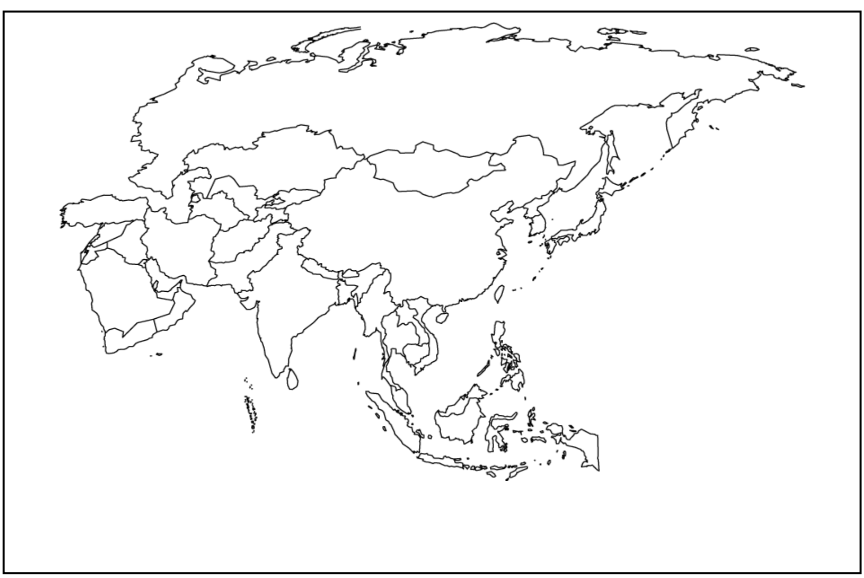
(ख) चीनको क्षेत्रफल .....वर्ग कि.मि.छ र नेपालभन्दा ... गुना ठुलो छ ।

(ग) चीनको मुद्रालाई .... भनिन्छ ।

(घ) चीनको झण्डामा .... हुन्छ ।

(ङ) चीनको उत्तरपट्टि................ र .... देश छन् ।

२. तल दिइएको एशियाको नक्सामा चीन पत्ता लगाउनुहोस् र नाम लेख्नुहोस् :



३. तल दिइएका बुँदाको आधारमा चीन र भारतको तुलना गर्नुहोस् ।

बुँदाहरू	भारत	चीन
क्षेत्रफल		
राजधानी		
भाषा		
प्रमुख सहर		
झण्डा		

एकाइ ६ : हाम्रो विगत

पाठ १ : राष्ट्र निर्माणमा योगदान पुऱ्याउने वीरवीरङ्गनाहरू

पाठ परिचय

पृथ्वी नारायण शाह

मध्यकालमा हाम्रो देश नेपाल उपत्यकामा कान्तिपुर, भादगाउँ र पाटन गरी तीन राज्यहरू थिए । पूर्व तथा पश्चिममा बाइसी चौबीसी राज्यहरू र उपत्यका वरिपरि नुवाकोट, मकवानपुर लगायतका थुप्रै ससाना टुक्रे राज्यहरूमा विभाजित थियो । पृथ्वीनारायण शाहबाट नेपाल एकीकरण गर्ने कार्यको शुभारम्भ भएको हुँदा उहाँलाई राष्ट्र निर्माता भनेर चिनिन्छ ।

महिला विद्यालयमा अध्ययनरत दुई जना महिलाहरू हसिना खातुन, पेमा लामा र गुरुआमा बिचमा विद्यालयको बारेमा भएको कुराकानी :

हसिना : पेमा तपाईँ हिजो किन विद्यालय आउनु भएन ?

पेमा : मलाई अलि सन्चो नभएर आउन सकिन । तपाईँ के हेरिरहनु भएको आफ्नो कापीमा ?

राजेन्द्र लक्ष्मी देबी

हसिना : ए हिजो सामाजिकको गुरुआमाले राष्ट्र निर्माणमा योगदान पुऱ्याउने वीरवीरङ्नाहरू भन्ने पाठ पढाउनु भएको थियो । यो पाठको साराशं लेखेर र पढेर आउनु भन्नुभएको थियो । त्यहि पढिरहेकी नी !

पेमा : हो र ,मलाई पनि त्यो पाठको बारेमा बताउनुहोस् न ।

हसिना : हाम्रो देश नेपालमा पहिले उपत्यकामा कान्तिपुर, भादगाउँ र पाटन, पूर्व र पश्चिम तर्फ बाइसी चौबिसी राज्यहरू लगायत ससाना टुक्रे राज्यहरूमा विभाजित थियो रे यसलाई सिङ्गो नेपाल बनाउने कामको थालनी गोरखाको राजा पृथ्वीनारायण शाहले गरेका हुन् रे ।

पेमा : ए, अनि उनले एक्लैले गरेका रहेछन् ।

हसिना : कहाँ एक्लैले गर्नुर्नी उनले योजना बनाए नेतृत्व दिए र सेनालाई तालिम दिलाउने काम गरे । जुन कुरालाई सबै गोरखाबासीले साथ दिए । जसले गर्दा उनी सफल भएका रहेछन ।

पेमा : त्यसो भएत पृथ्वीनारायण शाह हाम्रो देशका ठुला मान्छे पो रहेछन है ।

हसिना : होनि, त्यसैले त उनलाई हाम्रो देशको राष्ट्र निर्माता भनिन्छ ।

पेमा : ओहो यस्तो रमाइलो पाठ पढाउने दिनमा विद्यालय आउन सकिन ।

हसिना : यति मात्र कहाँ हो र सुन्नुहोस् न, पृथ्वीनारायण शाह विशाल नेपाल निर्माण गर्ने सपना लिएर अघि बढेका थिए तर ५२ वर्षको अल्पायुमै उनको निधन भएछ ।

पेमा : अनि उनको मृत्युपछि के भएछ त ?

हसिना : उनको अधुरो सपनालाई उनका छोरा उत्तराधिकारीले पूरा गरेछन् ।

बहादर शाह

पेमा : को हुन् र उनका उत्तराधिकारीहरू ?

हसिना : उनका छोरा प्रतापसिंह शाह पनि २६ बर्षको उमेरमा अल्पायुमै मृत्यु भएकाले पृथ्वी नारायण शाहको नेपाल एकीकरण गर्ने सपनालाई उनका कान्छा छोरा बहादुर शाह र बुहारी राजेन्द्रलक्ष्मी देवीले पूरा गरेकी रहिछिन् ।

पेमा : उनीहरूले चाहिँ कुन कुन ठाउँलाई नेपालको सीमानामा गाभेका रहेछन् नी ?

(यत्तिकैमा गुरुआमा आइपुग्नु हुन्छ ।)

पेमा र हसिना : नमस्कार गुरुआमा ।

गुरुआमा : तपाईंहरू के कुरा गर्दै बसिरहनु भएको नि यहाँ चउरमा ।

हसिना : पेमा हिजो विद्यालय आउनु भएको थिएन । त्यसैले हिजो हजुरले पढाउनु भएको राष्ट्र निर्माणमा योगदान पुर्‍याउने वीरबीरङ्गनाहरू पाठको बारेमा बताइरहेकी नी गुरुआमा ।

गुरुआमा : ओहो ! कति राम्रो एक अर्कामा जानेका कुराहरू सिकाँदै हुनुहुँदो रहेछ । तपाईंहरूको कुरा कहाँ पुगेको थियो कुन्नी ?

हसिना : ए ! ल सुन्नुहोस् है पेमा ! प्रतापसिंह शाहको मृत्युपछि छोरा रणबहादुर शाह जम्मा अढाइ वर्षका भएकाले राजेन्द्रलक्ष्मीले उनलाई राजगद्धीमा राखी नायबी शासन सञ्चालन गरिन् ।

पेमा : अनि यो नायबी शासन भनेको चाहिँ के हो नि ?

गुरुआमा : राजेन्द्रलक्ष्मी त बडो शाहसी महिला थिइन् । त्यसैले त उनलाई नेपाली बिरङ्नाको उपनामले चिनिन्छ । उनको नायबी शासन कालमा नेपालको सीमाना पर्वत, लम्जुङ र कास्कीसम्म पुगेको थियो । त्यसपछि उनको पनि मृत्यु भयो । अनि यसलाई निरन्तरता दिने काम चाहिँ बहादुर शाहले गरेका हुन् ।

अमर सिंह थापा

हसिना : बहादुर शाहको पालामा चाहिँ कुन कुन ठाँउ नेपालको सीमानामा गाभिएको हो र गुरुआमा । मैले पनि बिर्सिएछु भनिदिनुहोस् न ।

गुरुआमा : बहादुर शाह बवीर र दुरदर्शी थिए । उनले पाल्पा, गुल्मी, अर्घाखाँची, धुर्कोट, पर्वत, दाङ, प्युठान, सल्यान, रोल्पा र जाजरकोट लगायत बाइसी चौबिसी राज्यहरू नेपालको ीमानामा गाभेका थिए ।

पेमा : बहादुर शाहको पालामा धेरै ठाउँहरू गाभिएका रहेछन् है गुरुआमा ।

गुरुआमा : त्यति मात्र कहाँ हो र बाइसी चौबिसी राज्य जिते पनि नेपाली सेना बडाकाजी अमरसिंह थापाको नेतृत्वमा नेपालको सीमाना कुमाउ गढवाल हुँदै अलकान्द सम्म पुगेको थियो ।

(यत्तिकैमा घण्टी लाग्छ) जाउँ कक्षाकोठातिर बाँकी अब कक्षामानै भनौँला ।

(सबै जना कक्षाकोठातिर लाग्छन् ।

क्रियाकलाप : पृथ्वीनारायण शाह, राजेन्द्र लक्ष्मी र बहादुर शाहको तस्बीर सङ्कलन गरी कापीमा टाँस्नुहोस् र त्यसको मुनि एउटा परिचय र काम पनि लेख्नुहोस् ।

सिकाइ निर्देशन : *राष्ट्र निर्माणका लागि योगदान गर्ने हाम्रा वीरवीरङ्गनाहरूबाट राष्ट्रप्रेम र स्वाभिमानका पाठहरू सिक्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिँदै उनीहरूको कार्यबाट सिकारुहरूलाई प्रेरित गर्ने किसिमको कथा, गीत, संवाद, कविता, अभिनय आदिको माध्यामबाट क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ ।*

अभ्यास

१. पाठको संवादलाई हाउभाउसहित पढेर सुनाउनुहोस् ।

२. राजेन्द्रलक्ष्मी र बहादुर शाहको नायबी शासन कालमा नेपालको सीमानामा गाभिएका ठाउँहरू लेख्नुहोस् ।

३. तल दिइएको खाली ठाँउमा मिल्ने शब्दहरू राखी भर्नुहोस् :

(क) पृथ्वीनारायण शाह नेपालका ....हुन् ।

(ख) बहादुर शाह पृथ्वीनारायण शाहका ....छोरा हुन् ।

(ग) राजेन्द्रलक्ष्मीदेवीलाई नेपाली ....को नामले चिनिन्छ ।

(घ) अमरसिंह थापाले ......र ....लाई नेपालको सीमानामा गाभे ।

पाठ २ : हाम्रो समुदायका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू

पाठ परिचय : इतिहास भनेको पहिलेका घटनाहरूको विवरण हो । यस्ता घटनाहरू हामीले प्रत्यक्ष रूपमा देख्न पाएका हुदैनौँ । पहिलेका मानिसहरू कस्ता थिए, के काम गर्थे, के खान्थे, कस्ता लुगा लगाउँथे भन्ने विवरण नै ऐतिहासिक विवरणहरू हुन् यस्ता कुराहरू थाहा पाउनको लागि हामीले विभिन्न पुस्तकहरू, पत्रपत्रिकाको अध्ययनका साथै समाजका प्रतिष्ठित र बुद्धिजिबी मानिसहरू सँगको कुराकानीबाट थाहा पाउन सक्छौँ । यस्ता ऐतिहासिक घटनाहरू हाम्रा प्रेरणाका स्रोतहरू बन्न सक्छन् ।

