सामाजिक मूल्य र मान्यता

नव साक्षरहरूकालागि निरन्तर शिक्षाका

नमूना सामग्री

सामाजिक मूल्य र मान्यता

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

नमूना सामग्री

सामाजिक मूल्य र मान्यता

लेखकहरू
डिल्ली प्रसाद शर्मा
दीपिका शर्मा

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
२०७७

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

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा

पहिलो संस्करण : वि.सं. २०७७

भूमिका

कुनै पनि नागरिकले शिक्षा पाउने हकबाट वञ्चित हुन नपरोस् भनी शिक्षा पाउने हकलाई संविधानको मौलिक हक अन्तर्गत राखिएको छ । सबैका लागि शिक्षा आजको अनिवार्य आवश्यकता भएकोले यसलाई कार्यान्वयनमा ल्याउनको लागि शिक्षाका नीति तथा कार्यक्रमहरू तय गरिएका छन् । विद्यालय उमेरका बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा ल्याई गुणस्तरीय शिक्षा दिने, विद्यालय आउन नसक्ने बालबालिकाहरू, प्रौढहरूलाई वैकल्पिक तथा खुला विद्यालय मार्फत शिक्षा दिने साथै विद्यालय उमेर कटेका नागरिकहरूलाई अनौपचारिक र निरन्तर शिक्षाको माध्यमबाट साक्षर /शिक्षित बनाउने नीति नेपाल सरकारको छ ।

नवसाक्षर, औपचारिक शिक्षा लिन अवसर प्राप्त नगरेका र निरन्तर सिकाइ तथा सीप आर्जन गर्न चाहने हरेक नेपाली नागरिकलाई तत् स्थानवाट नै वैकल्पिक शिक्षाको अवसर प्रदान गर्नु आवश्यक छ । श्रम गरेर जीविका चलाउने परिवारका सदस्यहरूलाई सहयोग गर्न घरायसी जिम्मेवारी बहन गर्न आर्थिक सामाजिक लगायत विविध कारणले उपयुक्त उमेरमा विद्यालयमा भर्ना हुन नसक्ने र भर्ना भएर पनि कक्षा छाडेका, साक्षरता कक्षा छाडेकाहरूको दीगो सिकाइका लागि, उनीहरूको रुचीका आधारमा व्यवहारिक ज्ञान प्रदान गर्न पर्याप्त मात्रामा सिकाइ सामग्री हाल सम्म नभएकोले निरन्तर रुपमा पढाइ लेखाइलाई प्रभावकारी वनाउन विभिन्न विषयगत स्वाध्ययन सामग्रीहरू विकास गर्न नितान्त आवश्यक भएकाले यो **"सामाजिक (सामाजिक मूल्य र मान्यता)"** विषयको नमूना सामग्री विकास गरिएको हो ।

यो नमूना सामग्रीको लेखनकार्य गर्ने लेखकद्वय श्री डिल्ली प्रसाद शर्मा, र श्री दीपिका शर्मा, सामग्रीको संयोजन गर्ने शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रका निर्देशक श्री राजकुमार थापा तथा शाखा अधिकृत श्री भीमादेवी कोइराला, भाषा सम्पादन गर्ने पाठ्यक्रम विकास केन्द्रका निर्देशक श्री गणेशप्रसाद भट्टराई, विषयवस्तु सम्पादन गर्ने श्री भीमादेवी कोइराला, लेआउट डिजाइन गर्ने श्री जयराम कुइँकेल साथै यो सामग्री विकासको क्रममा निरन्तर सल्लाह र सुझाव दिनुहुने उपमहानिर्देशक श्री विष्णुप्रसाद अधिकारीलाई शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र धन्यवाद दिन चाहन्छ । यस सामग्रीलाई थप सुधार गर्न प्राप्त रचनात्मक सुझाव तथा प्रतिक्रियाको शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र सदैव स्वागत गर्दछ ।

डा. तुलसीप्रसाद थपलिया
महानिर्देशक
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

बिषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ एक	आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक	१-८
पाठ १ :	आशामायाको काम	१
पाठ २ :	पेशा अनुसारका सामान	५
एकाइ दुई	हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता	९ - १६
पाठ १ :	मेरो संस्कृति : मेरो गौरव	९
पाठ २ :	समाजसेवी : तारादेवी तुलाधर	१४
एकाइ तीन	सामाजिक समस्याहरू	१७-२९
पाठ १ :	मादक/लागूपदार्थ तथा धूम्रपान र चोरी डकैती	१७
पाठ २ :	सामाजिक समस्या र विकृति	२०
पाठ ३ :	सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय संघसंस्थाको भूमिका	२५
एकाइ चार	नागरिक चेतना	३०-४०
पाठ १ :	हाम्रा प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू	३०
पाठ २ :	हाम्रो अधिकार र कर्तव्य	३५
एकाइ पाँच	हाम्रो पृथ्वी	४१ -६०
पाठ १ :	म बसेको गाउँपालिका	४१
पाठ २ :	वैतडी : मेरो जिल्ला एक परिचय	४३
पाठ ३ :	नक्सा बनाउन सिकौं	४६
पाठ ४:	पृथ्वीको उत्पत्तिको कथा	५०
पाठ ५ :	हाम्रो छिमेकी देशः भारत	५३

पाठ ६ :	हाम्रो छिमेकी देश : चीन	५७
एकाइ छ	हाम्रो विगत	६१ - ८१
पाठ १ :	हाम्रो समुदायका ऐतिहासिक वस्तु	६१
पाठ २ :	हाम्रा समुदायका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू	६४
पाठ ३ :	प्राचीन नेपालको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्था	६७
पाठ ४	हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू	७१
पाठ ५ :	हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू	७६
एकाइ सात	हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	८२ - ९२
पाठ १ :	सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गरौँ	८२
पाठ २ :	स्वदेशी सामग्रीको प्रयोग गरौँ	८५
पाठ ३ :	हाम्रो देशको आर्थिक क्रियाकलाप	८९
एकाइ आठ	सिर्जनात्मक कला	९३ - ११२
पाठ १ :	रेखा चित्र बनाऔँ	९३
पाठ २ :	रङको काम	९८
पाठ ३ :	छपाई	१०२
पाठ ४ :	माटोको काम	१०६
पाठ ५ :	हामी कोलाज बनाऔँ	११०
एकाइ नौ	कागजको काम	११३ - ११८
पाठ १ :	कागजबाट क्रिकेटबल तयार गरौँ	११३
पाठ २ :	कागजबाट सजावटको साम्रग्री बनाऔँ	११८

(ख) संगीत

एकाइ एक	गायन बादन	११९ - १२४
पाठ १ :	स्थानीय गीत गाऔँ	११९
पाठ २ :	हाम्रो राष्ट्रिय गान	१२१
पाठ ३ :	विभिन्न किसिमका गीतहरू	१२२
एकाइ दुई	नृत्य	१२५ - १३१
पाठ १ :	हाम्रो समुदायमा प्रचलित नृत्यहरू	१२५
पाठ २ :	स्थानीय लोकनाच	१२९
पाठ ३ :	हस्त मुद्रा	१३०
एकाइ तीन	अभिनय	१३२ - १३४
पाठ १ :	अभिनय गरौँ	१३२
पाठ २ :	पशुपन्छीको बोली र चालको अभिनय	१३४

एकाइ एक आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक

पाठ १ : आशामायाको काम

मानिसले आफ्नो जिविका चलाउन विभिन्न कामहरू गर्छन् । यस्तो कामहरूबाट उनीहरूलाई आम्दानी हुन्छ । त्यो आम्दानीबाट आफ्नो र परिवारको आवश्यकता पूरा हुन्छ । त्यस्तो कामलाई पेशा भनिन्छ । जस्तैः कृषि, व्यापार, सेवा, उद्योग आदि । यस्तो पेशा मानिस एक्लैले पनि गर्दछ । परिवारका सदस्यको सहयोगले पनि गर्दछ । परिवारका सबै सदस्यले गर्ने एउटै किसिमको कामलाई परिवारको पेशा भनिन्छ ।

भक्तपुरकी आशामाया र उनको परिवार कृषिको काम गर्छन् । वर्षायाममा धान रोप्न खेत खन्छन् । जमीनलाई मलिलो बनाउन मल छर्दछन् । त्यसपछि धानको बीऊ लगाउँछन् । आफूले लगाएको धानमा सिंचाइ गर्छन् र गोडमेल पनि गर्छन् ।

धान रोपाई गरेको

वर्षामा लगाएको धान मंसीर महिनामा काट्छन् र बाली भित्र्याउँछन् । त्यसपछि आफ्नो खेतमा गहुँ र हिउँदे तरकारी लगाउँछन् । उनीहरूले आफ्नो परिवारको आम्दानी बढाउन कुखुरा पालन पनि गरेका छन् । कुखुरा पालनबाट उनीहरूलाई राम्रो आम्दानी भएको छ । उनीहरूले दुईओटा भैंसी पनि पालेका छन् । भैंसीबाट प्राप्त हुने दुध बेचेर थप आम्दानी गर्छन् । भैंसी र कुखुराको मल खेतमा प्रयोग गर्छन् । छोराछोरी भक्तपुरमै उच्च शिक्षा अध्ययन गर्दैछन् । पढाइको समय अघि-पछि घरको काममा सहयोग गर्छन् । खेतीपातीको काममा बाबुआमालाई सघाउँछन् । आफ्नो काममा परिवारका सबैले मद्दत गरेका छन् । सबैको मद्दत पाउँदा आशामाया खुशी हुन्छिन् । आमामाया

छिमेकीको काममा पनि सहयोग गर्छिन् । खेतीपातीको काम सकिएपछि फुर्सदको समय थियो । आशामाया र उनका पति भाजुराम बन्दिरपुर घुम्न जाने निधो गरे । बन्दिरपुरमा उनीहरूका आफन्तहरू बस्छन् । धेरै वर्ष अघि भक्तपुरबाट उनका नातेदारहरू (फुपु र मामाहरू) यहाँ आएर बसेका हुन् । बन्दिरपुर तनहुँ जिल्लामा पर्दछ । पहिले यो ठाउँ तनहुँ जिल्लाको सदरमुकाम थियो । वि.सं. २०२५ सालदेखि तनहुँ जिल्लाको सदरमुकाम दमौलीमा सारियो ।

बन्दिरपुरमा आशामायाकी फूपु होटल चलाउनु हुन्छ । उहाँको होटलमा विदेशी पर्यटकहरू आएर बस्छन् । उहाँ ती पर्यटकहरूका लागि बिहानको चिया र नास्ता तयार गर्नुहुन्छ । त्यसपछि दिउँसोको खाना तयार गर्नुहुन्छ । फरक फरक देशबाट पर्यटकहरू आउँछन् । तिनीहरू फरक फरक किसिमको खानेकुराहरू खान रूचाउँदछन् । कोही नेपाली खाना खाने भन्दछन् । कोही नेवारी खाना खाने भन्दछन, कोही थकाली खाना । यी सबैका लागि अलग अलग खानेकुरा तयार गर्न सजिलो पनि हुँदैन । यस काममा उहाँलाई छोराछोरीले मद्दत गर्दछन् । उनीहरूले होटल तालिम लिएका छन् । उहाँको जेठो छोरा पर्यटकहरूलाई नयाँ नयाँ ठाउँमा घुमाउन लैजान्छन् । नयाँ नयाँ ठाउँमा घुम्न पाउँदा पर्यटकहरू पनि खुशी हुन्छन् । उहाँका पतिले बन्दिपुर नजिकैको गाउँमा सुन्तला खेती लगाउनु भएको छ । त्यो सुन्तला खेती हेर्न पनि पर्यटकहरू आउँछन् । सुन्तला खेतीले पनि उहाँहरूलाई प्रशस्त आम्दानी दिएको छ । परिवारका सदस्यहरू मिलेर सहयोग गर्दा काम गर्न सजिलो हुन्छ ।

आशामाया र उनका पति केही दिन बन्दिपुर बसे । त्यसपछि उनीहरू लुम्बिनी घुम्न गए । लुम्बिनी गौतम बुद्धको जन्मथलो हो । उनीहरू मुमताज आलमलाई भेट्न गए । आशामाया र मुमताज विद्यालय पढ्दाका साथी हुन् । मुमताजको बिहे भएपछि उनी अहिले आफ्नो परिवारसँग लुम्बिनीमा बस्छिन् । घर नजिकैको आधारभूत विद्यालयमा शिक्षण गर्छिन् । खाना पकाउने, भाँडा वर्तन सफा गर्ने, लुगा धुने काममा छोराछोरीले सघाउँछन् । छोराछोरी स-सानै हुँदा घरको सबै काम उनैले गर्नु पर्दथ्यो । उनका पति कार्यालयमा काम गर्छन् । उनका पतिले पनि उनलाई सहयोग गर्छन् । सासु र ससुरा खेतीपातीको काम गर्नुहुन्छ । विद्यालय विदा भएका दिनहरूमा मुमताज सासु ससुरालाई सघाउँछन् । यसरी मुमताजको परिवारमा पनि एक अर्कोलाई सहयोग गर्ने चलन छ ।

शब्द र अर्थ

निधो : निर्णय, निश्चय

नातेदार : आफन्त, परिवारको नाता लाग्ने

आधारभूत : कक्षा १ देखि ८ सम्म पढाई. हुने

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) आशामाया उनकी फूपु र मुमताजले के-के काम गर्छन् ?

(ख) आशामाया र उनकी फूपुले गर्ने काममा के फरक छ ?

(ग) मुमताजलाई घरको काममा कस-कसले सघाउँदा रहेछन् ?

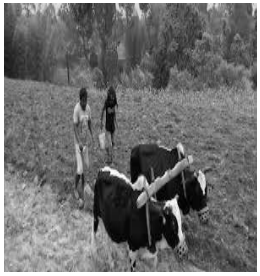
(घ) तपाईं के काम गर्नुहुन्छ

(ङ) तपाईंलाई कस-कसले सघाउँछन् ?

(च) तपाईंले गर्ने काम र मुमताजले गर्ने काममा के फरक छ ?

(छ) तपाईं आफ्ना छिमेकीहरूलाई कुन कुन काममा मद्दत गर्नुहुन्छ ?

२. **तलको चित्र हेर्नुहोस् । कसले कुन काम गरिरहेका छन् ? तपाईंले गर्ने कामसँग यी काममा के समानता छ ? के फरक छ ? तुलना गर्नुहोस् ।**



३. **क्रियाकलाप**

तपाईंका साथीहरू कुन कुन काम गर्छन् ? तपाईंले गर्ने काम र तपाईंका साथीहरूले गर्ने काम बीच फरक देखाउनुहोस् ।

पाठ २ : पेशा अनुसारका सामान

समुदायमा मानिसहरूले आ-आफ्नो काम र पेशा गरिरहेका हुन्छन् । उनीहरूलाई आफ्नो पेशा चलाउन विभिन्न सामानहरू चाहिन्छ । त्यही सामानको प्रयोग गरेर आफ्नो पेशा अघि बढाउँछन् । जस्तैः चित्रकारलाई रङ, कुची आवश्यक पर्दछ । किसानलाई हलो, कोदालो चाहिन्छ, सिकर्मीलाई करौती, घन आदि नभई हुँदैन । बारम्बार यस्ता सामान किन्न र बनाउन खर्चिलो हुन्छ । त्यसैले आफूलाई चाहिने सामानहरू जतन गरेर चलाउनु पर्छ । यो पाठको अध्ययनपछि तपाईंले पनि आफ्ना सामानको सही तरिकाले प्रयोग गर्न र जतन गर्नु हुनेछ भन्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

शिलु मोक्तानको समुदायमा विभिन्न पेशा र काम गर्ने मानिसहरू छन् । उनीहरू आफ्नो पेशा अनुसारका सामान प्रयोग गर्छन् । उनीहरू कुन कुन काम गर्छन्, कुन कुन सामान प्रयोग गर्छन्, जारी राखौं ।

जीवराम सुब्बा शिलु मोक्तानका छिमेकी हुन् । पेशाले उनी सिकर्मी हुन् । सिकर्मी भनेको काठको काम गर्ने पेशा हो । उनी काठबाट मेच, टेवल, दराज, पलङ आदि बनाउँछन् । उनी घरका लागि झ्याल, ढोका पनि बनाउँछन् । उनलाई यी सामान बनाउन विभिन्न किसिमका औजारहरू चाहिन्छ । जस्तैः काठ काट्नको लागि करौती, किला-काँटी ठोक्न घन, काठको नाप जाँच गर्न फित्ता टेप, काठ चिल्लो बनाउन रन्दा, काठ तास्न बसीला आदि । उनी राम्रो र बलियो फर्निचर बनाउँछन् । उनी आफूले प्रयोग गर्ने सामान होसियारीसाथ चलाउँछन् । सामानको प्रयोग गरिसकेपछि ठीक ठीक ठाउँमा राख्छन् । जथाभावी छोड्दा कहिलेकाहीँ चोटपटक लाग्न सक्छ भन्ने उनलाई थाहा छ । अर्को

कुरा, सामान जथाभावी छोड्दा खिया पनि लाग्छ । त्यसैले जीवराम समय समयमा आफ्ना औजारमा धार पनि लगाउँछन् ।

शिलुकी अर्की छिमेकी हुन् रामकली दिदी । उनी फूलको व्यवसाय गर्छिन् । विभिन्न जातका फूलका विरूवाहरू उमार्नु, हुर्काउनु, फूलाउनु उनको व्यवसाय हो । उनको नर्सरीमा सयपत्री, मखमली, गोदावरी, इन्द्रकमल आदि थुप्रै जातका फूलहरू छन् । उनी फूलका बिरूवाहरू र फूलेका फूलहरू बेचेर निकै राम्रो आम्दानी गर्छिन् । उनी आफ्नो पेशाप्रति सन्तुष्ट पनि छिन् । टाढाटाढादेखि उनको नर्सरीमा मानिसहरू फूल र फूलका बिरूवा किन्न आउँछन् । आफ्नो घरमा फूलको बगैंचा बनाउन चाहने व्यक्तिहरूलाई सल्लाह र तालिम पनि दिन्छिन् । उनको पेशाको लागि कुटो, कोदालो, कैंची, दाँते, गमला, प्लास्टिकका थैला आदि आवश्यक पर्दछ । उनी आफूलाई चाहिने सामानको सुरक्षा गर्छिन् । सामानको प्रयोग गरिसकेपछि ठीक ठाउँमा राख्छिन् । उनलाई आवश्यक परेको सामान खोजिरहन झन्झट पनि हुँदैन । उनले गर्ने पेशालाई “पुष्प व्यवसाय” भनिन्छ । अंग्रेजीमा यसलाई “फ्लोरी कल्चर” भनिन्छ ।

जगतमान पनि शिलुका छिमेकी हुन् । उनी कृषि पेशामा लागेका छन् । कृषिमा उनले आधुनिक प्रविधि अपनाएका छन् । खेत जोत्नको लागि ट्याक्टरको प्रयोग गर्छन् । धान, गहुँ काट्न, मकै छोडाउन साना साना किमिसको मेसिनहरू प्रयोग गर्छन् । आधुनिक प्रविधि प्रयोग गर्दा काम गर्न छिटो हुन्छ । मेहनत पनि कम लाग्छ । जगतमान र अरू पनि गाउँले किसानहरू मिलेर साना किसान सहकारी समूह बनाएका छन् । सहकारी समूह बनाएर काम गर्दा धेरै कुरामा सजिलो हुँदोरहेछ । ऋण

लिन, अनुदान दिन, विक्री गर्न, समस्या परेको छैन । नयाँ खेतीको लागि प्राविधिकहरूसँग सल्लाह लिन्छन् । आफ्ना सामानहरू नियमित रेखदेख गर्दछन् । मेसिन र त्यसको पार्टपूर्जा नबिग्रोस भनेर मर्मत सम्भार पनि गर्दछन् । सामूहिक रूपमा ऋण लिएकोले सामूहिक रूपमै किस्ता पनि तिर्छन् ।

शब्द र अर्थ

झन्झट : झमेला,टन्टा

प्रबिधि : सीप,कौशल,तकनिकी

अनुदान : सहायता दिनु,चन्दा दिनु

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाइँले कुन पेशा अपनाउनु भएको छ ?

(ख) आफ्नो पेशाका लागि तपाईं कुन कुन सामग्री प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईं आफ्ना सामग्रीको जतन कसरी गर्नुहुन्छ ?

(घ) यो पाठ अध्ययन गरेर तपाईंले के सिक्नु भयो ?

(ङ) पाठका जीवराम, रामकली र जगतमानले प्रयोग गर्ने सामानहरू के के हुन् ? तालिका बनाउनुहोस् ।

२. तलको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू भर्नुहोस् ।

(क) सूचिकारलाई कपडा काट्न .... चाहिन्छ ।

(ख) किसानलाई खेत खन्न .... चाहिन्छ ।

(ग) सिकर्मीलाई काठ चिर्न .... आवश्यक पर्छ ।

(घ) विद्यार्थीलाई पाठ पढ्न .... चाहिन्छ ।

(ङ) व्यापारीलाई सामान जोख्न .... चाहिन्छ ।

३.	तपाईंका छिमेकीहरू कुन कुन पेशा गर्दछन् ? त्यो पेशाका लागि कुन कुन सामग्री प्रयोग गर्छन् ? त्यो सामग्रीको जतन कसरी गर्छन् ? छिमेकीसँग भेटघाट गरी पत्ता लगाउनुहोस् ।

४.	चित्रमा दिएका व्यक्तिहरूले कुन कुन सामान प्रयोग गर्छन् ?

एकाइ दुई

हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता

पाठ १ : मेरो संस्कृति : मेरो गौरव

हाम्रो देशको जनसङ्ख्या लगभग तीन करोड छ । यो जनसङ्ख्या भित्र विभिन्न जातजातिका समुदायहरू पर्दछन । ती समुदायको आफ्नै भाषा, धर्म, संस्कृति छ । त्यसैले नेपाललाई बहुजाति, बहुभाषि, बहुसंस्कृति भएको देश भनेर चिनिन्छ । यति थोरै जनसङ्ख्याभित्र भिन्न भिन्न सांस्कृतिले हाम्रो देशलाई फूलवारी जस्तै बनाएको छ । विभिन्न फूलहरू भएको एउटै बगैंचा जस्तो । हामी एक भित्र अनेक छौँ । अनि अनेकभित्र एक छौँ । यही हाम्रो नेपालीको विशेषता पनि हो । यही संस्कृतिको विशेषताले हामीलाई चिनाएको छ । यस पाठको अध्ययनपछि तपाईंलाई आफ्नो संस्कृति र त्यसको विशेषताको जानकारी लिन सहयोग पुग्नेछ ।

लिम्बु जाति नेपालको पूर्वी पहाडका बासिन्दा हुन् । थारू जाति नेपालको पूर्वी, मध्य र पश्चिम तराईमा बस्छन् । यी दुई जातिको संस्कृतिको सम्बन्धमा छोटो अध्ययन गरौँ-

मेरो नाम फूलमाया लिम्बु हो । म पूर्वी नेपालको पाँचथर जिल्लामा बस्छु । यो जिल्लाका साथै ताप्लेजुङ, तेह्रथुम, संखुवासभा, धनकुटा, इलाम आदि जिल्लामा पनि हाम्रो बसोबास छ । लिम्बु जातिको प्राचिन थर 'याक्थुम' हो । लिम्बु जातिलाई सुब्बा भन्ने चलन पनि छ । सुब्बा कुनै थर नभएर पदवी हो । लिम्बु जातिभित्र थुप्रै थरहरू हुन्छन् । जस्तैः चेमजोङ, थेवे, लिङ्देन, मादेन, लावती, नेम्वाङ आदि । हाम्रो आफ्नै लिपी छ । यसलाई श्रीजंघा लिपी भनिन्छ । हामी किराँत धर्म मान्दछौँ । पारूहाङ (शिव) र सुम्नीमा (पार्वती) हाम्रा मुख्य देवता हुन् । यस बाहेक हामी प्रकृतिको पनि

पुजा गर्दछौं । जन्मेको ३ देखि ४ दिनमा न्वारान गर्ने चलन छ । मान्छे मर्दा गाड्ने गर्छौं । मरेको आत्माले खान पाओस् भनेर एक महिनासम्म खानेकुराहरू चढाउने गर्छौं । कसै-कसैले उनीहरूका नाममा वरपिपल रोप्ने, चौतारो बनाउने, फलैंचा बनाउने पनि गर्दछन् ।

उमेर पुगेका युवायुवतीबीच विवाह हुन्छ । विवाह गर्दा एउटै थरमा विवाह हुँदैन । मामाचेला फुपूचेली बीचमा पनि विवाह हुँदैन । हाम्रो धर्मग्रन्थलाई मुन्धुम भनिन्छ । हाम्रो सामाजिक संस्कार फेदाङ्वाले गर्छन् । फेदाङ्मा भनेको चाहिँ हाम्रो पुरोहित (पुजारी) हुन् ।

हामी लिम्बु महिलाहरू ढाकाका कपडाहरू लगाउँछौं । नौगेडी, तिलहरी, ढुङ्ग्री, मुन्द्री, बुलाकी, शिरफूल हाम्रा गहनाहरू हुन् । मखमलको चोलो, चौबन्दी, गुन्यू (सारी), ढाकाको पछ्यौरा र पटुका हामीलाई मनपर्ने पोशाक हुन् । पुरूषहरू चाहिँ दौरा, सुरूवाल, कोट, ढाकाको टोपी, कछाड, इष्टकोट आदि लगाउँछन् ।

च्याब्रुङ, मादल, वाँसुरी, बिनायो हाम्रा मुख्य बाजा हुन् । 'धाननाच' हाम्रो पुख्य पर्व हो । उद्यौली र उँभौलीमा हामी एक अर्काको हात समातेर धाननाच नाच्दछौं । मैले त

आफ्नो संस्कृतिको बारेमा बताएँ । तपाईंले पनि आफ्नो संस्कृतिको बारेमा खोजी गर्नुहोस् है ।

फूलमायाको संस्कृतिको बारेमा जयराम चौधरीले सुनिरहेका थिए । त्यसपछि जयराम चौधरीले भने-

मेरो नाम जयराम चौधरी हो । म दाङ जिल्लामा बस्छु । हामी पूर्वी तराईदेखि पश्चिम तराईसम्म छरिएर बसेका छौं । मोरङ्ग, सुनसरी, सप्तरी, उदयपुर, सर्लाही, महोत्तरी, दाङ, बाँके, बर्दिया, कैलाली, कञ्चनपुरमा हाम्रो बसोबास छ । आजभन्दा झण्डै तीन हजार वर्ष अघिदेखि तराईमा बस्दै आएका छौं । त्यसैले हामीलाई धर्तीपुत्र, आदिवासी पनि भनिन्छ । हाम्रो मुख्य पेशा कृषि हो । कृषिका साथै हाँस, कुखुरा, सुंगुर, गाई, भैंसी पनि पाल्ने गर्दछौं ।

हामी थारू जातिभित्र राना थारू, डगौरा थारू, कोचिला थारू, दनुवार थारू आदि विभिन्न उपजातिहरू छन् । पूर्व र पश्चिमका थारूहरूको भाषा र संस्कारमा एकरूपता पाइँदैन । पूर्वतिरका थारूहरू मैथिली भाषाको बढी प्रयोग गर्छन् । मध्य भागका थारूहरूमा भोजपुरी भाषाको प्रभाव परेको देखिन्छ । पश्चिम भागका थारूहरू हिन्दी र अवधि भाषा मिसाएर बोल्दछन् । खरको छाना र माटोले बनेको लामो घर बनाएर संयुक्त परिवारमा बस्ने हाम्रो चलन छ । घरका भित्तामा विभिन्न चित्रहरू बनाउने र घरलाई सजाउने काम महिलाहरूले गर्छन् ।

हामी थारू समुदायभित्र ठाउँ अनुसार जन्मेको ३ दिनदेखि १० दिनसम्ममा न्वारान गर्ने चलन छ । नाम राख्दा जन्मेको बार अनुसार नाम राख्ने चलन छ । जन्म संस्कार र मृत्यु संस्कार पुरोहितले गर्दछन् । हाम्रो पुरोहितलाई “गुरूवा” भनिन्छ । हाम्रो समुदायभित्र देवीदेवताको पूजा पनि गरिन्छ । कतिपय देवीदेवतालाई वली पनि दिने चलन छ । विवाह गर्दा मागी विवाह गरिन्छ । मामाचेला फुपूचेली बीच विवाह चल्दैन । हाम्रो समुदायमा भान्जालाई ठूलो स्थान दिइन्छ । जुनसुकै संस्कार भान्जाबाटै गर्न लगाइन्छ । माघी पर्व हामी थारू जातिको ठूलो पर्व हो । यो पर्व धुमधामले मनाइन्छ ।

थारू समुदायका पुरूषहरू भोटो, गन्जी, कछाड, टोपी लगाउँछन् । महिलाहरू पेटानी, लेहंगा, ब्लाउज लगाउँछन् । चाँदीबाट बनेका गहना लगाउँछन् । हिजोआजका युवायुवतीको पोशाक र पहिरनमा परिवर्तन हुँदै आएको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्:

(क) लिम्बु जाति कहाँका बासिन्दा हुन् ?

