नेपाली

कक्षा ७

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

प्रकाशक

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

प्रथम संस्करण : वि.सं २०७९

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय बनाउने उद्देश्यले पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिँदै आएको छ । आधारभूत शिक्षाले बालबालिकामा आधारभूत साक्षरता, गणितीय अवधारणा र सिप एवम् जीवनोपयोगी सिपको विकासका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । आधारभूत शिक्षाका माध्यमबाट बालबालिकाहरूले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नुपर्छ । यसले विज्ञान, वातावरण र सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास गराई कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनुपर्छ । शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वास्थ्यकर बानी एवम् सिर्जनात्मकताको विकास तथा जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । देशप्रेम, राष्ट्रिय एकता, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता तथा संस्कार सिकी व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्नु, सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहको शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यस पक्षलाई दृष्टिगत गरी विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ अनुसार विकास गरिएको आधारभूत शिक्षा (कक्षा ७) को नेपाली विषयको पाठ्यक्रमअनुरूप परीक्षणबाट प्राप्त सुझावसमेत समायोजन गरी यो पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा परिमार्जन डा. प्रेमप्रसाद चौलागाईं, डा. राजेन्द्र खनाल, श्री विष्णुप्रसाद अधिकारी, श्री केदारप्रसाद दाहाल, श्री टुकराज अधिकारी, श्री इन्दु खनाल र श्री चिनाकुमारी निरौलाबाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री अणप्रसाद न्यौपाने, प्रा.डा कृष्णप्रसाद घिमिरे, डा. देवी नेपाल, श्री विष्णु ज्ञवाली, डा. जानुका नेपाल र श्री गणेशप्रसाद भट्टराईको योगदान रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तकको कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

यस पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीमा निर्धारित सक्षमता विकासका लागि विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने छ । यसले विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्त्वपूर्ण र आधारभूत सामग्रीका रूपमा कक्षा क्रियाकलापबाट हुने सिकाइलाई मजबुत बनाउन सहयोग गर्ने छ । यो शिक्षकको सिकाइ क्रियाकलापको योजना नभई विद्यार्थीका सिकाइलाई सहयोग पुऱ्याउने सामग्री हो । पाठ्यपुस्तकलाई विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्त्वपूर्ण आधारका रूपमा बालकेन्द्रित, सिकाइकेन्द्रित, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक, प्रयोगमुखी र क्रियाकलापमा आधारित बनाउने प्रयास गरिएको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ । यस पुस्तकलाई अझ परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि. सं. २०७९

विषयसूची

क्र.स.	शीर्षक	विधा	पृष्ठसङ्ख्या
१.	मेरो देश	कविता	१
२.	तितो बोली सच्चा गुण	कथा	११
३.	स्वरोजगारीको महत्त्व	संवाद	२४
४.	साहित्यकार भूपि शेरचन	जीवनी	३९
५.	स्वस्थ्य जीवनका लागि योग	निबन्ध	४९
६.	भाइलाई चिठी	चिठी	६२
७.	परिकल्पना	कथा	७२
८.	सिर्जनाका कोपिला	निबन्ध	८४
९.	आमा	कविता	९५
१०.	अवसरको सदुपयोग	दैनिकी	१०३
११.	अबोध	कथा	११७
१२.	मदर टेरेसा	जीवनी	१२९
१३.	जेष्ठ नागरिकहरूप्रति हाम्रो दायित्व	वक्तृता	१४०
१४.	काली गण्डकीको किनारै किनार	नियात्रा	१५४
१५.	वसन्त	कविता	१७०
१६.	गुरुको सम्मान	सम्मानपत्र	१७८
१७.	स्थायी बास	कथा	१८६
१८	परिशिष्ट	सुनाइ पाठ	१९८

पूर्व पठन

हाम्रो देश नेपाल सुन्दर, शान्त र प्राकृतिक दृष्टिले रमणीय छ । यहाँ विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथालगायत धेरै हिमाल छन् । यो देश असङ्ख्य नदीनाला, तालतलैया, छहरा, हरिया वनजङ्गल, भन्ज्याङ, चौतारी र लेकबेँसीले सिँगारिएको छ । यो देश शिवको तपोभूमि, सीता र गौतम बुद्धको जन्मभूमि र जनकको कर्मभूमि हो । भौगोलिक दृष्टिले हिमाल, पहाड र तराई तीन भागमा विभक्त यो देश सांस्कृतिक, भाषिक र जातीय विविधताको सुन्दर फूलबारी हो । यस देशका विशेषता झल्काउने तलका चित्रबारे छलफल गर्नुहोस् :

मूल पाठ

मेरो देश

१

दैवज्ञराज न्यौपाने

कर्मवीर नेपालीको कर्म चिन्ने देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

शङ्करले बास चुने पहिलो सृष्टि खोली
चेतनाको पहिलो ज्योति छर्थे वेद बोली
ज्ञानभूमि जनकको बुद्ध बोल्ने देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

जात मेरो नेपाली हो जहाँ गए पनि
नाम पनि नेपाली हो जसले भने पनि
आफ्नै धर्ती आफ्नै माटो चुम्न सक्ने देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

उँभो हेर्दा लेकैलेक उँधो हेर्दा बेंसी
जति हेर्‍यो त्यत्ति ठिक्क छैन कमबेसी
पहाड र तराईले प्रीति रच्ने देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

शब्दार्थ

कर्मवीर : काममा साह्रै खट्ने, कर्तव्यमा अटल रहने
झुल्का : सूर्यको पहिलो प्रकाश, उदाउने बेलाको घाम
शङ्कर : शिव, महादेव
सृष्टि : सिर्जना, उत्पत्ति
चेतना : ज्ञान, बुद्धिविवेक
लेक : पहाडको माथिल्लो भाग, शिखर
बेंसी : पहाडको फेदीको मैदानी भाग
प्रीति : पिरती, माया, प्रेम

ढुङ्गामाटो बोल्छन् यहाँ पशुपन्छी बोल्छन्
बाह्रैमास बाह्रैकाल नदीनाला बोल्छन्
इन्द्रधनु जस्तै राम्रो घामछायाको देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

मास : महिना
इन्द्रधनु : वर्षायाममा सूर्यको विपरीत दिशातिर आकाशमा देखिने अर्धवृत्त, इन्द्रेनी

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका पदावलीलाई बुझाउने शब्द पाठबाट पहिचान गरी लेख्नुहोस् :

(क) तत्कालीन मिथिला राज्यका नरेश

(ख) आध्यात्मिक ज्ञान आदिका मूल स्रोत मानिएको ग्रन्थ

(ग) पहाडमुनिको फराकिलो समतल भूभाग

(घ) बौद्ध धर्मका प्रवर्तक तथा शान्तिका अग्रदूत

(ङ) हिमालका चुचुराको समूह

२. उस्तै अर्थ बुझाउने शब्दबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

पहिलो	मुलुक
कर्म	पृथ्वी
बास	प्रथम
धर्ती	काम
प्रीति	घर
देश	बाटो
	माया

३. **तल दिइएका शब्दसँग मिल्ने अर्थ भएका दुई दुईओटा शब्द तालिकाबाट लेख्नुहोस् :**

प्रीति, कर्म, आमा, आँखा, आकाश, रात, जून, हावा, नयाँ, पुष्प, दिन, बाग

समीर, सगर, प्रेम, चक्षु, काम, जननी, कार्य, पवन, नयन, चन्द्रमा, माता, वाटिका, फूल, इन्दु, नवीन, गगन, रात्रि, माया, नूतन, कुसुम, दिवा, निशा, दिवस, बगैँचा

४. **तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

कर्मवीर, ज्योति, हिउँचुली, प्रीति, घामछाया

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :**

उँभो, उँधो, सृष्टि, झुल्का, बैँसी, इन्द्रधनु, कमबेसी

२. **'मेरो देश' पाठ पालैपालो लय हालेर सस्वरवाचन गर्नुहोस् ।**

३. **तल दिइएका प्रश्नको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :**

(क) कविताका एक हरफमा कति अक्षर छन् ?

(ख) नेपाललाई कसले ज्ञानभूमि बनाए ?

(ग) सृष्टिको पहिलो बास चुन्ने को हुन् ?

(घ) कवितामा केले प्रीति रच्छन् भनिएको छ ?

(ङ) नेपाललाई किन घामछायाको देश भनिएको हो ?

४. **तल दिइएको कवितांश पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

ढुङ्गामाटो बोल्छन् यहाँ पशुपन्छी बोल्छन्
बाह्रै मास बाह्रैकाल नदीनाला बोल्छन्

इन्द्रधनु जस्तै राम्रो घामछायाको देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

प्रश्नहरू

(क) कवितांशमा के के बोल्छन् भनिएको छ ?

(ख) कवितांशमा देशलाई कुन रूपमा बयान गरिएको छ ?