सामाजिक अध्ययन पढाउने गुरुआमाले हिजो **"हाम्रो समुदायका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू"** पाठ पढाउनु भएको थियो । विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो छिमेकी तथा नातेदारमा राम्रो काम गरेर नाम कमाउन सफल भएका व्यक्तित्वहरूको बारेमा खोजी गरेर ल्याउनु भन्नु भएको थियो ।

हसिना लामा : हाल मेरो मामाघर संखुवासभाको बाह्रबिसेमा पर्दछ । मेरो मामाघरको हजुरबुबा एक समाजसेवी हुनु हुन्थ्यो । वहाँको नाम भिमसेन दास हो । उहाँ पहिले पाँचथर जिल्लाको जोरसाल बजारमा बस्नुहुन्थ्यो । उक्त

ठाँउमा बाटोघाटो पुऱ्याउनका लागि उहाँले धेरै मेहनत गर्नुभएको रहेछ । त्यसैले उक्त ठाँउमा उहाँको सम्झना स्वरूप शालिक बनाएर राखिएको छ । पाँचथरबाट बसाइँ सराई गरेर वि.सं. २०५२ सालमा संखुवासभा आउनुभएको थियो । उहाँ बाह्रविसेमा आउँदासम्म त्यहाँ प्राथमिक तहसम्म पढाइ हुने विद्यालय थियो । त्योभन्दा माथिको पढाइको लागि सदरमुकाम खाँदबारी जानुपर्थ्यो । मेरो हजुरबुबा गा.बि. स. को अध्यक्षमा बि.सं. २०५६ सालमा निर्वाचित हुनुभएको थियो । अनि उहाँले आफ्नै पहल र खर्चमा माध्यमिक तहसम्मको पढाइ हुने सरकारी विद्यालय गाउँमै स्थापना गर्नुभयो । त्यसपछि बाह्रविशेमा सबैले माध्यामिक तहसम्म पढ्नको लागि टाढा जानुपरेन उक्त विद्यालयको नाम भीमसेन दास माध्यामिक नै रहेको छ । उहाँ ५ वर्ष अगाडि नै वितिसक्नुभयो तर पनि अहिलेसम्म सबैले मेरो हजुरबुबालाई सम्झिरहन्छन् ।

दिनेश कटुवाल : मेरो घर कास्की जिल्लाको हंसपुरमा पर्दछ । हरिओम मल्ल हाम्रो गाउँका एक असल व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । उहाँ बाग्लुङको बुर्दिबाङबाट हंसपुरमा बसाइ सराइ गरेर आउनु भएको थियो । बाग्लुङ छँदा पनि उहाँ समाजसेवी र मिलनसार हुनुहुँदो रहेछ । बाग्लुङमा उहाँले सामुदायिक वन विकासको लागि ठुलो योगदान पुऱ्याउनु

भएकाले त्यहाँका मानिसले अहिले पनि उहाँलाई सम्झँदा रहेछन् । उहाँले हाम्रो गाँउमा आफ्नै खर्चमा माथिको खोलाबाट बाँध थुनेर खानेपानीको धारा ल्याउने काम गर्नुभएको रहेछ । उक्त कुरा खानेपानीको धारासँगै भित्तामा राखिएको शिलालेखमा लेखिएको छ । गाँउका मानिसहरू उहाँको यो योगदानलाई आजसम्म पनि सम्झी रहन्छ्न ।

मिना बि.क. : मेरो घर रौतहटको जुडिबेलामा पर्छ । पार्वती रानामगर हाम्रो जुडिबेला गाउँपालिकाकी अध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँ वि.सं २०७४ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा निर्वाचित हुनुभएको हो । वहाँ तेह्रथुमको म्याङ्लुङ बजारबाट रौतहटमा सरुवा भएर आउनु भएको हो । तेहथुममा हुँदा सरकारी विद्यालयमा पढाउनाका साथै महिला विकासका लागि धेरै राम्रा कामहरू गर्नुभएको रहेछ । त्यसैले अहिले पनि त्यहाँका मानिसहरूले उहाँलाई सम्झिरहन्छन् । उहाँले हाम्रो जुडिवेलामा आफ्नै खर्चमा महिलाहरूको लागि गाँउ पुस्तकालय पनि खोली दिनुभएको थियो । फुर्सदको समयमा ती महिलाहरू पुस्तकालयमा बसेर पत्रपत्रिका र पुस्तकहरू पढ्ने र देश विदेशका बारेमा कुराकानी समेत गर्ने भएका छन् । त्यति मात्र नभएर उहाँले

गाउँपालिकामार्फत महिलाहरूलाई सिपमुलक तालिम पनि उपलब्ध गराउनुभएको थियो । त्यसपछि त्यहाँका महिलाहरू केही न केही पेसा गरेर आत्म निर्भर बन्न सफल भएका छन् । उहाँको योगदानको कारणले अहिलेसम्म पनि साँच्चै त्यो गाँउ एउटा नमुना गाउँ बन्न पुगेको छ ।

क्रियाकलाप : तपाईंहरू पनि आफ्नो समुदायमा भएका ऐतिहासिक व्यक्तित्वको खोजी गरी उहाँहरूको योगदानको बारेमा लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. भिमसेनदास हरिओम र पार्वतीलाई किन ऐतिहासिक व्यक्तित्व भनिएको हो ?

२. इतिहास भनेको के हो ?

३. ऐतिहासिक ब्यकित्व भनेर कस्ता व्यक्तिलाई भनिन्छ ?

४. तपाईंको विचारमा ऐतिहासिक व्यक्तित्व बन्नका लागि के के काम गर्नुपर्ला ? लेख्नुहोस् ।

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

५. तल तस्वीरमा दिइएका व्यक्तिहरू हाम्रो देशका लागि योगदान गर्नु हुने ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू हुनुहुन्छ ? कसको तस्वीर हो । सोधखोज गरी नाम लेख्नुहोस् ।

....

सिकाइ निर्देशन : *सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूलाई आआफ्नो छिमेक तथा नातेदारमा समाजका लागि उल्लेखनीय काम गरेका व्यक्तित्वहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । तिनीहरूमध्य कुनै एक जनाको बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् । अनि समाजका लागि उल्लेखनीय काम गरेर ख्याती कमाएका व्यक्तिहरू नै ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू हुन् । त्यस्ता व्यक्तिहरू हाम्रो प्रेरणाका स्रोत बन्न सक्छन् । हामीले पनि पछिसम्म नाम रहने किसिमको काम गर्नुपर्दछ भन्ने धारणा बसाइ दिनुपर्छ ।*

एकाइ ७ : हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ १ : हाम्रो गाँउ र नगरका मानिसहरूले गर्ने काम

(गुरुआमाले ठुलो चार्टपेपर लिएर कक्षाकोठामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । कालोपाटीमा हाम्रो गाँउका मानिसहरूले गर्ने काम लेख्दै त्यो चार्टपेपरलाई भित्तामा झुन्डाएर)

गुरुआमा : (रीतालाई उठाउँदै), रीता यो चार्टपेपरमा के के लेखिएको छ पढेर सुनाउनु होस् त ।

गाँउका मानिसहरूले गर्ने काम	सहरका मानिसहरूले गर्ने काम
किसान, शिक्षक, सिकर्मी, डकर्मी, सुचीकार, कुमाले, लोहार, कुचीकार, चोयाबाट विभिन्न सामानहरू बनाउने	डाक्टर, इन्जिनियर, पाइलट, वकिल, व्यापारी, उद्योगपती, पेन्टर, मेकानिक्स, नोकरी, पथ प्रदर्शक (टुरिस्ट गाइड), ड्राइभर, शिक्षक

रीता : गाँउ र सहरका मानिसहरूले गर्ने कामहरू लेखिएको छ, गुरुआमा । (अनि चार्टपेपरमा

लेखिएका सवै प्रस्टसँग पढेर सुनाउँछिन्) ।

गुरुआमा : धन्यवाद रीता तपाईँलाई, राम्रोसँग पढेर सुनाउनु भयो । हरिकला अब तपाइँ भन्नुहोस् त । तपाइँहरू घरमा के काम गर्नुहुन्छ ?

हरिकला : हामी त खासै ठुलो काम गर्दैनौँ । गुरुआमा त्यहि खेतीपाती गर्छौँ, गाईबस्तु पाल्छौँ, दुध बेच्छौँ आफूहरूलाई खानपुग्ने भन्दा बढि अन्नपात बेच्छौँ । यसै गरी छोराछोरी पढाएका छौँ, घर खर्च पनि चलेको छ ।

गुरुआमा : अनि त्यति खुशी र सुखी परिवार छ । तपाइँहरूको त्यस्तो राम्रो काम गर्नु भएको छ अझ खास ठुलो काम गर्दैनौँ भन्ने हो त काम कहिल्यै पनि ठुलो अथवा सानो हुँदैन । काम नगरी बस्नेलाई पो सानो सम्झने हो त काम गर्नेलाई त सम्मान पो गर्नु पर्दछ ।

रीता : हो त है गुरुआमा, हामी आफूलाई चाहिने सबै काम आफैँ गर्न सम्भव नै हुँदैन त्यसैले त सबै मानिसले फरक फरक काम गर्नु पर्छ है ।

गुरुआमा : हो ! रीताले ठिक भन्नुभयो । सान्नानी अब तपाइँ भन्नुहोस् त तपाइँको श्रीमान चाहिँ के गर्नु हुन्छ नि ।

सान्नानी : मेरो श्रीमान त वकिल हुनुहुन्छ सहरमा अदालतमा नोकरी गर्नुहुन्छ । उहाँले नै मलाई पढ्नुपर्छ भनेर पठाउनु भएको हो ।

गुरुआमा बिहान बेलुका घरको काम पनि हामी सँगै गर्छौं मैले पढ्ने समय पनि पाउँछु ।

गुरुआमा : आहा कति राम्रो सान्नानी तपाईंको परिवारमा, हो यसरी परिवारमा एकले अर्कोलाई सहयोग गरेर नै घर सुन्दर हुने त हो नी ।

रीता : गुरुआमा एउटा कुरा सोधुँ है मेरो मामाको छोराले विदेशीहरू लिएर हिँड्छन् त्यसलाई चाहिँ के भनिन्छ नी ।

गुरुआमा : पथ प्रर्दशक वा (टुरिस्ट गाइड) भनिन्छ यिनीहरूले पर्यटकहरूलाई नयाँ नयाँ ठाउँमा घुमाउने काम गर्दछन् ।

हरिकला : गुरुआमा काम पनि गाँउ र सहरका मानिसले गर्ने फरक -फरक हुन्छ र त्यहाँ चार्टमा त फरक फरक छ त ।

गुरुआमा : हो राम्रो प्रश्न गर्नुभयो हरिकला तपाईंले कतिपय काम त गाउँ र सहरमा एउटै पनि हुन्छन तर धेरै कामहरू गाउँ र सहरमा फरक

फरक नै हुन्छन । किनभने सहरमा पढेलेखेका मानिसहरू बढि हुन्छन भने गाउँमा नपढेका मानिसहरू बढि हुन्छन । गाउँबाट पनि पढ्न सहर गएपछि उतै कामको अवसर हुने हुनाले सहरमै बस्छन् ।

सान्नानी : हो त मेरो श्रीमानले मसँग भन्नुहुन्छ देश विकास गर्नको लागि त डाक्टर, इन्जिनियर, पाइलट, शिक्षक, वकिल जस्ता दक्ष जनशक्ति मात्र होइन हाम्रो जस्तो कृषिप्रधान देशमा किसानको पनि उत्तिकै महत्त्व हुन्छ । गारो लगाउने डकर्मी, काठको काम गर्ने सिकर्मी सबै पेसाको समान महत्त्व हुन्छ किनभने सबैले आआफ्नो काम गरेपछि नै देशको विकास हुन्छ एउटै मानिसले सबै काम गर्न त सम्भव हुँदैन नि ?