(ख) थारू जातिको मुख्य बासस्थान कहाँ हो ?

(ग) लिम्बु जातिको पुरोहितलाई के भनिन्छ ?

(घ) थारू जातिलाई किन तराईको आदिवासी भनिएको हो ?

२. पाठ पढेर तलको तालिका भर्नुहोस् :

संस्कार	लिम्बु जाति	थारू जाति
क) जन्म संस्कार		
ख) मृत्यु संस्कार		

ग) विवाह संस्कार		
घ) घरको बनोट		
ङ) पहिरन/पोशाक		

३. तपाईंको आफ्नो संस्कृति सम्बन्धी तलका बुँदाका आधारमा विवरण तयार पार्नुहोस् :

तपाईं बसेको जिल्ला : गाउँपालिका/नगरपालिका:

मुख्य चाडपर्व : चाडपर्व पर्ने महिना :

जन्म संस्कार : मृत्यु संस्कार :

विवाह संस्कार : मुख्य भेषभुषा :

क्रियाकलाप

तपाईं बसेको समुदायका मानिसहरू मध्ये पाँचओटा जातजातिको अध्ययन गरी तल दिइएको शिर्षकमा छोटो विवरण बनाउनुहोस् ।

जातजातिहरू :

उनीहरूले बोल्ने भाषा :

उनीहरूले मान्ने धर्म :

उनीहरूले लगाउने भेषभुषा र गरगहना :

उनीहरूले मनाउने चाडपर्व :

पाठ २ : समाजसेवी : तारादेवी तुलाधर

मानिस सामाजिक प्राणी हो । ऊ समाजमा बस्छ । समाजमा बस्ने भएकोले मानिसले सामाजिक गतिविधिमा सहभागी हुन्छ । कोही मानिस सामाजिक गतिविधिमा सक्रियतापूर्वक भाग लिन्छन्, समुदाय र समाजको नेतृत्व गर्छन् । समाजको भलाईको लागि आफूले सकेको योगदान दिन्छन् । त्यसको बदलामा समाजबाट केही लिँदैनन् । समाजको सेवा गर्ने त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई समाजसेवी भनिन्छ । त्यस्ता समाजसेवी व्यक्तिहरूको खोजी गर्नु, सम्मान गर्नु हाम्रो दायित्व हो । यस पाठको अध्ययनपछि तपाईं पनि आफ्नो समुदायका समाजसेवी व्यक्तिलाई पहिचान गर्न सहयोग गर्न सक्नु हुनेछ ।

मिति : २०७६/१०/५
काठमाडौँ

प्यारी बहिनी सुवर्णरेखा

सुमधुर सम्झना एवम् प्यार ।

तिमीले पठाएको इमेल पाएँ । तिमीलाई आरामै रहेछ । खुशी लाग्यो । यहाँ हामी सबै परिवारलाई पनि सञ्चै छ । बुबा अझै पनि हामीलाई समाजसेवामा लाग्न प्रेरणा दिइरहनु हुन्छ । समाज सेवा गर्दा समाजमा बस्ने धेरै मानिसको भलाई हुन्छ भन्नुहुन्छ । अरूको भलाई गर्न पाउँदा आनन्द प्राप्त हुन्छ रे । समाजसेवा गरेर आज धेरै मानिसले प्रसिद्धि पाएका छन् । उनीहरूको योगदानले समाज तथा राष्ट्रको विकासमा समेत टेवा पुगेको हुन्छ । त्यस्तै समाजसेवी मध्ये एक हुनुहुन्छ, तारादेवी तुलाधर । उहाँको बारेमा बुबाले दिनुभएको जानकारी यस प्रकार छ-

तारादेवी तुलाधरको जन्म बि.सं.१९८८ भाद्र ५गते (सन् १९३१ अगस्ट २१) काठमाडौँको तलाछिंमा भएको थियो । उहाँको बुबा तिर्थमान तुलाधर तिब्बतमा व्यापार गर्नुहुन्थ्यो । उहाँका हजुरबुबा धर्ममान तुलाधर समाजसेवामा लाग्नु भएको थियो । त्यसबेलाको समयमा छोरीलाई स्कूलमा पढाउने चलन थिएन । त्यसैले तारादेवीले घरैमा प्रारम्भिक शिक्षा लिनु भयो । त्यसपछि उहाँलाई भारतको कालिङपोङ पढ्न पठाइयो । कालिङपोङमा केही वर्ष अध्ययन गरिसकेपछि काठमाडौं फर्कनु भयो । काठमाडौँकै कन्या हाइस्कूलबाट कक्षा दशसम्मको अध्ययन पूरा गर्नुभयो । वि.सं. १९९० मा गएको महाभूकम्पले काठमाडौँमा ठूलो क्षति पुऱ्यायो । त्यो समयमा नेपालकी पहिलो नर्स विद्यादेवी कंसाकारले ठूलो सहयोग गरेकी थिइन् । दिनरात भूकम्प पीडित घाइतेहरूको उपचारमा जुटेकी थिइन । विद्यादेवी कंसाकारले गरेको यो समाजसेवाले तारादेवीलाई पनि प्रभाव पाऱ्यो । कक्षा दश पूरा गरेपछि तारादेवीले पनि नर्स बनेर समाजसेवा गर्ने इच्छा गर्नुभयो । त्यसबेला नेपालमा नर्सिङ विषयको पढाई हुँदैनथ्यो । यसका लागि भारत जानु पर्दथ्यो । त्यसैले उहाँले भारतको कमला नेहरू मेमोरियल हस्पिटलबाट नर्सिङ विषयमा डिप्लोमा गर्नुभयो । नर्सिङको अध्ययन सकेर उहाँ थापाथलीमा रहेको प्रसुतिगृहमा काम गर्न थाल्नुभयो । काम गर्दै जाँदा उहाँले नयाँ दिल्लीको नर्सिङ कलेजबाट नर्सिङ विषयमा पोष्टग्राजुएट पनि गर्नुभयो ।

त्यसबेला अस्पतालमा विरामीलाई रगतको अभाव भइरहन्थ्यो । दुःखी, गरिब, असहाय व्यक्तिहरू रगतको अभावले मर्नु पर्थ्यो । त्यस्तो अवस्था देखेर उहाँ आफैंले रक्तदान गर्न शुरू गर्नुभयो । त्यसैले उहाँलाई पहिलो महिला रक्तदाता भनेर चिनिन्छ । अस्पतालमा काम गर्दा सबै विरामीप्रति निस्वार्थ भावनाले सेवा पुऱ्याउनु भयो । पछि अस्पतालबाट सेवानिवृत्त भएपछि धर्मकीर्ति विहारमा स्वयंसेवक बनेर काम गर्न थाल्नुभयो । विहारमा बस्ने भिक्षुणीहरूको स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउनु भयो । नेपालको पहिलो सामाजिक संस्था परोपकार संस्था र जनचिकित्सालयमा स्वयंसेवक बनेर आजीवन सेवा पुऱ्याउनु भयो । उहाँ सन् १९१२ नोभेम्बर १७ मा यो संसारलाई छाडेर जानुभयो ।

प्यारी बहिनी, बुबाले दिनुभएको जानकारी तिमीलाई पठाएँ । समाजसेवी तारादेवी तुलाधरबाट प्रेरणा लिएर धेरै कुराहरू सिक्न सक्नेछ्यौ । आजलाई यति ।

तिम्रो माया गर्ने दिदी

पूर्णासिन्धु

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) कस्तो काम गर्ने व्यक्तिलाई समाजसेवी भनिन्छ ?

(ख) समाजसेवी तारादेवी तुलाधरको जन्म कहिले र कहाँ भएको थियो ?

(ग) तारादेवीले कहाँबाट नर्सिङ विषयको अध्ययन पुरा गरिन् ?

(घ) तारादेवी तुलाधरलाई समाजसेवा गर्ने प्रेरणा कसरी प्राप्त भयो ?

(ङ) तारादेवी तुलाधरले कुन-कुन काम गरेर समाजसेवा गरिन् ?

२. तपाईंले कुनै समाजसेवा सम्बन्धी काम गर्नु भएको छ ? छ भने कुन-कुन काम गर्नुभयो ? छैन भने अब कुन-कुन काम गर्नुहुन्छ ?

३. तलका कामहरू मध्ये कुन-कुन समाजसेवाका काम हुन् छुट्याउनुहोस् :

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा पनि कुनै समाजसेवी हुनुहुन्छ भने उहाँले गरेका काम र तारादेवी तुलाधरले गरेका काम तलको जस्तै तालिका बनाई छुट्याउनुहोस्:

समुदायका समाजसेवीले गरेका कामहरू	तारादेवी तुलाधरले गरेका कामहरू
१ २.	१. २

एकाइ तीन

सामाजिक समस्याहरू

पाठ १ : मादक/लागूपदार्थ तथा धूम्रपान र चोरी डकैती

हाम्रो समाजमा धेरै किसिमका सामाजिक समस्याहरू रहेका छन् । ती मध्य कुनै समस्याहरू परम्परादेखि चलि आएका छन् भने कुनै समस्याहरू विकृतिको कारणले उत्पन्न भएको देखिन्छ । अझ यस्ता समस्याहरू ठाँउ , धर्म, जाति, वर्ग आदिको आधारमा फरक फरक हुन सक्छन् । ती मध्य हामी यस पाठमा मादक/लागू पदार्थ तथा धूम्रपान र चोरी डकैती जस्ता समस्याहरूको बारेमा अध्ययन गर्नेछौँ ।

हिरा बहादुर कार्की ३८ बर्षका भएका छन् । उनी काभ्रेपलान्चोक जिल्लामा बसोवास गर्दछन् । उनी एक निजी कम्पनीमा जागिर गर्थे । उनको परिवारमा आमा, बुवा, एक भाई र एक बहिनी गरी पाँच जना छन् । उनी लागू पदार्थको दुर्व्यसनमा परेको दुई वर्ष भयो । संगै काम गर्ने साथीहरूको संगतमा परेर उनले लागू पदार्थ सेवन गर्न सुरु गरेका हुन् । जहिलेदेखि उनी लागू पदार्थको दुर्व्यसनमा परे उनले आफ्नो काम, घर परिवार सबैलाई वास्ता गर्न छाडेका छन् । उनी जहिलेदेखि कुलतमा फसे त्यसपछि दिनहुँ लागू पदार्थ सेवन गर्नै पर्ने नपाएमा घरको सामान चोरी गरेर बेच्ने , बुवा आमासँग पैसा माग्ने नदिएमा कुटपिट गर्नेजस्ता व्यवहारहरू गर्न थाले । हुँदाहुँदै घरबाहिर बस्ने, बाटोमै सुत्ने अरुको घर, पसलहरूमा समेत चोरी गर्न थाले । कुनै दिन खान पाएनन् भने उनी पागल जस्तै

हुन्थे । एकदिन अचानक प्रहरीले कसैको पसलबाट सामान चोरीरहेको अवस्थामा भेटे र चौकीमा लगेर थुनामा राखे । बाबुआमाले धरौटीमा चौकीबाट छुटाएर ल्याए । घरमा थुनेर राखे लागूपदार्थको कुलतबाट छुटाउन धेरै कोशीस गरे तर पनि सकेनन् । यत्तीकैमा उनीहरूको नार्कोनन् नेपाल नामक संस्थामा काम गर्ने एकजना कर्मचारीसंग भेट भयो । उनीहरूले आफ्नो छोराको अवस्थाको बारेमा सबैकुरा उनलाई बताए । त्यसपछि त्यो कर्मचारीले उक्त संस्थामा नै उनको छोरालाई लगेर अहिले उक्त संस्थाले हिरा बहादुरलाई उपचार गरिरहेको छ र दिन प्रतिदिन सुधार पनि भइरहेको छ ।

दिलमाया गुरुङ् ४८ वर्षकी भइन् । उनी लम्जुङ् जिल्लामा बस्दछिन् । उनले १७/१८ वर्षको उमेरदेखि नै धूम्रपान गर्दथिइन् । अहिले उनलाई फोक्सोको क्यान्सर भएको छ । त्यतीमात्र हो र उनले गरेको धुम्रपानको कारणले उनको छोराछोरीलाई समेत दमको रोग लागेको छ । उनलाई दम, खोकी, क्यान्सर जस्ता खतरनाक रोग लाग्छ धूम्रपान नगर्नुहोस् । धूम्रपान स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ भनी छोराछारीले, नातेदार, इष्टमित्रले सम्झाउँदा धूम्रपान छोड्न मानिनन् । जसको परिणाम स्वरुप आज क्यान्सरको कारणले जीवनमरणको दोसाँधमा परेकी छन् । एकातिर रोगको कारणले उनलाई अफठ्यारो बनाएको छ भने अर्कोतिर परिवारमा आर्थिक अभावको कारणले औषधी उपचार गर्न नसकेर समस्या उत्पन्न भएको छ । अहिले बल्ल दिलमायाले कुलतको कारणले समय इज्जत स्वास्थ्य र धनको नाश हुँदो रहेछ भनी बुझेकी छन् र उनीहरूलाई भेट्न आउने मानिसहरूलाई सम्झाउने गर्दछिन् ।

अभ्यास

१. पाठमा दिएका दुईओटा घटनाहरू अध्ययन गरी त्यसको आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) हिरा बहादुर कार्की कस्तो कुलतमा फसेका थिए ?

(ख) हिरा बहादुर कार्कीलाई किन प्रहरीले लग्यो ?

(ग) हिरा बहादुर कार्कीलाई उपचारको लागि कुन संस्थाले सहयोग गरेको छ ?

(घ) दिलमाया गुरुङलाई के रोग लागेको छ ?

(ङ) धूम्रपानको कारणले हामीलाई कस्तो रोग लाग्न सक्छ ?

(च) दिलमायाले गरेका धूम्रपानको कारणले उनको परिवारमा के समस्या उत्पन्न गरेको छ ?

(छ) लागू पदार्थको दुर्व्यसनीमा फसेपछि हिरा बहादुर कार्कीमा कस्तो परिवर्तन आयो ?

२. लागू पदार्थ र धूम्रपानबाट पर्ने असर र तिनीहरूबाट बच्ने उपायहरू तलको तालिकामा लेख्नुहोस्

सामाजिक समस्या	असरहरू	बच्ने उपाय
लागू पदार्थ	१) विभिन्न किसिमका रोगहरू लागेर अकालमै ज्यान जान सक्ने । २........................... ३.	१) खराब साथीको संगत नगर्ने २.................... ३.....................
धूम्रपान	१...................... २.................... ३..........................	१......................... २........................ ३........................

३. तल दिएको खालि ठाँउमा मिल्ने शब्दहरू छानेर भर्नुहोस् ।

(क) धूमपान स्वास्थ्यको लागि .... हुन्छ ।

(ख) लागू पदार्थको .... ले मानिसको जीवन बर्वाद हुन्छ ।

(ग) धूमपानको कारणले ...... जस्तो खतरनाक रोग लाग्न सक्छ ।

(घ) हाम्रो समाजमा धेरै किसिमका .... रहेका हुन्छन् ।

(ङ) .... बाट हामी पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

(कुलत, दुर्व्यसनी, सामाजिक समस्याहरू, हानिकारक, क्यान्सर)

क्रियाकलाप

तपाइँको समुदायमा हिरा बहादुर कार्की र दिलमाया गुरुङ्को जस्तै कुनै घटना घटेको हुन सक्छ, खोजी गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ २ : सामाजिक समस्या र विकृति

पाठ परिचय :

सामाजिक जनजीवनमा प्रत्यक्ष रुपमा असर पर्ने र समाजको विकास एवम् समुन्नतिमा बाधा पुर्‍याउने तत्वहरूलाई सामाजिक समस्या भनिन्छ । यस्ता समाजिक समस्या र विकृतिहरूले समाजमा झै-झगडा, अशान्ति र असुरक्षा बढ्न गई डरत्रासको वातावरण सृजना हुन्छ । जसले गर्दा समाजमा एकातिर गरिवी बढ्दै जाने हुन्छ भने अर्कोतिर लैंगिक, जातिय, भाषिक र धार्मिक भेदभाव जस्ता समस्या उत्पन्न हुन्छन् । यसको लागि हामी सबै सचेत भइ हाम्रो समाजलाई सामाजिक विकृति मुक्त समाज बनाउनु नै आजको आवश्यकता रहेको छ ।

(रमेश शिक्षक हुन् । उनी सरकारी विद्यालयमा पढाउँछन । त्यस्तै गरी रमा र मनमाया एउटै गाउँका दिदी बहिनी हुन् । यहाँ रमेश सर, रमा र मनमाया बीच भएको कुराकानी प्रस्तुत गरिएको छ ।

रमा :- नमस्कार ! मनमाया दिदी

मनमाया :- नमस्कार ! रमा बहिनी होइन आज कताबाट आइपुग्नु भयो ?

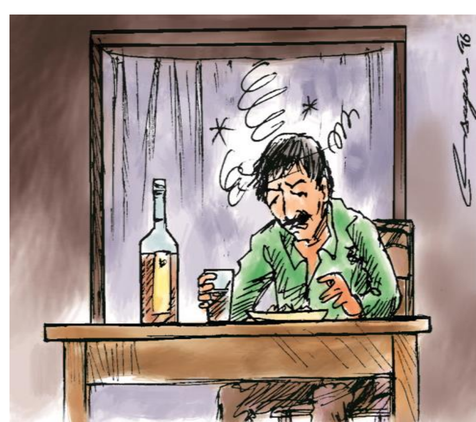
रमा :- यसो दिदीलाई भेटेर कुराकानी गरौं भनेर आएकी नी

मनमाया :- छोरा छोरी र ज्वाइँ सन्चै हुनुहुन्छ ?

रमा :- छोराछोरी त सञ्चै छन् भन्नुपर्‍यो तर हजुरको ज्वाइँले गर्दा हाम्रो त घरनै तहस्नहस् होला जस्तो भइसक्यो दिदी ।

मनमाया :- के भनेकी त्यस्तो ! के गर्नु हुन्छ र ज्वाइँले ।

रमा :- दिनहुँ मादक पदार्थ सेवन गर्नुहुन्छ । मादक पदार्थ सेवन गरेर जहाँ पायो त्यहीं लड्नु हुन्छ । झै-झगडा गर्ने, सामानहरू जथाभावी फाल्ने जस्ता क्रियाकलापले



परिवारलाई मात्र होइन समुदायलाई समेत नराम्रो असर गरिरहेको छ दिदी ।

मनमाया :- मलाई त केही पनि थाहा थिएन । कहिलेदेखि हो र यस्तो गर्न थाल्नु भएको ।

रमा :- घरको काममा पनि पटक्कै वास्ता गर्नु हुन्न । यति मात्र कहाँ हो र दिदी कसैले मादक पदार्थ सेवन नगर यसले धनको नाश गर्छ, शरीरलाई हानि गर्छ, समाजले हेलाँ गर्छ भनी सम्झायो भने उल्टो सम्झाउनेलाई नै कुटपिट गर्न जानुहुन्छ ।

मनमाया :- छोरा छोरी के गर्छन् नी बहिनी?

रमा :- के गुर्ननी दिदी पढ्न मन पनि गर्दैनन् । विद्यालय जान पनि कर गरेर पठाउनु पर्दछ । सँधै बाबाको चिन्ता गरिरहन्छन् ।

(यत्तीकैमा नजिकैको विद्यालयमा पढाउने रमेश सर आइपुग्नु हुन्छ)

रमेश सर :- नमस्कार दिदीहरू

मनमाया र रमा :- नमस्कार सर

रमेश सर :- रमा दिदी म हजुरलाई भेट्न हजुरको घरतिर जाँदै थिएँ । हजुरलाई यहीँ भेट भयो ।

रमा :- किन र सर के काम थियो ।

रमेश सर :- आजकल राजु र मोनिमा किन हो कुन्नी पढाइमा मन पनि लगाउँदैनन् । गृहकार्य पनि नियमित रुपमा गर्दैनन् । कोहि साथीहरूसँग पनि घुलमिलहुन खोज्दैनन् । एकान्तमा बस्न रुचाउँछन् सोध्दा पनि केही बोल्दैनन् । प्रथम त्रैमासिक

परीक्षामा पनि असफल भए । त्यसैले के समस्या रहेछ भनेर बुझ्न आएको नी दिदी ।

रमा :- घरायसी समस्याको कारणले गर्दा हुन सक्छ सर उनीहरूमा यस्तो समस्या आएको ।

रमेश सर :- घरमा के समस्या परेको छ र दिदी ?

रमा :- सर हजुरसँग के कुरा लुकाउनु राजुको बुबा आजकल जाँडरक्सीको कुलतमा फसेर परिवारमा मात्र होइन समुदायमा समेत समस्या परेको छ ।

रमेश सर :- ए दिदी यस्तो कारणले पो रहेछ है केटाकेटीमा पनि समस्या देखिएको ।

रमा :- होनी सर । घरको काममा पनि वास्ता गर्नु हुन्न घरमा पैसा माग्नु हुन्छ दिएन भने उल्टै मलाई र केटाकेटीलाई पिट्नुहुन्छ । त्यसैकारणले छोराछोरीको पढाइपनि बिग्री सक्यो ।

मनमाया :- रमा तिमीले पहिले त कहिल्यै भनेकी थिइनौ । अव हामी सवै मिलेर ज्वाँइलाई सुधार्ने कोशीस गर्नु पर्दछ । न आत्तिउ है हामी छौँ नी ।

रमेश सर :- हो दिदी म पहिले उहाँलाई भेटेर राम्रो संग सम्झाउँछु । र यसरी कुलतमा फस्नाको कारण पत्ता लगाउने कोशिस गर्छु । त्यसबाट पनि सुध्रनु भएन भने म संग अर्को पनि उपाय छ ।

रमा :- कस्तो उपाय हो र सर ?

रमेश सर :- आजकाल यस्तो धूम्रपान, मद्यपान, लागूपदार्थ जस्ताको कुलतमा फसेकाहरूलाई सुधार केन्द्रहरू खुलेका छन् । त्यहाँ लगेर राखेपछि विस्तारै सुधार्न सकिन्छ ।

रमा :- हो र सर मलाई त आज हजुरलाई भेट्दा भगवान् नै भेटेजस्तो भयो ।

रमेश सर :- हो रमा दिदी नआतिनुहोस् बरु अब हामीले राजु र मोनिमाको पढाइ बिग्रन दिनुहुँदैन ।

रमा :- हुन्छ सर बरु कसरी हो उनीहरूलाई सुधार गर्ने ।

रमेश सर :- विद्यालयमा हामीले कमजोर विद्यार्थीहरूका लागि बेलुकामा अतिरिक्त कक्षा सञ्चालन गरेका छौँ । उनीहरूलाई पनि त्यहि कक्षामा राखेर सुधार गरौँला । घरमा पनि हजुरले उनीहरूको पढाइमा अलि ध्यान दिनु होलानी ।

रमा :- हुन्छ सर म घरमा पनि राम्रो सँग हेर्नेछु ।

रमेश सर :- ल त दिदीहरू आजलाई छुट्टिउँ है त नमस्कार !

मनमाया र रमा :- हस् त सर नमस्कार फेरी-फेरी आउँदै गर्नु होला नी है ।

रमेश सर :- हुन्छ दिदीहरू ।

अभ्यास

१. मादक पदार्थको सेवनबाट व्यक्ति, परिवार र समुदायलाई पार्ने असरहरू छुट्टै तालिकामा देखाउनुहोस् ।

सामाजिक समस्या	व्यक्तिलाई पार्ने असर	परिवारलाई पार्ने असर	समुदायलाई पार्ने असर
	१.	१.	१.
	२.	२.	२.
	३.	३.	३.

२.

(क) माथिको तस्विर कुन सामाजिक समस्यासँग सम्बन्धित छ ?

(ख) उक्त तस्विरमा देखिएको सामाजिक समस्याले मानव स्वास्थ्यमा कस्तो असर पुऱ्याउँछ । दुईओटा असरहरू लेख्नुहोस् ।

(अ)........................

(आ) ....

३. तल दिइएका खाली ठाँउमा मिल्ने शब्दहरू छनोट गरी पूरा गर्नुहोस् ।

(क) धूम्रपान स्वास्थ्यका लागि .... छ ।

(ख) समाजको विकासमा बाधा पुऱ्याउने तत्वहरू .... हुन् ।

(ग) समाजिक समस्या तथा विकृतिले समाजमा झै-झगडा तथा .... हुन्छ ।

(घ) अन्धविश्वास, फजुल खर्च र दाइजो प्रथा समाजबाट .... गर्नु पर्छ ।

(उन्मूलन, अशान्ति, हानिकारक, सामाजिक समास्याहरू)

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा भएका सामाजिक समस्या र विकृतिहरूको सूची बनाउनुहोस् । समुदायमा भएका वृद्धवृद्धा सँग सोधेर उक्त समस्या र विकृति समाधानका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ ३ : सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय संघसंस्थाको भूमिका

पाठ परिचय :

सामाजिक समस्या समाधानका लागि विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहरू कार्यरत रहेको पाइन्छ । स्थानीय स्तरमा पनि युवा, क्लब, आमा समूह, महिला समूह आदिको नामबाट सञ्चालन भएका संघ-संस्थाहरू प्रशस्त मात्रामा रहेका छन् । गाउँपालिका, नगरपालिका र वडा कार्यालयहरू पनि सामाजिक सुधारका लागि गठन भएका संस्थाहरू हुन् । यस्ता सघ-संस्थाहरूलाई सामाजको लागि उदाहरणीय काम गर्न घच्घच्याउने दायित्व हामी सबैको हो ।

आज अकला आमा समूहको सभाहलमा स्थानीय बासिन्दाहरूको भिड लागेको छ । सामाजिक समस्या सामाधानमा स्थानीय संघ-संस्थाको भूमिका सम्बन्धी जनचेतना मुलक कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको छ जहाँ अकला आमा समूहकी अध्यक्ष गीता गुरुङ्ले उपस्थित नागरिकहरूलाई सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय संघ-संस्थाहरूको भूमिकाको बारेमा जानकारी गराउँदै भन्नु भयो ।

उपस्थित महानुभावहरू,

नमस्कार :

आज हामी यहाँ सामाजिक संघ-संस्था भनेको के हो ? र सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय संघ संस्थाहरूले के कस्तो भूमिका निर्वाह गरेका छन् भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्दैछौं भन्दै अध्यक्षज्यूले तयार पार्नुभएको सामग्री प्रोजेक्टर मार्फत देखाउँदै भन्नुभयो ।

सबैभन्दा पहिले त म सामाजिक समस्या भनेको के हो ? र यस अन्तर्गत कस्ता समस्याहरू पर्दछन् ? भनी प्रष्ट पार्न चाहान्छु :

समाजको विकासमा बाधा अड्चन पैदा गर्ने, परम्परादेखि चलिआएका अन्धविश्वास, कुरिती र कुसंस्कारसँग सम्बन्धित समस्याहरूलाई सामाजिक समस्या भनिन्छ । यस अन्तर्गत बालविवाह, दाइजो प्रथा, महिला हिंसा, लागूपदार्थ, मद्यपान सेवन, कुलत, बोक्सी प्रथा आदि जस्ता धेरै समस्याहरू पर्दछन् ।

अब म सामाजिक समस्या समाधानमा हाम्रो यस अकला आमा समूहले पुर्‍याएका योगदानहरू बताउन गइरहेको छु ।

१. महिला हिंसा निराकरणका लागि जनचेतना मूलक कार्यक्रम सञ्चालन ।

२. युवा तथा महिलाहरूका लागि सिपमूलक तालिम कार्यक्रम सञ्चालन ।

३. वडालाई मदिरा उत्पादन र विक्री वितरणमा रोक लगाउने काम

४. महिलाहरूलाई बचत गर्न प्रोत्साहन गर्दै छरिएर रहेका स-साना रकमलाई बचत गर्ने र आवश्यक परेमा सहुलियत ब्याजदरमा ऋण उपलब्ध गराउने ।

५. खाली जमिनमा वृक्षरोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

६. वडामा तास खेल्न प्रतिबन्ध लगाउने ।

सहभागीहरू मध्य एकजना महिलाले सोध्नुभयो चोरी डकैतीका घटनाहरू सामाजिक समस्या भित्र पर्छन कि पर्दैनन् र समाजमा यस्ता किसिमका घटनाहरू हुँदा यस संस्थाले केही गर्छ की गर्दैन ?