५. **'मेरो देश' पाठबाट तीनओटा प्रश्न निर्माण गर्नुहोस् र तपाईँले निर्माण गरेका प्रश्नको उत्तर साथीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।**

६. **शिक्षकबाट सुनेर तलको कवितांशमा छुटेका शब्द भरी पुनर्लेखन गर्नुहोस् :**

शङ्करले ...... चुने ..... सृष्टि .....
...... पहिलो ...... छर्थे वेद ......
ज्ञानभूमि ... बुद्ध .... देश
..........पहिलो ....पहिलो मेरो ...... ।

७. **तल दिइएको कवितांशलाई गद्यमा लेख्नुहोस् :**

जात मेरो नेपाली हो जहाँ गए पनि
नाम पनि नेपाली हो जसले भने पनि ।

८. **तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) कविले नेपालीलाई किन कर्मवीर भनेका हुन् ?

(ख) पाठमा नेपालको भौगोलिक बनोटको कस्तो चित्रण गरिएको छ ?

(ग) "नेपाल बुद्ध बोल्ने देश हो" भन्नुको तात्पर्य के हो ?

९. व्याख्या गर्नुहोस् :

(क) पहाड र तराईले प्रीति रच्ने देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

(ख) कर्मवीर नेपालीको कर्म चिन्ने देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

१०. 'मेरो देश' पाठको मूल भाव लेख्नुहोस् ।

११. तल दिइएको संवाद पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :

(बिहानै उठेर नित्यकर्मपछि रमा आफ्नो पढ्ने कोठामा बसेर गृहकार्य गर्दै छिन् । रमाको बुबा त्यहाँ आउनुहन्छ । बुबा आएको देख्नेबित्तिकै रमा उठेर बुबा भएतिर जान्छिन्)

रमा : बुबा, दर्शन गरेँ ।

बुबा : छोरी, ज्ञानी भए ।

छोरी : होइन, ज्ञानी हुन त बाँकी नै छ नि ! बुबा, अहिले म जम्मा सात कक्षामा पढ्दै छु । भोलिपर्सि धेरै पढेपछि हजुरले भन्नुभए जस्तै ज्ञानी हुन्छु ।

बुबा : छोरी, धेरै कक्षा पढेर मात्र ज्ञानी हुने होइन नि । ज्ञानी त पढाइ र त्यसअनुसारको व्यवहारले पो हुने हो नि ।

छोरी : बुबा, कस्तो व्यवहारले ज्ञानी बनिन्छ ?

बुबा : जो व्यक्ति समय तालिकाअनुसार उठ्छ, पढ्छ, खेल्छ, सुत्छ, सबैसँग नम्र व्यवहार गर्छ त्यो नै ज्ञानी हो । तिमी पनि सधैँ चाँडै उठेर समय तालिकाअनुसार आफ्ना सबै काम आफैँ गर्छ्यौ । समय तालिकाअनुसार नै पढ्छ्यौ, खेल्छ्यौ र सुत्छ्यौ पनि । आफूभन्दा ठुलालाई शिर झुकाएर अभिवादन गर्छ्यौ । तिमी उनीहरूलाई आदर

गर्छ्यौ अनि अरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्छ्यौ र अति शिष्ट भएर त्यसको उत्तर पनि दिन्छ्यौ । तिमी छरछिमेकी एवम् साथीभाइसँग पनि नम्र भएर मायालु भावले बोल्छ्यौ र सबैसँग मिलेर काम गर्छ्यौ । वास्तवमा विद्याको सबैभन्दा ठुलो गुण भनेको नम्रता नै हो । जो मान्छे नम्र हुन्छ त्यो नै ज्ञानी हो । यसैले मैले तिमी ज्ञानी छ्यौ भनेको हुँ ।

छोरी : बुबा, मैले बुझेँ । म सधैँ यस्तै गर्छु र सधैँ ज्ञानी बन्छु ।

बुबा : छोरी, तिमी आफ्नो काम गरिराख है । म त गएँ ।

छोरी : हवस्, बुबा ।

(बुबा कोठाबाट बाहिर निस्कनुहुन्छ)

माथिको संवादमा जस्तै तपाईं पनि मान्यजनसँग कुनै जिज्ञासा राख्दा विनम्र भएर कसरी व्यवहार गर्नुहुन्छ, अभिनयका साथ प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

धर्मेन्द्र, पुरुषोत्तम, पवित्रा, सारिकालगायत सात कक्षाका विद्यार्थी शैक्षिक भ्रमणमा गए । उनीहरू काठमाडौँबाट मुगलिन, दमौली हुँदै पोखरा पुगे । बाटामा पर्ने त्रिशूली, मर्स्याङ्दी, सेतीलगायतका नदी देखे । उनीहरूले पोखराको विन्ध्यवासिनी र तालवाराही मन्दिरको दर्शन पनि गरे । वेगनास र फेवातालमा डुङ्गा चढे । सराङकोट डाँडाबाट माछापुच्छ्रे र अन्नपूर्ण हिमालको अवलोकन गरे । बेलुका शान्तिस्तुप पुगे । त्यहाँको वनमा न्याउली, कालिज, सुगालगायत पन्छी देखे । बेलुका उनीहरू लेकसाइडको लजमा बसे । त्यहाँ चाँदी, तामा र पित्तलका मूर्तिले सजाइएका रहेछन् । साँझपख पर्यटक जुलुस जस्तै हुल बाँधेर घुम्न निस्किएको देखे । ताँती लागेर उनीहरू पनि डुल्न निस्के । पर्यटन नगरी पोखरामा धान, गहुँ, मकै फल्ने उर्वरा खेतबारी पनि रहेछ । यहाँका स्थानीय बासिन्दाको बोलाइ, हिँडाइ सरल

प्रकृतिको देखे । सबैमा दया, माया भाव राख्ने पोखरेलीको आतिथ्य पाएर सबै दङ्ग भएका थिए । तीन दिनको भ्रमणपछि उनीहरू काठमाडौँ फर्किए ।

प्रश्नहरू

(क) माथिको अनुच्छेदबाट व्यक्ति, स्थान र नदीका तीन तीनओटा नाम पद पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

(ख) माथिको अनुच्छेदबाट पशुपन्छी, वस्तु, द्रव्य, समूह र भाव बुझाउने तीन तीनओटा नाम पद पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

२. तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

म सात कक्षामा पढ्छु । तिमी पनि सात कक्षामा पढ्छौ । ऊ पनि हामीसँगै पढ्छ । तिनीहरू पनि यहीँ पढ्छन् । साथीले के के सिकेछन् ? उनीहरूले जे सिकेछन् तिमी पनि त्यो सजिलै सिक्छौ । कक्षामा को को भनेको मान्छन् ? को को जिज्ञासु स्वभावका छन् ? तिमी तिनीहरूलाई चिन र उनीहरूसँगै पढ । यसो गरेमा तिमी पनि सफल बन्छौ । अरूले भविष्यमा जे गरे पनि आफू त समाज सेवामा लागिन्छ ।

प्रश्नहरू

(क) माथिको अनुच्छेदबाट पुरुषवाचक सर्वनाम पद खोजेर लेख्नुहोस् ।

(ख) अनुच्छेदबाट निजवाचक र प्रश्नवाचक सर्वनाम पद खोजेर लेख्नुहोस् ।

(ग) अनुच्छेदबाट दर्शकवाचक र सम्बन्धवाचक सर्वनाम पद खोजेर लेख्नुहोस् ।

३. 'मेरो देश' पाठबाट व्यक्ति, जाति, द्रव्य र भाव जनाउने दुई दुईओटा नाम पद पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

४. तलका वाक्यमा रातो रङ लगाइएका नामका सट्टामा मिल्ने सर्वनाम राखी नाम र सर्वनामबिच सङ्गति मिलाई पुनर्लेखन गर्नुहोस् :

(क) बुद्ध शान्तिका दूत हुन् । बुद्ध अहिंसाका पूजारी थिए ।

(ख) बुबा सहर जानुहुन्छ । बुबाले फलफूल बेच्नुहुन्छ ।

(ग) नेपाली परिश्रमी छन् । नेपाली काम गरेर कहिल्यै थाक्दैनन् ।

(घ) भाइ र बहिनी पढ्छन् । भाइ र बहिनी धेरै असल छन् ।

(ङ) रामलखन सहर गयो । रामलखनले किताबकापी किन्यो ।

५. कोष्ठकमा दिइएका उपयुक्त क्रियापद छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) उनीहरू विद्यालय .... । (जान्छ/जान्छन्/जानुहुन्छ)

(ख) उसले आज सबै काम .... । (गरिन्/गरेछन्/गऱ्यो)

(ग) गोपाल र म क्रिकेट .... । (खेल्छु/खेल्छौँ/खेल्छन्)

(घ) दिदीले भाइलाई उपहार .... । (दिनुभयो/दियो/दिए)

(ङ) बहिनी साथीलाई चिठी .... । (लेख्छ/लेख्छन्/लेख्छिन्

६. तल दिइएको तालिकाबाट सुरु, बिच र अन्तिममा ह्रस्व इकार (ि) लागेका पाँच पाँचओटा शब्द पहिचान गरी लेख्नुहोस् :

कति, पिराहा, वार्षिक, निर्लज्ज, खरिदार, हार्दिक, लिन्छन्, अधिकार, रित्तो, तकिया, लडाइँ, गरिमा, पिँडालु, बठ्याइँ, त्रियानब्बे, सारथि, तथापि, शनि, राष्ट्रिय, विचार, सिस्नु, उन्नति, हेराइ, मौखिक, निवेदन, दायित्व, भाइ, बिहान, पित्तल

७. तल दिइएका जोडा शब्दमध्ये सही शब्दमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

वीमान - विमान   महीमा - महिमा

विधान - वीधान   पछाडि - पछाडी

बाहीर - बाहिर   लौकीक - लौकिक

महीना - महिना	चीया - चिया
सारथी - सारथि	रित्तो - रीत्तो
रुचि - रुची	विहिन – विहीन

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ १ सुन्नुहोस् र ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :

(क) कविको कल्पना, भावना र अनुभूतिबाट नै कविताको जन्म हुन्छ ।

(ख) कविता कविको रचना होइन ।

(ग) भाव र लय कविताका मुख्य तत्त्व हुन् ।

(घ) कविता साहित्यको लोकप्रिय विधा होइन ।

२. सुनाइ पाठ १ का आधारमा दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) कविता के हो ?