गुरुआमा : हो, सान्नानीले आफ्नो श्रीमानबाट धेरै कुरा बुझ्नुभएको रहेछ । त्यसैले हामीले काम नगर्ने मानिसलाई काम गराउन प्रेरित गर्नुपर्छ तर कामको आधारमा कसैलाई पनि ठुलो अथवा सानो सम्झनु हुँदैन । सबैलाई सम्मान गर्नुपर्दछ किनभने देशको लागि सबैको आवश्यकता बराबर हुन्छ ।

(यत्तिकैमा घण्टी लाग्छ । ल, त घण्टी पनि लाग्यो । आजलाई यत्ति । बाँकी भोलि गरौँला ल ! धन्यवाद तपाइँहरूलाई)

विद्यार्थीहरू : धन्यवाद गुरुआमा !

क्रियाकलाप : तपाईँहरूको समुदायमा पनि कुन कुन पेसा अबलम्बन गर्ने मानिसहरू हुनुहुन्छ ? खोजी गरी नाम र काम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

सिकाइ निर्देशन : *सहभागीहरूलाई आफ्नो समुदाय वरपर रहेका विभिन्न किसिमका कामहरूको अवलोकन गरी सूची बनाउन लगाउनुहोस् । सबै कामको आआफ्नो ठाउँमा उत्तिकै महत्त्व रहेको कुरा विभिन्न उदाहरणहरू दिएर महसुस गराउनुहोस् । घर परिवार र छरछिमेकमा आइपरेका सबै कामहरूमा सहयोग गर्न प्रेरित गर्दै सबै प्रकारका काम गर्ने मानिसहरूलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्ने प्रोत्साहन गराउन सकिन्छ ।*

अभ्यास

१. तल दिइएको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू राखेर भर्नुहोस् :

(क) देश विकास गर्नका लागि सबै किसिमका ....को आवश्यकता पर्दछन् ।

(ख) हामीले कामको आधारमा ठुलो अथवा सानो भनेर ....गर्नु हुँदैन ।

(ग) विदेशी पर्यटकहरूलाई घुमाउने मानिसलाई..................भनिन्छ ।

(घ) घडि, रेडियो, टेलिभिजन बनाउने मानिसलाई ....भनिन्छ ।

(ङ) परिवारमा एक अर्काको सहयोगद्वारा नै घर .... हुन्छ ।

२. मानौँ तपाइँ एउटा पसलमा सामान किनिरहनुभएको छ, त्यसै समयमा अर्को एक ग्राहक त्यो पसलमा आए त्यो पसलेले भन्यो “कति पैसा लिएर आउनुभएको छ र ? यी सामानहरू त महङ्गा छन् तर तपाई किन्न

सक्नुहुन्न । यी सामानहरू सस्ता छन् । ल यी सामानहरू हेर्नुहास् ।”
तपाईँ उक्त व्यापारीलाई कसरी सम्झाउनुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

३. तल दिइएका चित्र हेरी कुन कुन पेसासँग सम्बन्धित चित्रहरू हुन् नाम लेख्नुहास् ।

....

४. सबै कामको उत्तिकै महत्त्व हुने हुँदा सबै प्रकारका काम र काम गर्ने मानिसलाई सम्मान गर्नुपर्दछ भनी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ २ : मितव्ययिता

पाठ परिचय : मितव्ययी भनेको कम खर्च गर्ने स्वभावको तथा भएको आम्दानीलाई मिलाएर खर्च गर्ने बानी हो । जसको मितव्ययी स्वभाव छ । उसले जीवनमा कहिल्यै पनि दुःख पाउँदैन । आम्दानीलाई मिलाएर खर्च गर्ने बानी लगाउनुपर्दछ । पाठमा हामी मितव्ययितासँग सम्बन्धित कथाको अध्ययन गरौँ ।

माछापालन

अनुजा र फूलमती दुई दिदीबहिनी थिए । सानैदेखि उनीहरू दुई जनाको बानी फरक फरक थियो । बिहेपछि अनुजा बिराटनगरमा बस्दथिन् । उनको श्रीमान कारखानामा काम गर्थे भने उनी पनि बिहान बेलुकाको घरको काम सकेर तरकारी खेती र माछापालन गर्दथिन् । उनको स्वभाव साधारण थियो लवाई खवाई पनि साधारण थियो । अनावश्यक खर्च गर्दैनथिन् । उनीहरूको एक छोरा र एक छोरी थिए । छोराछोरी नजिकैको सरकारी विद्यालयमा पढाउँथे । अनुजाले श्रीमानको तलब, तरकारी खेती र माछापालनबाट भएको आम्दानीलाई घर खर्च गरी बाँकी पैसा बैङ्कमा लगेर राख्दथिन् ।

फूलमती पनि विवाहपछि सप्तरीमा बस्दथिन् । उनका श्रीमान नजिकैको सरकारी विद्यालयमा शिक्षक थिए । उनीहरूको पनि एक छोरा र एक छोरी

थिए । फूलमतीको स्वभाव खर्चालु थियो । उनलाई राम्रो लगाउने मिठो खाने र घुम्ने सोख थियो । उनी घरको काम बाहेक अरू काम गर्दिनथिन् । छोराछोरीलाई नजिकको सरकारी विद्यालयमा पढाउँथे । श्रीमानको कमाइ भएता पनि उनले कहिल्यै पनि बचाउन सक्दिनथिइन् ।

समय बित्दै गयो । अनुजाले छोरालाई डाक्टर र छोरीलाई इन्जिनियर पढाए उनको बचत गर्ने मितव्य बानीले गर्दा सजिलैसँग पढाउन सके । उनीहरूको विवाह खर्च पनि छोराछोरी आफैँले कमाएर गरे । अहिले घर बनाएर सुखले बसेका छन् ।

उता फूलमतीको छोराछोरी पढाउन विवाह गर्नको लागि भएको खेत बेच्नुपर्‍यो किनभने उनले कहिल्यै बचाएर राखेकी थिइनन् । श्रीमान पनि अवकास भइसकेका कारणले कमाइ हुन छाड्यो । छोराछोरीको पढाइ पनि खासै राम्रो नभएकाले राम्रो काम पाउन सकेनन् । उनले कहिल्यै पनि बचाएर राख्न पनि सकेकी थिइनन् ।

अनुजाको स्वभाव साधारण थियो । लवाइखवाइ पनि साधारण गर्थिन् । अनावश्यक खर्च गर्दिनथिइन् । यसरी मितव्ययी बानीकै कारणले सुरुमा अनुजालाई दुःख भए जस्तो भए तापनि उनको भविष्य सुखी भयो । फूलमतीको आफू काम पनि नगर्ने अनि खर्चालु स्वभावको कारणले भविष्य सुखी हुन सकेन ।

क्रियाकलाप : तपाईँलाई यस कथा पढेपछि अनुजा र फूलमतीको बानी व्यवहारमा कसको बानी मनपर्‍यो ? कारणहरू लेख्नुहोस् ।

सिकाइ निर्देशन : *सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूलाई पाठमा दिइएको अनुजा र फूलमतीको कथा जस्तै आफ्नो समुदायमा पनि मिल्दोजुल्दो घटना छन् भने सुनाउनुहोस् । त्यस्तै काल्पनिक कथा बनाउन लगाउनुहोस् र मितव्ययी बानीलाई व्यवहारिक जीवनमा अनुसरण गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।*

अभ्यास

१. अनुजा र फूलमतीको बानी व्यवहारलाई तालिकामा लेख्नुहोस् :

अनुजाको बानी	फूलमतीको बानी
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

२. मितव्ययिताका फाइदा र बेफाइदाहरूलाई तालिकामा लेख्नुहोस् ।

फाइदा	बेफाइदा
१.	१.
२.	२.
३.	३.

४.	४.

३. यहाँ तलको तालिकामा सेती र हिराको १ महिनाको आम्दानी र खर्चको विवरण दिइएको छ ।

सेती	**हिरा**
आम्दानी - रु. २०,०००।- **खर्च** खानामा -रु. ५०००।- छोराछोरीको पढाइ - रु. १५००।- घरभाडा -रु. ४०००।- स्वास्थ्य उपचार -रु. २०००।- लुगा खर्च -रु. ३०००।- गाडी भाडा-रु. १५००।- वचत -रु. ३०००।- ऋृण - छैन	आम्दानी - रु. २०,०००।- खर्च खानामा -रु. ७०००।- छोराछोरीको पढाइ - रु. २०००।- घरभाडा -रु. ५०००।- स्वास्थ्य उपचार -रु. ३०००।- लुगा खर्च -रु. ४०००।- गाडी भाडा-रु. २०००।- वचत - छैन ऋृण - रु. ३०००।-

तपाइँ पनि सेती र हिराको जस्तै गरी आफ्नो घरको आम्दानी र खर्चको विवरण तालिकामा लेखेर देखाउनुहोस् ।

पाठ ३ : हाम्रो जिल्लाको उत्पादन

स्याउ खेती

मेरो नाम पेमा हो । मेरो घर मुस्ताङ जिल्लाको मार्फा भन्ने ठाउँमा पर्दछ । मुस्ताङ जिल्ला गण्डकी प्रदेशमा पर्दछ । मुस्ताङ हिमाली प्रदेशमा पर्दछ । मेरो जिल्ला धेरै चिसो हुने हुनाले खेतीपाती त्यति राम्रो हुँदैन । सिमित मात्रामा यस क्षेत्रमा गहुँ, जौ, कोदो, फापर र आलुको खेती गरिन्छ । यहाँ विश्वमै उत्कृष्ट मानिएको स्याउको खेती यहाँ गरिन्छ । स्याउबाट हामीले राम्रो आम्दानी गर्ने गरेका छौँ । यस जिल्लामा ठुला ठुला चरन क्षेत्र भएकाले भेडा, च्याङ्ग्रा र चौरी आदि पालिन्छ । यहाँका मानिसहरूले भेँडा र च्याङ्ग्राको उनबाट राडीपाखी गलैँचा बुन्ने गर्दछन् । साथै दुधबाट छुर्पी तथा चिज बनाएर बेच्ने गर्दछन् । हामी आफ्नै जिल्लामा उत्पादन भएका सामग्रीहरू प्रयोग गर्छौं र त्यसबाट सन्तुष्ट पनि छौँ । स्याउबाट यहाँका मानिसहरूले सुकुटी र वाइन बनाएर पनि बेच्ने गरेका छन् ।

चियाबगान

मेरो नाम घनश्याम न्यौपाने हो । मेरो घर इलामको फिक्कलमा पर्दछ । इलाम जिल्ला पहाडी प्रदेश अर्न्तगतको प्रदेश नं. १ मा पर्ने जिल्ला हो । हाम्रो जिल्ला साँच्चै नै एउटा सुन्दर प्रकृतिको बरदान हो । यस जिल्लालाई "पहाडकी रानी नगदे बालीकी खानी" जस्तो उपनामले पनि चिनिन्छ । यहाँको उर्वर भुमि र मेहनती किसानहरूको कारणले यो ठाउँ आर्थिक रूपले पनि धनी छ ।