अकला आमा समूहको वडा अध्यक्षले प्रश्नकर्तालाई धन्यवाद दिँदै भन्नुभयो :

चोरी डकैतीका घटनाहरू पनि सामाजिक समस्याहरू नै हुन् र हाम्रो यस संस्थाले यस्ता किसिमका घटनाहरू हुँदा घटनाको सम्बन्धमा सत्यतथ्य पत्ता लगाउने सुरक्षा निकायलाई जानकारी गराउने र चोर समात्न सुरक्षा कर्मीलाई सहयोग गर्ने काम गर्दै आएको छ ।

यस्तै गरी खैरहनी वडा नं. ३ का वडा अध्यक्ष द्धारा आफ्नो विचारहरू निम्न अनुसार प्रस्तुत गर्नुभयो । आदरणीय उपस्थित महानुभावहरू ,

सबैलाई हार्दिक नमस्कार,

म यहाँ आज सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय संघ-संस्थाहरूको भूमिकाको बारेमा आफ्ना विचारहरू व्यक्त गर्न गईरहेको छु भनी प्रोजेक्टर मार्फत निम्न अनुसार प्रस्तुत गर्नुभयो ।

सामाजिक संघ-संस्था भनेको के हो ?

व्यक्तिगत लाभको उद्देश्य नराखी समाजको हकहित र भलाइका लागि खोलिएका संघ-संस्थाहरूलाई सामाजिक संघ-संस्था भनिन्छ । यस्ता संस्थाहरूले समाजको रुपान्तरण, शान्ति, मेलमिलाप र आय आर्जन जस्ता कार्यहरूमा सहयोग पुरयाएका हुन्छन् जस्तै उदाहरणका लागि स्थानीय स्तरमा गठन भएका स्थानीय क्लब, संघ-संस्था, आमा समूह, स्थानीय स्काउट, रेडक्रस आदि हुन् ।

अब म सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय सङ्घ संस्थाहरूको भूमिका सम्बन्धमा प्रस्तुत गर्न गईरहेको छु ।

१. जनचेतनामुलक ऱ्यालीको आयोजना गर्ने ।

२. सभा, समारोह, भेला र अर्न्तक्रिया कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्ने ।

३. पर्चा, पोष्टर र पम्प्लेटहरूद्धारा जनचेतना जगाउने ।

४. युवा तथा महिलाहरूलाई रचनात्मक तथा सृजनात्मक काममा लगाउने ।

५. सिपमूलक तालिम सञ्चालन गर्ने ।

६. कुलतमा फसेकाहरूलाई सुधार गृहमा राख्न सहयोग गर्ने ।

७. सहकारी संस्था स्थापना गराई महिला बचत तथा महिला शिक्षा कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने

८. वातावरण संरक्षण सम्बन्धि कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने । आदि

धन्यवाद !!

अभ्यास

१. सामाजिक समस्या भनेको के हो ?

२. सामाजिक संघ-संस्थाहरू भनेर कस्ता संस्थाहरूलाई भनिन्छ ?

३. हाम्रो देशमा सामाजिक संघ-संस्थाहरूले सामाजिक समस्या समाधानमा कस्ता कार्यहरू गर्दै आएका छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

४. तपाइँको वडामा कार्यरत सामाजिक संघ-संस्थाहरूको खोजि गरी तिनीहरूको नाम र काम लेख्नुहोस् ।

सामाजिक संघसंस्थाको नाम	**कार्यहरू**

५. तल दिइएका वाक्यहरू पढि ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए बेठिक (✗) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) सामाजिक संघ-संस्था खोलेर धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ । ☐

(ख) अकला आमा समूहका महिलाले वडाभित्र तास खेल्ने सबैलाई पुरस्कार दिने गरेका छन् । ☐

(ग) सामाजिक संघ-संस्थाहरूले सामाजिक समस्या समाधानमा ठूलो योगदान पुऱ्याएका हुन्छन् । ☐

(घ) सामाजिक संघ-संस्था बाट सिपमुलक तालिम लिएर कतिपय महिला तथा युवाहरू आय आर्जन गर्न सक्षम भएका छन् । [ ]

(ङ) राम्रो काम गर्ने सामाजिक संघ-संस्थाहरूलाई सरकारले पुरस्कृत गर्नुपर्दछ । [ ]

क्रियाकलाप

.यदि तपाइँको समुदायमा लागू पदार्थको दुर्व्यसनीमा फसेर उसको घर परिवारमा समस्या उत्पन्न भएको कोही भेट्नु भएमा तपाई एउटा सचेत नागरिकको हैसियतले कस्तो सल्लाह दिन सक्नुहुन्छ ।

एकाइ चार

नागरिक चेतना

पाठ १ : हाम्रा प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू

प्रकृतिले हामीलाई धेरै वस्तुहरु दिएको छ । वन, जङ्गल, माटो, खनिज, जीवजन्तु, जलसोत इत्यादि । प्रकृतिले दिएका यिनै उपहारहरुलाई हामी प्राकृतिक सम्पदा भन्दछौं । प्राकृतिक सम्पदा भएन भने हाम्रो दैनिक जीवन सहज बन्न सक्दैन । कुनै पनि देशको विकास गन पनि प्राकृतिक सम्पदाकै आवश्यकता पर्छ । सांस्कृतिक सम्पदा भन्नाले हाम्रा पुर्खाहरुले निर्माण गरेका मठ, मन्दिर, पाटी, पौवा आदि पर्दछन् । यिनीहरुको पनि हामीले संरक्षण गर्नु पर्दछ । यस पाठको अध्ययनपछि तपाईंले प्राकृतिक सम्पदाको महत्व बुझ्नु हुनेछ । साथै प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणमा समेत सहयोग गर्नु हुनेछ भन्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

प्राकृतिक सम्पदा र सांस्कृतिक सम्पदाको परिचय र महत्वका सम्बन्धमा बाबु र छोरी बीचको कुराकानी :

छोरी : प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो, बुबा ?

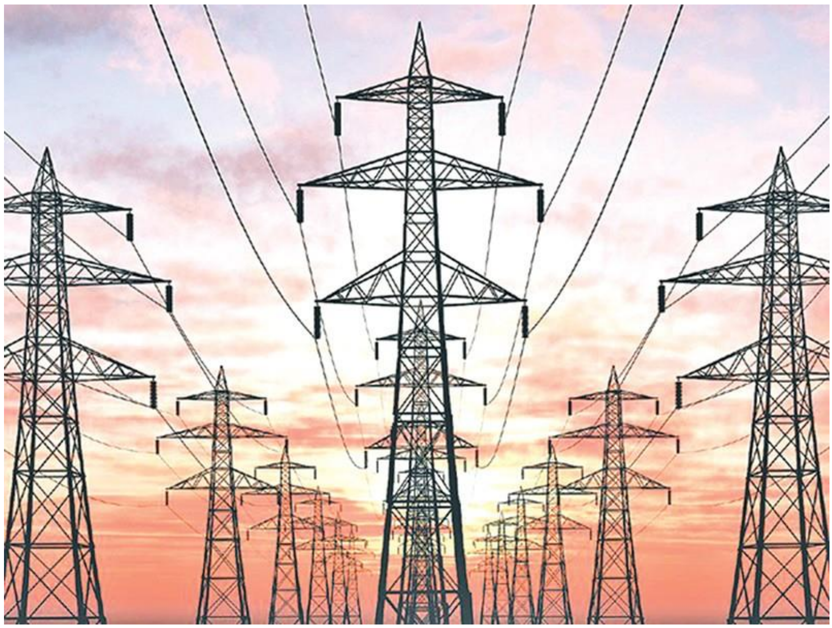
बाबु : प्राकृतिक सम्पदा भनेको प्रकृतिले हामीलाई दिएको उपहार हो । मानिसले परिश्रम नगरी प्रकृतिमा बनेका यस्ता वस्तुहरूलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ । जस्तैः हावा, पानी, माटो, खनिज, वनजङ्गल, जीवजन्तु आदि । बुझ्यौ त छोरी ?

छोरी : प्राकृतिक सम्पदाको अर्थ त बुझेँ बुबा, तर यसको महत्व पनि भनिदिनुहोस् न त ।

बुबा : प्राकृतिक सम्पदाको ठूलो महत्व छ । प्राकृतिक सम्पदाको प्रयोग गरेर नै हामी हाम्रो आवश्यकता पूरा गर्न सक्छौं । प्राकृतिक सम्पदा भएन भने हाम्रो जीवन चल्नै सक्दैन । जस्तैः हावा प्राकृतिक सम्पदा हो । सास फेर्न हामी हावामा पाइने अक्सिजन ग्याँस लिन्छौं । हावा नै भएन भने हामी

कसरी सास फेरेर बाँच्न सक्छौं ? तिमी नै भन त । त्यस्तै तिर्खा लाग्दा हामी पानी पिउँछौं । पानी पनि प्राकृतिक सम्पदा नै हो । पानी भएन भने हामी कसरी बाँच्ने ?

छोरी : अरु पनि महत्व होला नि हैन र बुबा ?



बुबा : किन नहुनु, धेरै महत्व छन् नि । बुँदागत रुपमा एक एक गरेर भन्छु, सुन है त ।

- हामीलाई सास फेर्ने अक्सिजन मात्रै होइन, बिरुवालाई चाहिने कार्बनडाईअक्साइड ग्याँस पनि हावाबाटै प्राप्त हुन्छ ।
- खेतबारीमा सिंचाइ गर्न, नुहाउन, लुगाकपडा धुन, भाँडावर्तन सफा गर्न पानी चाहिन्छ । बिजुली बत्ती निकाल्न पनि पानी चाहिन्छ ।
- घाँस, दाउरा, जडीबुटी वनजङ्गलबाटै प्राप्त हुन्छ । वनजङ्गलले वातावरण स्वच्छ राख्न मद्दत गर्छ ।
- माटो अर्को प्राकृतिक सम्पदा हो । माटोमा हामी खेती गर्छौं । माटोबाट घर पनि बनाउँछौं । अरु विभिन्न वस्तुहरू पनि बनाउँछौं ।

- राष्ट्रिय निकुञ्जहरू पनि हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन् । जङ्गली जीवजन्तुको संरक्षण गर्न, वातावरण जोगाउन राष्ट्रिय निकुञ्ज चाहिन्छ । निकुञ्जका जीवजन्तु हेर्न वर्षेनी हजारौं पर्यटकहरू आउँछन् । यसबाट विदेशी मुद्रा पनि आर्जन हुन्छ ।
- खनिज साधन त झनै महत्वपूर्ण छ । फलाम, तामा, पेट्रोल, कोइला आदि हामी विभिन्न काममा प्रयोग गर्छौं । भाँडाकुँडा बनाउनदेखि लिएर मोटर, हवाइजहाज बनाउन समेत खनिज साधनकै प्रयोग हुन्छ ।

छोरी : प्राकृतिक सम्पदाको यति ठूलो महत्व रहेछ । मानिसहरू यसको जथाभावी प्रयोग गरिरहेका छन् । यसलाई जोगाउनु पर्ने हैन र ? यसलाई जोगाउन के गर्नुपर्छ ?

बुबा : तिमीले ठीक भन्यौ छोरी, यसलाई अवश्य जोगाउनु पर्छ । हामीले नै यसलाई जथाभावी प्रयोग गऱ्यौं भने एकदिन यो सकिएर जान्छ । हामीले यसलाई जोगाउँदै प्रयोग गर्नुपर्छ । यसलाई प्रयोग नगर्दा हाम्रो आवश्यकता पनि पूरा हुँदैन । धेरै प्रयोग गर्दा विनास भएर जान्छ । त्यसैले होशियारीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ । हिजोआज संसारभरीका मानिसहरूले यसरी नै प्रयोग गर्न थालिसके । हामीले पनि अब वनजङ्गलको संरक्षण गर्नुपर्छ । माटोमा जथाभावी रसायनिक मल प्रयोग गर्नु हुँदैन । कम्पोष्ट मलको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । पानीका स्रोतहरू जोगाउनु पर्छ । हावालाई स्वच्छ राख्नुपर्छ । बढी धुलो र धुँवाले हावालाई दुषित बनाउँछ । हामीलाई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ । खनिज साधनको पनि जथाभावी प्रयोग गर्नु हुँदैन । चाहिँदो र उचित मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । कुरा बुझ्यौ त ?

छोरी : बुझेँ, बुबा । अनि सांस्कृतिक सम्पदाको बारेमा पनि बुझाइ दिनुहुन्छ कि ?

बुबा : हुन्छ नि । सांस्कृतिक सम्पदा भनेको हाम्रो संस्कृतिसँग सम्बन्धित वस्तुहरू हुन् । संस्कृति भनेको हाम्रो रीतिरिवाज, चालचलन, भाषा, धर्म आदिसँग सम्बन्धित हुन्छ । संस्कृति हाम्रा पुर्खाहरूले बनाएका हुन् । यसले हामीलाई चिनाउने काम गर्छ । उदाहरणको लागि कुनै विदेशीले हाम्रो संस्कृतिको जानकारी लिएको रहेछ भने नेपाली संस्कृति मन पराउँछ । हाम्रो संस्कृति देखेर यिनीहरू नेपाली रहेछन् भनेर चिन्दछ । मठ, मन्दिर, पाटी, पौवा, धर्म, चाडपर्व आदि हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू हुन् । यिनै सम्पदाले हामीलाई नेपाली भनेर विश्वमा चिनाउँछ । आज विदेशी संस्कृतिको प्रभावले हाम्रो संस्कृति हराउँदै जान थालेको छ । विदेशी गीत, संगीत, विदेशी पोशाक, विदेशी खानपान आदिको नक्कल बढ्दै गएको छ । तसर्थ हामीले हाम्रो संस्कृति जोगाउनु आवश्यक छ । यसका लागि हामीले हाम्रो कला, हाम्रो रीतिरिवाज, हाम्रो भेषभुषा आदि प्रयोगमा ल्याउनु पर्छ । यसको प्रचार प्रसार गर्नुपर्छ । विदेशी संस्कृतिको नक्कल गर्ने बानी छोड्नुपर्छ ।

छोरी : आज मैले धेरै कुरा बुझेँ । अब, म पनि आफ्ना साथीहरूसँग आफूले बुझेको कुरा बताउँछु । धन्यवाद बुबा ।

अभ्यास

१. प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

२. सांस्कृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

३. प्राकृतिक सम्पदाको के महत्व छ ?

४. सांस्कृतिक सम्पदालाई कसरी जोगाउनु पर्छ ?

५. तपाईंको समुदायमा सांस्कृतिक सम्पदाहरू के के छन् ? त्यसलाई जोगाउन के के काम भएका छन् ? तलको जस्तै तालिका बनाई लेख्नुहोस् ।

प्राकृतिक सम्पदाहरू	संरक्षणका लागि भएको कामहरू
१	१
२	२
३	३
४	४
५	५

६. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) वन हाम्रो .... सम्पदा हो ।

(ख) माटोको संरक्षण गर्न .... मलको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(ग) मठ, मन्दिर, पाटी, पौवा आदिलाई .... सम्पदा भनिन्छ ।

(घ) धुँवा, धुलोले .... लाई हानी पुऱ्याउँछ ।

(ङ) पानीको स्रोत वरिपरी .... गर्नु हुँदैन ।

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा रहेका कुनै दुईवटा सांस्कृतिक सम्पदाको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसलाइ संरक्षण गर्ने दुईवटा उपायहरू पनि लेख्नुहोस ।

पाठ २ : हाम्रो अधिकार र कर्तव्य

प्रत्येक मानिस जन्मदा स्वतन्त्र हुन्छ । तर जब ऊ हुर्कदैं जान्छ तब उसले परिवार, समाज र राष्ट्रको अनुशासन, नीति, नियम र कानून पालना गर्नु पर्दछ । त्यसबेला अधिकारका कुराहरु पनि जोडिएर आउँछन् । अनुशासन, नीति, नियम पालना गर्नु कर्तव्य हो भने मानिसको जीवनलाई स्वतन्त्र र पूर्ण बनाउने अवस्था अधिकार हो । अधिकार र कर्तव्य एउटै सिक्काको दुई पाटा हुन् । यी दुबैलाई सँगसँगै प्रयोगमा ल्याउनु पर्दछ । यो पाठबाट तपाईं आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्न र कर्तव्यको पालना गर्न सक्नु हुनेछ भन्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

विश्व मानवअधिकार दिवस अर्थात् डिसेम्बर १० तारिखको दिन थियो । नेपाल टेलिभिजनको बेलुकीको समाचार पछि "परिसम्बाद" कार्यक्रम प्रसारण शुरू भयो । डोल्पा जिल्लाकी दिलमाया रोकाय र उनको परिवार टेलिभिजन हेर्न बस्यो । कार्यक्रम यस्तो थियो -

मानव अधिकारवादी व्यक्ति भन्दै थिए - "हेर्नुहोस् प्रत्येक मानव समुदायका सदस्यहरूले प्राप्त गर्ने अधिकारलाई मानव अधिकार भनिन्छ । यो अधिकार विश्वभरका मानव समुदायलाई समान रूपले प्राप्त हुन्छ । यसमा सानो, ठूलो, धनी, गरिब, कालोगोरो भनेर कुनै भेदभाव हुँदैन । सबैले यस अधिकारको बराबर रुपमा प्रयोग गर्न पाउँछन् । संयुक्त राष्ट्रसंघ को साधारण सभाबाट सन् १९४८ डिसेम्बर १० तारिखका दिन यो मानव अधिकार घोषणा पत्र पारित भएको हो । यस अधिकारमा जातको आधारमा, धर्मको आधारमा, भाषाको आधारमा भेदभाव गर्न पाइने छैन भनेको छ । कसैलाई शोषण गर्न नपाइने भनेको छ । त्यस्तै कसैलाई दास बनाउन नपाइने व्यवस्था गरेको छ । कसैलाई पनि देश निकाला गर्न पाइने छैन भनेको छ ।"

महिला अधिकारकर्मी भन्नुहुन्छ - "महिलाहरूका लागि प्राप्त गर्नुपर्ने अधिकारलाई महिला अधिकार भन्ने बुझिन्छ । महिलाहरूले आफ्नो अधिकारको कुरा धेरै पहिलेदेखि उठाउँदैं आएका हुन् । मानव अधिकार भित्र महिलाका अधिकार पनि पर्दछन् । तर महिलाका लागि दिइनै पर्ने कतिपय अधिकारहरू मानव अधिकारमा समेटिएका छैनन् । यही कुरालाई बुझेर सन् १९४६ मा संयुक्त राष्ट्र संघले महिलाहरूको अवस्थाका सम्बन्धमा आयोगको स्थापना गऱ्यो । त्यसपछि देखि महिलाहरूका सम्बन्धमा विश्व स्तरका सम्मेलनहरू हँदै आएका छन् । मानव अधिकार भित्र नपरेका प्रजनन्को अधिकार, सम्पत्ति सम्बन्धी अधिकार, गर्भपतनको अधिकार, काममा समान अवसर आदि महिला सम्बन्धी अधिकार हुन् । हाम्रो देशको संविधान को भाग-३ मा मौलिक हकको व्यवस्था गरिएको छ । यस भागको धारा ३८ मा महिलाको हक राखिएको छ ।"

बालअधिकारकर्मी भन्नुहुन्छ : "अन्तर्राष्ट्रिय कानूनले १८ वर्ष मुनिका केटाकेटीहरूलाई बालबालिका भनेको छ । उनीहरूले पाउने अधिकारलाई बालअधिकार भनिन्छ । तर हाम्रो देशको कानूनले १६ वर्ष मुनिका केटाकेटीहरूलाई बालबालिका भनेको छ । बालअधिकार भित्र मुख्य चार अधिकार पर्दछन् :

१. **प्रत्येक बालबालिकालाई बाँच्ने अधिकार छ :** यस अधिकार अन्तर्गत प्रत्येक बालबालिकालाई आमाको गर्भावस्थादेखि नै सुरक्षित हुने अधिकार पर्दछ । गर्भवती आमाको स्याहार सूसाहार, सुरक्षा, औषधि उपचार गर्नुपर्ने कुरा यहाँ आउछ ।

गर्भावस्थाको स्याहारले स्वस्थ्य र निरोगी शिशु जन्मन्छ । गर्भावस्थामा हुने समस्या वा खतरालाई रोकेर नवजात शिशु जन्माउनु यस अधिकार भित्र पर्दछ ।

२. **प्रत्येक बालबालिकाको विकास गर्न पाउने अधिकार छ :** यस अधिकार अन्तर्गत प्रत्येक बालबालिकाले आफ्नो विकास गर्न पाउने अधिकार पर्दछ । जस्तै : शिक्षा पाउने, खेलकुद र मनोरञ्जन गर्न पाउने, सीप सिक्न पाउने, शारीरिक, मानसिक, नैतिक र सामाजिक विकास गर्न पाउने अधिकार पर्दछन् ।

३. **प्रत्येक बालबालिकाको संरक्षण पाउने अधिकार छ :** यस अन्तर्गत बालबालिकाहरूलाई जोखिमबाट सुरक्षित हुन पाउने अधिकार पर्दछ । उमेर नपुगेका बालबालिकाहरूलाई काममा लगाउन नपाउने, लडाई, हिंसा, युद्ध, कुलतबाट सुरक्षित रहन पाउने अधिकार पर्दछ । त्यस्तै कुनै पनि प्रकारको भेदभाव तथा शोषण गर्न नपाइने कुरा समेत यस अधिकार भित्र राखिएको छ ।

४. **प्रत्येक बालबालिकाको सहभागिताको अधिकार छ :** यस अधिकार अन्तर्गत बालबालिकासँग सम्बन्धित् विषयहरूमा निर्णय गर्दा उनीहरू सहभागी हुने र आफ्नो विचार राख्ने कुरा पर्दछ । बाल क्लब, बाल समूह, बाल संगठन बनाएर विभिन्न कार्यक्रमहरूमा भाग लिन पाउँछन् । गाउँ, टोल, समाज, विद्यालयमा हुने क्रियाकलापमा भाग लिन पाउँछन् ।

बाल अधिकारको संरक्षणमा बाबु आमाको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । घरमा बाबु आमाले र विद्यालयमा शिक्षकहरूले बाल अधिकार संरक्षक बन्नुपर्दछ । त्यस्तै स्थानीय तह, समुदाय, नागरिक समाज, प्रहरी आदिले पनि सक्रिय भूमिका निभाउनु पर्दछ ।

बाल अधिकारसँगै बालबालिकाका कर्तव्यका कुराहरू पनि आउँछन् । नियमित रुपमा विद्यालय जाने, गृहकार्य गर्ने, साथीहरूसँग मिलेर बस्ने, सफा सुग्घर बन्ने बाल कर्तव्य भित्र पर्दछन् । त्यसै गरी खराब साथीको सँगत नगर्ने, घरको काममा सहयोग गर्ने, विद्यालयका सामानहरूको जतन गर्ने पनि बाल कर्तव्य भित्रै पर्दछन् । बालबालिकाको कर्तव्य भए जस्तै प्रत्येक नागरिकले पालन गर्नु पर्ने कर्तव्यहरू पनि छन् । ती हुन् :

- **नागरिक कर्तव्य** : देशलाई माया गर्नु, देशको सेवा गर्नु, सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्नु, आफ्नो मतको प्रयोग गर्नु, मतको सुरक्षा गर्नु आदि नागरिक कर्तव्य भित्र पर्दछन् ।
- **कानूनी कर्तव्य :** देशको कानूनलाई मान्नु, जनप्रतिनिधि प्रति सम्मान गर्नु, कर तिर्नु, आदि कानूनी कर्तव्यहरू हुन् ।
- **नैतिक कर्तव्य :** ज्येष्ठ नागरिक, आफूभन्दा ठूला व्यक्ति प्रति आदर सम्मान गर्नु, सानालाई माया गर्नु, सामाजिक मर्यादा पालन गर्नु आदि नैतिक कर्तव्यहरू हुन् ।”

(कार्यक्रम सकिएकोले दिलमायाले आफ्नो टेलिभिजन बन्द गरिन् ।)

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) मानव अधिकार भनेको के हो ?

ख) महिला अधिकार भनेको के हो ? यस भित्र कुन कुन अधिकार पर्छन् ?

ग) बालअधिकार अन्तर्गत कुन कुन अधिकार पर्छन् ?

२. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र दिइएका **क्रियाकलाप** पूरा गर्नुहोस् ।

दिगो शान्ति भनेको लामो समयसम्म कायम हुने स्थायी शान्ति हो । दिगो शान्ति कायम गर्ने धेरै उपायहरू छन् । प्रत्येक मानिसका आ-आफ्ना इच्छा, भावना र

विचारहरू हुन्छन् । त्यस्ता विचार र भावनाहरूको एक अर्काले कदर गर्नुपर्छ । एक अर्का बीच त्यस्ता विचार र भावनाहरू सही तरिकाले बुझ्नुपर्छ र बुझाउनुपर्छ । यस्तो कार्यलाई सही सूचना भनिन्छ । सही सूचनाको अभावमा एक-आपसमा अविश्वास पैदा हुन्छ । अविश्वासबाट द्वन्द जन्मिन्छ । द्वन्द बढ्दै गएमा झगडा, कलह र युद्ध/लडाईं शुरु हुन्छ । युद्धले अशान्ति र ध्वंश निम्त्याउँछ । तसर्थ द्वन्द सिर्जना हुन नदिनु नै उत्तम उपाय हो । यस्ता द्वन्दहरू व्यक्ति-व्यक्ति बीच पनि हुन सक्छ । व्यक्ति र समूह बीच पनि हुन सक्छ । समूह समूह बीचमा पनि हुन सक्छ । कुनै विषयमा द्वन्द वा विवाद शुरु भएमा एक आपसमा प्रष्ट रुपमा आफ्ना कुराहरू राख्नु पर्छ । एक आपसमा भेदभाव गर्नु हुँदैन र अन्याय हुन दिनु हुँदैन । कसैले कसैलाई अन्याय गर्नु पनि हुँदैन । कहिले काहीँ नियम कानूनमा त्रुटि पनि हुन सक्छ । त्यस्ता त्रुटिलाई सच्याउनु पर्छ । प्राकृतिक स्रोत र साधनको सबैले उपयोग गर्न पाउने अवसर सिर्जना गर्नु पर्छ । राज्यका विभिन्न निकायमा सबैले पुग्न सक्ने वातावरण तयार पार्नु पर्छ ।

द्वन्द हुने कारणहरू	द्वन्द हुन नदिने उपायहरू

३. तपाईंको परिवारका बालबालिकाहरूले कुन कुन अधिकार पाएका छन् । कुन कुन अधिकार पाएका छैनन् ? बाल अधिकार दिन तपाईं के गर्नुपर्छ ? तलको जस्तै तालिका बनाई लेख्नुहोस् ।

पाएका अधिकार	नपाएका अधिकार	के गर्नुपर्छ ?

४. दाइजो प्रथा, घुम्टो प्रथा, छाउपडी प्रथा जस्ता सामाजिक समस्याहरूले महिला अधिकारका लागि बाधा पुऱ्याइरहेका छन् । यस्ता प्रथाहरू अन्त्य गर्न के गर्नुपर्छ ? ती प्रथा अन्त्य नगर्दा के बेफाइदा हुन्छ ?