(ख) कविता कुन कुन लयमा लेखिन्छ ?

(ग) कवि कसलाई भनिन्छ ?

(घ) कविताका मुख्य तत्त्व के के हुन् ?

(ङ) कवितालाई अन्य विधाभन्दा अलग बनाउने तत्त्व के हो ?

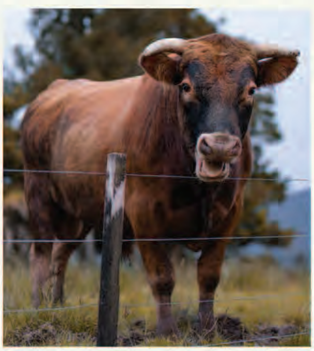
सिर्जना र परियोजना कार्य

१. 'मेरो विद्यालय' शीर्षकमा कविता रचना गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. तपाईंको समुदायमा प्रचलित कुनै गीत वा कविता खोजेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पूर्व पठन

भाषा विचार आदानप्रदानको माध्यम हो । मानिसले कुराकानी गर्न भाषाको प्रयोग गर्छ । विचारको आदानप्रदान मानिसले मात्र नभई पशुपन्छीले पनि गर्छन् । मानिसले विचार विनिमय गर्ने प्रक्रिया भाषिक सञ्चार हो । पशुपन्छीले विचार आदानप्रदान गर्ने प्रक्रिया चाहिँ सञ्चार मात्र हो । यसैले मानिस र पशुपन्छीको भाषामा भिन्नता छ । हामी पशुपन्छीका भाषा बुझ्दैनौँ । पशुपन्छीले मानिससँग पनि आफ्ना आवाजका माध्यमबाट सञ्चार गरिरहेका हुन्छन् । उनीहरूले फरक फरक अवस्था बुझाउन फरक फरक आवाज निकालेका हुन्छन् । मानिस र पशुपन्छीले एकअर्काका भाषा नबुझ्दा दुवैलाई समस्या परेको हुन सक्छ । दिइएका चित्र हेर्नुहोस् र ती पशुपन्छीले कसरी आफ्ना कुरा व्यक्त गर्छन् छलफल गर्नुहोस् :



मूल पाठ

२

तितो बोली सच्चा गुण

रामविक्रम सिजापती

कुनै एउटा गाउँमा बुढाबुढी बस्थे । बुढेसकाल भइसकेपछि उनीहरूको एउटा छोरा जन्मिएको थियो । बुढाबुढीले त्यस छोराको नाम बलराम राखेका थिए ।

बुढाबुढीले बलराम हुर्की बढेपछि बडो धुमधामसँग बिहे गरिदिए । बलरामकी दुलही पनि चौपट्टै राम्री थिई । त्यस्ती राम्री बुहारी पाएकाले बुढाबुढी पनि ज्यादै दङ्ग थिए ।

बुहारी देख्दा त राम्री नै थिई, तर उसको स्वभाव र बुद्धिको विषयमा भने ती ससुरालाई थाहा थिएन । यसैले स्वभाव र बुद्धि कस्तो होला भन्ने कुराको जाँच गर्नलाई एक दिन ससुराले बुहारीलाई बोलाएर सोधे, "बुहारी ! लौ भन त, तिम्रो बिहेमा हामीले कति खर्च गऱ्यौँ होला ?"

बुहारीले जबाफ दिई, "मेरो विचारमा दुईतीन माना चामल मात्र खर्च भयो होला ।"

बुहारीको मुखबाट यस्तो जबाफ सुन्दा ससुरालाई खुब रिस उठ्यो । उनले रिसाएर भने, "यत्रो खर्च गरेर बिहे गरेँ । तिमी दुई माना चामल मात्र खर्च भयो होला भन्छ्यौ । तिमीले खर्च नगरेको जस्तो पो भन्यौ । तिमी जस्ती बुहारीको के मुख हेरूँ । तिमी गइहाल माइत । मेरो घरमा तिमी जस्ती बुहारीलाई कुनै ठाउँ छैन ।"

ससुराको यस्तो गर्जाइ सुनेर बुहारी छक्क परी । ससुरालाई एक वचन पनि जबाफ दिइन । ससुराले भने बुहारीलाई माइत पुऱ्याउने मनसुवा गरे ।

शब्दार्थ

खर्च : कुनै काम वा वस्तुका निम्ति दिइने रुपियाँ पैसा
मनसुवा : मनसाय, अभिलासा

बुहारीलाई माइत पुऱ्याउन ससुरा अगाडि लागे । बुहारी पछि लागी । बाटामा उनीहरूको भेट मुर्दा ल्याउने मलामीसँग भयो । बुहारी चाहिँ अगाडि गई र मुर्दा ल्याउनेसँग सोध्न लागी, "यो लास एउटा मात्र हो कि सयओटा ?"

बुहारीको मूर्ख कुरा सुन्दा ससुरा झनक्क रिसाए । हिँड्दाहिँड्दै बुढाले विचार गरे, कस्ती मूर्ख बुहारी रैछ । एउटा लास देख्दादेख्दै पनि एउटा मात्र हो कि सयओटा भनेर के सोधेकी होली ? साँच्चै यसको मगज बिग्रेको रैछ क्यारे ।

यो कुरा बुढाले सोचे मात्र, एक वचन पनि बोलेनन् । सुरुसुरु हिँडिरहे ।

केही पर पुगेपछि उनीहरूले खेत देखे । खेतमा किसान धमाधम अनाज काट्दै जम्मा गरिरहेका थिए । यहाँ पनि बुहारी चुप लागेर बसिन । उसले झट्ट ससुरासँग सोधी, "हैन बा, यो अन्न गएको सालको हो कि यही सालको ?"

ससुरा बुहारीको मूर्ख चाला देखेर वाक्क भए तर यो पालि पनि उनी बोल्दै नबोली अगाडि बढिरहे । बुहारी पनि लम्किएर ससुरासँगै हिँड्न लागी ।

जाँदाजाँदै खेतको एउटा कुनामा दिउँसै स्याल कराइरहेको उनीहरूले सुने । ससुराले कुनै वास्ता गरेनन् तर बुहारी चाहिँ भने छटपटिन थाली । बुहारी चाहिँ पशु आवाजको भाव पनि बुझ्दथी । त्यस वेला स्यालले भन्दै थियो, "यहाँ एउटा मुर्दा गाडिएको छ । कसैले झिकिदिएमा म खान्थेँ । यो मुर्दाको हातमा एउटा हिराको औँठी पनि छ, जसले झिकिदेला त्यसलाई दिन्छु ।"

बुहारी मनमनै सोच्न लागी, "औँठी हात पार्न पाए त हुने थियो । कसरी हात पारूँ ? भनूँ भने ससुराले पत्याउँदैनन् । बडो मुस्किल पऱ्यो ।"

यता बुढा पनि हिँड्दाहिँड्दै थाकिसकेका थिए । एकछिन सुस्ताउनका लागि उनीहरू वरपिपलको रुखमुनि बसे । बस्दाबस्दै ससुराका आँखा झकाउन थाले । यही मौका छोपेर बुहारी सुटुक्क भागी र स्याल भएको ठाउँमा पुगेर

अनाज : बालीनाली, अन्न
मुर्दा : प्राण नभएको, मरेको
मुस्किल : कठिन, अप्ठ्यारो

भुइँ खोतल्न थाली । एकैछिनपछि उसले मुर्दा र औँठी दुवै फेला पारी । उसले मुर्दालाई स्यालको अगाडि राखिदिई र औँठी झिक्न लागी ।

यता ससुराका आँखा खुले । बुहारीलाई आफू नजिक नपाएकाले यताउति हेर्न थाले । बुढाले आफ्नी बुहारीलाई मुर्दा नजिकै बसेको देखे । बुढा डराउँदै विचार गर्न लागे । ओहो ! कस्ती बुहारी भेटेछु । मुर्दा नजिक बस्न पनि नडराउने । धत्तेरी ! कस्ती रहिछ । अब योसँग हिँड्न पनि भएन भन्ने विचारले बुहारीलाई नपर्खी बुढा अगाडि बढे ।