इलाम जिल्लालाई विभिन्न आठ 'अ' को नामले पनि चिनिन्छ । ती हुन् अलैंची, अदुवा, अर्थोडक्स (चिया), अकबरे खुर्सानी, ओलन (दुध), अम्लिसो, आलु र अतिथि सत्कार । यी बाहेक इलाममा धान, मकै, गहुँको राम्रो खेती हुन्छ । यहाँका मानिसहरूले गाई, भैंसी, बाखा र घोडा जस्ता पशुहरूको पालन गरेर पनि जीविका चलाएका छन् । दुधबाट बन्ने परिकार चिज, पनिर, छुर्पी र ललिपप मिठाइ र घिउ बनाएर पनि प्रशस्त मात्रामा आम्दानी गर्ने गरेका छन् । यहाँ विश्वमै उत्कृष्ट मानिने चिया खेती हुन्छ । हाम्रो पनि फिक्कलमा ठुलो

चिनी उद्योग

चियाको बगान छ । यहाँको चिया विदेश समेत निकासी हुन्छ । कतैकतै कफी खेती पनि गरिन्छ अहिले यहाँका कृषकहरू किवी भन्ने नयाँ फलप्रति आकर्षित भएका छन् । हामी आफ्नो जिल्लामा उत्पादित र निर्मित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने गर्दछौँ ।

मेरो नाम रूपा साउद हो । मेरो घर प्रदेश नं. ७ मा पर्ने कञ्चनपुर जिल्लाको गुलरिया भन्ने ठाउँमा पर्दछ । यो जिल्ला महाकाली नदि पारिको दोधारा चाँदनी नगरपालिकालाई जोड्ने एक मात्र जिल्ला हो । बाह्रसिँगे जरायोको लागि प्रसिद्ध यो जिल्ला नयाँ मुलुकमध्येको एक जिल्लाको नामले पनि परिचित छ ।

यहाँको माटो मलिलो भएकाले प्रशस्त मात्रामा धान खेती हुन्छ । साथै मकै, गहुँ, तोरीको खेती पनि हुन्छ । फलफूलमा लिचि, आँप, अम्बा, नासपाती र उखुको पनि खेती हुन्छ । व्यवसायिक रूपमा तरकारी खेती गर्ने मानिसहरू पनि रहेका छन् । यहाँका मानिसहरूले पगाई, भैँसी, बाख्रा पालन गरेर पनि जीविका चलाएका छन । यस जिल्लामा धेरै इँटा उद्योगहरू सञ्चालित छन् र भारतमा समेत यहाँको इँटा निकासी हुन्छ । त्यस्तै यहाँ चिनी उद्योग पनि सञ्चालित छ । चिनी उद्योग र इँटा उद्योगमा धेरै मानिसहरूले रोजगारी पाएका छन । भारतको सीमानामा पर्ने हुनाले रोजगारीका लागि भारत जानेको सङ्ख्या पनि यस जिल्लामा प्रशस्त मात्रामा रहेको छ । हामी पनि केरा खेती गर्छौ यसबाट हामीले राम्रो आम्दानी गरेका छौँ र आफ्नै जिल्लामा उत्पादन तथा निर्माण भएका सामग्री नै प्रयोग गर्ने गर्दछौँ ।

क्रियाकलाप : तपाईँ पनि पेमा, घनश्याम र रूपाले जस्तै आफ्नो जिल्लाको आर्थिक उत्पादनको बारेमा लेख्नुहोस् ।

सिकाइ निर्देशन : *सिकारुहरूलाई आआफ्नो जिल्लाका आर्थिक क्रियाकलापहरूका सूची बनाउन लगाई आफ्नो जिल्ला र अर्को जिल्लाको आर्थिक उत्पादनहरूको बिचमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र आफ्नै जिल्लामा उत्पादित तथा निर्मित सामग्रीहरूको प्रयोग गराउन प्रेरित गर्ने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।*

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) इलामलाई किन ८ 'अ' को जिल्लाको नामले चिनिन्छ ?

(ख) मुस्ताङको मुख्य मुख्य उत्पादनहरू के के हुन् ?

(ग) कञ्चनपुर जिल्ला केको नामले परिचित छ ?

(घ) तराईलाई किन अन्नको भण्डार भनिन्छ ?

२. पेमा, घनश्याम र रूपाको जिल्लाको उत्पादनहरू तालिका बनाएर छुट्टाछुट्टै लेख्नुहोस् :

पेमा	घनश्याम	रूपा
१.	१.	१.
२.	२.	२.
३.	३.	३.

३. हामीले किन आफ्नो जिल्लामा उत्पादित र निर्मित सामग्रीकै प्रयोगमा बढी जोड दिनुपर्दछ ।

४. तपाईंको जिल्लामा उत्पादित वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ ४ : मेरो समुदायमा सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलापहरू

पाठ परिचय : मानव एक चेतनशील प्राणी हो । त्यसैले उ केही न केही नगरी बस्न सक्दैन । मानवले आफ्नो जीवीकोपार्जनका लागि कुनै न कुनै पेसा अबलम्बन गर्नुपर्दछ । नगद कमाउनका लागि सञ्चालित जुनसुकै क्रियाकलापहरूलाई आर्थिक क्रियाकलाप भनिन्छ ।

किराना पसल

मेरो नाम पार्वती लामा हो । म ललितपुर् जिल्लाको चापागाउँमा बस्छु । ललितपुर प्रदेश नम्बरं.३ मा पर्दछ । हाम्रो एउटा सानो किराना पसल छ । म बिहान बेलुका घरको काम गरेर दिउँसो श्रीमानलाई व्यापारमा सघाउँछु । हाम्रो परिवारलाई व्यापारबाट राम्रो फाइदा भएको छ । हाम्रो श्यामकृष्ण काका र काकी व्यवसायिक तरकारी खेती गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले मौसमी बेमौसमी दुवै थरी तरकारी लगाएर प्रशस्त मात्रामा आम्दानी गर्नु भएको छ । मेरो साथी लक्ष्मीको श्रीमान श्रीमती मिलेर च्याउ खेती गरेका छन् । उनको श्रीमान सहरमा लगेर च्याउ बिक्री गर्दछन् । पवन हरिले माटोको भाँडाकुँडा र मूर्ति बनाउँछन् । त्यसबाट नै

माटोको भाँडो

उनीहरूको प्रशस्तै आम्दानी भएको छ । हरिकला दिदीका श्रीमान श्रीमतीले अमला, आँप, कागती, लप्सीबाट विभिन्न किसिमका अचार बनाएर बेच्ने गर्नुहुन्छ । विदेशमा समेत अचार निर्यात गर्नुहुन्छ । रमेश भाइले बिजुलीका सामानहरू बेच्ने तथा घडी, रेडियो, टिभी, मर्मत गर्ने काम गर्दछन ।

धनबहादुरले मकवानपुरदेखि चापागाउँमा आएर गाई र भैँसी पालन गरेका छन् । अनि दुध, दही, महि, घिउ बेचेर राम्रो फाइदा गरेका छन् । मदन श्रेष्ठ दाइले नेपाली गलैँचाको उद्योग सञ्चालन गर्नुभएको छ । उहाँको उद्योगबाट बनेको गलैँचाहरू विदेश समेत निर्यात गरिन्छन ।

गलैँचा उद्योग

दिलकुमार भाइले छालाको जुत्ता बनाउने उद्योग खोलेका छन् उनको उद्योगबाट बनेका जुत्ता राम्रा भएकाले बजारमा निकै नै माग रहेको छ । मेरो साथी मञ्जु ऊनबाट स्विटर, टोपी, मोजा, गलबन्दी जस्ता सामानहरू बनाउँछिन् । उनले पनि यसबाट राम्रो आम्दानी गरेकी छन् । हरिबिनोद काकाले पस्मिना उद्योग सञ्चालन गरेर देश विदेशमा निर्यात गर्नुहुन्छ । मिठा राम दाई र भाउजुले ढाकाको कपडा बुन्ने उद्योग खोल्नुभएको छ । त्यहिँबाट उहाँहरूले ढाकाबाट बन्ने विभिन्न किसिमका कपडाहरू बनाएर बेच्नुहुन्छ । यसरी मेरो समुदायमा धेरै किसिमका व्यवसायहरू सञ्चालन गर्ने मानिसहरू

बस्नु हुन्छ । हामीले पनि आफ्नै समुदायमा उत्पादित तथा निर्मित सामग्रीहरू नै प्रयोग गर्छौं ।

यसरी हाम्रो समुदायमा विभिन्न किसिमका आर्थिक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने मानिसहरू बस्दछन् । यी सबै व्यवसायहरूको समान महत्त्व हुन्छ । यसबाट नै हाम्रो समुदायको विकास हुन्छ । प्रत्येक समुदायको बिकासबाट नै देशको विकास हुन्छ । देशको विकास गर्नको लागि स्वदेशी सामानलाई नै महत्त्व दिएर प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ

क्रियाकलाप : पाठमा दिइए जस्तै तपाईंको समुदायमा पनि विभिन्न किसिमका आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न मानिसहरू हुनुहुन्छ होला ? खोजि गरी उहाँहरूको नाम र काम तालिकामा देखाउनुहोस् ।

सिकाइ निर्देशन : *सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूलाई समुदायमा सञ्चालित विभिन्न किसिमका आर्थिक क्रियाकलापहरूको अवलोकन गर्न लगाई तिनीहरूको बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् र आफ्नै समुदायमा उत्पादित तथा निर्मित सामग्रीहरू प्रयोग गर्न प्रेरित गर्ने किसिमका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।*

अभ्यास

१. तपाईंको समुदायमा उत्पादित सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

२. तपाईंको घरमा भएका सामानहरूको सूची बनाउनुहोस् । उक्त सामानहरू कहाँ बनेका हुन्, तालिका बनाई देखाउनुहोस् ।

जस्तै उदाहरणका लागि

सामानको नाम	सामान बनेको ठाउँ
भाँडा कुँडा	सहरमा बनेको
घडी, रेडियो, टेलिभिजन	विदेशमा बनेको

३. आफ्नै देशमा बनेका सामानहरूको प्रयोग गर्दा हुने ५ ओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

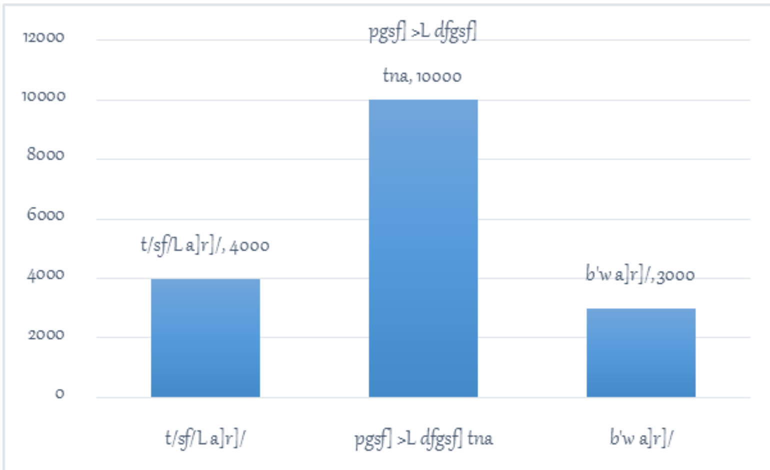
४. तपाईंको परिवारका सदस्यहरूले के के काम गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