तलको जस्तै तालिका बनाई लेख्नुहोस् ।

पाएका अधिकार	नपाएका अधिकार	के गर्नुपर्छ ?
दाइजो घुम्टो छाउपडी		

एकाइ पाँच # हाम्रो पृथ्वी

पाठ १ : म बसेको गाउँपालिका

नेपालको वर्तमान संविधान २०७२ आश्विन ३ गते लागु भएको हो । यसभन्दा अघि राज्यको संरचना अनुसार विकासक्षेत्र, अञ्चल र जिल्लामा छुट्याइएको थियो । स्थानीय निकाय भनेर जिल्ला विकास समिति, गाउँ विकास समिति र नगरपालिका रहने व्यवस्था गरिएको थियो । अहिलेको संरचना अनुसार स्थानीय तह, प्रदेश तह र संघीय तह गरी तीन तहमा बाँडिएको छ । अहिले ७५३ ओटा स्थानीय तह छन् । यस पाठको अध्ययन पछि तपाईंले आफू बसेको गाउँपालिका वा नगरपालिकाको संक्षिप्त परिचय दिन सक्नु हुनेछ भन्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

दिनेश नेपाली कानेपोखरी गाउँपालिकाको वडा नं. ७ मा बस्छन् । उनलाई आफ्नो गाउँपालिकाको अध्ययन गर्नेईच्छा लागेछ । त्यसैले उनी आफ्नो गाउँपालिकाको कार्यालयमा गए । त्यहाँ उनले विभिन्न तथ्याङ्क र जानकारीहरू लिए। ती सवै तथ्याङ्क र जानकारीहरू अध्ययन गरी निम्न विवरण तयार गरे ।

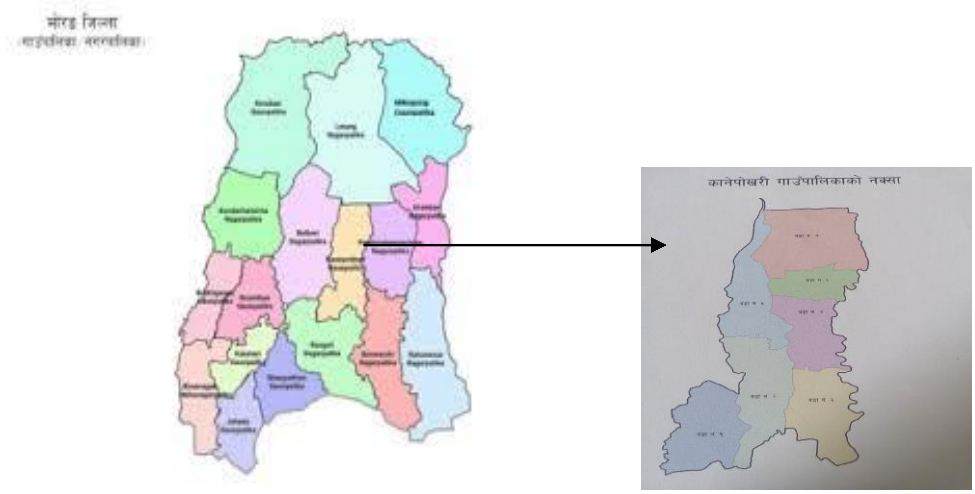
पहिलेका बयरबन, केरौन, होक्लाबारी गा.वि.स.लाई एउटै बनाई वि.सं. २०७३ मा कानेपोखरी गाउँपालिका बनाएको हो ।

मेरो गाउँपालिकाको नाम : कानेपोखरी गाउँपालिका (प्रदेश नं. १)

मेरो गाउँपालिका रहेको जिल्ला : मोरङ

मेरो गाउँपालिकाको सिमाना : पूर्वमा पथरी शनिश्चरे न.पा. र सुनवर्षी न.पा.

पश्चिममा बेलवारी न.पा., उत्तरमा लेटाङ न.पा.र दक्षिणमा रङ्गेली न.पा पर्दछन् ।

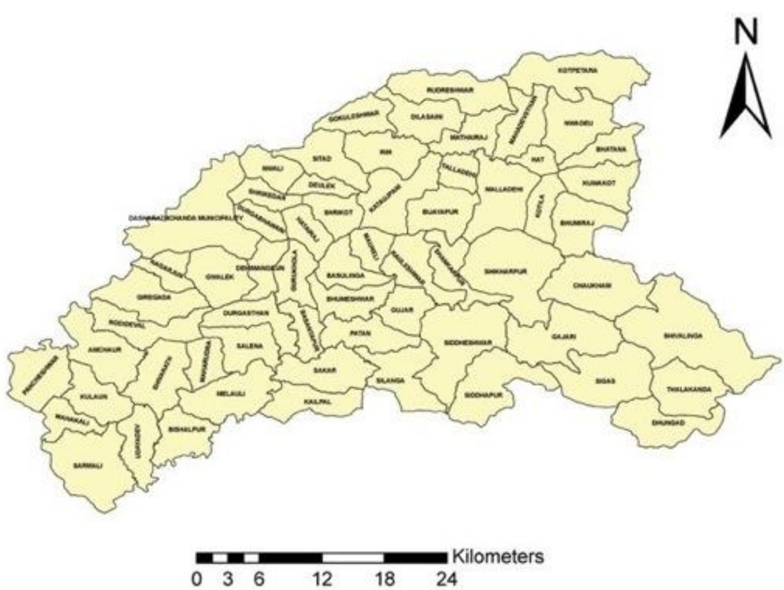


मेरो गाउँपालिकाको वडा सङ्ख्या :	७
क्षेत्रफल :	८२.८३ वर्ग कि.मि.
जनसङ्ख्या :	३८,००० (वि.सं. २०७३ अनुसार)
प्राकृतिक स्रोत :	चारकोशे झाडी, सिमसार, तीनवटा सामुदायिक वन र एउटा धार्मिक वन र उब्जाऊशील कृषि भूमि ।
प्रमुख कृषि उत्पादन :	धाम, मकै, गहुँ, तोरी, फलफूल तथा तरकारी ।
प्रमुख जातिहरू :	क्षेत्री, ब्राम्हण, लिम्बु, दलित आदि ।
बैंकहरू :	मितेरी विकास बैंक, एन.आइ.सी.एशिया र राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकले आफ्नो सेवा प्रदान गर्दै आइरहेका छन् ।

पाठ २ :   वैतडी : मेरो जिल्ला एक परिचय

नेपाल क्षेत्रफलको हिसावले छिमेकी देश भारत र चीन भन्दा सानो छ । तर पनि देशको प्रशासनिक विभाजन अन्तरगत ७ प्रदेश र ७७ जिल्लामा विभाजन गरिएको छ । पाठमा प्रस्तुत गरिएको वैतडी जिल्ला सुदुरपश्चिम प्रदेश (प्रदेश नं. ७) अन्तरगतको एउटा जिल्ला हो । यो जिल्ला उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । यही उदाहरणका आधारमा तपाईंले आफू बसेको जिल्लाको सामान्य जानकारी दिन सक्नु हुनेछ भन्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

मेरो नाम महालक्ष्मी चन्द हो । म वैतीडी जिल्लाको सदरमुकाममा बस्छु । यो जिल्लाको सदरमुकाम दशरथचन्द्र नगरपालिका हो । यो नगरपालिका शहिद दशरथचन्द्रको नाममा राखिएको हो । यसै नगरपालिकाभित्र शहिद दशरथचन्द्रको घर पनि पर्दछ । म आफ्नो जिल्लाको परिचय दिँदैछु ।



वैतडी जिल्ला नेपालको सुदुरपश्चिम प्रदेश अन्तरगत पर्दछ । यस प्रदेशमा पर्ने नौ जिल्लाहरू मध्ये वैतडी जिल्ला महाकाली अञ्चलमा पर्दछ । यो पहाडी जिल्ला हो । यस जिल्लाको पूर्वपट्टि डोटी र अछाम जिल्ला पर्दछन् । पश्चिममा महाकाली नदीले नेपाल र भारतलाई छुट्याएको छ । उत्तरपट्टि दार्चुला जिल्ला र दक्षिणपट्टि डडेलधुरा जिल्ला पर्दछ । यस जिल्लाको क्षेत्रफल १,५१९ वर्ग कि.मि. छ । पहाडी जिल्ला भएकोले समुद्र सतहबाट २,४३९ मिटरदेखि ६,९३६ मिटरसम्मको उचाइमा फैलिएको छ । नेपाल एकीकरण हुनुभन्दा अघि यो जिल्ला कुमाउँको चन्द राज्य अन्तरगत पर्दथ्यो ।

महाकाली नदी, चौलाने र सूर्नाय यस जिल्लामा बग्ने मुख्य नदीहरू हुन् । यस जिल्लामा गृष्म (गर्मी) ऋतुमा ३२ डिग्री सेल्सियससम्म तापक्रम पुग्दछ । हिउँद (जाडो) ऋतुमा ०.५ डिग्रीसम्म तापक्रम हुन्छ र निकै जाडो हुन्छ ।

वि.सं. २०६८ को जनगणना अनुसार यो जिल्लाको जनसङ्ख्या २ लाख ५० हजार ८ सय ९८ छ । यहाँ धेरै मानिसहरू वैतडेली भाषा बोल्दछन् । थोरै मात्र मानिसहरू नेपाली र डोटेली भाषा बोल्छन् । गौरापर्व यहाँको प्रमुख चाड हो । यो चाड भाद्र महिनाको कृष्णपक्षको अष्टमी तिथिमा पर्दछ । यस पर्वमा शिव र पार्वतीका साथै गणेशको पूजा गरिन्छ । देउजा नाच नाचिन्छ । त्रिपुरासुन्दरी, मेलौली, देहीमाडौं यहाँको धार्मिक स्थलहरू हुन् । यस जिल्लाको प्रमुख कृषि उत्पादन मकै र गहुँ हो । सिंचाइको सुविधा हुने ठाउँमा धान पनि उत्पादन हुन्छ । पाटन, दशरथचन्द्र, शिखरपुर, सलेना

मुख्य ठाउँ हुन् । यस जिल्लामा चार नगरपालिका र ६ गाउँपालिका गरी दश वटा स्थानीय तह छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:

(क) वैतडी जिल्ला नेपालको कुन राजनीतिक प्रदेशमा पर्दछ ?

(ख) यस जिल्लाको चारै दिशाका सिमाना लेख्नुहोस् ।

(ग) गौरा पर्व कुन महिनामा पर्दछ र कसरी मनाइन्छ ?

(घ) यस जिल्लामा कतिवटा स्थानीय तहहरू छन् ?

२. नेपालको नक्सामा वैतडी जिल्ला पत्ता लगाउनुहोस् र यसको चारै दिशाका सिमाना लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

तपाईं पनि नेपालको नक्सामा आफू बसेको जिल्ला पत्ता लगाउनुहोस् । त्यसपछि महालक्ष्मी चन्दले जस्तै आफ्नो जिल्लाको परिचय दिनुहोस् ।

पाठ ३ : नक्सा बनाउन सिकौं

पृथ्वीको बाहिरी भाग एक समान छैन । यहाँ विभिन्न आकृतिहरू छन् । पृथ्वीमा विभिन्न पहाड तथा पर्वतहरू छन् ठूला ठूला महासागर, नदी र तालहरू छन् । समथर मैदानहरू छन् । यस्ता आकृतिहरूलाई पृथ्वीको भुस्वरूप भनिन्छ । त्यति मात्र होइन, पृथ्वीको सतहमा मानिसले बनाएका आकृतिहरू पनि हुन्छन् । जस्तैः सडक, पुल, सहर, रेलमार्ग, विमानस्थल मन्दिर आदि यस्ता आकार, प्रकार, स्वरूप आदिलाई बुझाउने गरी तयार गरिएको तथ्यलाई नक्सा भनिन्छ । नक्सा बनाउने कामलाई नक्सा कार्य भनिन्छ ।

बुधनी महतो, सोनेलाल मण्डल, किसन यादव र साथीहरू मिलेर आफ्नो गाउँपालिकाको नक्सा बनाउने विचार गरे । नक्सा बनाउनु अघि उनीहरूले गाउँपालिकामा गएर आफ्नो गाउँपालिकाको नक्सा खोजी गरी ल्याए । उनीहरूले आफ्नो गाउँपालिकाभित्र 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 -

नक्सा

- ताल/पोखरी देखाउने सङ्केत
- नदी देखाउने सङ्केत
- राजधानी देखाउने सङ्केत
- सडक देखाउने सङ्केत
- मुख्य ठाउँ/शहर देखाउने सङ्केत
- रेलमार्ग देखाउने सङ्केत
- पहाड/हिमाल देखाउने सङ्केत
- वन देखाउने सङ्केत
- मन्दिर देखाउने सङ्केत
- बस बिसौनी देखाउने सङ्केत
- कृषि क्षेत्र देखाउने सङ्केत

त्यसपछि उनीहरूले आफ्नो नगरपालिकाको नक्सा बनाउने अभ्यास गरे ।

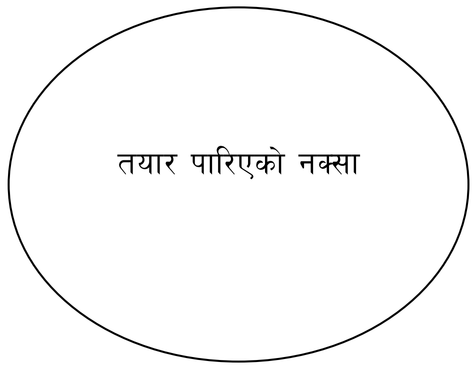
स्वतन्त्र रेखाङकित विधि : आफ्नो नगरपालिकाको नक्सा हेर्दै अर्को खाली कागजमा त्यही बनाउँदै गए । नमिलेको ठाउँमा मेटेर मिलाउँदै गए । नक्सामा भएका तथ्यहरूलाई मिल्ने सङ्केत राखेर देखाए ।

ट्रेसिङ विधि : 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 ।

कार्वन विधि : 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 ।

वर्गाकार विधि : नक्सालाई पेन्सिलको सहायताले बराबर कोठाहरू बनाए । यसरी नक्सालाई वर्गमा विभाजित गरिसकेपछि त्यस्तै साना वर्गहरू सफा सेतो कागजमा तयार पारी नक्सा बनाए ।



अभ्यास

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

_______________ _______________ _______________

२ तल दिइएका तथ्यहरूलाई कस्तो सङ्केत प्रयोग गरी देखाउन सकिन्छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

नदी

सडक

विमानस्थल

३. बुधनी महतोले यस्ता सङ्केत प्रयोग गरी आफू बसेको समुदायको नक्सा बनाइन् ।

नक्सा

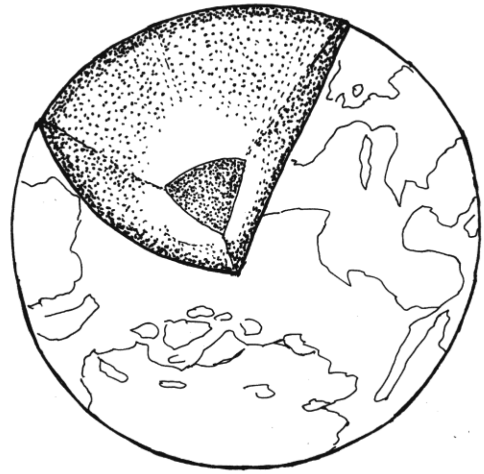
४. तपाईं गाउँपालिका अथवा नगरपालिका कहाँ बस्नुहुन्छ ? आफू बस्ने पालिकाको नक्सा बनाई त्यहाँ भएका तथ्यहरू जस्तैः बाटो/सडक, नदी, पोखरी/ताल, पहाड, खेती हुने क्षेत्र, बस बिसौनी आदि देखाउनुहोस् ।

पाठ ४: पृथ्वीको उत्पत्तिको कथा

पृथ्वीको उत्पत्तिका सम्बन्धमा वैज्ञानिकहरू बीच एकमत छैन । पृथ्वीको उत्पत्ति कसरी भयो भन्ने सम्बन्धमा धेरै अध्ययन, खोज र अनुसन्धानहरू भइरहेका छन् । चुम्बक सिद्धान्त, तारा सिद्धान्त, ज्वार सिद्धान्त आदिले पृथ्वीको उत्पत्तिका बारेमा व्याख्या गरेका छन् । ती सिद्धान्तहरूले आ-आफ्ना तर्कहरू प्रस्तुत गरेका छन् । यस पाठको अध्ययन पछि तपाईंले पृथ्वीको उत्पत्ति, बनोटको जानकारी लिन सक्नु हुनेछ ।

प्राचीन कालदेखि पृथ्वीको उत्पत्ति कहिले भयो ? कसरी भयो ? भन्नेतर्फ मानिसहरूले विचार, विमर्श गर्दै आइरहेका थिए । यसै क्रममा कान्ट भन्ने जर्मनी वैज्ञानिकले सबैभन्दा पहिलै पृथ्वीको उत्पत्ति सम्बन्धमा आफ्नो परिकल्पना अघि सारे । उनका अनुसार सूर्यको वरिपरि बाक्लो वादल घुमिरहेको थियो । त्यो बादल विस्तारै विस्तारै घुम्दाघुम्दै आजको पृथ्वी बनेको हो । त्यस्तै अर्का वैज्ञानिक जिन्स र जेफ्रीले चाहिँ सूर्यको नजिकबाट एउटा लामपुच्छ्रे तारा आइरहेको थियो, त्यही ताराले सूर्यको केही भाग आफूतिर तान्यो । सूर्यबाट छुट्टिएको भाग टुक्रिएर आजको पृथ्वी र अरू ग्रहहरू बनेका हुन् भनेका छन् । त्यस मध्ये अटोस्मिथको सिद्धान्त भरपर्दो देखिएको छ । यस सिद्धान्त अनुसार, "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 घुमेझैं घुम्दै जाँदा तिनीहरू एक आपसमा जोडिन थाले । जोडिंदै 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 ठूलाठूला खाडलमा पानी भरिएर सागर, महासागर बने । शुरूमा जीव र वनस्पतिको उत्पत्ति पानीमै भयो । त्यसो भए हाम्रो मनमा लाग्न सक्छ- “पृथ्वीको भित्री र बाहिरी बनोट कस्तो छ, त ?”



पृथ्वीको बनोटलाई उसिनेको अण्डासँग तुलना गर्न सकिन्छ । उसिनेको अण्डामा बोक्रा, सेतो भाग र पहेंलो भाग हुन्छ । त्यसैगरी हाम्रो पृथ्वीको सबैभन्दा बाहिरको भागलाई बाहिरी मण्डल, बीचको भागलाई मध्य मण्डल र सबैभन्दा भित्रको भागलाई केन्द्र मण्डल भनिन्छ । पृथ्वीको सतहको वरिपरि विभिन्न ग्याँसहरूले बनेको आवरण छ । त्यसलाई वायुमण्डल भनिन्छ । त्यसमा नाइट्रोजन (सबैभन्दा बढी ७८ प्रतिशत), अक्सिजन (२१ प्रतिशत) र बाँकी १ प्रतिशत कार्वनडाइअक्साइड र अन्य ग्याँसहरू रहेका छन् ।

पृथ्वीको सतह स्थल मण्डल र जल मण्डलले बनेको छ । स्थल मण्डल भनेको जमीनको भाग हो । यहाँ सातवटा महादेशहरू एशिया, अफ्रिका, उत्तर अमेरिका, दक्षिण अमेरिका, युरोप, अष्ट्रेलिया र अर्न्टाटिका रहेका छन् । पृथ्वीको वाह्य मण्डल सिलिका र

अल्मुनियमबाट बनेको छ । जल मण्डल भन्नाले पानीको भाग हो र यो ठूलाठूला महासागरहरू जस्तैः प्रशान्त महासागर, हिन्द महासागर, आन्ध्र महासागर, सुमेरू महासागर र कुमेरू महासागर) अनि ठूलाठूला तालले ढोकेको छ । पृथ्वीको बीच भागलाई मध्य मण्डल भनिन्छ । यो सिलिका र म्याग्नेसियमले 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 ।

अभ्यास

(१) समूहमा बसेर विचार आदानप्रदान गर्नुहोस् । त्यसपछि ती प्रश्नका उत्तर छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(क) पृथ्वीको उत्पत्ति कसरी भयो ?

(ख) पृथ्वीको उत्पत्ति कहिले भयो ?

(ग) शुरूमा जीव तथा वनस्पती कहाँ उत्पत्ति भए ?

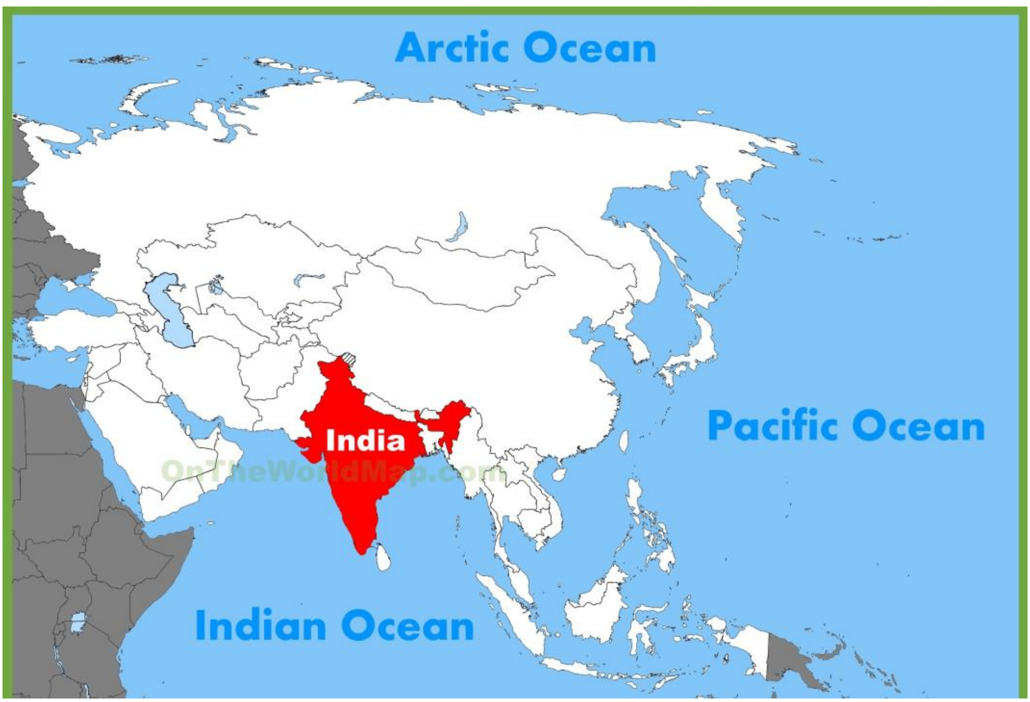
(घ) पृथ्वीको बनोट कस्तो छ ?

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

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

पाठ ५ : हाम्रो छिमेकी देश: भारत

आफ्नो देशको अध्ययनका साथै यस तहमा हाम्रा छिमेकी राष्ट्रहरूको बारेमा पनि जानकारी लिनु पर्दछ । हाम्रो देशको दक्षिणपट्टि विशाल छिमेकी देश भारत रहेको छ । भारत हाम्रो एक असल छिमेकी राष्ट्र हो । यस पाठको अन्त्यमा तपाईंले भारतको सामान्य जानकारी दिन सक्नु हुनेछ भन्ने उद्देश्य राखिएको छ ।



मेरो नाम जसमाया तामाङ्ग हो । म प्रदेश नं. ३ अन्तरगत पर्ने रसुवा जिल्लामा बस्दछु । यो जिल्ला हिमाली प्रदेशमा पर्दछ । हिउँदमा यहाँ धेरै जाडो हुन्छ । त्यसैले यसपालीको हिउँदमा म र मेरा पति वीरमान तामाङ्ग भारत घुम्न गयौं । भारतका प्रसिद्ध ठाउँहरू घुम्यौं । मलाई भारतको बारेमा अझ धेरै जानकारी लिने इच्छा भयो । मैले "भारत परिचय" भन्ने एउटा सानो किताब पनि किनें । त्यो किताब पढ्दै जाँदा मलाई भारतको बारेमा थाहा नभएका धेरै जानकारी पाएँ । मैले त्यो किताब पढिसकेपछि भारतको बारेमा यस्तो विवरण तयार पारें ।

क्षेत्रफल	३२,८७,२६३ वर्ग कि.मि.(नेपाल भन्दा बाइस गुना ठूलो)
सिमाना	पूर्वमा बंगलादेश, म्यान्मार र बंगालको खाडी, पश्चिममा पाकिस्तान र अरब सागर, उत्तरमा नेपाल, भुटान र चीन, दक्षिणमा श्रीलंका, मालदिप्स 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 शहरहरू	दिल्ली, मुम्बई, कोलकाता, चेन्नई, बैंगलुरू, हैदरावाद, जमसेदपुर आदि
राष्ट्रिय पर्व	स्वतन्त्रता दिवस, १५ अगस्त
मुद्रा	रूपये
झण्डा	तीरङ्गा (हरियो, सेतो र सुन्तला रङ्गको धर्सा भएको बीचमा चक्र)
मुख्य धर्म	हिन्दू, इस्लाम, क्रिश्चियन, सिख
धार्मिकस्थल	बद्रीनाथ, केदारनाथ, जगन्नाथपुरी, कन्याकुमारी आदि ।
यातयात	रेल, सडक, हवाई तथा जल यातायात ।
साक्षरता	७४ प्रतिशत (साक्षरता सर्भेक्षण सन् २०११ अनुसार)
राष्ट्रिय भाषा	हिन्दी र अङ्ग्रेजी
शासन व्यवस्था	संघीय गणतन्त्र
मुख्य पेशा	कृषि, उद्योग, व्यापार र सेवा

नेपालसँगको सम्बन्ध	प्राचीनकालदेखि, औपचारिक दौत्य सम्बन्ध सन् १९४७ देखि

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) भारतको जनसङ्ख्या कति छ ?

(ख) भारतको चारै दिशाको सिमाना लेख्नुहोस् ?

(ग) भारतको स्वतन्त्रता दिवस कहिले पर्छ ?

(घ) भारतको मुद्रालाई के भनिन्छ ?

(ङ) भारतको प्रमुख धार्मिक स्थलहरू कुन-कुन हुन् ?

२. तल दिइएका वाक्यहरू ठीक भए 'ठीक' र वेठीक भए 'वेठीक' लेख्नुहोस् ।

(क) भारत नेपालको उत्तर दिशामा पर्दछ । ☐

(ख) भारतको तीनतिर समुद्रले घेरेको छ । ☐

(ग) भारत नेपालभन्दा झण्डै बाइस गुना ठूलो छ । ☐

(घ) भारतको एक रूपैयाँ बराबर नेपाली एक रूपैयाँ साठी पैसा हुन्छ । ☐

(ङ) भारतीय स्वतन्त्रता दिवस जनवरी महिनामा पर्छ । ☐

३. जसमाया तामाङ्गले भारत सम्बन्धी केही जानकारी दिन छुटाएकी छिन् । उनले छुटाएका बुँदाहरू तल दिइएको छ । ती जानकारीहरू पूरा गर्नुहोस् ।

(क) भारतबाट नेपालले आयात गर्ने सामानहरू :

....

(ख) नेपालले भारतमा निर्यात गर्ने सामानहरू :

....

(ग) भारतले नेपाललाई गरेको सहयोगहरू :

....

४. 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 लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

भारतको नक्सा बनाउनुहोस् । नक्सामा भारतका मुख्य शहर नयाँदिल्ली, मुम्बई, कोलकाता, चेन्नई र दुईटा नदी गङ्गा र ब्रह्मपुत्र देखाउनुहोस् ।

पाठ ६ : हाम्रो छिमेकी देश : चीन

आफ्नो देशको अध्ययनका साथै यस तहमा हाम्रा छिमेकी राष्ट्रहरूको बारेमा पनि जानकारी लिनु पर्दछ । हाम्रो देशको उत्तरपट्टि विशाल छिमेकी देश चीन पर्दछ । चीन हाम्रो भरपर्दो छिमेकी राष्ट्र हो । यस पाठको अन्त्यमा तपाईंले चीनको सामान्य जानकारी दिन सक्नु हुनेछ भन्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

एशिया महादेश वा विश्वको नक्सा हेर्नुहोस् । त्यस नक्सामा नेपालबाट चीन कुन दिशातर्फ पर्दछ पत्ता लगाउनुहोस् । तपाईंको घरमा चीनमा बनेका कुन-कुन सामानहरू प्रयोगमा ल्याउनु भएको छ ? तपाईंलाई चीन जाने अवसर आयो भने कुन-कुन ठाउँमा घुम्न चाहनुहुन्छ ?