ससुरा हिँडेको उसले टाढैबाट देखी । उनलाई भेट्टाउन दौडँदै सँगसँगै हिँड्न थाली । हिँड्दाहिँड्दै झमक्क रात पर्‍यो र दुवै बास बसे । भोलि पल्ट बिहान सबेरै उनीहरू फेरि बाटो लागे । जाँदाजाँदै बाटामा उनीहरूले रुखको टुप्पामा बसेर एउटा काग कराइरहेको सुने । यस पल्ट पनि बुढाले केही थाहा पाएनन् तर बुहारी चाहिँले भने कागको भाषा बुझिहाली । रुखमा बसेर काग कराइरहे को थियो, "यो रुखमुनि दुईओटा घडा छन् । ती घडाभरि असर्फी छन् । घडाको

असर्फी : पुरानो समयको एक प्रकारको सुवर्ण मुद्रा

मुखमा दहीको बोहता पनि छ । कसैले त्यो ठाउँ खनिदिए दही खान्थेँ, असर्फी चाहिँ दिन्थेँ ।"

बुहारी झटपट रुखमुनि गई र खन्न थाली । अलिकति खनिसकेपछि उसले घडा देखी । कागले भने झैँ त्यस घडामा दहीका दुइटा बोहता पनि रहेछन् । दहीका बोहता कागलाई दिएर असर्फीको घडा आफूले लिई ।

बुहारीको करामतले यत्रो धन फेला परेकामा ससुरा दङ्ग परे । बुहारीले पनि कागको कुरा ससुरालाई भनी । यस्ती बाठी बुहारीलाई मूर्ख सम्झेकामा ससुरालाई पश्चात्ताप भयो । त्यसै वेला उनले माइत पुऱ्याउने विचार छोडेर दुवै जना घरतर्फ फर्के ।

ससुरालाई अझै कौतूहल लागिरहेको थियो । उनले सोधे, "हैन बुहारी ? तिमी किन मुर्दाको छेउमा बसिराखेकी ?" जबाफमा बुहारीले सारा कुरा बताइदिई । उसले स्यालको कुराबाट पाएको औँठी पनि ससुरालाई दिई । अब भने ससुरालाई विश्वास लाग्न थाल्यो ।

ससुराले बाटामा हिँड्दाहिँड्दै फेरि सोधे, "बुहारी ! तिमीले एउटा मुर्दालाई देखेर पनि किन एउटा हो कि सयओटा हो भनेर सोधेकी ?"

जबाफमा बुहारीले भनी, "जसले मानिसको उपकार, भलाइ र दान गर्छ त्यसलाई मरेपछि सय मुर्दा भनिन्छ । जसले कसैलाई उपकार, भलाइ र दान आदि गरेको छैन त्यसलाई एक मुर्दा भनिन्छ। त्यसैले मैले त्यो कुरा बुझ्न सोधेकी हुँ ।"

बुहारीको जबाफमा खुसी भएर ससुराले सोधे, "अनाज यो सालको हो कि गएको सालको हो भनेर किन सोधेकी नि ?"

जबाफमा बुहारीले भनी, "गएको सालको अनाज जम्मा गर्नाले कसैसँग कुनै लेनदेन रहँदैन । कसैको ऋण पनि तिर्नु पर्दैन । यो सालको भएमा लेनदेन पनि हुन्छ । लगानी पनि लगाइन्छ । धेरै खर्च पनि गर्नुपर्छ, त्यसैले यस्तो कुरा सोधेकी हुँ ।

पश्चात्ताप : आफूले गरिसकेका कार्यबाट उत्पन्न कुनै मानसिक खेद, पछुतो

बुहारीको यस्तो राम्रो जबाफ सुनेर ससुरा खुसी भए । उनको अझै एउटा प्रश्न थियो । त्यो प्रश्न पनि उनले सोधे, "हेर बुहारी, त्यतिका खर्च गरेर मैले छोराको बिहे गरेँ । तिमीलाई मैले कति खर्च भयो होला भनेर सोध्दा तिमीले दुईतीन माना चामलले विवाह सकियो होला भनेर किन भनेकी ? के दुई माना चामलले मात्र तिम्रो विवाह भयो होला त ?" ससुराले सोधे ।

यस प्रश्नको जबाफमा बुहारीले भनी, "यसको पनि कारण छ बुबा, मेरो बिहेमा खर्च त धेरै नै भयो होला । यो कुरा म पनि अनुमान गर्छु तर प्रेमपूर्वक भएको खर्च चाहिँ दुईतीन माना चामल मात्रै हो । श्रद्धा, प्रेम र दयाको भावले गरिएको खर्च नै वास्तविक खर्च हो । यसरी गरिएको वास्तविक खर्चले मात्रै प्रतिफल दिन्छ । यसैले फल दिने खालको खर्च तपाईंको त्यही दुईतीन माना चामल मात्रै हो । त्यसैले मैले त्यस्तो किसिमको जबाफ दिएको हो । तपाईंले त्यति वेला कुरा बुझ्नुभएन ।"

बुहारीको यस्तो तितो तर सच्चा गुणले भरिएको कुरा सुनेर ससुरा अति दङ्ग परे । उनले मनमनै सोच्न लागे, "मेरी बुहारी त धेरै बुद्धिमती र गुणवती रहिछन् । मैले नचाहिँदो कुरा मात्र सोचेको रहेछु ।"

त्यस दिनदेखि ससुराले आफ्नो घरको सबै कुरा बुहारीकै जिम्मा लगाएर आनन्दपूर्वक बस्न थाले ।

गुणवती : विभिन्न गुणले युक्त भएकी

शब्दभण्डार

१. **तल दिइएका शब्द र तिनका विपरीत अर्थबिच जोडा मिलाउनुहोस् :**

आगो	सानो
ठुलो	पछुतो
जीवन	झुटो
आकाश	मरण
साँचो	पानी
	पाताल

२. **विपरीत अर्थ दिने शब्द तालिकाबाट पहिचान गरी लेख्नुहोस् :**

प्राचीन	आरम्भ	उत्थान	खँदिलो
आस्तिक	सज्जन	अनुकूल	

अन्त्य, पतन, नास्तिक, प्रतिकूल, खोक्रो, दुर्जन, नवीन

३. **तल दिइएको अनुच्छेदमा रातो रङ लगाइएका शब्दका विपरीत अर्थ दिने शब्द लेख्नुहोस् :**

यस प्रश्नको जवाफमा बुहारीले भनी, "यसको पनि कारण छ बुबा, मेरो बिहेमा खर्च त धेरै नै भयो होला । यो कुरा म पनि अनुमान गर्छु तर प्रेमपूर्वक भएको खर्च चाहिँ दुईतीन माना चामल मात्रै हो । श्रद्धा, प्रेम र दयाको भावले गरिएको खर्च नै वास्तविक खर्च हो। यसरी गरिएको वास्तविक खर्चले मात्रै प्रतिफल दिन्छ। यसैले फल दिने खालको खर्च तपाईंको त्यही दुईतीन माना चामल मात्रै हो । त्यसैले मैले त्यस्तो किसिमको जवाफ दिएको हो । तपाईंले त्यति वेला कुरा बुझ्नुभएन ।"

४. तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

तितो, साँचो, जबाफ, गुण, मूर्ख, वास्तविक, श्रद्धा

बोध र अभिव्यक्ति

१. तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :

मुस्किल, पश्चात्ताप, बडप्पन, कुबुद्धि, चौपट्टै, सुटुक्क, सुरुसुरु

२. 'तितो बोली सच्चा गुण' पाठ पालैपालो सस्वरवाचन गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तल दिइएका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् :

(क) 'तितो बोली सच्चा गुण' कथामा कतिओटा अनुच्छेद छन् ?

(ख) ससुराले बुहारीलाई कहाँ पुऱ्याउने विचार गरे ?

(ग) बुहारीको कुन जबाफले ससुरालाई रिस उठ्यो ?

(घ) बुहारी किन छटपटिन थालिन् ?

(ङ) बुहारी किन दङ्ग परिन् ?

४. तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ससुराले बुहारीलाई माइत पुऱ्याउने विचार गर्नुको कारण के हो ?

(ख) ससुरा बुहारीलाई किन नपर्खीकन अगाडि बढे ?

(ग) अनाज जम्मा गर्ने कुरामा बुहारीले ससुरालाई कस्तो जबाफ दिइन् ?

(घ) यस कथाले कस्तो सन्देश दिएको छ ?