५. पेमा आफ्नो घरमा १ महिनामा निम्नअनुसार आम्दानी गर्छिन् ।

- तरकारी बेचेर : रु. ४०००
- उनको श्रीमानको तलब : रु. १०,०००
- दुध बेचेर : रु. ३०००

यसलाई उनले निम्नअनुसार स्तम्भ चित्रमा देखाइन् ।

पेमाको घरको एक महिनाको आम्दानी



तपाईँ पनि आफ्नो घरको आम्दानी लेखेर पेमाले जस्तै स्तम्भ चित्रमा देखाउनुहोस् ।

पाठ १ : **रेखाबाट चित्र बनाऔँ**

पाठ परिचय : हाम्रो दैनिक जीवनमा हामी विभिन्न वस्तुहरूको प्रयोग गरिरहेका हुन्छौँ । त्यस्ता वस्तुहरू विभिन्न आकारका हुन्छन् । जस्तै : नाङ्लो गोलो हुन्छ । लठ्ठी सिधा हुन्छ । खाट वा पलङ अयातकार हुन्छ । टेबुल वर्गाकार हुन्छ । यस्ता वस्तुहरूको चित्र बनाउँदा विभिन्न आकारका रेखा कोर्नुपर्दछ । ती आकार रेखाहरूलाई ज्यामितीय आकार भनिन्छ । ज्यामितीय आकारबाट हामी विभिन्न चित्रहरू बनाउन सक्छौँ । विभिन्न ज्यामितीय आकारका रेखा खिचेर चित्र बनाउनु यस पाठको उद्देश्य हो ।

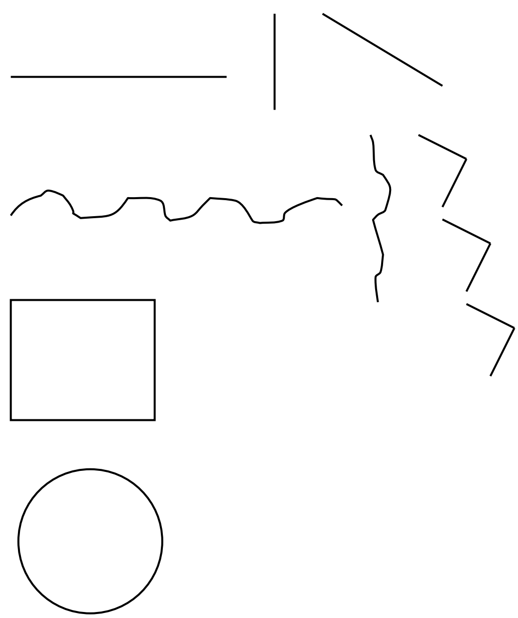
पहिलो तहमा तपाईंले विभिन्न आकारका रेखाहरूको जानकारी लिइसक्नु भएको छ । जस्तै :

१. सिधा रेखा/सरल रेखा

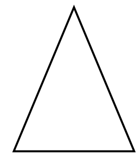
२. बाङ्गो रेखा/वक्र रेखा

३. वर्गाकार

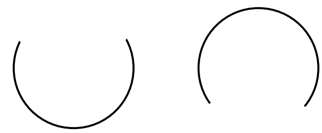
४. गोलो रेखा/वृत्त रेखा



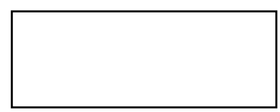
५. त्रिभुज



६. आधा गोलो रेखा/अर्धवृत्त रेखा



७. थोप्ला रेखा

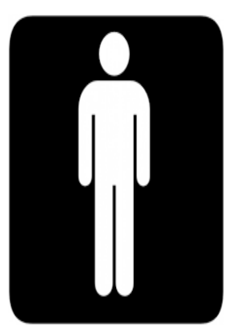


८. आयात

यस्ता ज्यामितीय रेखाहरूबाट हामी विभिन्न चित्र बनाउन सक्छौँ । बुट्टाहरू कोर्न सक्छौँ । दोस्रो तहमा पढ्ने नानीरामले ज्यामितीय रेखाबाट यस्ता चित्रहरू बनाए ।

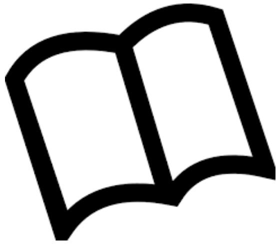
मन्दिर

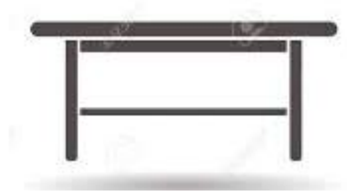
मान्छे



घर

बिरालो　　　　　　　　किताव　　　　　　　　टेबल





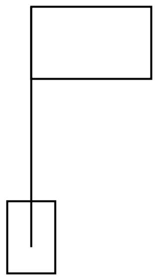
सिकाइ निर्देशन : *सिकारुहरूलाई उनीहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्ने वस्तुहरूका आकार कस्ता कस्ता छन् ? छलफल गर्न लगाउनुहोस् । जस्तै : किताब - आयातकार, रोटी/सेलरोटी - वृत्ताकार आदि । केही वस्तुहरूको आकार, प्रकार छलफल भइसकेपछि त्यसको चित्र बनाउन लगाउनुपर्छ । साथै हाम्रो दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने वस्तुहरू पनि बनाउन सकिन्छ ।*

अभ्यास

१. नानीरामले जस्तै तपाइँ पनि आफ्नो वरिपरि भएका वस्तुहरूको रेखाचित्र बनाउनुहोस् ।

२. गर्मी बढ्दै थियो । सप्तरी जिल्लाकी नन्दाकुमारीले हाते पङ्खा बनाउने विचार गरिन् । कस्तो पङ्खा बनाउने ? कुन कुन सामग्री प्रयोग गरी बनाउने ? भनेर मनमनै सोचिन् । त्यसपछि बाँस र गहुँको छ्वाली प्रयोग गरेर पङ्खा बनाउने योजना बनाइन् । उनले पहिले ज्यामितीय रेखाहरू कोरेर पङ्खाको नमुना बनाइन् ।

हाते पङ्खाको नमुना



तरिका

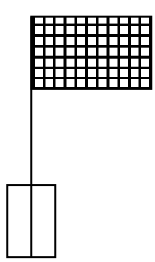
१. सबैभन्दा पहिले बाँसको चोयाको आयात बनाइन् ।

२. सरल रेखा जस्तै गहुँको छ्वालीलाई बराबर नापमा काटिन् ।

३. बाँसको चोयामा छ्वालीलाई चेप्दै विभिन्न रङको धागाले बाँध्दै लगिन् ।

४. त्यसपछि रातो, हरियो, कालो, निलो आदि रङको धागो प्रयोग गरेर बुट्टा निकालिन् ।

५. उनले यस्तो प्रकारको पङ्खा तयार गरिन् ।



तपाईँ पनि नन्दा कुमारीले जस्तै हाते पङ्खा तयार पार्नुहोस् । आफ्नो वरिपरि पाइने अन्य सामग्री प्रयोग गरेर पनि पङ्खा तयार गर्न सकिन्छ ।

३. बारा जिल्ला जीतपुरका कन्हैयालाई नमकिन (निम्की) बनाउन इच्छा लागेछ । उनले यसरी नमकिन (निम्की) बनाए ।

तरिका

१. मैदा र गहुँको मिठो एक चम्चा नुन मिसाए र पानी हाल्दै मुछ्दै गरे ।
२. स्वादको लागि थोरै जीरा र ज्वानोको दाना राखे ।
३. केहीबेर मुछिसकेपछि त्यसबाट गोला गोला डल्लाहरू बनाए ।
४. मुछेको मिठोका डल्लाहरूलाई बेलेर वृत्ताकार (गोलो) बनाए ।
५. बेलेर वृत्ताकार बनाएको पिठोलाई चक्कुले ठाडो र तेर्सो गरी काटेर साना साना आयात बनाए ।
६. कराईमा तेल राखेर तताए ।
७. साना साना आयात बनाएको मिठोको टुक्राहरूलाई कराईमा हाले ।
८. केहीबेर पकाएपछि नमकिन तयार भयो ।

आफैँले तयार गरेको नमशीन परिवारका सबै सदस्य मिलेर खाजाको रूपमा खाए ।

तपाईं पनि कन्हैयाले जस्तै गरी नमकीन तयार गर्नुहोस् । आफ्ना छोराछोरीलाई खाजाको रूपमा दिनुहोस् ।

४. आफूलाई मन पर्ने ज्यामितीय रेखाचित्रहरू बनाउनुहोस् । उक्त रेखाचित्रका आधारमा खानेकुरा अथवा प्रयोग गर्ने वस्तु बनाउनुहोस् । आफूले बनाएका सामान सहपाठी समूहमा देखाउनुहोस् ।

पाठ २ : रङको काम

पाठ परिचय : हामीले हाम्रो जीवनमा विभिन्न वस्तुहरूको प्रयोग गरिरहेका हुन्छौँ । ती वस्तुहरू विभिन्न रङका हुन्छन् । जस्तै : फलामको रङ कालो हुन्छ । हिउँको रङ सेतो हुन्छ । पात हरियो हुन्छ । आकाशको रङ निलो हुन्छ । कहिलेकाहीं रङको आधारमा पनि वस्तु छुट्याउन सक्छौँ । पहेँलो रङको धातु भन्ने बित्तिकै सुनलाई चिन्छौँ । यसरी रङको आधारमा वस्तुलाई छुट्याउन सकिन्छ । हाम्रो वरिपरि भएका वस्तुलाई चित्र बनाएर, त्यसमा सुहाउँदो रङ भनेर देखाउन सकिन्छ । त्यति मात्र होइन, सादा कपडा, कागज, घरका भित्ताहरूमा समेत यो काम गर्न सकिन्छ । कुनै वस्तुको आकृति कोरेर त्यसमा सुहाउँदो रङ भर्नु यस पाठको उद्देश्य हो ।

सिन्धुपाल्चोककीराममायालाई चित्र बनाएर रङ भर्न खुवै मनपर्छ । उनी धागो रङाउने, बुट्टा भर्ने, चित्रअनुसार सुहाउँदो रङ भर्न निकै सिपालु छिन् । कुनै रङ बजारबाट किनेर ल्याउँछिन् । कुनै रङ आफैँले पनि बनाउँछिन् । कतिपय रङ त एउटा र अर्को रङ मिसाएर पनि बनाउँछिन् । जस्तै : पहेँलो र रातो मिसाएर सुन्तला रङ बनाउँछिन् । पहेँलो र निलो रङबाट हरियो रङ निकाल्छिन् । त्यस्तै कालो र सुन्तलाबाट खैरो रङ बनाउँछिन् । उनले विभिन्न प्रकारको रङ बनाइसकेपछि त्यस रङलाई चित्रमा लगाउँछिन् । उनले बनाएका

रङ्गिन चित्रहरू :

हरियो रङ्गीन पातको चित्र

कपडामा

सिकाइ निर्देशन : *आफ्ना सिकारुहरूलाई वरिपरि भएका वस्तुहरूको चित्र बनाउन लगाई त्यसमा सुहाउँदो रङ भर्न लगाउनुपर्दछ । त्यसरी रङ भर्दा आवश्यकताअनुसार गाढा वा हल्का रङ भर्न लगाउन सकिन्छ । एक अर्को रङ मिसाएर तेस्रो रङ बनाउन सकिन्छ भन्ने जानकारी गराई आकर्षक रङीन चित्र तयार गर्न प्रोत्साहित गराउनुपर्दछ । सिकारुहरूले बनाएका चित्रहरू र प्रयोग गरेका रङका आधारमा सबैभन्दा राम्रो चित्र छनोट गर्न लगाउनुपर्छ ।*