चीन हाम्रो देश नेपालको उत्तरपट्टि पर्दछ । यसको क्षेत्रफल लगभग ९६ लाख वर्ग कि.मि.छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा यो नेपालभन्दा ६५ गुना ठूलो 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 ।

चीनलाई जनवादी गणतन्त्र पनि भनिन्छ । यहाँ २२ वटा प्रान्त, ५ वटा स्वशासित प्रदेश, ४ केन्द्र प्रशासित नगरहरू छन् । हङकङ र मकाओ विशेष प्रशासनिक क्षेत्र अन्तर्गत पर्दछन् ।

चीनमा सानाठूला धेरै नदीहरू छन् । ती मध्ये ह्वाङ्हो, याङ्त्सी, सिकियाङ्ग आदि ठूला नदीहरू हुन् । यी नदीहरूबाट चीनले धेरै ठूला-ठूला जलविद्युत केन्द्र स्थापना गरी जलविद्युत उत्पादन गरेको छ । तीनै नदीहरूबाट कृषिको लागि सिंचाइको सुविधा पनि लिएको छ । वेइजीङ, साङ्घाई, हङकङ, गुनजाओ, छेन्दू आदि यहाँका प्रमुख शहर हुन् । यी शहरहरूमा रेल, हवाई, सडक यातायातको सबै सुविधा उपलब्ध छ । विश्वका धेरैजसो देशहरूसँग यिनै शहरहरूबाट सिधा हवाई सम्पर्क हुन्छ ।

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 ठूलो प्रगति गर्दै आएको छ ।

चीनको जनसङ्ख्या लगभग १ अरब ३१ करोड छ । यहाँको राजधानी बेइजिङ्ग हो । चीनमा ५६ जातिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । चीनको राष्ट्रभाषा चिनियाँ हो र यहाँको मुद्रालाई युआन भनिन्छ । सन् २०१८ को तथ्याङ्क अनुसार चीनको साक्षरता दर ९६.८ प्रतिशत छ । यहाँ सबै किसिमको शिक्षाको सुविधा उपलब्ध छ । विद्यालय तहको शिक्षा अनिवार्य तथा निःशुल्क गरिएको छ । ९५ प्रतिशत जनताले आधारभूत स्वास्थ्य सुविधा प्राप्त गरिरहेका छन् । धान, गहुँ, आलु, बदाम, चिया, जौ, कपास र तेलहन यहाँको प्रमुख कृषि उत्पादन हो । चीनमा हवाईजहाज, पानीजहाज, मोटर, रेलका साथै विभिन्न इन्जिनियरिङ, रसायन तथा औषधी उद्योगहरू संचालित छन् ।

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

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) चीन नेपालको कुन दिशातर्फ पर्दछ ?

(ख) चीनमा कुन भाषा बोलिन्छ ?

(ग) चीनको मुद्रालाई के भनिन्छ ?

(घ) चीनले नेपालको कुन-कुन क्षेत्रमा आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग गर्दै आएको छ ?

(ङ) चीनको साक्षरता प्रतिशत कति रहेको छ ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू भर्नुहोस् ।

(क) चीनको राजधानी .... हो ।

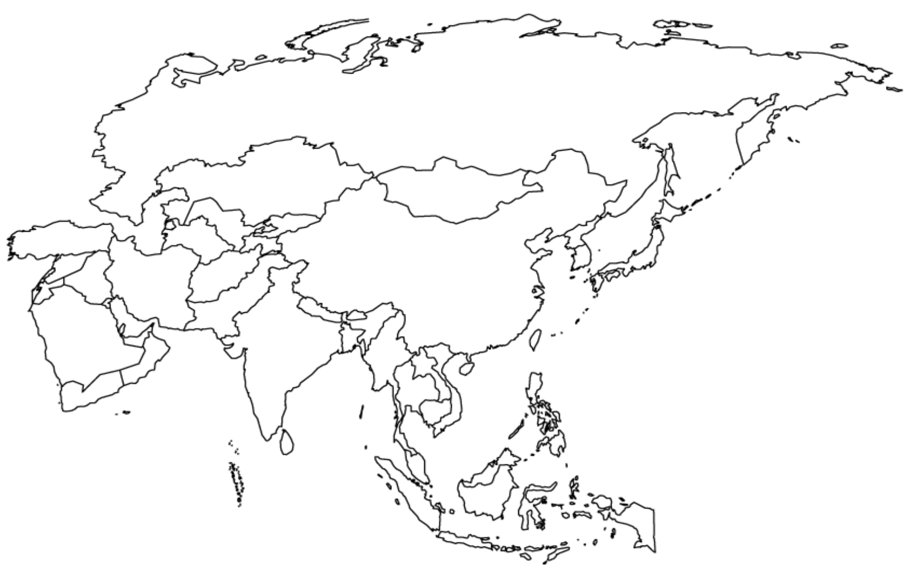
(ख) चीनको क्षेत्रफल .... वर्ग कि.मि.छ र नेपालभन्दा ...... गुना ठूलो छ ।

(ग) चीनको मुद्रालाई .... भनिन्छ ।

(घ) चीनको झण्डामा .... हुन्छ ।

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

३. तल दिइएको एशियाको नक्सामा चीन पत्ता लगाउनुहोस् र नाम लेख्नुहोस् ।



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

बुँदाहरू	भारत	चीन
क्षेत्रफल		
राजधानी		
भाषा		
प्रमुख शहर		
झण्डा		

हाम्रो विगत

पाठ १ : हाम्रो समुदायका ऐतिहासिक वस्तु

इतिहास भनेको पहिलेका घटनाहरूको विवरण हो । यस्ता घटनाहरू हामीले प्रत्यक्ष रुपमा देख्न र सुन्न पाएका हुँदैनौँ । पहिलेका मानिसहरू र समाज कस्ता थिए , मानिसहरूले जीवन चलाउनका लागि के गर्थे के खान्थे, कसरी बसेका थिए भन्ने विवरणहरू नै ऐतिहासिक विवरणहरू हुन् । यसरी इतिहास पत्ता लगाउनका लागि प्रयोग भएका केही स्रोतहरूको बारेमा हामी यहाँ अध्ययन गर्नेछौं । यस्ता वस्तुहरूको संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्ने हाम्रो कर्तव्य हो ।

इतिहास जान्न प्रयोग भएका केही स्रोतहरू तल दिइएका छन् :

१. पैसा, मुद्रा : पैसा वा पुराना मुद्राहरूबाट विभिन्न तिथि मिति र शासकहरूको नामको बारेमा जानकारी हाँसिल गर्न सकिन्छ ।

२. शिलालेख : कुनै विशेष घटनाहरूको बारेमा ढुङ्गामा लेखेर राखिएको ऐतिहासिक अभिलेखहरूलाई शिलालेख भनिन्छ ।

३. ताम्रपत्र : कुनै विशेष घटनाको बारेमा तामाको पातामा लेखेर राखिएको ऐतिहासिक अभिलेखहरूलाई ताम्रपत्र भनिन्छ ।

४. मुर्ति : मठमन्दिर र सार्वजनिक स्थलमा राखिएका मूर्तिहरू र शालिकहरूले पनि अहिलेका मानिसहरूको चालचलन र लवाइ खवाईको बारेमा जानकारी गराउँछन् ।

५. पुराना कागजपत्र : हाम्रा घरमा हुने पुराना कागज पत्रहरू जस्तै कपाली तमसुक, राजिनामा आदि र सरकारी कार्यालयहरूमा हुने पुराना कागजपत्रहरू जस्तै दुई देश वीचको सन्धि, मुलुकी ऐन र संविधानहरू आदिबाट पनि पुराना कुराहरू थाहा पाउन मद्धत गर्दछ ।

६. कथाहरू : पुराना लोककथाहरूबाट पनि पहिलेको समाजको अवस्थाको बारेमा जान्न सकिन्छ ।

७. भाँडाकुँडा : पहिलेका मानिसहरूले प्रयोग गरेका पुराना भाँडाकुँडा हरूबाट पनि मानिसको रहनसहन थाहा पाउन सकिन्छ ।

८. चित्र र तस्विरहरू : विभिन्न समयमा बनाइएका ग्रन्थ चित्रहरू, पौभा चित्रहरूबाट पनि पहिले घटेका घटना, पहिलेका मानिसहरूले गर्ने काम आदिको बारेमा जान्नसकिन्छ ।

सांकेतिक चित्र

अभ्यास

१. इतिहास भनेको के हो ?

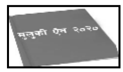
२. पाठमा दिइएका बाहेक नेपालको इतिहास पत्ता लगाउन प्रयोग भएका अन्य स्रोतहरूको बारेमा खोजि गरी लेख्नुहोस् ।

३. नेपालको इतिहास पत्ता लगाउन प्रयोग भएका विभिन्न स्रोतहरू मध्य कुनै एउटाको बारेमा चित्र सहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

४.   जोडा मिलाउनुहोस् ।

मुर्ती

शिलालेख

मुद्रा 

भित्ते चित्र

सरकारी कागजपत्र

५. तल दिइएको खालि ठाँउमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् ।

(क) ढुङ्गामा लेखिएको लेखोटलाई .... भनिन्छ ।

(ख) तामाको पातामा लेखिएको लेखोटलाई .... भनिन्छ ।

(ग) पुराना कागजपत्रहरूलाई पानीले नभिज्ने गरी .... मा राख्नु पर्दछ ।

(घ) ..... भनेको पहिलेका घटनाहरूको विवरण हो ।

(ङ) ऐतिहासिक वस्तुहरूको .... गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

ताम्रपत्र, शिलालेख, इतिहास, संरक्षण, फाइलिङ

क्रियाकलाप

तपाइँको समुदाएमा भएका मठ, मन्दिर, चौतारो, पाटीपौवा, शिलालेख, मुर्तीहरू आदि के-के छन् । अवलोकन गर्नुहोस् र तिनीहरूको बारेमा लेख्नुहोस् ।

पाठ २ : हाम्रा समुदायका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू

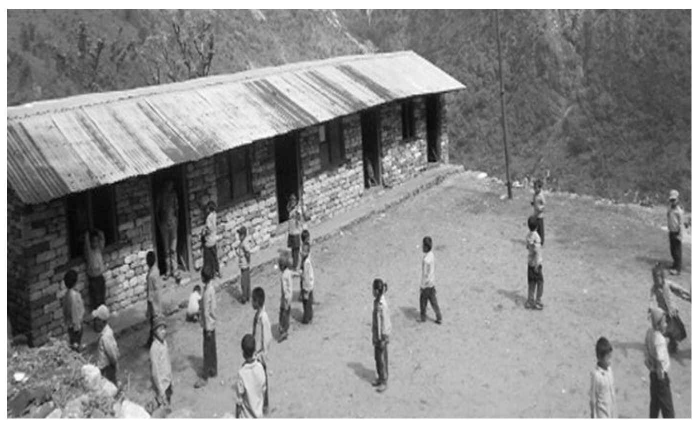
समाज तथा राष्ट्रका लागि उल्लेखनीय काम गरेर नाम कमाउन सफल भएका व्यक्तिहरूलाई ऐतिहासिक व्यक्तित्व भनिन्छ । यस्ता व्यक्तित्वहरू राष्ट्रका धरोहर हुन् र हाम्रो लागि प्रेरणाका स्रोतहरू हुन् । यस्ता व्यक्तित्वहरूको सम्मान गर्न सिक्नु पर्दछ । उहाँहरूको खोजि गरी प्रचार-प्रसार गर्नु पर्दछ । नयाँ पुस्ताहरूलाई पनि राम्रा कामहरू गर्न प्रोत्साहित गरिनु पर्दछ ।

शान्ता सापकोटा हाल काभ्रे जिल्लाको पनौतिमा बस्नुहुन्छ । उहाँ एक समाजसेवी महिला हुनुहुन्छ । वि.सं. २०७४ सालको स्थानीय चुनावमा वडा अध्यक्षको रुपमा निर्वाचित हुनु भएको छ । उहाँ पनौतीमा सिन्धुपाल्चोकको बाह्रबिसेबाट बसाइ सरेर २०७० सालमा आउनु भएको हो । उहाँले बाह्रबिसेमा हुँदा ग्रामिण महिलाहरूलाई शिक्षित र सक्षम बनाउने उद्धेश्यले जनजागरण महिला विद्यालय र महिला सहकारी स्थापना गर्नुभएको रहेछ । जसबाट बाह्रविसे वरपरका क्षेत्रका महिलाहरूले पढ्ने अवसर पनि प्राप्त गरेका रहेछन् । सहकारीमा प्रत्येक महिनामा केही रकम बचत गर्ने, आवश्यक परेमा ऋण लिने र केही न केही व्यवसाय संञ्चालन गरेका रहेछन् । यसरी ब्राहबिसेका महिलाहरूलाई हौसला प्रेरणा प्रदान गरेर आज यो स्थितीमा पुऱ्याउनमा शान्ता सापकोटाको ठूलो योगदान रहेको छ भनि बाह्रविशेका महिलाहरूले उहाँलाई सम्झिरहन्छन् र सिन्धुपाल्चोकमा आयोजना हुने हरेक कार्यक्रमहरूमा उहाँलाई आजपनि विशेष अतिथीको रुपमा आमन्त्रण गर्ने गरेको पाइन्छ ।

हर्क बहादुर राई धनकुटा जिल्लाको खुवाफोक गाँउपालिकामा बस्नुहुन्थ्यो । उहाँ समाजसेवी हुनुहुन्थ्यो । उहाँ १० बर्ष अघि नै बितिसक्नु भयो । उहाँले उक्त ठाँउमा भएको खानेपानीको ठूलो समस्यालाई समाधान गर्नुभएको थियो । पानी नभएको कारणले त्यहाँका

महिलाहरू रातीनै उठेर तलको खोलादेखि पानी ओसार्नु पर्ने बाध्यता रहेको थियो । हर्क ब. राइले नेपाल रेडक्रस सोसाइटी सँग सम्पर्क गरेर उक्त गाँउमा घर-घरमा खानेपानीको धारो पुऱ्याउने व्यवस्था मिलाउनु भएको थियो । यसरी उहाँको पहलबाट गाँउलेहरूको खानेपानीको ठूलो समस्या समाधान भएको कारणले आजपनि खुवाफोक गाँउपालिकाका जनताहरू वहाँलाई सम्झिरहन्छन् र वहाँको सम्झना स्वरुप खानेपानीको ट्याङ्की संगै वहाँको योगदानको बारेमा चर्चा गरेर लेखिएको शिलालेख बनाएर राखेका छन् ।

मिननाथ जोशी बैतडी जिल्लाको मेलौली भन्ने ठाँउमा बस्नु हुन्थ्यो । वहाँ हाल धनगढीमा बस्नुहुन्छ मिननाथ मेलौलीमा सरकारी विद्यालयमा पढाउनुहुन्थ्यो साथै समाजसेवी भावनाको हुनुहुन्थ्यो । उक्त ठाँउबाट सदरमुकाम सम्म जोड्ने बाटो थिएन् । उक्त बाटो बनाउनमा मिननाथको ठूलो योगदान रहेको छ । वहाँले नगरपालिकामा पहल गरेर केन्द्रदेखि नै सम्पर्क मिलाएर उक्त ठाँउमा सडक निर्माणको लागि बजेट पार्ने व्यवस्था मिलाउनु भएको थियो । त्यस पछि मेलौलीका बासिन्दाहरूलाई गाँउको उत्पादन सदसमुकाम सम्म पुऱ्याउन, अस्पताल जान र विद्यार्थीहरूलाई पढ्न जान निकै सजिलो भएको थियो । त्यसैले आजपनि मेलौलीका जनताहरू मिननाथको योगदानलाई सम्झी रहन्छन् ।



अभ्यास

१) ऐतिहासिक व्यक्तित्व भनेर कस्ता व्यक्तिलाई भनिन्छ ?

२) शान्ता, हर्क बहादुर र मिननाथलाई किन ऐतिहासिक व्यक्तित्व भनिएको हो ?

३) तपाईंको विचारमा ऐतिहासिक व्यक्तित्व बन्नकालागि कस्ता कामहरू गर्नु पर्ला ?

४)	तल तस्वीरमा दिइएका व्यक्तिहरू हाम्रो राष्ट्रका लागि योगदान गर्नुहुने ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू हुनुहुन्छ ? कसको तस्बीर हो सोधखोज गरेर नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा उल्लेखनीय काम गरेर योगदान गर्नुहुने ऐतिहासिक व्यक्तित्वको खोजी गरेर उहाँको योगदानको बारेमा लेख्नुहोस् ।

पाठ ३ : प्राचीन नेपालको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्था

नेपालको इतिहासमा प्राचीनकाल भनेर लिच्छवी कालसम्मको अवधिलाई भनिन्छ । लिच्छवी काल भन्दा अगाडिको समयको बारेमा ठोस ऐतिहासिक प्रमाणहरू त्यति फेला परेका छैनन् । लिच्छवी शासन नेपालमा इसा पूर्व २९६ वर्ष पहिले शुरु भएको मानिन्छ । हामी यहाँ प्राचीन नेपालको आर्थिक र सामाजिक अवस्थाको बारेमा चर्चा गर्नेछौँ ।

काभ्रे जिल्लाको चण्डेश्वरी मा.वि.को प्राङ्गणमा अभिभावक सम्मेलन भएको थियो । धेरै जना अभिभावकहरूको बीचमा एकजना दिर्घ सिंह राना नाम गरेका इतिहासकार पनि उपस्थित हुनुहुन्थ्यो अभिभावकहरूले इतिहासकारसँग भेटेर कुरा गर्ने अवसर प्राप्त गरे । उहाँले प्राचीन नेपालको आर्थिक र सामाजिक अवस्थाको बारेमा प्रोजेक्टर मार्फत यसरी प्रस्तुत गर्नु भयो ।

उपस्थित सवै महानुभावहरूमा हार्दिक नमस्कार,

प्राचिन नेपालको सामाजिक अवस्था

आज हजुरहरूको माझमा आफूले जानेका केही कुराहरू राख्ने अवसर पाएकोमा अत्यन्त खुशी छु । सर्वप्रथम म यहाँ प्राचीन नेपालको आर्थिक अवस्थाको बारेमा प्रस्तुत गर्न गइरहेको छु ।

लिच्छवी काल भन्दा पहिले नेपालमा पशुपालन र खेतिपाति मुख्य पेशा थियो । पछि लिच्छवी कालमा आएर पशुपालन खेतिपाती, उद्योग र व्यापारको पनि राम्रो विकास भयो ।

कृषि :- लिच्छवीकालमा मुख्य गरी धान, गहुँ, दाल तथा फलफूलको खेति गरिन्थ्यो ।

पशुपालन :- पशुपालनमा मुख्य गरी गाई, भैंसी, भेँडा, बाख्रा, कुखुरा, माछा, आदि पालन गरिन्थ्यो ।

उद्योग :- लिच्छवी कालमा देवदेवी र व्यक्ति विशेषको मुर्ति बनाउने प्रस्तर उद्योग सञ्चालन भएको थियो । त्यस्तै गरी काष्ठ उद्योग, राडीपाखी उद्योग आदि पनि राम्रो संग चलेका थिए । धातुहरूमा तामा, फलाम, सुन र चाँदी उद्योगहरू पनि सञ्चालन भएका थिए ।

व्यापार :- लिच्छवी कालमा आन्तरिक र बाह्य दुबै तिरको व्यापार फस्टाएको थियो । आयात भन्दा निर्यात बढी भएकाले बैदेशिक व्यपार फस्टाएको थियो ।

- अन्न, फलफुल, माछा मासु, भाँडाकुँडा, लत्ताकपडा आदि वस्तुहरूको आन्तरिक रुपले देशभित्र व्यापार हुन्थ्यो र अन्न, फलफूल, मसला, ऊनी कपडा, जडिबुटी र धातुका हतियारहरू बाह्य व्यापारको रुपमा तिव्वत र भारतमा निकासी हुन्थ्यो ।
- अर्थशास्त्री कौटिल्यका अनुसार त्यतिबेला नेपालमा बनेका ऊनी गलैंचा, राडी पाखीहरूको भारतमा निकै माग थियो ।
- लिच्छवी कालमा कर प्रणाली पनि राज्यको मुल आम्दानीको स्रोत थियो ।
- मुद्राको सुरुवात पनि लिच्छवी कालमा राजा मानदेवको पालाबाट नै भएको हो ।

प्राचीन मुद्रा

अब म यहाँहरू समक्ष प्राचीन नेपालको सामाजिक अवस्थाको बारेमा प्रस्तुत गर्न गइरहेको छु ।

नेवारी गुठी

लिच्छवी कालमा संयुक्त परिवार प्रथा रहेको थियो । यस प्रथामा परिवारमा आमा, बुबा, हजुरबुबा, हजुरआमा काका, काकी, छोराछोरीसहित सबैजना सँगै बस्ने गर्थे । उनीहरू बीचमा राम्रो मेलमिलाप थियो । समाजमा काम गर्नका लागि संस्था र समूहहरूको गठन भएको थियो । ती समूहलाई गोष्ठी भनिन्थ्यो ।

पानीको व्यवस्था गर्नेलाई पाणीय गोष्ठी, घोडा, बग्गी जस्ता यातायातको साधनको व्यवस्था गर्नेलाई प्रवहण गोष्ठी र बाटो घाटो सफा सुग्घर राख्नेलाई मोर्गान मार्जन गोष्ठी आदिको व्यवस्था गरिएको थियो । गोष्ठी प्रथा नेवारी समुदायमा अहिले पनि प्रचलनमा देखिन्छ । जसलाई गुठी भन्ने गरिन्छ । त्यस समयमा हिन्दू र बौद्ध धर्म प्रचलनमा थियो । विभिन्न जात्रा र चाडपर्वहरू मानिन्थे । लिच्छिवी समाज चार वर्ण अट्ठार जातमा विभाजित थियो ।

धन्यवाद !

अभ्यास

१. नेपालको इतिहासमा प्राचीनकाल भनेर कहिलेसम्मको अवधिलाई भनिन्छ ?

२. लिच्छवी कालमा गोष्ठी भन्नाले के बुझिन्थ्यो ?

३. लिच्छवी कालमा मुख्य गरी कुन-कुन पेशा फस्टाएको थियो ?

४. लिच्छवी कालीन आर्थिक अवस्थालाई पाँच बुँदामा लेख्नुहोस् ।

५. जोडा मिलाउनुहोस् ।

पानीको व्यवस्था गर्ने	गोष्ठी
यातायाको साधनको व्यवस्था गर्ने	मोर्गान मार्जन गोष्ठी
बाटो घाटो सफा गर्ने	प्रवहण गोष्ठी
संस्था वा समुह	पाणीय गोष्ठी

६. तल दिइएका खालि ठाँउमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) लिच्छवीकालमा मुद्राको प्रचलन .... को पालाबाट भएको हो ।

(ख) लिच्छवीकालमा .... र ....धर्म प्रचलनमा थिए ।

(ग) लिच्छवीकालमा .... परिवार प्रथा थियो ।

(घ) लिच्छविकालिन समाज चार वर्ण ....मा विभाजित थियो ।

(ङ) लिच्छविकालमा आयात भन्दा निर्यात .... भएकाले वैदेशिक व्यापार नाफा थियो ।

बढी, संयुक्त, मानदेव, अठ्ठार, हिन्दु, बौद्ध

पाठ ४ : हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू

हाम्रो देशमा हालसम्म १६ जना ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरूलाई नेपाल सरकारले राष्ट्रिय विभूतिको रुपमा घोषणा गरिसकेको छ । राष्ट्रको गौरब बढाउनका लागि उहाँहरूले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट विशेष योगदान पुऱ्याउनु भएको छ । उहाँहरूले राष्ट्रको लागि उल्लेखनीय र प्रशंसनीय काम गर्नु भएको छ यस कारण आज पनि हामी उहाँहरूको योगदानको कदर गर्दै राष्ट्रिय विभूतिको रुपमा मान्दछौँ । यी नै १६ जना राष्ट्रिय विभूतिहरू मध्य हामी यहाँ आठ जना राष्ट्रिय विभूतिहरूको बारेमा चर्चा गर्नेछौँ ।

जनक

प्यारी बहिनी सम्झना

सामाखुशी, काठमाडौँ

धेरै-धेरै माया !

म यहाँ आराम छु । तिमीलाई पनि यहाँ आरामै होला । बुबा आमालाई पनि अवश्य आरामै होला । उहाँहरूलाई मेरो नमस्कार सुनाइदिनु । तिमीले पत्रमा आमाले घरमै बसेर अनौपचारिक शिक्षा अन्तर्गत स्वाध्ययन सामाग्रीहरू अध्ययन गर्न थाल्नुभएको कुरा लेखेकी थियौ । अत्यन्त खुशी लाग्यो यो उमेरमा आएर पनि पढाइमा रुची भएको देख्दा अब त आमाले पनि यो पत्र आफैं पढ्न सक्नु हुन्छ । म अहिले अलि बढी व्यस्त भएको कारणले घर नआएको धेरै भइसक्यो त्यसैले यो चिठी लेख्दैछु ।

बहिनी अस्ती मात्र मैले हाम्रो सँस्थाबाट एउटा कार्यक्रममा हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको बारेमा प्रस्तुतिकरण गर्ने मौका पाएको थिएँ । त्यहाँ उपस्थित महानुभावहरूले मेरो प्रस्तुति निकै नै प्रशंसा गर्नु भएको थियो । मैले गरेको प्रस्तुतिका मूख्य-मूख्य बुँदाहरू लेख्दैछु यो तिमीलाई पनि अध्ययनमा मद्धत पुग्ने छ भन्ने आशा राखेको छु ।

राजा जनक नेपालका सबैभन्दा जेठा राष्ट्रिय विभूति हून । उनको दरबारमा ऋषिहरूको भेला गराएर शास्त्रको बारेमा चर्चा हुन्थ्यो । उनी त्यागी राजा थिए । उनले सत्यता र कर्तव्यलाई सधैं महत्व दिन्थे ।

राजा जनक

आदर्श नारीको नामले परिचित **सीता** रामकी पत्नी र राजा जनककी पुत्री थिइन् । उनले राजपरिवारको सुख सयलमा हुर्किएर पनि धैर्यताका साथ दुःखलाई ग्रहण गरिन् । नेपाली नारी जातिको स्वाभिमानलाई उच्च पार्ने काम गरिन् । उनलाई सहनशिल नारीको रुपमा पनि चिनिन्छ ।

एशियाको ताराको नामले परिचित **गौतम बुद्ध** बौद्ध धर्मका संस्थापक हुन् । उनले विश्वलाई सत्य, न्याय र अहिंसाको मार्गमा हिँड्न अभिप्रेरित गरेका थिए । विश्वभर शान्तिको सन्देश फैलाएर नेपालको नाम राख्न सफल भए ।

अरनिको नेपाली कलाकार वास्तुविद तथा वैज्ञानिक थिए । उनले नेपाली कलाकारीतालाई चीन-तिब्बत सम्म पुर्‍याउन सफल भएका थिए ।

अंशुवर्मा लिच्छवी वंशका राजा थिए । उनको कुशल शासन व्यवस्थाको कारण लिच्छवी काललाई स्वर्णयुग भनिन्थ्यो । उनले भारत र चीनको तिब्वतसँग सम्बन्ध सुधारेर नेपालको स्वतन्त्रता र अस्थित्व जोगाएका थिए ।

रामशाह गोरखाका राजा थिए । “ न्याय नपाए गोरखा जानु” भन्ने उक्ति उनकै पालादेखि चलेको हो । उनले ढक तराजु मानापाथीको चलन चलाए र गोरखालाई असल शासन र न्यायको केन्द्रका रुपमा चिनाएका थिए ।

भानुभक्त आचार्य आदिकविको रुपमा चिनिन्छन् । उनले एउटा घाँसीबाट प्रेरणा पाएर नेपाली भाषा र साहित्यको क्षेत्रमा ठूलो योगदान पुऱ्याएका थिए । उनले प्रश्नोत्तर, भक्तमाला, वधु शिक्षा लगायत थुप्रै नेपाली कृतिहरू नेपाली भाषामा लेखेका थिए ।

मोतिराम भट्ट लाई युवा कविको उपनामले चिनिन्छ । भानुभक्तलाई आदिकविको नाम दिएर नेपाली भाषा तथा साहित्य जगतमा चिनाउने व्यक्ति नै मोतिराम भट्ट थिए । उनी सानै उमेरमा कवि, गीतकार तथा नाटककार बनेर नेपाली साहित्यमा इट्टा थप्ने काम गरे । बाँकी राष्ट्रिय विभूतिको बारेमा अर्को पत्रमा लेखौँला । आजलाई यति भन्दै बिदा माग्दछु ।

तिम्रो माया गर्ने दाजु

कैलाश

अभ्यास

१) राष्ट्रिय विभूति भनेर कस्ता व्यक्तित्वलाई भनिन्छ ?

२) नेपालमा हालसम्म जम्मा कतिजना व्यक्तिलाई राष्ट्रिय व्यक्तित्व को रुपमा घोषण गरिएको छ ?