५. भाव विस्तार गर्नुहोस् :

श्रद्धा, प्रेम र दयाको भावले गरिएको खर्च नै वास्तविक खर्च हो ।

६. 'तितो बोली सच्चा गुण' पाठमा आफ्ना कस्ता गुणबाट बुहारी ससुराको मन पगाल्न सफल भइन्, लेख्नुहोस् ।

७. 'तितो बोली सच्चा गुण' पाठको घटनाक्रम पाँचओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

८. 'तितो बोली सच्चा गुण' पाठको सार लेख्नुहोस् ।

९. तल दिइएको कथांश पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

ससुरा हिँडेको उसले टाढैबाट देखी । उनलाई भेट्टाउन दौडँदै सँगसँगै हिँड्न थाली । हिँड्दाहिँड्दै झमक्क रात पऱ्यो र दुवै बास बसे । भोलि पल्ट बिहान सबेरै उनीहरू फेरि बाटो लागे । जाँदाजाँदै बाटामा उनीहरूले रुखको टुप्पामा बसेर एउटा काग कराइरहेको सुने । यस पल्ट पनि बुढाले केही थाहा पाएनन् तर बुहारी चाहिँले भने कागको भाषा बुझिहाली । रुखमा बसेर काग कराइरहेको थियो, "यो रुखमुनि दुईओटा घडा छन् । ती घडाभरि असर्फी छन् । घडाको मुखमा दहीको बोहता पनि छ । कसैले त्यो ठाउँ खनिदिए दही खान्थेँ, असर्फी चाहिँ दिन्थेँ ।"

प्रश्नहरू

(क) काग कहाँ बसेर कराइरहेको थियो ?

(ख) घडाभित्र के थियो ?

(ग) बुहारीले कसको भाषा बुझी ?

(घ) काग के भनेर कराइरहेको थियो ?

१०. 'तितो बोली सच्चा गुण' पाठमा कस्तो परिवेशको वर्णन गरिएको छ, लेख्नुहोस् ।

११. 'तितो बोली सच्चा गुण' पाठमा तपाईँलाई बुहारी बुद्धिमान् लाग्नुको कारण के हो, लेख्नुहोस् ।

१२. तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :

दिनेश कक्षाका मिहिनेती विद्यार्थी हुन् । उनी पढाइका साथै अतिरिक्त क्रियाकलापमा पनि रुचि राख्छन् । आज उनी जिल्लास्तरीय निबन्ध लेखन प्रतियोगितामा भाग लिन जाँदै छन् । उनी कुनै पनि सफलतामा आफ्नो मिहिनेतका साथै मान्यजनको आशीर्वाद र शुभेच्छाले समेत सहयोग पुऱ्याउनेमा विश्वास गर्छन् । यसैले आजको प्रतियोगितामा भाग लिन जानुपूर्व गुरुजनको आशीर्वाद लिन उनी प्रधानाध्यापकको कक्षमा पुग्छन् । उनलाई प्रधानाध्यापकका साथै सबै शिक्षक र साथीले निबन्ध लेखन प्रतियोगितामा तिमीलाई सफलता प्राप्त होस्, हामी सबैको शुभकामना छ भन्दै शुभेच्छा प्रकट गर्छन् । उनीप्रति प्रकट गरिएको शुभेच्छाबाट उनमा झन् आत्मविश्वास बढ्छ । यहीँ आत्मविश्वासका कारण उनले उक्त प्रतियोगितामा प्रथम पुरस्कार प्राप्त गर्छन् । निबन्ध लेखन प्रतियोगितामा सफलता प्राप्त गरेकामा उनलाई सबैले बधाई दिन्छन् । उनी खुसीले गद्गद हुन्छन् ।

तपाईँको साथीको आज जन्मदिन परेको छ । साथीको उक्त जन्मदिनको अवसरमा तपाईँले साथीको सुखद जीवनका लागि शुभेच्छा कसरी व्यक्त गर्नुहुन्छ, हाउभाउपूर्ण शैलीमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् :

घरमा ठुलो दाइ आउनुभयो । उहाँले ठुली भाउजूले पठाएका पाकेका आँप दिनुभयो । मलाई दुब्ली बहिनी मोटाइछन् भन्नुभयो । करेसाबारीमा हरिया सागपात देखेर उहाँ खुसी हुनुभयो ।

माथिको अनुच्छेदमा ठुलो दाइ, ठुली भाउजू, पाकेका आँप, दुब्ली बहिनी, हरिया सागपात पदावली आएका छन् । यहाँ ठुलो, ठुली, पाकेका, दुब्ली, हरिया शब्द विशेषण हुन् । वाक्यमा आएका दाइ, भाउजू, आँप, बहिनी, सागपात शब्द विशेष्य (नाम) हुन् ।

२. **तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र विशेषण र विशेष्य पद पहिचान गर्नुहोस् :**

भरियाले गह्रौं भारी बोके । बाटामा खान भुटेका मकै पटुकामा बाँधे । हिँड्दाहिँड्दै उनलाई धेरै थकाइ लाग्यो । बाटामा पर्ने शीतल चौतारामा उनले भारी बिसाए । टोपीले पसिना पुछ्दै लामो सास ताने । उनले धारामा गई चिसो पानी पिए । उनले फर्किएर चौतारामा बसी सुरिलो गीत गुनगुनाए ।

३. **तल दिइएको तालिका पढ्नुहोस् । धातु र क्रियापदबिचको भिन्नता पहिचान गर्नुहोस् :**

सामान्य धातु	क्रियापद	प्रेरणार्थक धातु	क्रियापद	नाम धातु	क्रियापद
खा	खान्छ	खुवाउ	खुवाउँछ	लजाउ	लजाउँछ
पढ्	पढ्छ	पढाउ	पढाउँछ	दुब्लाउ	दुब्लाउँछ
लेख्	लेख्छ	लेखाउ	लेखाउँछ	बाहिरि	बाहिरिन्छ

४. **तल दिइएका क्रियापदबाट धातु छुट्याउनुहोस् :**

भन्छन्, बोलाउँछ, कज्याउँछ, जान्छे, पछ्याउँछ, खुवाउँछ, मोटाउँछ, जान्छ, आकासिन्छ

५. **तल दिइएका धातुबाट क्रियापद बनाउनुहोस् :**

हु, जा, खेल्, बस्, उठाउ, गराउ, सुनाउ, हेर्, उठ्, बोलाउ

६. **तल दिइएका क्रियापदलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

पढेछ, बस्छ, हिँडेछ, खायो, खेल्यो, हाँस्छे

७. **तल दिइएको अनुच्छेदबाट दीर्घ ईकार (ी) प्रयोग भएका शब्द पहिचान गरी लेख्नुहोस् :**

एकछिन सुस्ताउनका लागि उनीहरू वरपिपलको रुखमुनि बसे । बस्दाबस्दै ससुराका आँखा झकाउन थाले । यही मौका छोपेर बुहारी सुटुक्क भागी र स्याल भएको ठाउँमा पुगेर भुइँ खोतल्न थाली । एकैछिन पछि उसले मुर्दा र औँठी दुवै फेला पारी । उसले मुर्दालाई स्यालको अगाडि राखिदिई र औँठी झिक्न लागी ।

८. **तल दिइएका सुरु, बिच र अन्तिममा दीर्घ ईकार (ी) प्रयोग भएका शब्द पहिचान गरी तालिकामा लेख्नुहोस् :**

यी, ईश्वर, अतीत, साथी, प्रहरी, शीर्षक, वीणा, केटी, पोथी, साली, पाठी, युगीन, प्राचीन, स्वीकार, व्यापारी

सुरुमा दीर्घ ईकार (ी) प्रयोग भएका शब्द	बिचमा दीर्घ ईकार (ी) प्रयोग भएका शब्द	अन्तिममा दीर्घ ईकार (ी) प्रयोग भएका शब्द

सुनाइ र बोलाइ

१. **सुनाइ पाठ २ सुन्नुहोस् र तलका प्रश्नको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :**

(क) दौड प्रतियोगिताका लागि कसलाई रेफ्री बनाइयो ?

(ख) खरायोलाई कसले आक्रमण गर्न खोज्यो ?

(ग) आत्तिएको खरायो कसको जिउमा हत्तपत्त चढ्यो ?

(घ) असल मित्र हुन के गर्नुपर्छ ?

२. **सुनाइ पाठ २ ले के सन्देश दिएको छ, भन्नुहोस् ।**

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. **तल दिइएका बुँदाका आधारमा कथा लेखी उपयुक्त शीर्षकसमेत राख्नुहोस् :**

कुनै एक गाउँमा चार जना मिल्ने साथी हुनु .... तीन जना तान्त्रिक र शास्त्रका ज्ञाता हुनु........ चौथो अनपढ तर बुद्धिमान् हुनु .... चारै जना घुम्न निस्किनु .... जङ्गलमा रात पर्नु .... उनीहरू ठुलो रुखमुनि वास बस्नु .... ती तान्त्रिकले त्यहाँ बाघका हाड भेट्टाउनु

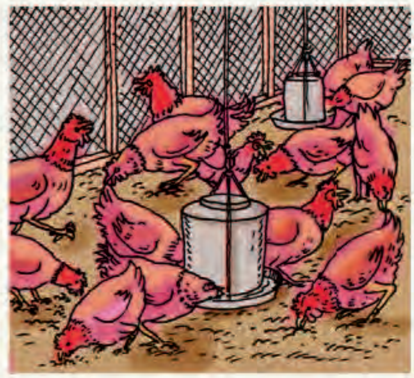
.... तीनै जनाले बाघका सबै हाड जोड्नु .... दोस्राले आफ्नो शक्तिले हाडको वरिपरि मासु र छालाले मोड्नु .... तेस्राले त्यसमा प्राण भर्न आँट्नु .... चौथाले प्राण भरेपछि यो साँच्चिकै बाघ हुन्छ र हामीलाई खान्छ, यस्तो काम नगर भनेर सम्झाउनु .... तीनै जनाले चौथालाई डरपोक भन्दै खिसी गर्नु .... चौथो साथी हातमा ससाना ढुङ्गा र गुलेली लिएर रुख चढ्नु .... तेस्राले बाघमा प्राण भर्नु .... प्राण भरेपछि बाघले ठुलो गर्जन गर्नु .... आफ्नो विधामा सफल भएकामा तीन जना खुसी हुनु .... बाघले तीनै जनालाई आक्रमण गर्नु .... रुख चढेकाले चौथाले बाघलाई गुलेलीले हान्नु .... बाघ आत्तिएर भाग्नु .... सबैको ज्यान बच्नु .... सबैले चौथो साथीलाई धन्यवाद दिनु ....