जनकपुरका रामदयालले बनाएका मिथिला चित्रहरू :

मुस्ताङकी धनमायाले बनाएका चित्रहरू :

अभ्यास

१. तपाईं निम्न रङहरू मिसाएर अर्को रङ बनाउनुहोस् ।

३ भाग कालो	१ भाग रातो	
२ भाग सेतो	१ भाग कालो	
निलो	पहेँलो	
रातो	पहेँलो	

२. आफ्नो अध्ययन केन्द्रको एक छेउमा जानुहोस् । त्यहाँ उभिएर वरिपरि हेर्नुहोस् र आफूले देखेका वस्तुहरूको चित्र बनाई रङ लगाउनुहोस् ।

३. तपाईँको घर माटो बनेको छ भने त्यहाँ मयूर, फूल, हात्तीको चित्र बनाई मिल्ने रङ लगाउनुहोस् ।

४. कक्षामा साथीहरूसँग बसेर कागज वा कपडामा नेपालको झण्डा बनाउनुहोस् र मिल्ने रङ भर्नुहोस् ।

५. आफ्नो गाउँ/सहरको चित्र बनाई त्यसमा रङ भर्नुहोस् ।

पाठ ३ : छपाइ

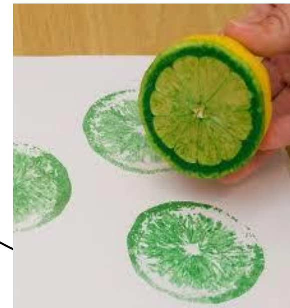
पाठ परिचय : छापेर कुनै वस्तुको आकृति बनाउनु पनि नयाँ सिर्जना नै हो । सिर्जनात्मक कार्यले सिप र क्षमता बढ्छ । रङसँग खेल्ने हुनाले मनमा आनन्द प्राप्त हुन्छ । सामान्य किसिमको छपाइबाट पनि विभिन्न आकृति तयार गर्न सकिन्छ । कुनै छपाई हामी रङ छर्केर तयार गर्न सक्छौँ । कुनै छपाई थिचेर (Pressure) वा थिचाइबाट र कुनै छपाइ रङ दलेर पनि तयार गर्न सकिन्छ ।

१. रङ दलेर तयार गरिएका आकृतिहरू

२. रङ छर्केर तयार गरिएका आकृतिहरू

३. थिचेर तयार गरिएका आकृतिहरू

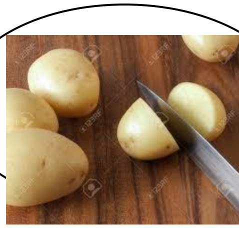
काठमा विभिन्न बुट्टा काटेर



सिकाइ निर्देशन : *सिकारु समूहलाई पाठमा दिइए बमोजिम विभिन्न तरिकाबाट कागज वा कपडामा रङ भर्न र बुट्टा बनाउने अभ्यास गराउनु पर्दछ । यस कार्यमा सिकारुको आफ्नै अनुभव पनि हुनसक्छ । यदि सिकारुमा यस्ता अनुभवहरू भएमा उनीरूका अनुभवहरूलाई छपाइ कला सम्बन्धी अनुभवहरू आदानप्रदान गर्न लगाउनु पर्दछ । साथै अभ्यासमा दिइएका कार्यहरू गर्न लगाई सिकाइ अगाडि बढाउन सकिन्छ ।*

अभ्यास

१. ठुलो आकारको आलुलाई दुई टुक्रा बनाउनुहोस् । त्यसमा विभिन्न आकृति वा अक्षर बनाउनुहोस् र आफूले चाहेको रङ दल्नुहोस् ।



२. उनिउँ, सिरिस अथाव कुनै बिरुवाको पात लिनुहोस् । त्यसलाई उल्टोपट्टिबाट ब्रसले मसी वा कुनै रङ बदल्नुहोस् । अब सफा सेतो कागज वा कपडामा छाप्नुहोस् ।

३. काठका टुक्राहरूलाई जोडेर विभिन्न आकारहरू बनाउनुहोस् । जोडेर बनाएका उक्त टुक्राहरूको अर्को भागमा स्थायी रङ लगाई कपडामा छाप्नुहोस् ।

४. एउटा पिपल वा अन्य कुनै बिरुवाको पातलाई सफा, सेता, पातलो कागजमुनी राखेर विस्तारै हल्का मैन रङ लगाई दल्नुहोस् । अब पातको आकृति छापिएर तयार हुन्छ ।

५. एउटा कागजमा ३-४ थोपा मसी राख्नुहोस् । मसी राखेको भागलाई पट्याएर विस्तारै दल्नुहोस् । अब अमूर्त आकृति तयार हुन्छ । यस तरिकाबाट विभिन्न रङ राखेर विभिन्न आकृतिका चित्रहरू तयार गर्नुहोस् ।

पाठ ४ : माटोको काम

पाठ परिचय : *आफ्नो सभ्यतासँगै मानिसले माटोको प्रयोग गर्दै आइरहेको छ । आफूलाई चाहिने अन्नको उत्पादन माटोमै हुन्छ । घर बनाउन पनि माटो नै चाहिन्छ । विभिन्न प्रकारका भाँडावर्तन माटोबाटै बन्दछन् । त्यसैगरी कलात्मक वस्तुहरू, मूर्तिहरू माटोबाटै तयार गर्न सकिन्छ । यस पाठमा माटोबाट तयार गर्ने विभिन्न कलाको सामान्य अभ्यासहरू गरिनेछ ।*

१. माटोलाई मुछेर विभिन्न सामग्रीहरू तयार गर्न सकिन्छ । कतिपय आकृति तयार गर्दा मुछेर गिलो बनाएको माटोलाई बिस्तारै बिस्तारै थिचेर वा बेलेर पनि विभिन्न आकृति बनाउन सकिन्छ । जस्तै :

२. मुछेर गिलो बनाएको माटोलाई कुनै चक्र वा साँचोमा राखेर पनि विभिन्न आकृति तयार गर्न सकिन्छ । जस्तै :

३. माटोको ठुला ठुला डल्लाहरूलाई विस्तारै मिलाएर काट्दै गएर पनि विभिन्न आकृतिहरू तयार गर्न सकिन्छ । मूर्तिकारहरूले यस तरिकाबाट पनि राम्रा राम्रा मूर्तिहरू तथा विभिन्न आकृतिका वस्तुहरू तयार गर्दछन् ।

सिकाइ निर्देशन : *सिकारुहरूलाई समूहमा बाँडेर माटोबाट विभिन्न आकृतिहरू तयार गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । यदि सिकारुहरूमध्ये माटोको काम गर्न अनुभवी व्यक्ति भएमा उहाँको अनुभवलाई नै कक्षामा प्रयोग गर्न सकिन्छ । सिकारुहरूले तयार गरेका वस्तुहरूलाई प्रोत्साहन स्वरूप प्रदर्शनी पनि गराउनुपर्दछ ।*

अभ्यास

१. आफ्नो खेत वा बारीको पाँगो माटो वा लेसाइलो माटो ल्याउनुहोस् । त्यस माटोबाट ढुङ्गा, काठका, सिसाका टुक्राटाक्री, छेस्का आदि निकाल्नुहोस् । माटोलाई राम्ररी केलाइसकेपछि पानी राख्दै मुछ्नुहोस् । मुछेर गिलो बनाएको माटोलाई काठको ठुलो फल्याक, ठुलो प्लाष्टिक वा जस्तापाता माथि राखेर विस्तारै थिच्दै जानुहोस् । थिचेर फराकिलो बनाइसकेपछि त्यसमा माछा, हात्ती, जरायो आदिको आकृति कोर्नुहोस् । आफूले कोरेको भागलाई काटेर छुट्याउनुहोस् । अब तपाईंले चाहेको

आकृति तयार भयो । यसलाई तपाईँ घरको भित्तामा टाँस्न पनि सक्नुहुन्छ ।

२. काठको चार टुक्रा जोडेर एउटा सानो आयात (इँटा बनाउने साँचो) बनाउनुहोस् । आफूले मुछेर तयार पारेको माटोलाई त्यस साँचोमा राखेर थिच्नुहोस् र सतह मिलानुहोस् । सतह मिलाइसकेपछि माटोलाई साँचोबाट निकाल्नुहोस् र घाममा सुकाउनुहोस् । अब तपाईंको काँचो ईंटा तयार भयो । यसलाई आगोमा पोलेर पक्की ईंटा पनि बनाउन सक्नुहुनेछ ।

३. यदि तपाईंसँग वा तपाईंको छिमेकीसँग चक्र छ भने आफूले मुछेर तयार गरेको माटोलाई चक्रमा राखेर चक्र घुमाउनुहोस् र आफूले चाहेको माटोको भाँडा, वर्तन तयार गर्नुहोस् ।

४. मुछेको माटोलाई दुवै हत्केलाले बेल्दै सेलरोटी जस्तै गोलो बनाउनुहोस् । त्यस्तो माटोको सेलरोटी सानोदेखि क्रमशः ठुलो बनाउँदै बनाउँदै जोडदै जानुहोस् । करिब ७-८ ओटा जोडिसकेपछि भित्रपट्टिको भागमा हत्केलामा पानी राख्दै सतह सम्याएर मिलाउनुहोस् । त्यसको पिँधको लागि गिलो माटोलाई थिचेर थाल वा प्लेट जस्तो बनाउनुहोस् र पिँधमा

टाँस्नुहोस् । घाममा राम्ररी सुक्न दिनुहोस् । अब तपाईँको हातले बनाएको गमला तयार भयो ।

५. माटोको डल्लो लिनुहोस् । यसलाई वरिपरिबाट विस्तारै हल्का तरिकाले खुर्कदै जानुहोस् र आफूले चाहेको फलफूल (आँप, स्याउ, केरा, मेवा, सुन्तला आदि) को आकार बनाउनुहोस् र घाममा सुकाएर सुहाउँदो रङ लगाई फेरी सुकाउनुहोस् । आफूले तयार पारेको फलफूल घरको कोठा सजाउन प्रयोग गर्नुहोस् ।

पाठ ५ : कोलाज कसरी बनाउने ?