३) तपाइँको विचारमा पाठमा उल्लेख गरिएका व्यक्तित्व हरूलाई किन राष्ट्रिय विभूति भनिएको होला

४) जनक, सीता, गौतम बुद्ध, अरनिको, अंशुवर्मा, राम शाह, भानुभक्त आचार्य र मोतिराम भट्टको बारेमा खोजि गरी तल दिइएको जस्तै तालिका बनाई उनीहरूको बारेमा लेख्नुहोस् ।

राष्ट्रिय विभूति	**योगदान**
जनक	
सीता	
गौतम बुद्ध	
अरनीको	
अंशुवर्मा	
रामशाह	
भानुभक्त आचार्य	
मोतिराम भट्ट	

५) तल दिइएको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् ।

क) सबैभन्दा जेठा राष्ट्रिय विभूतिको रुपमा............लाई चिनिन्छ ।

ख) गौतम बुद्धलाई ....को नामले चिनिन्छ।

ग) ....लिच्छवी वंशका राजा थिए ।

घ) भानुभक्त आचार्यलाई नेपाली साहित्य जगतमा चिनाउने काम ....ले गरेका हुन ।

ङ) नेपाली कलाकारीतालाई चिन तिब्बतसम्म पुऱ्याउने काम ....ले गरेका हुन् ।

अरनिको, राजा जनक, एसियाका तारा, मोतिराम भट्ट, अंशुवर्मा

पाठ ५ : हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू

पाठ परिचयः हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको काम र योगदानले हाम्रो देश नेपाललाई विश्व सामू चिनाएको छ । जसले गर्दा हाम्रो गौरव बढेको छ भने नेपालको नाम र इज्जत बढेको छ । हामीले उनीहरूको योगदानलाई सम्मान स्वरुप कदर गर्नुपर्दछ र उनीहरूले दिएका सन्देशहरूलाई आफ्नो जीवनमा अनुशरण गर्नुपर्दछ । हामी यहाँ सोह्र जना राष्ट्रिय विभूतिहरू मध्य आठ जना राष्ट्रिय विभूतिहरूको बारेमा चर्चा गर्नेछौँ ।

उमा : नमस्कार ! हरिकला दिदी

हरिकला : नमस्कार ! उमा बहिनी कस्तो खुशी लाग्यो आज कताबाट आइपुग्नुभयो ?

उमा : हजुरलाई भेट्न आएकी नी दिदी हजूर त पढिरहनु भएको छ त के पढ्नु भएको हो दिदी ?

हरिकला : ए दिदी हामी जस्तो घरमै बसेर पनि अध्ययन प्रति रुचि राख्नेहरूका लागि नेपाल सरकारले अनौपचारिक शिक्षा अन्तर्गत स्वाध्ययन सामाग्रीहरूको व्यवस्था गरेको छ नी त्यही पढेर बसेकी ।

उमा : ए हो र दिदी कति राम्रो व्यवस्था रहेछ है । देशको विकासको लागि सबै नागरिकहरू शिक्षित हुनु जरुरी छ नी त ।

हरिकला : त्यही त मलाई पढ्न मन लागेर शुरु गरेकी नी बहिनी यहाँ हेर्नु न हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू भन्ने पाठ पढिरहेकी छु। मलाई त साह्रै राम्रो लाग्यो।

उमा : के रहेछ दिदी त्यस्तो रमाइलो ।

हरिकला : हाम्रो देशमा सोह्र जना व्यक्तिहरूलाई राष्ट्रिय विभूतिका रुपमा घोषणा गरिसकेको रहेछ । यस पाठमा आठ जना विभूतिहरूको बारेमा लेखिएको छ ।

उमा : ए कुन कुन विभूतिहरूको बारेमा लेखिएको रहेछ दिदी ?

हरिकला : **पृथ्वीनारायण शाह, बलभद्र कुँवर, अमर सिंह थापा, पासाङ्ग ल्हामु शेर्पा, भिमसेन थापा, शंखरधर साख्वा र फाल्गुनन्द**को बारेमा लेखिएको छ बहिनी ।

उमा : कस्तो ठीक समयमा आएछु दिदी मैले पनि जान्ने मौका पाउने भएँ ।

हरिकला : ल सुन्नु है बहिनी टुक्रा टुक्रा विभाजन भएको हाम्रो देशलाई सिङ्गो नेपाल बनाउने काम **पृथ्वीनारायण शाहले** गरेका रहेछन् त्यसैले उनलाई राष्ट्रनिर्माता भनिँदोरहेछ ।

उमा : **बलभद्र कुँवर** को बारेमा के लेखिएको रहेछ ? दिदी ।

हरिकला : नेपाल र अंग्रेज बीचको युद्धमा नालापानीको किल्लामा बसेर विरताका साथ लडेका रहेछन् ।

उमा : ए त्यसो भए त हाम्रो देशलाई जोगाउने काम पो गरेका रहेछन् है दिदी ।

बलभद्र कुँवर

हरिकला : त्यति मात्र कहाँ हो र बहिनी अंग्रेगहरूले कति लोभ देखाउँदा पनि त्यो लोभमा नफसेर विरताका साथ लडेर हाम्रो देशलाई जोगाएका रहेछन् नी ।

उमा : **अमरसिंह थापा**को के रहेछ नी दिदी ।

हरिकला : उनले पनि नेपाल अंग्रेजबीचको युद्धमा किल्ला सम्हालेर विरताका साथ लडेका रहेछन् र अंग्रेजहरूले ठूलो पद, जागिर र पैसाको लोभ देखाउँदा त्यसको पछि नलागि देश जोगाएका रहेछन् ।

अमरसिंह थापा

उमा : उनले कुन कुन ठाँउ नेपालको सिमानामा गाभेका रहेछन् दिदी ।

हरिकला : पश्चिम नेपालको जुम्ला, डोटी, कुमाऊ, गढवाल, देहरादुन लगायत काँगडालाई नेपालको सिमानामा गाभेका रहेछन् ।

भिमसेन थापा

उमा : अब भिमसेन थापाको बारेमा छलफल गरौं है दिदी ।

हरिकला : **भिमसेन थापा** नेपालका पहिलो प्रधान मन्त्री रहेछन् । उनले अंग्रेजहरूबाट नेपाललाई जोगाउन र एसियाबाट अंग्रेजहरूलाई धपाउने योजना बनाएका रहेछन् ।

उमा : अङ्ग्रेजहरूलाई नेपालबाट जोगाउन के के गरेका रहेछन् दिदी ।

हरिकला : सुगौली सन्धि उनकै पालामा भएको रहेछ र उनले थुप्रै प्रशासनिक, सामाजिक र सैनिक सुधारका कामहरू पनि गरेका रहेछन् ।

राजा त्रिभुवन

उमा : सबै विभुतिहरूले देशको लागि राम्रा कामहरू गरेका रहेछन् है दिदी ।

हरिकला : हो नी अब सुन है त **राजा त्रिभुवन**को बारेमा ।

उमा : हुन्छ नी दिदी भन्नुहोस् न ।

हरिकला : १०४ बर्ष लामो राणा शासनको अन्त्य गरी प्रजातन्त्र ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका रहेछन् । उनले भारत गएर बसेर जनताहरूलाई साथ दिएका रहेछन् ।

उमा : ए दिदी त्यसो भए त यो त २००७ सालमा प्रजातन्त्र आउँदाको कुरा होइन त ।

हरिकला : हो बहिनी अब सुन है त **पासाङ् ल्हामु शेर्पा**को बारेमा

पासाङ् ल्हामु शेर्पा

उमा : हुन्छ दिदी उनी त सगरमाथा चढ्ने पहिलो नेपाली महिला होइनन् त ।

हरिकला : हो बहिनी ठीक भन्यौ यसरी सगरमाथा आरोहण जस्तो साहसी काम गरेर नेपाली नारीलाई हौसला बढाउन सफल भएकी थिइन् ।

उमा : ए दिदी **शङ्खधर शाख्वा** त नेपाल संवत चलाउने व्यक्ति होइनन् त् ।

राष्ट्रिय विभूति शँखधर साख्वा

हरिकला : हो बहिनी तिमीलाई थाहा रहेछ त यति मात्र हो र उनले विष्णूमातिको बालुवाबाट सुन जम्मा गरेर कान्तिपुर र भादगाँउका जनताहरूलाई ऋण मुक्त गराएका थिए ।

उमा : **फाल्गुनन्द लिङ्गदेन** पनि राष्ट्रिय विभूति होइनन् त दिदी समाचारमा सुनेकी थिएँ ।

फाल्गुनन्द लिङ्गदेन

हरिकला : सबैभन्दा अन्तिम राष्ट्रिय विभूति नै फाल्गुनन्द लिङ्गदेन नै रहेछन् ।

उमा : अनि उनी चाहिँ किन राष्ट्रिय विभूति भएका रहेछन् दिदी ?

हकिला : मूख्य त यिनी किराँत धर्म स्थापना गर्ने व्यक्ति रहेछन् । यिनले किराँतीहरूको सभा गरी सत्य धर्म मुचुल्का गराएका रहेछन् अनि किराँत समुदायमा बालि प्रथाको अन्त्य पनि गरेका रहेछन्

उमा : ओ हो दिदी आज हजुरको घरमा आएर त मलाई ठूलो फाईदा पो भयो त ।

हरिकला : मलाई पनि फाइदा भयो नी बहिनी तिमीलाई बताउँदा मलाई पो सबै कण्ठ भएछ ।

उमा : ल त दिदी आजलाई यति नै गरौँ अब घर जान्छु है ।

हरिकला : हुन्छ बहिनी फेरी फेरी आउँदै गर्नुहोस् है ।

अभ्यास

१. सबै राष्ट्रिय विभूतिहरूको नामको सूचि बनाउनु होस् ।

२. तल दिइएको जस्तै तालिका बनाई यस पाठमा दिइएका सबै राष्ट्रिय विभूतिहरूको नाम लेखि एक एक ओटा योगदान लेख्नुहोस् ।

राष्ट्रिय विभुतिहरूको नाम	**योगदान**
पृथ्वी नारायण शाह	
अमरसिंह थापा	
भिमसेन थापा	
बलभद्र कुँवर	
त्रिभुवन	
पासाङ् ल्हामु शेर्पा	
शंखधर साख्वा	
फाल्गुनन्द लिङ्गदेन	

३) तपाइँले राष्ट्रिय विभूतिहरूको योगदानको बारेमा पढेर के शिक्षा पाउनु भयो ?

४) तल दिइएको खालि ठाँउमा उपयुक्त शब्द छनोट गरी भर्नुहोस् ।

क) नेपालको पहिलो प्रधानमन्त्री .... हुन् ।

ख) सगरमाथा आरोहण गर्ने प्रथम महिला .... हुन् ।

ग) फाल्गुनन्द लिङ्गदेनले ...... धर्म स्थापना गरेका हुन् ।

घ) नेपाल संवत चलाउने व्यक्ति .... हुन् ।

ङ) .... सन्धि भिमसेन थापाको पालामा भएको हो ।

भिमसेन थापा, पासाङ् ल्हामु शेर्पा ,सुगौली ,किराँत, शंखधर साख्वा

५. तल दिइएका राष्ट्रिय विभूतिहरूको तस्विर हेरेर नाम लेख्नुहोस् ।

राष्ट्रिय विभूति शँखधर साख्वा

एकाइ सात

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ १ : सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गरौँ

सार्वजनिक सम्पत्ति भनेको सबैको समान हक लाग्ने साझा सम्पत्ति हुन् । यस्ता सम्पत्तिहरू कुनै व्यक्ति, समूह वा सम्प्रदायको निजी स्वामित्वमा रहेका हुँदैनन् । यस्ता सम्पत्तिहरू प्रति हामी सबैको समान हक लागेको जस्तै यस्ता सम्पत्तिहरू जोगाउने दायित्व पनि हामी सबैको नै हुन्छ किन भने यस्ता सम्पत्तिहरू हाम्रा गौरब हुन् । हाम्रा धरोहर हुन् र राष्ट्रका सम्पत्ति हुन् जसले विश्व सामु हामीलाई चिनाउन मद्धत गर्दछन् । जस्तै मठ मन्दिर, पाटी पौवा, धारा, चौतारो, बाटो घाटो वनजंगल, ताल तलैया, नदिनाला, पुराना दरबार आदि सबै सार्वजनिक सम्पति हुन् । सार्वजनिक सम्पदा प्राकृतिक र साँस्कृतिक गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । वनजंगल, तालतलैया हिमाल, नदिनाला आदि प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् । त्यस्तै गरी मठ मन्दिर, चौतारो, पाटी पौवा, दरबार पार्क आदि साँस्कृतिक सम्पदाहरू हुन् ।

पनौती नगरपालिकाका बासिन्दाहरूले आफ्नो नगरपालिकालाई नमुना नगरपालिका बनाउन सफल भएका छन् । उनीहरूले वन संरक्षणका लागि बन उपभोक्ता समिती गठन गरेका छन् । समिति द्वारा जथाभावी बनजंगल फँडानी गर्ने नदिने, बेला-बेलामा वृक्षरोपण गर्ने काम गरेका छन् । बाटो-घाटो, पाटी, पौवा, धारा, मन्दिर, चौतारो जस्ता सार्वजनिक स्थलहरूको पालो गरेर सरसफाइ गर्दछन् । कसैले फोहोर गऱ्यो भने त्यसको लागि जरिवाना समेत व्यवस्था गरेका छन् । त्यस्तै गरी ठाँउ-ठाँउमा "जथाभावि फोहोर नगरौँ" भनी तथा कतै "फोहोर मैलाबाट हुने हानी नोक्सानीहरू " लेखेर टाँसेका छन् ।

ठाँउ-ठाँउमा "फोहोर मलाई " भनेर डस्टवीनको समेत व्यवस्था गरेका छन् । सडकको किनारमा वृक्षरोपण गरेर हराभरा बनाएका छन् । खोलामा तटबन्ध निर्माण गरेका छन् जसले गर्दा बाढी आउँदा खेतहरू बगाउँदैन । गाँउलेहरूले आफ्नै पहलमा गाउँमा खानेपानीको धारा जडान गरेका छन् । प्रत्येकको घर-घरमा खानेपानीको धारा जडान गरिएको छ । पालो पालो खानेपानी ट्याङ्की सफा गर्दछन् ।

पनौति नगरपालिकाको सूचि तिर्थ त्रिवेणीघाट एक धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल हो । यहाँका वासिन्दाहरूले यस क्षेत्रलाई अझ पर्यटकहरूको संख्या बढाउनका लागि निकै प्रयत्न गरेका छन् । उक्त ठाँउ वरिपरि पालो गरी सफा सुग्घर गर्दछन् । पर्यटकहरूका

लागि सुविधा सम्पन्न होटललजहरूको व्यवस्था गरेका छन् । पर्यटकहरूलाई स्वागत सत्कार गर्ने उनीहरूको संस्कार रहेको छ । यस स्थलले पनौती नगरपालिकाको सौन्दर्यतामा थप योगदान पुऱ्याएको देखिन्छ ।

जिल्लाका नगरपालीकामा व्यवस्थित, सफासुग्घर र सुन्दर नगरपालिका भनेर नमुना नगरपालिकाको रुपमा पुरस्कृत पनि भएको थियो । त्यस पछि त झन् नगरपालिकाका सबै बासिन्दाहरू खुशी भएर सार्वजनिक सम्पतिको संरक्षण र सरसफाई कार्यमा जुटेको देखिन्छ ।

यसरी हाम्रो देश नेपालका हरेक ठाँउका बासिन्दाहरू सचेत हुने हो भने प्रत्येक ठाँउको विकास गर्न समय लाग्दैन । त्यस्तै गरी जनसहभागिताबाट भएको विकास निर्माणको कामले जनताहरूमा अपनत्वको भावनाको विकास गराउँछ । काम पनि दिगो र टिकाउ हुन्छ । एक आपसमा मेलमिलापको भावनाको विकास गराउँछ ।

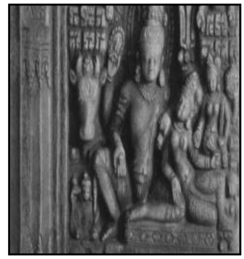
अभ्यास

१. सार्वजनिक सम्पति भनेर कस्तो सम्पत्तिलाई भनिन्छ ?

२. सर्वजनिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ?

३. सार्वजनिक सम्पदाहरूको संरक्षण नगर्दा हुने बेफाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

४.	तल दिएका सम्पदाहरूको चित्र हेरी प्राकृतिक र साँस्कृतिक छुट्टयाउनुहोस् ।



५.	कुनै दुई सम्पदाको चित्र बनाउनुहोस् ।

६.	तल दिइएका वाक्यहरूलाई ठीक भए ठीक र बेठीक भए बेठिक लेख्नुहोस् ।

(क) सार्वजनिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो । ☐

(ख) सार्वजनिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्‍यो भने हामी धनी हुन्छौँ । ☐

(ग) राष्ट्रिय सम्पदाहरू प्राकुतिक र साँस्कृतिक गरी दुई भागमा छुट्टयाउन सकिन्छ । ☐

(घ) राष्ट्रिय सम्पदा सरकारको भएकोले यसको संरक्षण पनि सरकारले नै गर्नुपर्दछ । ☐

(ङ) पर्यटकहरूको आगमनमा वृद्धि गर्नका लागि राष्ट्रिय सम्पदाको संरक्षण गर्नु पर्दछ । ☐

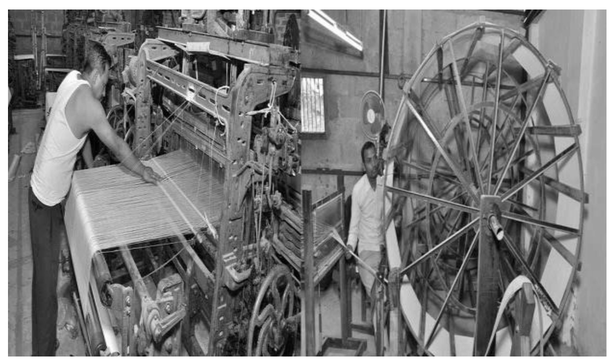
क्रियाकलाप

तपाईँको समुदायमा सार्वजनिक सम्पदाहरूको संरक्षणको लागि के के काम भईरहेका छन खोजि गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ २ :   स्वदेशी सामग्रीको प्रयोग गरौँ

हाम्रो देशमा धेरै किसिमका वस्तुहरू उत्पादन हुन्छन् । कृषि प्रधान देश भएकाले धेरै जसो वस्तुहरू कृषिसँग नै सम्बन्धित छन् । त्यस्तै गरी परम्परादेखि चलिआएका पुराना प्रविधिमा आधारित घरेलु उद्योगबाट पनि सामानहरू उत्पादन हुन्छन् । शहरी क्षेत्रमा ठूला उद्योगहरूबाट पनि सामानहरू उत्पादन भएका छन् । यसको लागि हामी सबै नेपालीले आफ्नै देशमा उत्पादित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नु पर्दछ । देशको विकासको लागि स्वदेशी सामानकै प्रयोग गर्ने दायित्व हामी सबै नेपाली नागरिकको हो ।

हसिना र ज्ञानीमाया एउटै गाउँका दिदी बहिनी हुन् र उद्योगपति उनीहरूको गाउँको ढाका उद्योगका मालिक हुन् । यहाँ उनीहरू तीन जना बीचको कुराकानी प्रस्तुत गरिएको छ ।



हसिना : नमस्कार ज्ञानीमाया दिदी कता जान हिँड्नु भएको हो ।

ज्ञानिमाया : त्यहीँ ढाका कपडा उद्योगसम्म जान हिँडेकी बहिनी उद्योग हेरौँ अनि चोलीको लागि ढाका कपडा पनि किनौँ भनेर ।

हसिना : ए दिदी चोलीको कपडा त मलाई पनि किन्नु छ । म पनि जाउँ कि के हो हजुरसँग ।

ज्ञानीमाया : भइहाल्छनी बहिनी जाउँ न सँगै ।

हसिना र ज्ञानीमाया : नमस्कार उद्योगपति ज्यू ।

उद्योगपति : नमस्कार बहिनीहरू । के कामले आज मेरो उद्योगमा आउनु भएको हो कुन्नी ?

ज्ञानीमाया : आज दाजुको उद्योग पनि हेरौँ अनि राम्रो लाग्यो भने एउटा सानो कपडाको टुक्रा पनि किनौँ भनेर आएको नी ।

उद्योगपति : यहाँबाट उत्पादन भएका कपडा त राम्रा र गुणस्तरका पनि छन् । तर हामी नेपालीहरूमा आफ्नो देशमा उत्पादन भएका सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने बानी छैन त्यसैले त नेपाली उद्योग तथा कलकारखानाहारु फस्टाउन नसकेका हुन् नी ।

ज्ञानीमाया : दाजु हामीले हजुरको उद्योग पूरा हेरिसक्यौँ । हामीलाई हजुरका उद्योगबाट उत्पादन भएको ढाका कपडा राम्रो लाग्यो । अनि यो कपडा कहाँ-कहाँ बेच्नु हुन्छ नी ।

उद्योगपति : नेपाल अधिराज्य भरी र बाहिर देशमा पनि निर्यात हुने गरेको छ ।

हसिना : नेपालमा बनेका सामग्रीहरू भन्दा बिदेशी सामग्री नै राम्रा हुन्छन् । जस्तो लाग्छ त्यहि भएर त बिदेशी सामाग्रीनै खरिद गर्न मनलाग्छ नी ।

उद्योग पति : हो तपाइँहरूको यहि सोचाइले गर्दा त हो नी नेपाली उद्योगहरू पछि परेका । स्वदेशी सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नुस् न अनि राम्रो लागिहाल्छ नी ।

ज्ञानीमाया : स्वदेशी सामग्रीहरूको प्रयोगले हामीलाई के फाइदा हुन्छ र तपाईहरू जस्तो उद्योगपतिलाई मात्र फाइदा हुने त हो नी ।

उद्योगपति : हामीलाई मात्र फाईदा हुने होइन नी बहिनी स्वदेशी सामान विदेशी सामान भन्दा सस्ता र राम्रा हुन्छन्, हाम्रो देशको स्रोत साधनहरूको सदुपयोग हुन्छ, धरै उद्योगहरू खुले पछि धेरै मानिसले रोजगारी पाउँछन् । रोजगारीको कारणले जनताहरूको आम्दानीमा पनि वृद्धि हुन्छ ।

हसिना : दाजु हजुरले त हाम्रो आँखा खोलिदिनु भयो । आजदेखि नै हामी आफैँ पनि स्वदेशी सामानको प्रयोग गर्छौँ र अरुलाई पनि स्वदेशी सामानको प्रयोग गर्नु पर्दछ भनी सम्झाउँदछौँ ।

उद्योगपति : त्यति मात्र हो र बहिनी आफ्नो देश भित्र भएका घरेलु, मझौला र ठूला उद्योग फस्टाउँछन् । नेपाली पैसा बिदेश जानबाट रोकिन्छ । उद्योग धन्दाहरू खुले पछि काम गर्नको लागि बिदेश जानु पर्ने बाध्यता हुँदैन । जसको कारणले हाम्रो देश नेपालको विकास हुन्छ ।

ज्ञानीमाया : हो त है दाजु हामी त आजै देखि स्वदेशी सामग्री नै प्रयोग गर्ने प्रण गर्दछौँ ।

हसिना : हामी त कुरै कुरामा चोलीको कपडा माग्नै विर्सिएछ । दाजु हामीलाई ढाकाको चोली सिलाउने कपडा दिनुहोस् न ।

उद्योगपति : ल हेर्नुहोस् कुन चाहिँ मन पर्छ छानेर लिनुहोस् ।

हसिना र ज्ञानीमाया : ल त दाजु अहिलेलाई जान्छौँ है ।

उद्योगपति : फेरी फेरी आउँदै गर्नुहोला नी ।

अभ्यास

१. तपाइँको घरमा प्रयोग भएका सामाग्रीहरूमा स्वदेशमा उत्पादन भएका र बिदेशबाट आयात गरिएका सामाग्रीहरू छुट्टा छुट्टै तालिकामा लेख्नुहोस् ।

स्वदेशी सामान	**विदेशबाट आयात गरिएका सामान**

२. स्वदेशी सामानको प्रयोग गर्दा हुने पाँचओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

३. तल दिएको खालिठाँउमा उपयुक्त शब्द छनोट गरेर लेख्नुहोस् ।

(क) स्वदेशी सामानको प्रयोग गरेमा देशको .... हुन्छ ।

(ख) देशमा .... को अवसर बढाउन प्रशस्त मात्रामा उद्योग धन्दा खोलिनु पर्दछ ।

(ग) देशलाई .... बनाउनका लागि उद्योग धन्दाहरू खोलिनु पर्दछ ।

(घ) .... सामानको प्रयोग गर्नु हामी सबै नेपालीको दायित्व हो ।

(ङ) स्वदेशी सामान विदेशी सामान भन्दा .... हुन्छन् ।

सस्ता र राम्रा, विकास, आत्मानिर्भर, स्वदेशी, रोजगारी

क्रियाकलाप

नेपालमा नै उत्पादन भएका सामाग्रीहरूको खोजि गरी सूची बनाउनुहोस् ।

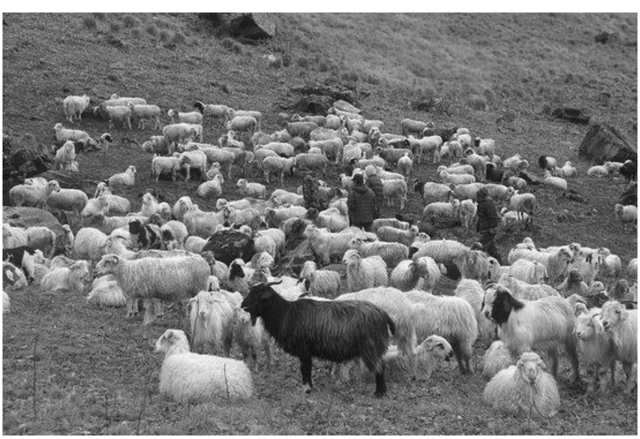
पाठ ३ : हाम्रो देशको आर्थिक क्रियाकलाप

हाम्रो देशमा आर्थिक उपार्जनका लागि विभिन्न किसिमका क्रियाकलाप सञ्चालन भएका छन् । कृषि प्रधान देश भएका कारणले कृषि पेशामा संलग्न मानिसहरू नै बढी छन् । कृषि अन्तर्गत खाद्यान्न बाली,नगदेबाली,फलफूल खेती,पशुपालन ,कुखुरापालन लगायत विभिन्न क्रियाकलापमा संलग्न देखिन्छ । त्यस्तै गरी घरेलु तथा साना उद्योग ,ठूला उद्योग र मझौला उद्योगहरू पनि सञ्चालन भएका छन् । व्यापार व्यवसायमा संलग्न मानिसहरू पनि छन् । यी बाहेक पर्यटन, सेवा बैदेशिक रोजगार जडिबुटीखेती आदि पनि हाम्रो देशकै आर्थिक क्रियाकलापहरू हुन् ।

नेपालको तराई प्रदेशलाई अन्नको भण्डार भनिन्छ । किनभने यहाँ धेरै अन्न उत्पादन हुन्छ तराईमा धान बाहेक गहुँ, उखु, सुर्ती तरकारी, नरिवल, सुपारी, आँप केरा, तेलहन बाली, दलहन बाली आदि धेरै बालीनालीहरू उत्पादन हुन्छन् । तराईका केही जिल्लाहरूमा उद्योगहरूपनि रहेका छन् । चिनी, जुट, सिमेन्ट ,कपडा, साबुन, धागो कागज ,पेयपदार्थ आदि ठूला उद्योगहरू छन् भने कतैकतै घरेलु तथा साना उद्योगहरू पनि रहेका छन् । तराईका शहरी क्षेत्रहरूमा व्यापर व्यवसायहरू पनि फस्टाएको देखिन्छ । वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेश जानेहरूको संख्या पनि प्रशस्तै भेटिन्छन् सेवा व्यवसाय जस्तै डाक्टर इन्जिनियर, शिक्षक, वकिल जस्तो पेशामा संलग्न भएर जीवन चलाउने मानिसहरू पनि रहेका छन् । त्यस्तै गरी पर्यटन व्यवसायमा संलग्न मानिसहरू पनि रहेका छन् । नेपालको भारतसँग सिमाना जोडिएको मुख्य ब्यापारिक

नाकाहरू पनि तराईमा रहेका छन् । जस्तैः बिरगञ्ज ,भैरहवा ,काँकडभित्ता,जोगमनी, रक्सौल, रुपैडिया आदि रहेका छन् ।

नेपालको पहाडी क्षेत्रमा पनि धेरैजसो मानिसहरू कृषिमा संलग्न रहेका छन् । यहाँ धान मकै गहुँ कोदो आलु चिया अलैंची जुनार,सुन्तला, केरा, अम्बा, नास्पाति आदि जस्ता फलफूल र तरकारीहरूको खेती गरिन्छ चरन क्षेत्र प्रशस्त मात्रामा भएकाले पशुपालन गरेर जिविका चलाउने मानिसहरू पनि रहेका छन् । पहाडी प्रदेशमा मानवीय स्वास्थ्यकालागि उपयुक्त हावापानी र रमाईला ठाँउहरू प्रशस्त मात्रामा छन् । त्यसैले यहाँ घुम्न आउने पर्यटकहरूको संख्या पनि धेरै हुन्छन् । ती पर्यटकहरूका लागि होटल, लज, रेष्टुरेन्ट खोलेर, पथ प्रदर्शन (टुरिष्ट गाइड) को काम गरेर आय आर्जन गर्ने मानिसहरू पनि रहेका छन् । नेपालको राजधानी काठमाण्डौ, पोखरा, इलाम, पाल्पा, धनकुटा, सुर्खेत, डँडेलधुरा आदि यहाँका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरू हुन् । ग्रामिण क्षेत्रहरूमा परम्परागत प्रविधिमा आधारित घरेलु तथा साना उद्योगहरू रहेका छन् । त्यस्तै गरी सहरी क्षेत्र र जिल्ला सदरमुकाममा ठूला तथा मझौला उद्योग संचालन गर्ने र व्यापार गर्ने मानिसहरू रहेका छन् । काठमाण्डौ, पोखरा, सुर्खेत, पाल्पा, बनेपा, आदि यहाँका मुख्य व्यापारिक केन्द्रहरू हुन् ।



हिमाली प्रदेशमा धेरै जाडो हुने हुनाले खेतिपाती राम्रोसँग हुँदैन । सिमित मात्रामा गहुँ, जौ, कोदो, फापर, आलु, स्याऊ, आदिको खेति गरिन्छ । यस प्रदेशमा ठूला-ठूला चरन क्षेत्र रहेकाले भैंडा, च्याङ्ग्रा, चौरी आदि पालिन्छ । भैंडा र च्याङ्ग्राको उनबाट राडी

पार्खी, गलैँचा बुन्ने गर्दछन् । त्यस्तै गरी चौरीको दूधबाट छुर्पी तथा चीज बनाएर बेच्ने गर्दछन् । यस क्षेत्रमा सगरमाथा, कञ्चनजङ्घा, मकालु, गौरीशङ्कर, लाङ्टाङ्, अन्नपूर्ण, धौलागिरी, सैपाल आदि हिमालहरू रहेकाले विदेशी तथा स्वदेशी पर्यटकहरू आउने गर्दछन् । जसले गर्दा पर्यटकहरूका लागि होटल, लज, रेष्टुरेन्ट खोलेर र पथ प्रदर्शन गरेर जिवन चलाउने मानिसहरूपनि यहाँ रहेका छन् । अन्नपूर्ण क्षेत्र लाङ्टाङ्ग, नाम्चे बजार, मकालु, ओलाङ्चुङ्गोला, मनाङ्, मुस्ताङ आदि यस क्षेत्रका प्रमुख पर्यटकिय क्षेत्रहरू हुन् ।

अभ्यास

१. आर्थिक क्रियाकलाप अन्तर्गत कुन-कुन क्रियाकलाप पर्दछन् ।

२. तराइलाई किन नेपालको अन्नको भण्डार भनिन्छ ?