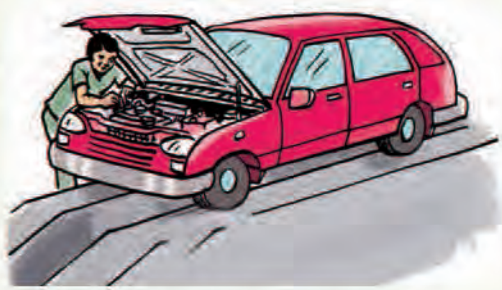
२. **अभिभावकलाई सोधी एउटा लोककथा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

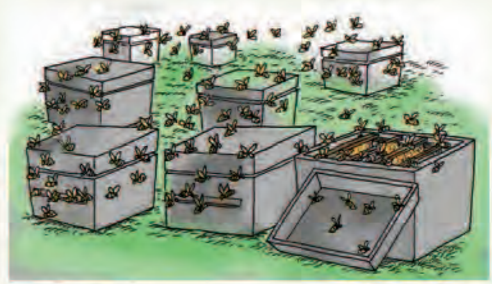
पाठ ३

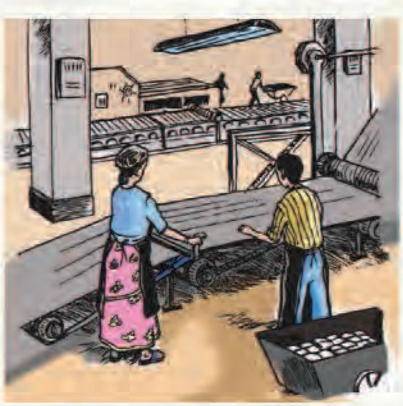
पूर्व पठन

तलका चित्रमा के के काम गरेको देख्नुभयो ? तपाईँलाई यीमध्ये कुन काम मन पर्छ, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :









मूल पाठ

३ स्वरोजगारीको महत्त्व

(दलबहादुर आफ्नै बारीमा लगाएका तरकारी खेतीमा गोडमेल र मलजल गर्दै हुन्छन् । उनका साथी दोर्जे अचानक त्यहाँ आइपुग्छन् । उनी कामको खोजीमा विदेश जाने तरखर गर्दै हुन्छन् । दलबहादुरको तरकारी खेती देखेर उनलाई आश्चर्य लाग्छ । दुवै जना कुराकानी गर्न थाल्छन् ।)

दलबहादुर : ओहो साथी ! नमस्कार है, आज कताबाट यहाँ आइपुग्यौ हँ ?

दोर्जे : खै, त्यत्तिकै गाउँतिर घुम्दै थिएँ । तिमीसँग यसो कुराकानी गरूँ कि भनेर आएको नि ! तिमी त पूरै खेतीपातीमा व्यस्त रहेछौ । तरकारी पनि कति राम्रो फलाएका रहेछौ । (तरकारी बारीतिर हेर्दै) आफू त विदेश जान आँटियो । यहाँ बसेर केही प्रगति होला जस्तो लागेन । (पसिना पुस्दै)

दलबहादुर : ए, तिमी विदेश पो जान आँट्यौ ? आफ्नै देशमा बसेर केही गरे भइहाल्छ नि ! म पनि आखिर दुई वर्ष विदेशमा काम गरेर आएको हुँ । खै, त्यति धेरै कमाउन सकिएन । त्यसभन्दा त आफ्नै देशमा,

आफ्नै गाउँघरमा कुनै न कुनै आयआर्जनको काम गरेर बस्न मन लागेकाले तरकारी खेती गर्दै छु ।

दोर्जे : (उत्सुक हुँदै) उसो भए अब म के गरूँ त ?

दलबहादुर : मेरो भनाइ मान्छौ भने तिमी पनि यतै बसेर स्वरोजगारीतिर लाग । वैदेशिक रोजगारीका पनि आफ्नै किसिमका समस्या छन् । यहाँबाट जुन सपना देखेर त्यहाँ गइन्छ, आखिर त्यो सपना पूरा हुन निकै गाह्रो छ । खाडी देशको उखरमाउलो गर्मीमा पसिना बगाउनुभन्दा त आफ्नै देशको माटामा पसिना बगाउनु राम्रो हो । यसबाट आफूलाई पनि फाइदा हुन्छ र देशको पनि उन्नति हुन्छ ।

दोर्जे : (दोर्जे गम्भीर बन्दै) सबैले स्वरोजगारी स्वरोजगारी भनेको सुन्छु । अस्ति यसबारेमा रेडियोबाट पनि यस्तै कुरा सुनेको थिएँ । होइन, यो स्वरोजगारी भनेको चाहिँ के रहेछ ? मलाई यस सम्बन्धमा थप जानकारी गराइदेऊ न है ?

दलबहादुर : सुन साथी, आफ्नै लगानीमा आफूले चाहेको काममा आफूलाई संलग्न गराई आयआर्जन गर्नु नै स्वरोजगारी हो । आफूलाई जुन काममा रुचि छ, त्यही काम गरेर जीविकोपार्जन गर्नुलाई नै स्वरोजगारी भनिन्छ । थोरै लगानीमा आफ्नो श्रम, सिप र क्षमताको सदुपयोग गरी आर्थिक रूपमा सबल हुनका लागि मलाई त स्वरोजगार हुनु जस्तो राम्रो अरू केही लागेन ।

दोर्जे : ओहो ! कति राम्रो कुरा पो रहेछ । अँ साँच्चि, स्वरोजगारीअन्तर्गत अरू के के काम पर्छन् नि ? मलाई त ती कुरा पनि जान्ने इच्छा बढेर आयो ।

शब्दार्थ

आयआर्जन : कमाइ, आम्दानी

स्वरोजगारी : आफ्नै लगानीमा गरिएको काम, आफैँद्वारा सिर्जित काम

दलबहादुर : हेर दोर्जे, स्वरोजगारीको क्षेत्र निकै फराकिलो छ । यसको कुनै सीमा नै छैन । यसरी तरकारी खेतीदेखि लिएर गाईपालन, कुखुरापालन, बाख्रापालन, माछापालन, मौरीपालन, पुष्पव्यवसाय, फलफूल खेती, काष्ठकला, शिल्पकला, हस्तकला, चित्रकला, ससाना व्यापार व्यवसाय आदि धेरै किसिमका काम पर्छन् ।

दोर्जे : (जिज्ञासु हुँदै) यीबाहेक अरू के के गर्न सकिन्छ त ? कुरा सुन्दा त मलाई ज्यादै मन पऱ्यो । यसका अरू क्षेत्र पनि छन् कि ?

दलबहादुर : विशेष गरी कृषि क्षेत्र, पर्यटन क्षेत्र, उद्योग व्यवसाय क्षेत्र स्वरोजगारीका मुख्य क्षेत्र हुन् । जुन काम गर्दा आफू सफल हुन्छु जस्तो लाग्छ त्यही क्षेत्रमा दृढ इच्छाशक्ति र इमानदारीका साथ लाग्नुपर्छ । यसो गरेमा तिमी एक सफल उद्यमी व्यवसायी बन्न सक्छौ ।

दोर्जे : कृषिबाहेक स्वरोजगारीका अन्य क्षेत्र के के छन् नि त ? तिनका बारेमा पनि मलाई जान्ने इच्छा बढेर आयो । यसका बारेमा पनि थप स्पष्ट पारिदेऊ न त !

दलबहादुर : हो, तिमीले सही प्रश्न गऱ्यौ । स्वरोजगारीको क्षेत्र निकै फराकिलो छ । यसमा व्यक्तिले आफ्नो रुचि र क्षमताअनुसार जुनसुकै काम गर्न सक्छ । सिकर्मी, डकर्मी, प्लम्बिङ, वाइरिङ, मार्बल र टायल जडान, रेडियो, घडी, टेलिभिजन, मोबाइल, कम्प्युटर, गाडी, मोटरसाइकल आदि मर्मतसम्बन्धी काम गर्न सकिन्छ । बाँस, निगालो, बेत र काठका कुर्सी, टेबुल, दराज, पलङ, ह्याङ्गर, सोकेस आदि बनाएर आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

दोर्जे : (खुसी हुँदै) आहा ! कत्ति धेरै काम पो गर्न सकिने रहेछ है ?