पाठ परिचय : कोलाज विभिन्न प्राकृतिक र कृत्रिम वस्तुहरू प्रयोग गरी कागजमा टाँसेर बनाउने कला हो । यस कलाबाट संसारमा घटेका घटना देखाउन सकिन्छ । आफ्ना मनका कुरा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । विभिन्न कल्पना र अनुभवहरू पनि कोलाजबाट व्यक्त गर्न सकिन्छ । कागजमा फूल, पात, कपडाका टुक्रा, धागो, अन्न आदि टाँसेर कोलाज बनाइन्छ । फूल, पात, अन्न, काठको धुलो, कपास आदि प्राकृतिक वस्तुहरू हुन् । धागो, कपडा, कागज आदि कृत्रिम वस्तुहरू हुन् ।

जुम्लाकी हरिमायालाई कोलाज बनाउने रहर लाग्यो । कोलाजको परिचय पाइसकेपछि उनले केही रङीचङ्गी कागजका टुक्राहरू, सुकेका फूल र पातहरू, हरियो घाँसका टुक्राहरू सङ्कलन गरेर ल्याइन । ती वस्तुहरू टाँस्नका लागि अलिकति पिठोलाई पानीमा घोलेर केहीबेर आगोमा पकाइन् । नजिकैको पसलबाट बिस्कुट राखेको कागजको ठुलो बट्टा (कार्टुन) मागेर ल्याइन् । त्यो कार्टुनलाई मिलाएर काटिन् । त्यसमा कागजका टुक्रा, सुकेका फूल र पातहरू, हरियो घाँस मिलाएर टाँस्दै गइन् । उनले यस्तो आकृति तयार पारिन् ।

प्रदेश नं. १ का आइतमान शारीरिक रूपमा अपाङ्गता भएका व्यक्ति हुन् । अपाङ्गता भएपनि चित्रकलामा उनी निकै सिपालु छन् । उनले प्राकृतिक र कृत्रिम वस्तुको प्रयोग गरेर बनाएका कोलाजहरू यस्ता छन् ।

सिकाइ निर्देशन : *सिकारुहरूलाई विभिन्न प्राकृतिक तथा कृत्रिम वस्तुहरूको प्रयोग गरी कोलाज बनाउन प्रोत्साहन प्रदान गर्नुपर्छ । कोलाज बनाउँदा आफ्नो स्थानीय क्षेत्र वरपर प्राप्त हुने वस्तुहरू प्रयोग गरेर तयार पार्नुपर्दछ । यसरी तयार गरेका वस्तुहरूलाई शैक्षिक सामग्रीको रूपमा प्रयोगमा ल्याउन पनि सकिन्छ ।*

अभ्यास

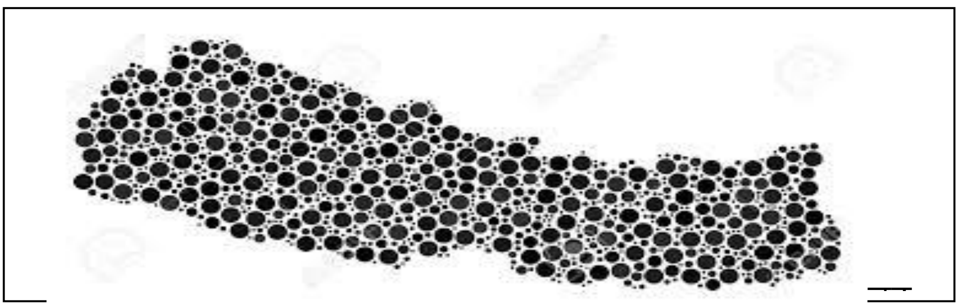
१. साथीहरूको अलग अलग समूह बनाउनुहोस् । समूहमा छलफल गर्नुहोस् र तलको तालिका भर्नुहोस् ।

के को आकृति बनाउने ?	कुन कुन सामग्री प्रयोग गर्ने ?	कति समयभित्र तयार गरिसक्ने ?

तालिकाअनुसारको आकृति तयार गर्नुहोस् र सहजकर्ता शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

२. केही सलाईको काँटी, सुकेका फूलका पत्रहरू, फलफूलका बोक्राहरू, कपास आदि वस्तु सङ्कलन गर्नुहोस् र बाक्लो कागजमा टाँसेर विभिन्न फलफूलका आकृतिहरू बनाउनुहोस् ।

३. विभिन्न रङका चुराका टुक्राहरूलाई कुटेर अझ ससाना टुक्रा बनाउनुहोस् । एउटा बाक्लो कागजमा नेपालको नक्सा बनाउनुहोस् र ती साना साना टुक्रालाई गमको प्रयोग गरेर नेपालको चारै सीमानामा टाँस्दै जानुहोस् । अब तपाईंको यस्तो आकारको नेपालको नक्सा तयार हुन्छ ।



४. पुराना पत्रपत्रिकाहरू जम्मा गर्नहोस् । उक्त पत्रिकालाई काटेर, बटारेर, च्यातेर विभिन्न टुक्रा बनाउनुहोस् र त्यसलाई कागजमा टाँसेर विभिन्न आकृतिहरू बनाउनुहोस् ।

५. तल केही आकृतिहरू दिइएको छ । त्यसलाई हेरेर तपाइँ पनि त्यस्तै आकृति तयार गर्नुहोस् ।

गायन बादन

पाठ १ : स्थानीय बाजाहरू

लोकगीत जस्तै लोक बाजा पनि हाम्रा पहिचान् हुन् । मौलिक परम्परामा आधारित गीत तथा भजनहरूमा प्रयोग गरिँदै आएका बाजाहरूलाई लोक बाजा भनिन्छ । यी लोक बाजाहरू हाम्रै देशभित्र निर्माण गरिएका हुन् । स्थानीय स्रोत साधनहरूको प्रयोग गरी आफ्नै श्रम र सिपमा तयार गरिएका हुनाले यिनीहरूलाई स्थानीय बाजाहरू मानिएका हुन् । यी बाजाहरू विभिन्न जाति र ठाउँअनुसार फरक फरक किसिमका हुन्छन् । मादल, सारङ्गी, बाँसुरी/मुरली, पञ्चैबाजा आदि स्थानीय बाजाहरूका उदाहरणहरू हुन् ।

मादल

पूर्व मेचिदेखि पश्चिम महाकालीसम्म र हिमालदेखि तराईसम्म लोकप्रिय रूपमा बजाइने बाजा मादल हो । मादल बनाउन काठलाई खोपे ढुङ्ग्रो जस्तो बनाइन्छ । यो पातलो ढुङ्ग्रोलाई छालाको मसिनो तुनाले बाँधेर दायाँ बायाँ छालाले मोडेर त्यसमा कालो दाग लगाइन्छ । जसलाई खरी भनिन्छ । मादलको एकातिरको भाग केही ठुलो र अर्कोतिरको भाग केही सानो हुन्छ । यो बाजा सुरुमा मगर जातिबाट प्रचलनमा आएपनि हाल सबै जातिको लोकप्रिय मानिन्छ ।

पञ्चैबाजा

दमाहा, सहनाई, ट्याम्को, नर्सिङ्गा, झ्याली पाँच ओटा बाजा मिलेर बनेको बाजालाई पञ्चैबाजा भनिन्छ । यो बाजा पनि हाम्रो नेपाली समाजमा प्रचलित बाजा हो । बिवाह , ब्रतबन्ध तथा विभिन्न धार्मिक उत्सवहरूमा यो बाजा बजाईन्छ ।

सारङ्गी

काठ र तारबाट तयार गरिएको सारङ्गी पश्चिमाञ्चलको पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने गन्धर्भ जातिको प्रचलित बाजा हो ।

बाँसुरी/मुरली

मुरली बाँसबाट निर्माण गरिने यो बाजा नेपालको सबै ठाउँ र जातिमा प्रचलित छ ।

सिकाइ निर्देशन : *सिकारुहरूलाई आआफ्नो स्थानीय समुदायमा भएका बाजाहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् र ती बाजाहरू कुन जातजातिसँग सम्बन्धित हुन्छन्, कहिले बजाइन्छन् र कसरी बजाइन्छन् छलफल गर्नुहोस् र स्थानीय बाजाहरूको तालमा लोकगीत गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।*

अभ्यास

१. पाठमा दिएका बाजाहरू हेर्नुहोस् र मनपर्ने बाजाको चित्र बनाउनुहोस् ।

२. स्थानीय समुदायमा तपाईँले देख्नु भएका बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

३. स्थानीय बाजाको तालमा विभिन्न किसिमका गीतहरू गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ २ : हाम्रो राष्ट्रिय गान

पाठ परिचय : प्रत्येक देशमा आआफ्नै राष्ट्रिय गान हुन्छन् । हरेक देशका नागरिकले आआफ्नो राष्ट्रिय गान जान्नु आवश्यक हुन्छ । राष्ट्रिय गान हाम्रो गौरब तथा पहिचान हो, जसले विश्वसामु हामीलाई चिनाउँछ । हरेक विद्यालयमा बिहान प्रार्थनाको समयमा र विभिन्न औपचारिक कार्यक्रमहरूमा सबैले अनिवार्य रूपमा राष्ट्रिय गान गाउनुपर्दछ ।

सयौं थुँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली

सार्वभौम भई फैलिएका, मेची -महाकाली ।

प्रकृतिका कोटी कोटी सम्पदाको आँचल

वीरहरूका रगतले, स्वतन्त्र र अटल ।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड, हिमाल

अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल

अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।

रचनाकार : प्रदीपकुमार राई (ब्याकुल माइला)

संगीतकार :अम्बर गुरुङ

अभ्यास

१. माथि लेखिएको राष्ट्रिय गान कक्षाकोठामा सबै मिलेर लय र ताल मिलाएर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

२. प्रत्येक दिन कक्षा सुरु हुनुभन्दा अगाडि शिक्षक र विद्यार्थी मिलेर सँगै गाउनुहोस् ।

पाठ ३ : स्थानीय गीत गाऔँ

ठाउँ, परिवेश र रहनसहनअनुसार हरेक स्थानमा फरक फरक खालका स्थानीय लोकगीत हुन्छन् । स्थानीय क्षेत्रमा गाइने गीतहरूलाई स्थानीय गीत भनिन्छ । स्थानीय लोक गीतले जुन क्षेत्रको गीत हो त्यस क्षेत्रको प्रतिनिधित्व गरेको हुन्छ । यस्ता स्थानीय गीतहरू सुन्न, गाउन र नाच्न रमाइलो हुन्छन् ।

जस्तै : देउडा गीत सुदूरपश्चिमको स्थानीय गीत हो । मैथलि, भोजपुरी, झिझिया आदि तराई क्षेत्रका स्थानीय गीतहरू हुन् भने झ्याउरे, तामाङ सेलो आदि पहाडी क्षेत्रका स्थानीय गीतहरू हुन् । आजभोली यस्ता स्थानीय गीतहरू रेडियो नेपाल, टेलिभिजन र सामाजिक सञ्जालहरूबाट सजिलै सुन्न सकिन्छ ।

यहाँ केही हाम्रा स्थानीय क्षेत्रहरूमा प्रचलित स्थानीय लोक गीतहरू दिइएका छन् । मध्यतराइ क्षेत्रमा प्रचलित **होरी गीत** हालको प्रदेश नं. २ मा गाइन्छ । यो गीत होली पर्वमा गाइन्छ । यसको छोटो नमुना तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

आज बिराज मे होरी रे रसिया,

होरी रे होरी रे बर जोरी रे रसिया ।

घर–घर से ब्रज बनिता आई ।

कोई श्यामल, कोई गोरी रे रसिया ।

आज बिराज मे ....

इतैं आये कुवर कन्हाई

उत तैं आई राधा गोरी रे रसिया ।

आज बिराज मैं ....

प्रदेश नं. ७ मा प्रचलित **देउडा गीत** : देउडा गीत डोटेली लोक गीतका विभिन्न भेदमध्य सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण गीत हो । यसको उदाहरण :

वनका दर्वा बनै, ल्याउन्या कोई नाइ, सुन्या सबै बनका दर्बा बनै ।

मनका कुरा मनै भन्या कोइनाई, सुन्या सवै, मनका कुरा मनै ॥

(असारे गीत)

असार श्रावण महिनामा रोपाइँ गर्दा किसानहरूले गाउने गीत

हरियो डाँडा माथि

हलो जोत्ने साथी

हो हो तारे हो हो,

हो हो माले हो हो,

पहाडी क्षेत्रमा प्रचलित **तामाङ सेलो** गीत

गादे जेबा झामे गादे छारजिम होई पुङ्ति नामशाला आस्याङ्ला

वाला वाला ग्राम्बै गादे जेबा तोर तोर लाला स्याउरङ्बा - २

ओ आस्याङ् ओई आडी एला झामे पिन्बाकी हापिन्वा

हाङ्ग्रेमा जेबा गोइ जिन्ना नाफ्याङ्री इन्छै म्हार पिन्ना

ङालै उमेर यो जिन्जि आबासे चाङ् वाखाऊ विल्जिन्जि

ओई आस्याङ्.......................