३. हिमाली, तराइ र पहाडी प्रदेशमा उत्पादन हुने बालीनालीहरू तल दिइएको तालिकामा लेख्नुहोस्

भौगोलिक प्रदेश	**बालीनालीको नाम**
हिमाली	
पहाडी	
तराई	

४. नेपाल र भारतको सिमानामा रहेका प्रमुख नाकाहरू लेख्नुहोस् ।

५. हिमाली प्रदेशका प्रमुख पर्यकीय क्षेत्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

६. तल दिइएको खालि ठाँउमा उपयुक्त शब्दहरू छनोट गरी लेख्नुहोस् ।

(क) नेपालको ……… प्रदेशमा सबभन्दा बढी ठूला उद्योगहरू रहेकाछन् ।

(ख) सगरमाथा ………. प्रदेशमा पर्दछ् ।

(ग) पहाडी क्षेत्रका मानिसहरू धेरैजसो ………… पेशामा सम्लग्न रहेका छन् ।

(घ) नेपालमा रहेको हिमाल आरोहण गर्नकालागि .... पर्यटकहरू आउने गर्दछन् ।

(ङ) तराईलाई नेपालको .... भनिन्छ ।

अन्नको भण्डार, तराई, कृषि, हिमाली, स्वदेशी तथा विदेशी

क्रियाकलाप

तपाइँ बसोबास गर्नु भएको क्षेत्रमा रहेका आर्थिक क्रियाकलापहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

एकाइ आठ **सिर्जनात्मक कला**

पाठ १ : रेखा चित्र बनाऔँ

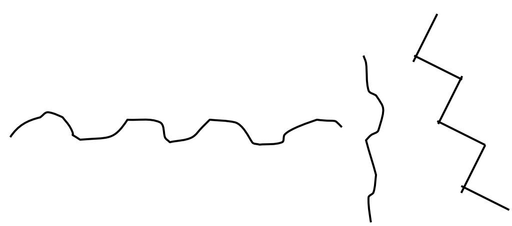
हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्ने वस्तुहरू विभिन्न आकार प्रकारका हुन्छन् । जस्तैः भकुण्डो गोलो हुन्छ । लठ्ठी सिधा हुन्छ । टेबुल वर्गाकार हुन्छ । यस्ता वस्तुहरूको चित्र बनाउँदा विभिन्न आकारका रेखा कोर्नु पर्दछ । ती आकार रेखाहरूलाई ज्यामितीय आकार भनिन्छ । ज्यामितीय आकारबाट हामी विभिन्न चित्रहरू बनाउन सक्छौं । विभिन्न ज्यामितीय आकारका रेखा खिचेर चित्र बनाउनु यस पाठको उद्देश्य हो ।

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

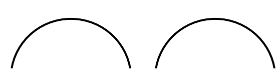
१. थोप्ला रेखा

२. सिधा रेखा/सरल रेखा

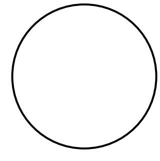
३. वाङ्गो रेखा/वक्र रेखा



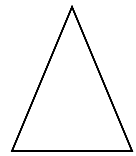
४. आधा गोलो रेखा/अर्धवृत्त रेखा



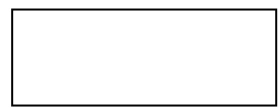
५. गोलो रेखा/वृत्त रेखा



६.   त्रिभुज



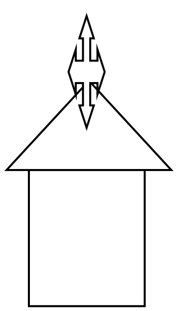
७.   वर्ग



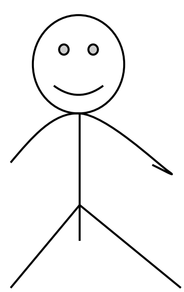
८.   आयात

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

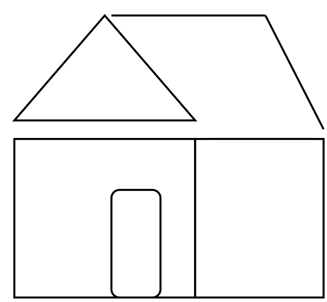
मन्दिर



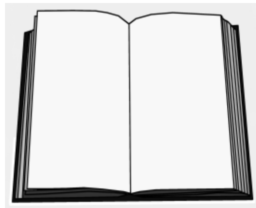
मान्छे



घर



किताव   टेवल   बिरालो



अभ्यास

१. तपाईं आफ्नो वरिपरि भएका वस्तुहरू खाट, नाङ्लो, हलोको रेखाचित्र बनाउनुहोस् ।

२. महोत्तरी जिल्लाका किरर्णलाई समोसा बनाउने इच्छा लागेछ । उनले यसरी समोसा तयार पारे ।

तरिका

१. १ केजी मैदा र गहुँको पिठो मिसाएर पानी हाल्दै मुछ्दै गरे ।

२. स्वादको लागि थोरै जीरा र ज्वानोको दाना राखे ।

३. केहीबेर मुछिसकेपछि त्यसबाट गोला गोला डल्लाहरू बनाए ।

४. मुछेको पीठोका डल्लाहरूलाई बेलेर वृत्ताकार (गोलो) बनाए ।

५. बेलेर वृत्ताकार बनाएको पीठोमा हरियो केराउ, पहिले नै उसिनेर तयार पारेको आलुलाई मिसाएर त्रिभुज आकारको बनाए ।

६. कराईमा तेल राखेर तताए ।

७. यसरी त्रिभुज आकार बनाइएको काँचो समोसालाई कराईमा तातेको तेलमा केहीबेर पकाए ।

८. केहीबेर पकाएपछि समोसा तयार भयो ।

आफैंले तयार गरेको समोसा परिवारका सबै सदस्य मिलेर खाजाको रूपमा खाए ।

तपाईं पनि किरणले जस्तै गरी मसोसा तयार गर्नुहोस् । आफ्ना छोराछोरीलाई खाजाको रूपमा दिनुहोस् ।

३. गर्मीको समयमा विद्युत आपूर्ति बन्द हुँदा वा विद्युत नभएको अवस्थामा तपाईं हाते पङ्खा कसरी बनाउनु हुन्छ ? आउनुहोस् हाते पङ्खा बनाउने अभ्यास गरौं ।

हाते पङ्खाको नमूना

<u>तरिका</u>

१. सबैभन्दा पहिले बाँसको चोयाको आयात बनाउनुहोस् ।

ाजस्तै गहुँको छ्वालीलाई बराबर नापमा काट्नु होस् ।

ोयामा छ्वालीलाई चेप्दै विभिन्न रङ्गको धागोले बाँध्दै लानुहोस् ।

रातो, हरियो, कालो, नीलो आदि रङ्गको धागो प्रयोग गरेर बुट्टा होस् ।

ईले यस्तो पङ्खा तयार भयो ।

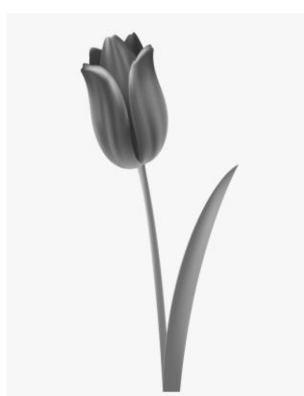
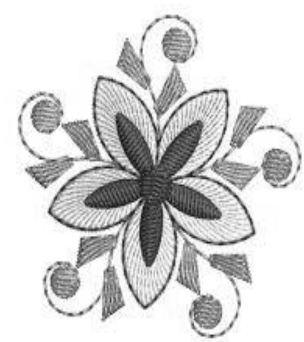
४. आफूलाई मनपर्ने ज्यामितीय रेखाचित्रहरू बनाउनुहोस् । उक्त रेखाचित्रका आधारमा खानेकुरा अथवा प्रयोग गर्ने वस्तु बनाउनुहोस् । आफूले बनाएका सामान परिवारका सदस्यलाई देखाउनुहोस् ।

पाठ २ : रङको काम

हाम्रो वरिपरि भएका वस्तुलाई चित्र बनाएर, त्यसमा सुहाउँदो रङ्ग भनेर देखाउन सकिन्छ । त्यति मात्र होइन, सादा कपडा, कागज, घरका भित्ताहरूमा समेत यो काम गर्न सकिन्छ । कुनै वस्तुको आकृति कोरेर त्यसमा सुहाउँदो रङ्ग भर्नु यस पाठको उद्देश्य हो ।

धादिङकी निर्मलालाई चित्र बनाएर त्यसमा रङ्ग भर्न खुवै मनपर्छ । कुनै रङ्ग बजारबाट किनेर ल्याउँछिन् । कुनै रङ्ग आफैंले पनि बनाउँछिन् । धागो रङ्गाउने, बुट्टा भर्ने, चित्र अनुसार सुहाउँदो रङ्ग भर्न उनी निकै सिपालु छिन् । कतिपय रङ्ग त एउटा र अर्को रङ्ग मिसाएर पनि बनाउँछिन् । जस्तैः पहेंलो र रातो मिसाएर सुन्तला रङ्ग बनाउँछिन् । पहेंलो र निलो रङ्गबाट हरियो रङ्ग निकाल्छिन् । त्यस्तै कालो र सुन्तलाबाट खैरो रङ्ग बनाउँछिन् । उनले विभिन्न प्रकारको रङ्ग बनाइसकेपछि त्यस रङ्गलाई चित्रमा लगाउँछिन् ।

उनले बनाएका रङ्गीन चित्रहरू :

धनुषाका विन्देश्वरले बनाएका मिथिला चित्रहरू :

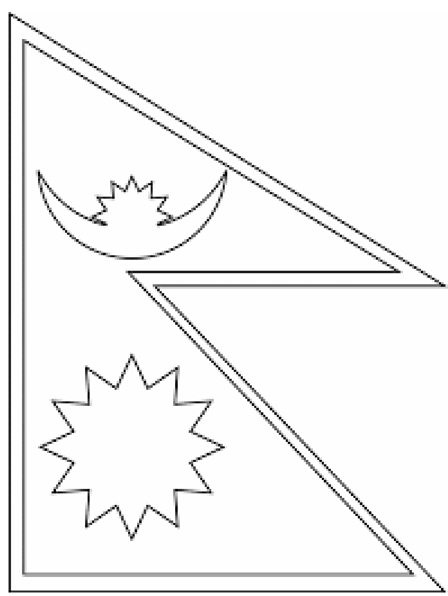
मनाङकी विष्णुकुमारीले बनाएका चित्रहरूः

अभ्यास

१. तपाईं निम्न रङ्गहरू मिसाएर अर्को रङ्ग बनाउनुहोस् ।

३ भाग कालो	+	१ भाग रातो	=	
२ भाग सेतो	+	१ भाग कालो	=	
नीलो	+	पहेँलो	=	
रातो	+	पहेँलो	=	

२. कागज वा कपडामा नेपालको झण्डा बनाउनुहोस् र मिल्ने रङ्ग भर्नुहोस् ।



३. तपाईंको घर माटोले बनेको छ भने त्यहाँ हात्ती, मान्छे, चरा तथा फूलको चित्र बनाई मिल्ने रङ्ग लगाउनुहोस् ।

४. आफ्नो गाउँ/शहरको चित्र बनाई त्यसमा रङ्ग भर्नुहोस् ।

५. आफ्नो घर वरिपरि उभिएर हेर्नुहोस् र आफूले देखेका वस्तुहरूको चित्र बनाई रङ्ग लगाउनुहोस् ।

पाठ ३ : छपाई

रङ्गसँग खेल्दा सबैको मनमा आनन्द हुन्छ । सामान्य किसिमको छपाईबाट पनि विभिन्न आकृति तयार गर्न सकिन्छ । छापेर कुनै वस्तुको आकृति बनाउनु पनि नयाँ सिर्जना नै हो । सिर्जनात्मक कार्यले सीप र क्षमता बढ्छ । कुनै छपाई हामी रङ्ग छर्केर तयार गर्न सक्छौं । कुनै छपाई थिचेर (Pressure) वा थिचाइबाट र कुनै छपाई रङ्ग दलेर पनि तयार गर्न सकिन्छ ।

१ रङ्ग दलेर तयार गरिएका आकृतिहरू:

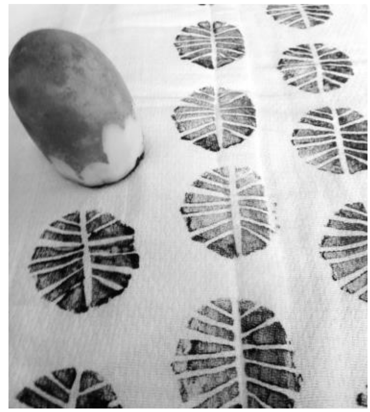
२. रङ्ग छर्केर तयार गरिएका आकृतिहरू :

३. थिचेर तयार गरिएका आकृतिहरू :

अभ्यास

१. उन्यू, सिरिस अथाव कुनै बिरूवाको पात लिनुहोस् । त्यसलाई उल्टोपट्टिबाट ब्रसले मसी वा कुनै रङ्ग दल्नुहोस् । अब सफा सेतो कागज वा कपडामा छाप्नुहोस् ।

२. ठूलो आकारको आलुलाई दुई टुक्रा बनाउनुहोस् । त्यसमा विभिन्न आकृति वा अक्षर बनाउनुहोस् र आफूले चाहेको रङ्ग दल्नुहोस् ।



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

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

५. एउटा पिपल वा अन्य कुनै बिरूवाको पातलाई सफा, सेता, पातलो कागज मुनी राखेर विस्तारै हल्का मैन रङ्ग लगाई दल्नुहोस् । अब पातको आकृति छापिएर तयार हुन्छ ।

पाठ ४ : माटोको काम

मानिसहरूले माटोको काम सभ्यताको सुरूवातसँगै गर्दै आइरहेका छन् । उनीहरूले आफूलाई चाहिने अन्नको उत्पादन माटोमै गर्दछन् । 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. माटोको ठूलाठूला डल्लाहरूलाई विस्तारै मिलाएर काट्दै गएर पनि विभिन्न आकृतिहरू तयार गर्न सकिन्छ । मूर्तिकारहरूले यस तरिकाबाट पनि राम्राराम्रा मूर्तिहरू तथा विभिन्न आकृतिका वस्तुहरू तयार गर्दछन् ।

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

३. मुछेर गिलो बनाएको माटोलाई कुनै चक्र वा साँचोमा राखेर पनि विभिन्न आकृति तयार गर्न सकिन्छ । जस्तैः

अभ्यास

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

२. आफ्नो खेत वा बारीको पाँगो माटो वा लेसाइलो माटो ल्याउनुहोस् । त्यस माटोबाट ढुङ्गा, काठका, सिसाका टुक्रा-टाक्री, छेस्का आदि निकाल्नुहोस् । माटोलाई राम्ररी केलाइसकेपछि पानी राख्दै मुछ्नुहोस् । मुछेर गिलो बनाएको माटोलाई काठको ठूलो फल्याक, ठूलो प्लाष्टिक वा जस्तापाता माथि राखेर विस्तारै थिच्दै जानुहोस् । थिचेर फराकिलो बनाइसकेपछि त्यसमा कछुवा, माछा, हात्ती, जरायो आदिको आकृति कोर्नुहोस् । आफूले कोरेको भागलाई काटेर छुट्याउनुहोस् । अब तपाईंले चाहेको आकृति तयार भयो । यसलाई तपाईं घरको भित्तामा नउप्कने गरी टाँस्न पनि सक्नुहुन्छ ।

३. मुछेको माटोलाई दुवै हत्केलाले बेल्दै सेलरोटी जस्तै गोलो बनाउनुहोस् । त्यस्तो माटोको सेलरोटी सानोदेखि क्रमशः ठूलो बनाउँदै बनाउँदै जोडदै् 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 तपाईंको हातले बनाएको गमला तयार भयो ।

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

५. 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 ।

पाठ ५ : हामी कोलाज बनाऔँ

फूल, पात, अन्न, काठको धुलो, कपास आदि प्राकृतिक वस्तुहरू हुन् । धागो, कपडा, कागज आदि कृत्रिम वस्तुहरू हुन् । कागजमा फूल, पात, कपडाका टुक्रा, धागो, अन्न आदि टाँसेर कोलाज बनाइन्छ । विभिन्न प्राकृतिक र कृत्रिम वस्तुहरू प्रयोग गरी कागजमा टाँसेर बनाउने कलालाई कोलाज भनिन्छ । यस कलाबाट संसारमा घटेका घटना देखाउन सकिन्छ । विभिन्न कल्पना र अनुभवहरू पनि कोलाजबाट व्यक्त गर्न सकिन्छ ।

कोलाजको परिचय पाइसकेपछि सुनसरीकी सीतादेवीलाई कोलाज बनाउने रहर लाग्यो । उनले केही रङ्गीचङ्गी कागजका टुक्राहरू, सुकेका फूल र पातहरू, हरियो घाँसका टुक्राहरू सङ्कलन गरेर ल्याइन । ती वस्तुहरू टाँस्नका लागि अलिकति पीठोलाई पानीमा घोलेर केहीबेर आगोमा पकाइन् । नजिकैको पसलबाट सावुनको कागजको ठूलो बट्टा (कार्टुन) लिएर आइन् । त्यस कार्टुनलाई मिलाएर काटिन । त्यसमा कागजका टुक्रा, सुकेका फूल र पातहरू, हरियो घाँस मिलाएर टाँस्दै गइन् । उनले यस्तो आकृति तयार पारिन् ।

प्रदेश नं. ७ का वीरमान शारीरिक रूपमा अपाङ्गता भएका व्यक्ति हुन् । उनी चित्रकलामा निकै सिपालु छन् । उनले प्राकृतिक र कृत्रिम वस्तुको प्रयोग गरेर बनाएका विभिन्न किसिमका कोलाजहरू यस्ता बनाएका छन् ।

अभ्यास

१. आफूले कोलाज निर्माण गर्नु अघि निम्न तयारी गर्नुहोस् ।

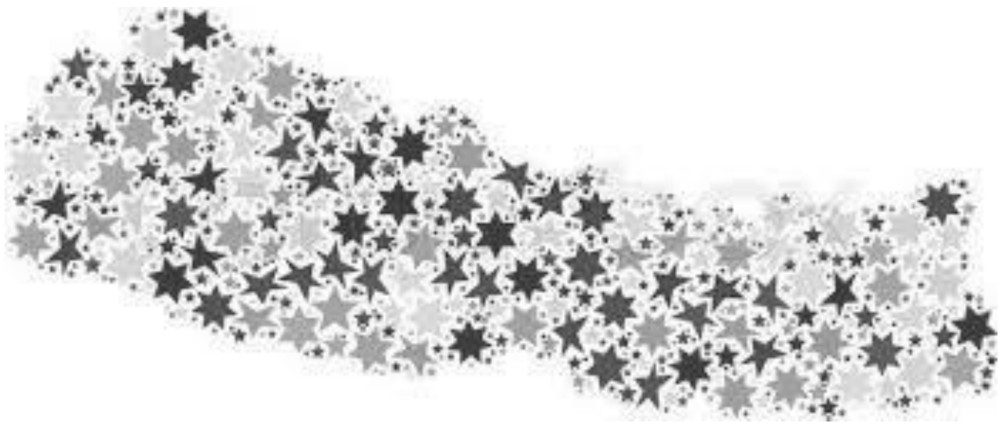
(क) के को आकृति बनाउने ?

(ख) कुन-कुन सामग्री प्रयोग गर्ने ?

(ग) कति समयभित्र तयार गरिसक्ने ?

योजना अनुसारको आकृति तयार पारी साथीहरूलाई देखाउनुहोस् ।

२. एउटा बाक्लो कागजमा नेपालको नक्सा बनाउनुहोस् । विभिन्न अन्नका दानाहरू (गहुँ, मास, रहरको दाल, मुसुरोको दाल, धान आदि) राखेर गमको प्रयोग गरेर टाँस्दै गई जानुहोस् र नेपालको ७ प्रदेश बनाउनुहोस् ।



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

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

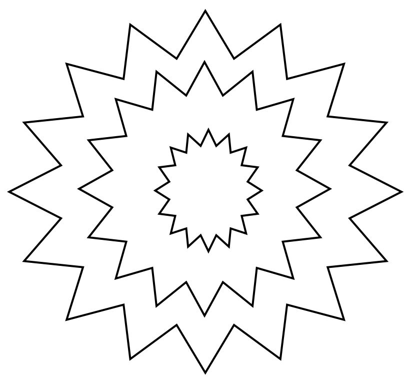
एकाइ नौ कागजको काम

पाठ १ : कागजबाट क्रिकेटबल तयार गरौँ

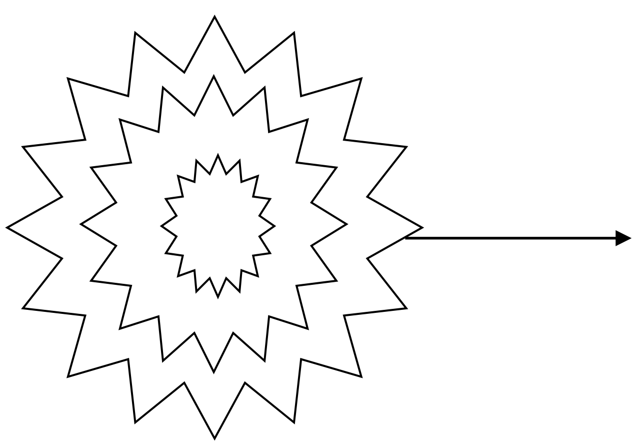
पहिलो तरिका

१. सबैभन्दा पहिले एउटा कागज गुटुमुटु गरेर पोको पार्ने ।

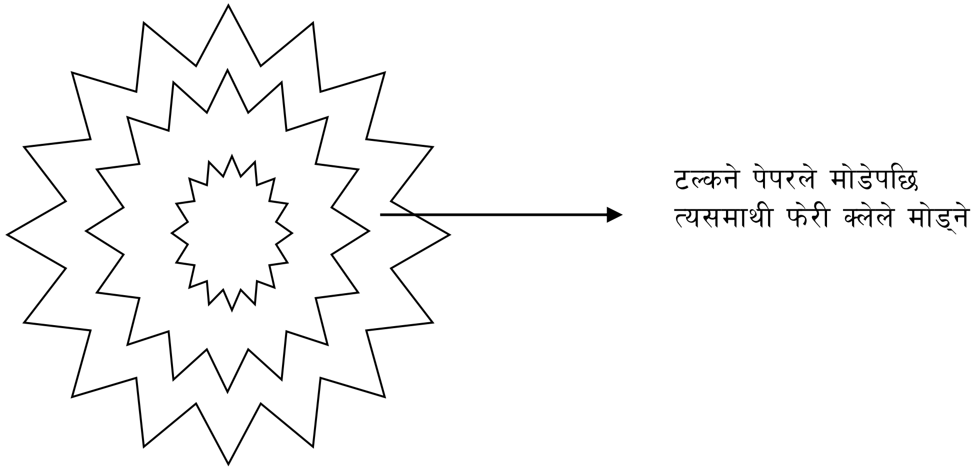
२. त्यसपछि त्यसको माथि लगातार तीनवटा कागज पोको पार्दै थप्ने ।



३. कागजको पोको बाहिर टल्किने पेपरले मोड्ने ।



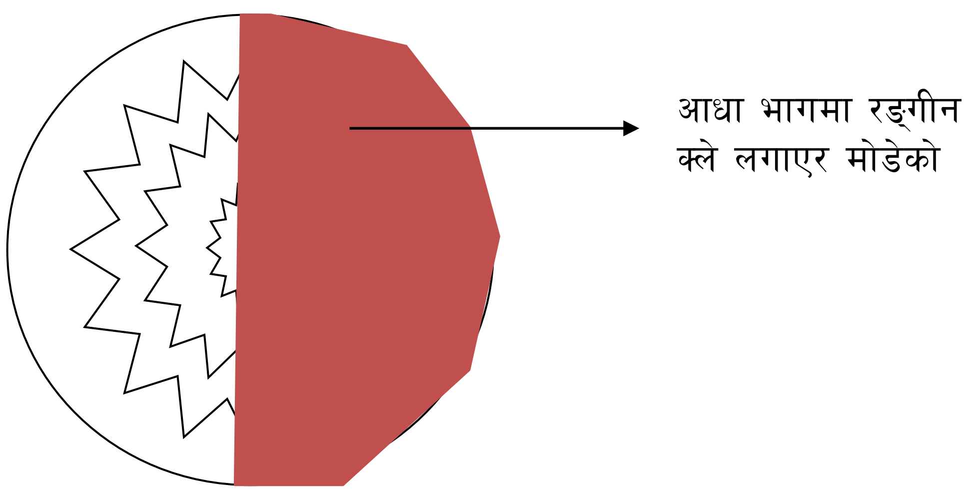
४. अनि त्यो टल्किने पेपरले मोडेको कागजको बाहिर सेतो क्लेले ढाकेर गोलो बल जस्तो आकार दिने, त्यसपछि गोलो बल जस्तो वस्तु तयार हुन्छ ।



५. त्यस गोलो वस्तुमा ग्लु लगाउने अनि सुकाएर सुक्खा बनाउने ।

६. फेरि अलिकति क्ले लिने, त्यसमा रङ मिसाउने, अनि रङ र क्ले मोडेर रङीन क्ले बनाउने ।