इच्छाशक्ति : चाहना

उद्यमी : उद्यममा लागेको, उद्योग गर्ने

यीबाहेक अरू पनि स्वरोजगारीका क्षेत्र होलान् कि ? त्यो पनि थाहा भए स्पष्ट पारिदिए जाती हुन्थ्यो ।

दलबहादुर : हेर दोर्जे, नाम्लो, दाम्लो, सुकुल, गुन्द्री, कुचो, दुनाटपरी, राडी, पाखी सजावटका विभिन्न सामान, बच्चाका खेलौना, पोते, माला आदि बनाएर पनि स्वरोजगार हुन सकिन्छ ।ससाना पसल खोल्ने, पर्यटकको मार्गदर्शक बन्ने आदि पनि स्वरोजगारीका क्षेत्र नै हुन् । यसरी कृषिका अतिरिक्त निर्माण, व्यापार, पर्यटन क्षेत्रका साथै विभिन्न सिपमूलक काम गरेर स्वरोजगार बन्न सकिन्छ । यसरी कुनै पनि काम गर्नुभन्दा पहिले त्यससँग सम्बन्धित तालिम वा प्रशिक्षण भने लिनु राम्रो हुन्छ ।

दोर्जे : कुरा त धेरै सुनेँ । म जस्ता बेरोजगार युवालाई स्वरोजगारीमा लाग्न नेपाल सरकारले कस्ता नीति तथा कार्यक्रम बनाएको छ ? त्यो कुरा तिमीलाई थाहा भए बताएर सहयोग गरन त !

दलबहादुर : ल सुन, नेपालको संविधानले प्रत्येक नेपाली नागरिकलाई रोजगारीको हक सुनिश्चित गरेको छ । बेरोजगारलाई रोजगारी प्रदान गर्नु राज्यको दायित्व हो । नेपालमा राज्यकोषबाट धेरै नेपाली लाभान्वित हुन अझै सकिरहेका छैनन् । हुन त कुनै पनि देशमा सरकारले सबैलाई रोजगारी दिन सक्दैन तर उपयुक्त वातावरण भने बनाउन सक्छ ।

दोर्जे : सरकारले पनि स्वरोजगारीका लागि कार्यक्रम ल्याइदिए कति राम्रो हुन्थ्यो हगि !

दलबहादुर : हो, तिमीले ठिक कुरा सोध्यौ । नेपाल सरकारले युवा तथा साना व्यवसायी स्वरोजगार कोषको स्थापना गरेको छ । स्वरोजगारीमा लाग्न चाहने युवावर्गलाई सहुलियत ब्याजदरमा ऋण उपलब्ध

दायित्व : जिम्मेवारी, कर्तव्य

गराउनु, आयआर्जनमा वृद्धि गर्नु र जीविकोपार्जनलाई सहज बनाउनु यस कोषका उद्देश्य हुन् ।

दोर्जे : म त तिम्रो कुराले दोधारमा पो परेँ । अब मलाई तिमी के सल्लाह दिन्छौ त ? तिम्रो विचारमा विदेशमा गएर जागिर खानु ठिक हो कि नेपालमै बसेर स्वरोजगारीमा लाग्नु ठिक हो ? मलाई उपयुक्त सल्लाह दिनुपर्‍यो ।

दलबहादुर : हेर साथी, मलाई त विदेश गएर अरूको अधीनमा बसेर निश्चित कमाइमा बाँच्नुभन्दा त स्वतन्त्र भएर आफ्नै देशमा स्वरोजगारीमा लाग्न ठिक लाग्छ । स्वरोजगारीमा श्रमिक पनि आफैँ अनि मालिक पनि आफैँ बन्न पाइन्छ ।

दोर्जे : स्वरोजगार हुनु पो ठिक रहेछ तर यसका चुनौती पनि त होलान् नि त ? यसबारे तिम्रो अनुभव सुनाऊ न त !

दलबहादुर : हो, तिमीले ठिक कुरा उठायौ । यसका चुनौती पनि धेरै छन् । साहस, आत्मविश्वास र लगनशीलताबाट नै यस क्षेत्रमा सफलता पाउन सकिन्छ । यसमा निरन्तर परिश्रमको आवश्यकता पर्छ । अरूको विश्वास जित्न सके राम्रो व्यवसायी बन्न सकिन्छ । एकै पटकमा धेरै आम्दानी गर्छु भनेर महत्त्वाकाङ्क्षी हुनुहुँदैन । जुन क्षेत्रको काम गर्ने हो त्यसका बारेमा पूर्व जानकारी आवश्यक पर्छ । काम सुरु गरेपछि धैर्य भएर निरन्तर लागिरहनुपर्छ ।

दोर्जे : तिमीले अहिलेसम्म यसबाट के के सफलता पायौ त ?

दलबहादुर : स्वरोजगारीमा लाग्दा अरूलाई पनि रोजगारी दिन सकिँदो रहेछ । तरकारी खेतीमा लागेर मैले छोराछोरीलाई राम्रो शिक्षा दिएको

चुनौती : सामना गर्नुपर्ने सम्भावित समस्या

छु । ऋणमुक्त भएको छु । मैले त बाख्रापालन पनि गरेको छु । बर्सेनि खसीबोका बेचेर त्यसबाट पनि राम्रै कमाइ भएको छ । त्यसैले म त स्वरोजगारीमै रमाएको छु ।

दोर्जे : तिमीलाई भेटेर धेरै कुरा थाहा पाएँ । कृषिक्षेत्रअन्तर्गत स्वरोजगारीका के के काम गर्न सकिन्छ नि ?

दलबहादुर : तिमीले ज्यादै महत्त्वपूर्ण विषयमा जिज्ञासा राख्यौ । तिमीलाई थाहै छ, हाम्रो देश कृषिप्रधान मुलुक हो । यहाँका धेरै जनता कृषिमा आश्रित छन् । कृषिलाई आधुनिकीकरण गर्दै उत्पादनमा लागियो भने यसबाट बढी प्रतिफल लिन सकिन्छ । भए आफ्नै जमिनमा नभए जग्गा भाडामा लिएरै भए पनि तरकारी खेती गर्न सकिन्छ । गाई तथा भैँसीपालन गरी दुग्ध व्यवसाय गर्न सकिन्छ । यसैगरी कुखुरापालन, माछापालन, बाख्रापालन, मौरीपालन, पुष्पव्यवसाय, फलफूल खेती, नर्सरी आदि गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

दोर्जे : तिमीले त मेरो आँखा नै खोलिदियौ दलबहादुर । अब यस क्षेत्रभित्रका अरू पनि थप कुरा छन् भने त्यो पनि बताइदिनुपर्‍यो ।

दलबहादुर : हेर दोर्जे, धेरै युवा आफूलाई मन पर्ने व्यवसायसम्बन्धी तालिम लिएर स्वरोजगारीमा संलग्न भई आर्थिक उन्नतिमा लागेका छन् । कतिपय मानिस वैदेशिक रोजगारी छाडेर अनि कतिपयले त स्वदेशकै जागिर त्यागेर स्वरोजगार बनेका उदाहरण पनि भेटिन्छन् । सानो काम गर्दागर्दै ठुलो उद्यमी बन्न सकिन्छ । अर्गानिक तरकारीको माग बजारमा निकै बढेको छ । यसतर्फ पनि ध्यान दिन सके राम्रै हुन्छ । अनलाइनमार्फत पनि कृषिजन्य

अर्गानिक : विषादीको प्रयोग नभएको, जैविक खाद्य वस्तु

वस्तुको बिक्री वितरण गर्नेतर्फ कतिपय युवा लागेका छन् । स्वच्छ र गुणस्तरीय कृषिजन्य वस्तु सहजै रूपमा उपभोग गर्न पाइने भएकाले सहरी क्षेत्रमा यस कार्यलाई अझै विस्तार गर्न सकिन्छ । त्यस्तै कपाल काट्ने पेसा पनि आम्दानीको राम्रो क्षेत्र हो । यसबाट अहिले वार्षिक अरबौँ रुपियाँ बिदेसिएको तथ्याङ्क हामीले पढिरहेका छौँ । यससम्बन्धी तालिम लिएर जुनसुकै गाउँमा पनि यो व्यवसाय सुरु गर्न सकिन्छ । यसबाट बिदेसिएको रकमले हाम्रो जीवनस्तर पनि माथि उठ्छ । देशको पैसा देशभित्रै रहन्छ । यसबाट देश समृद्ध बन्न सहयोग पुग्छ ।

दोर्जे : आज तिमीलाई भेटेर निकै राम्रो भयो । मैले आफ्नो सोच परिवर्तन गरेँ । म पनि आफ्नै देशमा बसेर स्वरोजगार बन्छु । म आफ्नो पुँजी, ज्ञान र सिप आफ्नै देशको माटामा खन्याउँछु । अब म चाँडै नै कुनै एउटा काममा लागेर आफू र आफ्नो परिवारलाई आर्थिक रूपमा सबल बनाउने छु । म पनि तिमी जस्तै सफल व्यवसायी बन्ने अठोट गर्छु ।

दलबहादुर : हुन्छ साथी, तिमीले आफ्नो निर्णय परिवर्तन गरेर आफ्नै देशमा स्वरोजगार बन्ने जुन सङ्कल्प गर्‍यौ यसबाट म धेरै खुसी छु । तिमी हामी जस्ता युवाले मिहिनेत नगरी यो देश बन्दैन । शिक्षित युवा जनशक्ति अब आफ्नै देशभित्र रहेर स्वरोजगारीमा लाग्नु आवश्यक छ । युवाको जाँगर र श्रम देशको माटामा पर्याप्त उपयोग गरेमा हामी आत्मनिर्भर बन्न सक्छौँ । यसबाट देश र जनता सबैको उन्नति पनि हुन्छ ।

समृद्ध : सम्पन्न, पुगीसरी आएको
पुँजी : सम्पत्ति, धन
पर्याप्त : धेरै, प्रशस्त
आत्मनिर्भर : आफूमै निर्भर हुने, आफ्नै भरोसामा रहने काम

दोर्जे : धन्यवाद साथी, तिमीलाई भेटेर आज मैले धेरै कुरा थाहा पाएँ । अब म विदेश नजाने निर्णयमा पुगेँ । अब त म अरूलाई पनि विदेश होइन स्वदेशमै स्वरोजगारीमा लागेर आफ्नै देशमा बस्न सल्लाह दिन्छु ।

दलबहादुर : ल त म पनि घाँस लिन वनतिर जान्छु । आजलाई छुटौँ, भेट्दै गरौँ है त !