क्रियाकलाप : तपाइँको आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा पनि यस्ता लोक गीतहरू हुन सक्छन्, तिनीहरूको खोजी गरी ताल मिलाएर एक्लै वा समूहमा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

सिकाइ निर्देशन *:सिकारु प्रशिक्षार्थीहरूलाई आआफ्नो स्थानीय समुदायमा प्रचलित गीतहरू खोजी गर्न लगाउनुहोस् । कक्षालाई दुई ओटा समूहमा विभाजन गराई एउटा समूहलाई गाउन लगाउनुहोस् अनि अर्को समूहलाई दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् । आफू पनि उनीहरूसँग सँगै गाउनुहोस् । यसरी विभिन्न प्रकारका गीतहरूको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।*

अभ्यास

१. विद्यालयमा हुने कुनै औपचारिक कार्यक्रमको लागि लय मिलाएर लोक गीत गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ ४ : विभिन्न किसिमका गीतहरू

हाम्रो समुदायमा विभिन्न किसिमका प्रचलित गीतहरू हुन्छन् । जस्तै लोकगीत राष्ट्रिय गीत, बाल गीत, भजन, आधुनिक गति र पप गीत आदि । जुन सुकै प्रकारका गीतहरू भएता पनि गीत सुन्दा र गाउँदा हामलिाई मनोरञ्जन प्राप्त हुन्छ । वृद्धदेखि बालकसम्म सबैलाई कुनै न कुनै प्रकारका गीतले मनमुटु छोएको हुन्छ ।

राष्ट्रिय गीत :

देशको भक्तिभावले भरिपूर्ण भएका गीतहरूलाई राष्ट्रिय गीत भनिन्छ । यहाँ एउटा राष्ट्रिय गीतको नमुना प्रस्तुत गरिएको छ ।

रातो र चन्द्र सूर्य जङ्गी निशान हाम्रो
जिउँदो रगत सरी यो बल्दो यो सान हाम्रो
रातो र चन्द्र सूर्य जङ्गी निशान हाम्रो
हिमाल झैं अटल यो झुकेन यो कहिल्यै
लत्रेन यो कहिले जङ्गी निशान हाम्रो
यो जन्मँदै जगतमा कयौं प्रहार आए
साम्राज्य दुई हारे हारेन यो शान हाम्रो
रातो र चन्द्र सूर्य जङ्गी निशान हाम्रो

जिउँदो रगत सरी यो बल्दो यो शान हाम्रो
रातो र चन्द्र सूर्य जङ्गी निशान हाम्रो
जबसम्म चन्द्र र सूर्य आकाशमा रहन्छन्
तबसम्म हुन्छ आफ्नै रातो रगत यो हाम्रो
गाई सरी छन् साधु जो जो यहाँ जगतमा
सबको शरण बलियो जङ्गी निशान हाम्रो
रातो र चन्द्र सूर्य जङ्गी निशान हाम्रो
जिउँदो रगत सरी यो बल्दो यो शान हाम्रो
रातो र चन्द्र सूर्य जङ्गी निशान हाम्रो

लोक गीत

परम्परागत लोकलयमा आधारित हाम्रो समाजको यथार्थ अवस्था झल्काउने गीतहरू नै लोकगीतहरू हुन् । यहाँ एउटा हाम्रो समाजमा प्रचलित लोकगीतको नमुना प्रस्तुत गरिएको छ ।

ओ ....हो .....हा अहेम ।
हा.........वारी जमुना, पारी जमुना ।
जमुनाको फेदीमा मनकामना, हुर्र ....
एकादशी बजारैमा, हे एकादशी बजारैमा ।

ए कन्के रोटी थालमा, हे एकादशी बजारैमा ।

हा कसको छोरा कसको छोरी २

हे पऱ्यो माया जालमा होई, कस्को छोरा कस्को छोरी हुर्र ।

हा, सिमसिम पानी कान्छी नानी ....२ ।

ए, भिज्यो पैतालो माने लौउ ।

हा, पैले हामी नाच्थ्यौ गाउँथ्यौं ।............२

ए माया मैतालो मानेलाई हुर्र.................

काले बुङको मैनाचरी, ए काले बुङको मैनाचरी

हा कर्म मेरो खोटी रैछ.............२

भुइको खजुरीलाई नैं लौ

हा, मरेपछी गंगाजीलाई.........२

बाँचे हजुरीलाई नै लौ हुर्र ।

ए, यही तल सुनसरीमा ।

हा, पोडेहोला चमार होला ....२ ।

तिम्रै माया लाग्छ है ।

हा, पोडे होला चमार होला ।

हा.... वारी जमुना, पारी जमुना

जमुनाको फेदीमा मनकामना .... ४ ।

गायक : खेमराज गुरुङ

सिकाइ निर्देशन : *सिकारुहरूलाई आआफ्नो स्थानयि समुदायमा प्रचलित विभिन्न किसिमका गीतहरू स्थानीय बाजा वा मादलको तालमा समूहमा गाउन लगाउनुहोस् र आफू पनि सँगै गाएर मदत गर्नुहोस् ।*

अभ्यास

१. पाठमा दिएको राष्ट्रिय गीत र लोक गीत मादल वा अन्य स्थानीय बाजाको तालमा समूहमा मिलेर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

२. तपाईंको समुदायमा गाईने विभिन्न किसिमका गीतहरू मादल वा अन्य स्थानीय बाजाको तालमा समूहमा मिलेर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ ८ नृत्य

हामी साधारण भाषामा नृत्यलाई नाच पनि भन्दछौँ । नृत्यले हामीलाई मनोरञ्जन प्रंदान गर्नुका साथै हाम्रो शरीरलाई फुर्तिलो पनि बनाउँदछ । गीत र बाजाको तालमा हामी नाच्दछौँ र यसलाई अझ विशेष बनाउनका लागि वेशभुषाले मदत गर्दछ । नृत्य दुई किसिमका हुन्छन ।

१. **लोक नृत्य :** समाजको सुख दुख, माया, प्रिती र यथार्थ कुराहरूलाई समेटेर तयार पारिएको लोकगीतको भाकामा गरिने नृत्यलाई लोक नृत्य भनिन्छ । जस्तै झ्याउरे नृत्य, मारुनी नृत्य आदि ।

२. **शास्त्रीय नृत्य :** प्राचीन धर्मशास्त्र र देवीदेवताको चरित्र वर्णन गर्दे नाचिने कलात्मक नृत्यलाई शास्त्रीय नृत्य भनिन्छ । जस्तै भैरव नृत्य, मञ्जुश्री नृत्य, पञ्चतारा, पञ्चबुद्ध आदि ।

तपाइँहरूले अघिल्लो कक्षामा नृत्यका केही चरणहरूको बारेमा अध्ययन गरिसक्नुभएको छ । अब हामी यहाँ त्यसपछिका केही थप चरणहरूको बारेमा अध्ययन गर्दछौँ ।

चौँथो चरण : जसरी हामीले १, २ ,३,४ गन्तीमा नृत्यहरू गऱ्यौँ त्यसरी नै हामीले अब हुने चरणहरूलाई पनि निरन्तरता दिनेछौँ ।

हातको ताल : अब हामी सुरुमा १, २, ३, ४ भन्दै पहिले सिधा उभिने दुबै हातलाई अघि बढाउने अनि औँलाहरू चलाउने ।

चित्र बाँकी छ ।

दोस्रोमा : यहि हातलाई खुम्च्यायएर फेरी औँलाहरू चलाउने ।

चित्र बाँकी छ ।

तेस्रोमा : दुबै हातलाई कम्मरमा लैजाने ।

चित्र बाँकी छ ।

टाउकाको : पहिले आफू सिधा उभिने १, २, ३ भन्दै १ भन्दा दायाँ २ भन्दा सिधा र ३ भन्दा बायाँतर्फ लाने फेरि दोस्रोपटक टाउकोलाई दायाँबाट घुमाउँदै १, २, ३, ४, ५, ६ भन्दै बायाँ जाने

चित्र बाँकी छ ।

फेरी बायाँबाट घुमाउँदै १, २, ३, ४, ५, ६ भन्दै दायाँपट्टि जाने

चित्र बाँकी छ ।

यसरी कम्मरको, गोडाको, हातको र टाउकाको चाल जानिसकेपछि हामी जुनसुकै किसिमको नृत्य पनि सजिलै गर्न सक्छौँ ।

सिकाइ निर्देशन : *सिकारुहरूलाई आआफ्नो समुदायमा प्रचलीत स्थानीय गीतहरू गाउन लगाई नृत्यको लागि बारम्बार अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । त्यसमा शिक्षक आफूले पनि विद्यार्थीहरूसँग साथ दिनुहोस् ।*

अभ्यास

१. माथि पाठमा दिइएअनुसाार कक्षाका सबै साथीहरू मिलेर हात र टाउकाको काललाई अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ -९ अभिनय

अभिनय गरौँ

कुनै पनि कथा, घटना, संवाद वा कुराकानीलाई पात्रको हुबहु नक्कल गरी प्रस्तुत गर्ने कलालाईृ अभिनय भनिन्छ । जसलाई अनुहारको भाव र संवादले मुख्य रूपमा प्रभाव पारेको हुन्छ । अभिनय गर्ने पनि एक किसिमको विशेष कला हो । दर्शकलाई मन्त्र मुग्ध बनाएरु आफू नहासिकन अरूलाई हँसाउन र रुवाउन सक्ने बनाउनु नै अभिनयको मुख्य पक्ष हो । अभिनय धेरै किसिमका हुन्छन् । ती हुन् ।

१. **आङ्गिक अभिनय :** आफ्नो शरीरको कुनै पनि अङ्गहरूको सञ्चालनबाट गरिने आभिनयलाई आङ्गिक अभिनय भनिन्छ । जस्तै अरूको हिँडाइको नक्कल गर्नु ।

२. **वाचिक अभिनय :** दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिहरूको संवादद्वारा गरिने अभिनयलाई वाचिक अभिनय भनिन्छ। जस्तै नाटक

३. **आहार्य अभिनय :** विभिन्न किसिमका गरगहना, वेशभूषा लगाएर गरिने अभिनयलाई आहार्य अभिनय भनिन्छ । जस्तै : कथाको कुनै पात्रको रूपमा सजिनु ।

४. **सात्विक अभिनय :** कथाको सारलाई भावबाट व्यक्त गरिनुलाई सात्विक अभिनय भनिन्छ ।

सिकाइ निर्देशन : कुनै एउटा नाटकको लागि स्क्रिप्ट शिक्षक आफैँ वा विद्यार्थीलाई लेख्न लगाई पात्रहरूको छनोट गरिदिएर अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । अभिनयको लागि अभ्यास गराउन आफूले पनि सक्दो मदत पुऱ्याउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका जनावरहरूको बोलाइको नक्कल गर्नुहोस् :

(क) कुकुर (ख) बिरालो (ग) बाख्रा (घ) गाई

२. तपाईंको कुनै साथीको हिँडाइको नक्कल गर्नुहोस् ।

३. तपाईंको पाठ्यपुस्तकमा भएको कुनै कथालाई कक्षाका साथीहरू मिलेर अभिनयको माध्यमबाट नाटक बनाएर देखाउनुहोस् ।

४. विद्यालयको कुनै कार्यक्रमका लागि बाबुले रक्सी सेवन गरेको कारण घर परिवारलाई सताएको अवस्थाको सन्देशमूलक नाटक बनाई साथिहरूसँग मिलेर अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

phone

Dilli : 9851190494

dipika : 9849450403