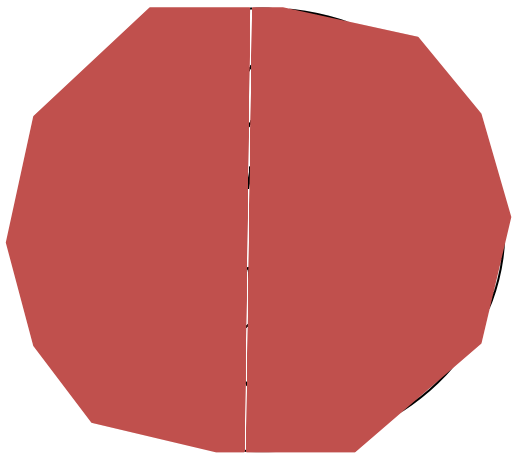
७. अघि बनाएको गोलो बलको आधा भागमा ग्लीउ लगाएर रङीन क्लेले मोड्ने ।



८. क्लेले मोडेको आधा भागमा फेरि ग्लु लगाउने ।

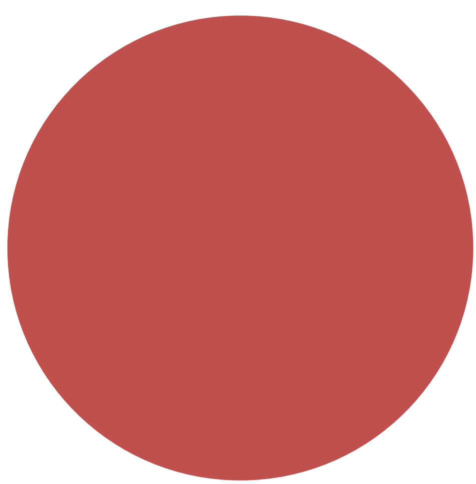
९. ग्लु सुकिसकेपछि त्यो आधा भागमा पानी लगाएर माड्ने त्यसपछि सुक्न दिने ।

१०. फेरि अघि जस्तै ग्लु लगाउने, सुकाउने पानी लगाएर माड्ने त्यसपछि सुक्न दिने, अनि गोलो रगींन बल जस्तै वस्तु तयार हुन्छ ।



११. त्यस गोलो रगींन बलमा स्याण्ड पेपरले रगड्ने ।

१२. चिल्लो गोलो बल तयार हुन्छ ।



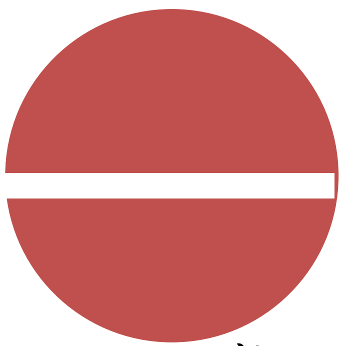
१३. फेरि अलिकति ग्लुमा रङ राख्ने अनि घोल्ने ।

१४ त्यो रङ मिसाएको ग्लु उक्त बलमा चारैतिरबाट राम्रोसंग लगाउने अनि सुक्न दिने ।

१५ एउटा १/२ से.मी को चार्टपेपरको लामो टुक्रा काट्ने ।

१/२ से.मी को चार्टपेपरको लामो टुक्रा

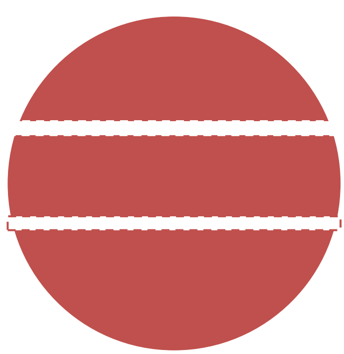
१६ त्यसमा ग्लु लगाएर उक्त बलमा चारैतिरबाट मोड्ने ।



१७ पेपरको छेउमा बलको चारैतिरबाट सिसाकलामले डबल चिन्ह लगाउने अनि पेपर झिकिदिने ।

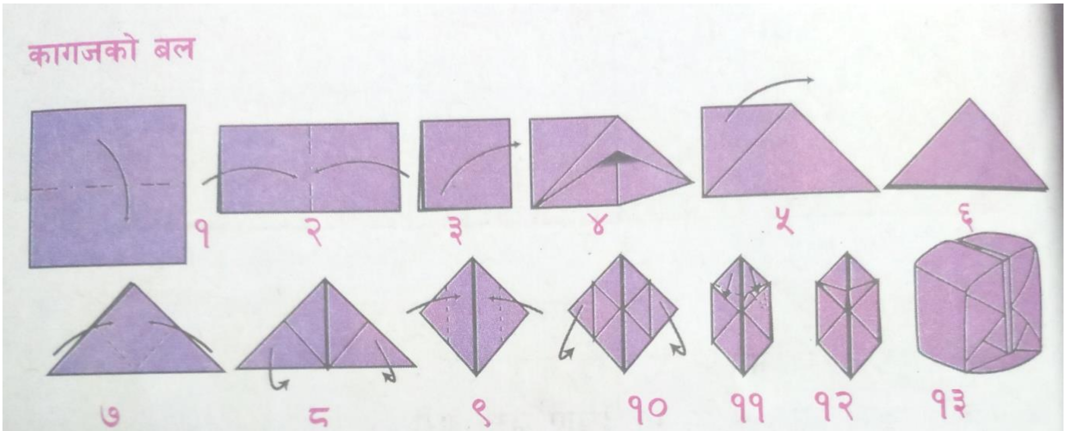
१८ सिसाकलमले चिन्ह लगाएको ठाउँमा सेतो रङ लगाउने ।

१९ अब खेल्नका लागि आकर्षक क्रिकेटबल तयार भयो ।



दोस्रो तरिका

तल चित्रमा दिइएको नमुना अनुसार कागज काटेर पनि कागजबाट बल बनाउन सकिन्छ ।



क्रियाकलाप

१. पहिलो तरिकामा दिइएको कागज र क्लेको प्रयोगबाट बल बनाउने विधिको राम्रोसँग अध्ययन गरी क्रिकेट बल बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

२. दोस्रो तरिकामा दिइएको कागज काटेर बल बनाउने विधि हेरेर अभ्यास गरी बल बनाउनुहोस् ।

३ युटुबबाट अध्ययन गरी कागज काटेर अन्य किसिमका बल वा गोलो वस्तुहरू बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ २ :   कागजबाट सजावटको साम्रग्री बनाऔँ

क) अण्डाको ट्रेबाट भित्तामा झुण्डाउने सजावटको साम्रगी बनाउने तरिका

१) सबभन्दा पहिले अण्डाको ट्रे मा आफूलाई मन पर्ने रङ् लगाउने ।

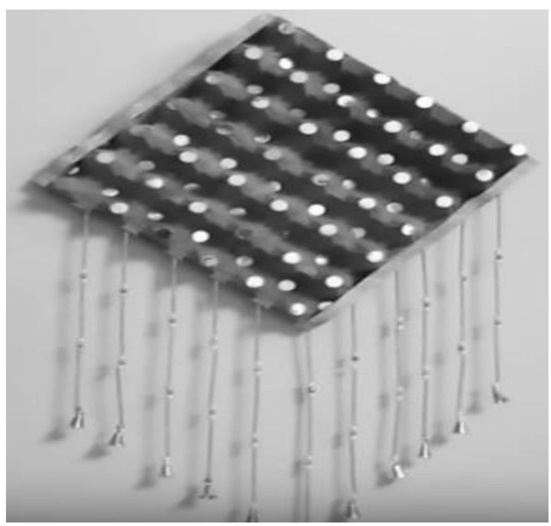
२) ट्रे को उठेको भाग र खाल्टो परेको भागमा ग्लू लगाउने ।

३) ग्लू लगाएको भागमा पहेँलो वा सेतो टीका जस्तो गोलो आकारको सितारा टाँस्ने ।

४) नाइलनको डोरीमा पाइप, मोती उनेर माला बनाउने ।

५) त्यो माला ट्रेको तल झुण्डाएको भागमा सिलाउने ।

६) अब भित्तामा झुण्डाउन मिल्ने तल दिइएको जस्तो आकर्षक सजावटको साम्रग्री तयार हुन्छ ।



क्रियाकलाप

१. माथि दिइएको अनुसार साम्रगीहरू जुटाएर अण्डाको ट्रेबाट सजावटको साम्रगी निर्माण गर्नुहोस् ।

२. माथि दिइए जस्तै हाम्रो समाजमा भएका विभिन्न वस्तुहरूको प्रयोग गरी सजावटको सामाग्रीहरू बनाउनुहोस् ।

(ख) संगीत

एकाइ एक गायन बादन

पाठ १ : स्थानीय गीत गाऔँ

स्थानीय क्षेत्रमा गाईने गीतहरूलाई स्थानीय गीत भनिन्छ । यस्ता गीतहरू ठाँउ परिवेश जातजाती, संस्कृति र रहनसहन अनुसार फरक-फरक खालका हुन्छन् । स्थानीय गीतहरू पनि हाम्रा पहिचान हुन् । स्थानीय गीतले जुन क्षेत्रको गीत हो त्यस क्षेत्रको प्रतिनिधित्व गरेको हुन्छ । यस्ता स्थानीय गीतहरू सवै उमेर समूहका मानिसहरूलाई उत्तिकै मन पर्छ । यस्ता गीतहरू सुन्न गाउँन र नाच्न रमाईला हुन्छन् । जस्तै तराई क्षेत्रमा गाईने होरी गीत, सुदुर पश्चिमको देउडा गीत, लिम्बु जातीमा धान नाचमा गाईने पालम गीत, पहाडी क्षेत्रमा प्रचलित झ्याउरे तथा तामाङ् सेलो गीत, तीजको बेलामा महिलाहरूले गाउँने तीज गीत आदि स्थानीय लोकगीतहरू हुन् । आजभोली हामी यस्ता गीतहरू रेडीयो, टेलिभिजन तथा विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरूबाट सजिलै सुन्न सक्छौँ । यहाँ स्थानीय लोकगीतका केही नमूनाहरू प्रस्तुत गरिएका छन् ।

तीज गीत (**तीजको बेलामा महिलाहरूले गाउँने गीत**)

तीजको रहर आयो बरी लै ॥

गाउँ शहर खोलेर दिदी र बहिनी

नाचौँन मिलेर नाम लिइ सैनी ।

तीजको रहर आयो बरी लै ॥

देउडा गीत **-प्रदेश नं ६ र ७ मा गाईने गीत**

बनका दर्वा वनै, ल्याउन्या कोइ नाइ, तान्या सबै,

बनका दर्वा वनै

मनका कुरा मनै, भन्या कोइ नाइ, सुन्या सबै

मनका कुरा मनै

होरी गीत (**नेपालको मध्य तराई तथा प्रदेश नं २ मा होली पर्वमा गाँइने गीत**)

आज बिराजमे होरी रे रसिया ॥

होरी रे होरी रे बर जोरी रे रसिया ।

घर-घर से ब्रज बनिता आई,

कोई श्यामल, कोई गोरी रे रसिया ।

तामाङ् सेला (**पहाडी क्षेत्रमा प्रचलीत गीत**)

च्याङ्वा हो च्याङ्वा सुन-सुन हो च्याङ्वा

डम्फुले आज क्या भन्छ धुम ताक धुम, ताक धुम, धुम धुम

मैच्याङ् हो मैच्याङ् सुन-सुन हो मैच्याङ्

डम्फुले आज क्या भन्छ जाम कता जाम , जाम कता जाम, जाम, जाम, जाम.........

नेवारी गीत (**उपत्यका तथा नेवारी समुदायमा प्रचलीत गीत**)

राजमती कुमती जिके वासा पिरती ॥

हाय बाबा राजमती च

राजमती कुमती जिके वासा पिरती ॥

हाय बाबा राजमती च

राजमति मविला ढासा कसी वने तेला बुबा

हाय बाबा राजमती च ....

क्रियाकलाप

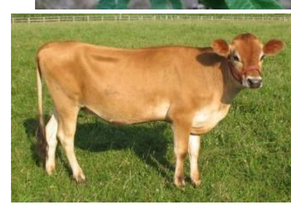
१. तपाइँको समुदायमा गाइने कुनै एउटा स्थानीय गीतलाई लय मिलाएर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

२. माथि दिइएका स्थानीय गीत जस्तै तपाईको समुदायमा गाईने कुनै एउटा स्थानीय गीतको चार हरफ लेख्नुहोस् ।

पाठ २ : हाम्रो राष्ट्रिय गान

प्रत्यक देशको आ-आफ्नै राष्ट्रिय गान हुन्छन् । राष्ट्रिय गान भनेको हाम्रो पहिचान तथा गौरव हो । जसले हामीलाई विश्व सामु चिनाउँछ । त्यसैले सवै नागरिकले आ-आफ्नो देशको राष्ट्रिय गान जान्नु आवश्यक हुन्छ । हाम्रो देशमा विद्यालयहरूमा प्रत्येक विहान प्रार्थनाको समयमा र विभिन्न औपचारिक कार्यक्रमहरूमा सबैले अनिवार्य रुपमा राष्ट्रिय गान गाउनु पर्दछ ।

सयौं थुँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका, मेची महाकाली ।
प्रकृतिका कोटी-कोटी सम्पदाको आंचल
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 :- प्रदिप कुमार राई (व्याकुल माइला)

संगीतकार :- अम्वर गुरुङ्

क्रियाकलाप

१. माथि दिईएको राष्ट्रिय गान एक्लै वा समूहमा मादलको तालमा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

२. युटुवबाट राष्ट्रिय गान बजाएर आफू पनि संगै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

३. माथि दिईएको राष्ट्रिय गान सफा र शुद्ध गरी कापिमा उतार्नुहोस् ।

पाठ ३ : विभिन्न किसिमका गीतहरू

हाम्रो समाजमा विभिन्न किसिमका गीतहरू प्रचलनमा रहेका छन् । जस्तै गोक गीत, राष्ट्रिय गीत, आधुनिक गीत, पप गीत, बालगीत, भजन आदि । यस्ता सबै गीतहरूले हामीलाई कुनै न कुनै प्रकारबाट मनोरञ्जन दिइरहेका हुन्छन् । हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक विकासको लागि मनोरञ्जन लिनु अति आवश्यक हुन्छ । हाम्रो समाजमा प्रचलित विभिन्न किसिमका गीतहरू प्रस्तुत गरिएका छन् ।

देश प्रतिको आस्ता र सम्मान प्रकट गर्ने गीतहरू राष्ट्रिय गीतहरू हुन् । यस्ता गीतहरू देशभक्तिको भावले भरिपूर्ण भएका हुन्छन् । यहाँ एउटा राष्ट्रिय गीतको नमूना प्रस्तुत गरिएको छ ।

गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल ।
गण्डकी,कोसी, कर्णाली, मेची र महाकाली
लेक र बेँसी ब्यूझाउँछन् लहर लाखौँ उचाली ।
हिमाल चुली बोलाउँछ पहिलो झुल्का निकाली
सगरमाथा शिखरमा पुग्दछ पहिले नेपाली ।

सीताले सारा भिजाइन् दक्षिण लङ्का भारत
भृकुटी तारा उदाइन् उत्तर चीन तिब्बत ।
बुद्धले यहीँ पाएथे ज्ञानको पहिलो मुहान
शिवले यहीँ ल्याएथे ज्ञानको पहिलो मुहान ।

रचनाकार : माधव प्रसाद घिमिरे

लोक गीत :

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

(हे हरियो डाँडा माथी हलो जोत्ने साथी) ॥
(हो हो माले हो हो, हो हो तारे हो हो) ॥

ह ह ह ह ह ह ह ह होरीया
चाम्रो माटो माथि बाल्वाइ मनको बाठी
डल्ला फर्काइ फर्काई धार ढाड मर्काई मर्काई
हो हो जुले हो हो, हो हो लुरे हो हो

(हे हरियो डाँडा माथी हलो जोत्ने साथी) ॥
(हो हो माले हो हो, हो हो तारे हो हो) ॥
कच कच कच कच कच कच कच ह ह ह
अनौँ हलो समाई बाझो खान्छ कमाई
हिउँद बर्षा भरी जोत्छ यसै गरी
हो हो तिखे हो हो, हो हो तारे हो हो ।

(हे हरियो डाँडा माथी हलो जोत्ने साथी) ॥
(हो हो माले हो हो, हो हो तारे हो हो) ॥
गायक तथा रचनाकार : धर्म राज थापा

क्रियाकलाप

१. पाठमा दिइएको राष्ट्रिय गीत र लोकगीत मादल वा अन्य स्थानीय बाजाको तालमा एक्लै वा समूहमा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

२. तपाइँको समूहमा गाउने स्थानीय गीतहरू मादल वा अन्य बाजाको तालमा एक्लै वा समूहमा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ दुई **नृत्य**

पाठ १ : हाम्रो समुदायमा प्रचलित नृत्यहरू

हामी नृत्यलाई नाच भनेर चिन्दछौँ । नाच हाम्रो मनभित्रै देखि उब्जेको खुशी व्यक्त गर्ने माध्यम हो । लय सुर र तालको आधारमा शरीरका अंग तथा प्रत्यांगहरूको सञ्चालनबाट मनको भावना व्यक्त गर्ने कलालाई नृत्य भनिन्छ । नृत्यले हामीलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्दछ । साथै हाम्रो शरीरलाई फुर्तिलो पनि बनाउँदछ । नृत्य एक प्रकारको कलात्मक तथा सृजनात्मक अभिव्यक्ति हो । नृत्यमा निश्चित हाउभाउका साथ शरीरका अंगहरू चलाउनु पर्दछ । नृत्यलाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

क) लोक नृत्य :

समाजको सुख, दुख, माया र यथार्थ कुराहरूलाई समेटेर तयार पारिएको लोकगीतको भाकामा गरिने नृत्यलाई लोक नृत्य भनिन्छ । जस्तैः झयाउरे गीत, तीज गीत असारे गीत आदि ।

धान नाचः

धान नाच लिम्बु जातिमा प्रचलित छ । यो नाच हाट बजार, मेला, पर्वमा युवा र युवती बीच नाच्ने गरिन्छ ।

धान नाच

घाटु नाच

घाटु नाच : यो नाच गुरुङ मगर र दुरा समुदायमा प्रचलित लोक नृत्य हो । यो नृत्य प्रत्येक वर्ष बसन्त पञ्चमीको दिनमा शुरुभई वैशाख पूर्णिमाको दिनमा समाप्त हुन्छ । यो नाच राजा परशुराम र रानी यम्मावतीको कथामा आधारित छ । यस नाचमा रजस्वला नभएकी कन्यालाई नचाउने चलन छ ।

कोरा नृत्यः यो नाच नेपालको पश्चिमी क्षेत्रमा गुरुङ र मगर समुदायमा प्रचलित लोक नृत्य हो । यो नाच कौरा गीतको तालमा नाचिन्छ ।

कोरा नृत्य

खः शास्त्रीय नृत्य : प्राचीन धर्मशास्त्रको आधारमा सुर, ताल, लय तथा अभिनय आदिको सिमाभित्र रहि नाचिने कलात्मक नृत्यलाई शास्त्रीय नृत्य भनिन्छ। जस्तैः भैरव नृत्य, चर्या नृत्य, पञ्चतारा नृत्य आदि।

होप्चा नृत्य : यो नृत्य पूर्वी पहाडी जिल्लामा प्रचलित शास्त्रीय नृत्य हो। राई जातिहरूले यो नाच नाच्ने गर्दछन् ।

होप्चा नृत्य

भैरव नृत्य

भैरव नृत्य : यो नाच नेपाल अधिराज्यभरि प्रचलित छ। यसमा भैरव देवताको रुप धारण गरेर गरिने नृत्य हो ।

चरित्र नृत्य : यो नृत्य तराई क्षेत्रमा बढी प्रचलित नृत्य हो । यो नृत्य पौराणिक कथाहरूमा रहेका विभिन्न पात्रहरूको अभिनय गरी नाचिने नृत्य हो ।

चरित्र नृत्य

एकल नृत्य : लोक नृत्य, शास्त्रीय नृत्य वा आधुनिक जुनसुकै गीतमा आधारित भई एक्लै प्रस्तुत गरिने नृत्यलाई एकल नृत्य भनिन्छ ।

एकल नृत्य

युगल नृत्यः

महिला पुरुष, पुरुष पुरुष वा महिला महिला दुई जनाको जोडि भई गरिने नृत्यलाई युगल नृत्य भनिन्छ ।

युगल नृत्यः

समूहमा नृत्य

समूहमा नृत्य : धेरै जना एउटै समूहमा संगै मिलेर गरिने नृत्यलाई समूहमा नृत्य भनिन्छ ।

क्रियाकलाप

१) तपाईँले सुन्नु र देख्नुभएका लोक र शास्त्रीय नृत्यहरूको सूची बनाउनुहोस्।

२) तपाईँको समुदायमा प्रचलित कुनै स्थानीय गीतमा एकल, युगल वा समूहमा नृत्य गर्नुहोस् ।

पाठ २ : स्थानीय लोकनाच

स्थानीय कला संस्कृतिमा आधारित भएर नाचिने नृत्यहरूलाई स्थानीय लोकनाच भनिन्छ । यस्तो नाच ठाउँ विशेष, जाति विशेष, पर्व विशेष आदि हुन्छन् । यस्तो नृत्य नेपालको विभिन्न स्थानमा विविध किसिमले नाचिन्छ । ती मध्ये तामाङ सेलो पनि एक स्थानीय नृत्य हा । यहाँ उक्त नृत्यको बारेमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तामाङ् सेलो नाच नेपालको पूर्वी पहाडी भागमा बसोबास गरेको तामाङ जातिहरूको अति नै प्रचलित नृत्य हो । यो नाच एकल, युगल वा समूहमा नाचिन्छ । यो नाच डम्फु मादल र तुङ्नाको तालमा नाचिन्छ । यो नाच निकै आर्कषक, जीवन्त, ढिलो र सुमधुर हुन्छ । यो नाचमा प्रायः प्रेम, दुःख र दैनिक जीवनको कथाहरू व्यक्त गरिएको हुन्छ । यस नाचमा युवा र युवतीहरू दोहोरी खेलेजस्तो गरी नाच्ने चलन पनि छ । तामाङ सेलो नाचको लागि धेरै किसिमका तामाङ् सेलो गीतहरू हुन्छन् । जस्तैः

(क) नाचिदेउ मैच्याङ् तिमी डम्फूको तालैमा...........

(ख) लौ च्याङ्बा सुनिदेउ

मुक्तिको भाषा सुनिदेउ...............आदि ।

यो नृत्यमा विशेष गरी केटाहरूले डम्फु बजाउँछन् भने केटीहरूले आफनो जामा समाएर अथवा शिरमाथि आफ्नो जामा समाएर अथवा शिरमाथि आफनो हातले फूल बनाएर हातलाई घुमाइघुमाइ नाच्ने गर्दछन् । तामाङ सेलो नाच नाच्दा गोडाको चालमा १ २ ३ , १ २ ३ गरी डम्फुको तालमा नाचिन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाइँ पनि आफ्नो स्थानीय समुदायमा प्रचलित स्थानीय नाच नाच्ने प्रयास गर्नुहोस्।

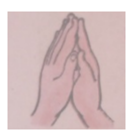
पाठ ३ : हस्त मुद्रा

नृत्यको क्षेत्रमा हस्त मुद्रा ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ । हातका औंलाहरूद्धारा विभिन्न प्रकारको आकृति बनाउनेलाई हस्त मुद्रा भनिन्छ । हस्त मुद्राले एउटा कलाकारलाई आफ्नो नृत्य सफल बनाउन मद्दत गर्दछ । नाच्ने बेलामा हातको औंलाको सहायताले विभिन्न जनावर, चराहरू, फूल, पहाड, नदी आदि बनाउन सक्छौं । हस्तमुद्राको प्रयोगबाट गीतमा भएका विभिन्न शब्दहरूको भाव व्यक्त हुन्छ । तल केही हस्तमुद्राका चित्रहरू देखाइएका छन् ।

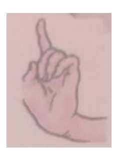
१) **पताक हस्त मुद्रा** : भावः पर्ख, आउ, जाउ, तिमी, आर्शिवाद,देश, हावा, बुध्द, पहाड ।

२) **मुष्ठि** : भाव : विरता, गौरव, अघि बढछौं

३)**अञ्जली** :भाव : नमस्कार



४) **सूची** : भाव : एउटा



५) **शिखर** : भाव : गौरव , बुद्ध

६) **मत्स्य** : भाव : माछा

७) **उत्सङ्ग** : भाव : हामी

८) **सिंहमुख** : भाव : मृग, सिह, गाई

९) **अलपदम** :भाव: फूल

क्रियाकलाप

१) माथि दिइएका हस्तमुद्राको चित्रहरू हेरेर नक्कल गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।

२) माथि दिइएका हस्तमुद्राको प्रयोग गरी कुनै कथा नाटक वा नृत्यमा अभिनय गनुहोस् ।

एकाइ तीन अभिनय

पाठ १ : अभिनय गरौँ

समाजमा घटेका घटना वा अन्य काल्पनिक घटनाहरूलाई सहज र सफल किसिमले संवादको रुपमा तयार गरी हाउभाउको माध्यमबाट दर्शक सामु प्रस्तुत गर्ने शैलीलाई नै अभिनय भनिन्छ । अभिनय गर्दा कलाकारले आफूलाई बिर्सेर चरित्र अनुरुप अनुकरण प्रस्तुत गर्नुपर्दछ । संक्षेपमा भन्दा अभिनय भनेको नक्कल गर्नु हो । अभिनयमा नौ वटा रसको मिश्रण हुन्छ । यी नौ वटा रसको मिश्रण नै अभिनय हो । विशेष गरी अभिनयका चार माध्यमहरू हुन्छन् जस्तैः

१) **आङ्गिक अभिनय** : अङ्गको संञ्चालनबाट मात्र गर्ने अभिनय ।

२) **वाचिक अभिनय** : संवाद बोलेर गरिने अभिनय

३) **आहार्च अभिनय** : गरगहना, भेषभूषा लगाएर गरिने अभिनय

४) **सात्विक अभिनय** : कथाको सारलाई भावबाट व्यक्त गरिने अभिनय

यहाँ संवादको माध्यमबाट गरिने अभिनयको बारेमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

दुई वा सो भन्दा बढी व्यक्तिहरू बीच भएको छलफललाई संवाद भनिन्छ । संवादको रुपमा तयार पारिएको कथा वा घटनालाई विभिन्न माध्यमको हाउभाउबाट प्रस्तुत गर्ने शैलीलाई अभिनय भनिन्छ ।

क्रियाकलाप

१)	यस पाठ्यपुस्तकमा भएका कुनै संवादलाई अभिनय गर्नुहोस् ।

२)	आफ्नो समुदायमा संचालन हुने जनचेतना मूलक कार्यक्रमहरूमा नाटक देखाई त्यसमा अभिनय गर्नुहोस् ।

३)	तपाइँलाई मन परेको कुनै कथा वा नाटकको रचना गरी अभिनय गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।

पाठ २ :   पशुपन्छीको बोली र चालको अभिनय

हामीले विभिन्न किसिमका जनावरहरू र चराहरू देखेका छौँ । ती जनावर तथा चराहरू कसरी हिँड्छन् ? देख्नुभएको होला त्यस्तै गरी कसरी कराउँछन् ? विचार गर्नुभएको होला । फेरी तपाइँहरू मध्य नै कसैलाई जनावर तथा चराचुरुङ्गीहरूको हिँडाई तथा आवाजको नक्कल पनि गर्न आउँछ होला यसरी जनावर तथा चराचुरुङ्गीहरूको बोली तथा चालको नक्कल गर्न जान्नु पनि अभिनय नै हो ।

यसरी अभिनय गर्ने बानीले हामीमा अरुको अगाडि नडराइ बोल्ने बानीको विकास हुन्छ । मनबाट लाज तथा डर हटेर जान्छ । अझ अहिले राम्रो अभिनय गर्न सक्ने मानिसले त विभिन्न नाटक तथा चलचित्रहरूमा काम गरेर पैसा समेत कमाएका छन् । अनि नाम पनि कमाएका छन् । विभिन्न जनावरहरूको आवाजको नक्कल गर्ने मानिसहरू अहिले हाम्रै समाजमा पनि भेटिन्छन् ।

क्रियाकलाप

१. युटुबमा विभिन्न जनावरहरूको आवाजको नक्कल गर्ने मानिसहरूको खोजी गर्नुहोस् ।

२. तल दिइएका जनावरहरूको आवाजको नक्कल गर्नुहोस् ।

बिरालो	कुकुर	गाई	कोइली
काग	सुगा	कुखुरा	

३. तल दिइएका जनावरको हिँडाइको अभिनय गर्नुहोस् ।

भ्यागुता	बिरालो	बाघ
बाँदर	बाघ	बाख्रा