(दुवै जना छुट्टिन्छन् । दलबहादुर घाँस लिन वनतिर लाग्छन् भने दोर्जे प्रसन्न मुद्रामा आफ्नै घरतिर जान्छन् ।)

शब्दभण्डार

१. **तल दिइएका शब्द पढ्नुहोस् र तिनको अर्थ शिक्षकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् :**

खेतीपाती, स्वरोजगार, परिश्रम, सहुलियत, गोडमेल, मलजल, रोजगारी, पुष्पव्यवसाय, कृषि

२. **उपयुक्त अर्थसँग जोडा मिलाउनुहोस् :**

प्रतिफल	हरेक वर्ष
व्यवसायी	सम्पत्ति
नर्सरी	परालबाट बनेको सुकुल जस्तो ओछ्याउने
आधुनिकीकरण	राम्रो वा नराम्रो परिणाम
बर्सेनि	काठको काम गर्ने कारिगर
गुन्द्री	बिरुवा हुर्काउने ठाउँ
सिकर्मी	व्यवसायमा लागेको
	पुरानो रीतिरिवाज वा सभ्यतालाई आधुनिक बनाउने काम

३. 'स्वरोजगारीको महत्त्व' पाठबाट पाँचओटा पारिभाषिक/प्राविधिक शब्द खोजी तिनलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

४. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेख्नुहोस् :

(क) हामीले आफ्नो संस्कृतिको .... गर्नुहुँदैन । (सम्पदा, अवमूल्यन, निदान)

(ख) सडक निर्माण गर्दा ....को रक्षा गर्नुपर्छ । (पर्यावरण, भूक्षय, भूगर्भ)

(ग) पौष्टिक आहाराको कमीले .... हुन्छ । (भिटामिन, कुपोषण, सबल)

(घ) चितवन .... मा गैँडा छन् । (राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन्यजन्तु आरक्ष, संरक्षक क्षेत्र)

(ङ) नेपाल एक .... राष्ट्र हो । (भूपरिवेष्टित, विकसित, सामुद्रिक)

बोध र अभिव्यक्ति

१. तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :

सङ्कल्प, उद्यमी, व्यवसायी, अर्गानिक, पुँजी, स्वरोजगारी, प्रशिक्षण, उद्देश्य

२. 'स्वरोजगारीको महत्त्व' पाठ पालैपालो सस्वरवाचन गर्नुहोस् ।

३. तल दिइएका प्रश्नको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :

(क) यस संवादमा दलबहादुर कति पटक बोलेका छन् ?

(ख) दलबहादुर कुन पेसामा लागेका छन् ?

(ग) दोर्जे किन विदेश जान आँटेका हुन् ?

(घ) दलबहादुरले दोर्जेलाई के सल्लाह दिए ?

(ङ) सफल उद्यमी व्यवसायी बन्न के गर्नुपर्छ ?

४. भावविस्तार गनुहोस् :

(क) खाडी देशको उखरमाउलो गर्मीमा पसिना बगाउनुभन्दा त आफ्नै देशको माटामा पसिना बगाउनु राम्रो हो ।

(ख) म आफ्नो पुँजी, ज्ञान र सिप आफ्नै देशको माटामा खन्याउँछु ।

५. तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्वरोजगारीका क्षेत्र के के छन् ?

(ख) स्वदेशमै बसेर काम गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?

(ग) स्वरोजगारीका सन्दर्भमा दलबहादुरको विचार तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?

(घ) यस संवादबाट के शिक्षा पाउन सकिन्छ ?

६. पाठको विषयवस्तु शिक्षकबाट सुनी मुख्य मुख्य घटना टिप्नुहोस् ।

७. 'स्वरोजगारीको महत्त्व' पाठको सारांश लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

८. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) यस संवादमा स्वरोजगारीको महत्त्व कसरी देखाइएको छ, स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ख) 'स्वरोजगारीमा श्रमिक पनि आफैँ अनि मालिक पनि आफैँ बन्न पाइन्छ ।' भन्ने भनाइलाई पाठका आधारमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

९. पाठको 'सुन साथी, ... अरू केही लागेन ।' अनुच्छेद जस्ताको त्यस्तै सार्नुहोस् ।

१०. दोर्जेका ठाउँमा तपाईं हुनुभएको भए विदेश जानुहुन्थ्यो कि स्वदेशमै स्वरोजगार बनेर बस्नुहुन्थ्यो, आफ्ना विचार लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

११. शिक्षकबाट तलको अनुच्छेद सुन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

हुन्छ साथी, तिमीले आफ्नो निर्णय परिवर्तन गरेर आफ्नै देशमा स्वरोजगार बन्ने जुन सङ्कल्प गऱ्यौ यसबाट म धेरै खुसी छु । तिमी हामी जस्ता युवाले मिहिनेत नगरी यो देश बन्दैन । शिक्षित युवा जनशक्ति अब आफ्नै देशभित्र रहेर स्वरोजगारीमा लाग्नु आवश्यक छ । युवाको जाँगर र श्रम देशको माटामा पर्याप्त उपयोग गरेमा हामी आत्मनिर्भर बन्न सक्छौँ । यसबाट देश र जनता सबैको उन्नति पनि हुन्छ ।

१२. नेपालमा स्वरोजगारीका सम्भावनाका बारेमा समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१३. तल दिइएको चित्र हेर्नुहोस् र वर्णन गर्नुहोस् :

१४ तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :

चेतना नगरको सुकर्म टोलमा सिर्जन र मदन नामका दुई दाजुभाइ बस्थे । उनीहरूका आमाबाबुको निधन भइसकेकाले घरमा दुई जना मात्र थिए । पढ्ने उमेरमा आमाबुबा बिरामी भएकाले उनीहरूको स्याहारसुसार गर्दागर्दै दुई दाजुभाइले पढ्न पाएनन् । भाइको व्यवहारबाट अति नै पीडाको अनुभव भएपछि दाइले एक दिन भाइसित छुट्टिएर बस्ने विचार गर्‍यो । उसले भाइलाई भन्यो, "हेर भाइ, सधैँ एकै ठाउँमा बसेर हुँदैन । अब हामी छुट्टिएर बसौँ ।" सोहीबमोजिम जग्गाजमिन भागबन्डा गरेर उनीहरू छुट्टाछुट्टै बस्न थाले । सधैँ सक्रिय रहने सिर्जनले छुट्टिएपछि पनि मिहिनेत गर्‍यो । खेतीकिसानीबाट उसले मनग्गे आम्दानी गर्‍यो र उसलाई परम सन्तुष्टिको अनुभव पनि भयो । यता भाइ मदनले चाहिँ खेतीकिसानी गर्न अल्छी मानेर भएको जग्गाजमिन बेच्यो र ऊ विदेश गयो । विदेशमा गएपछि पनि उसलाई काम गर्न अल्छी लाग्यो । दुईचार दिन काम गरेपछि काममा जानै छोडिदियो । 'मिहिनेतीको सधैँ प्रगति, अल्छीको सधैँ दुर्गति' भने झैँ उसले त्यहाँ पनि दुःख पायो । आफूसँग भएको पैसा सकिएपछि ऊ आफ्नै देश फर्क्यो । यता दाजुले निरन्तर मिहिनेत गरेका कारण उसको धेरै प्रगति भइसकेको थियो । दाजुको यस्तो प्रगति देखेर उसलाई मिहिनेत नगरेकामा पछुतो भयो । यसपछि उसले दाजुसँग माफी माग्दै भन्यो, "दाजु, अब म सधैँ मिहिनेत गर्छु । म तपाईंसँगै बस्न चाहन्छु ।" भाइले दुःख पाएको देखेर दाजुको मन पग्ल्यो र उसले भाइलाई सँगै राख्यो । दाजुभाइ दुवै जना मिलेर मिहिनेत गर्न थाले । मिलेर काम गर्न थालेपछि दुवैलाई परम आनन्दको अनुभूति भयो ।

माथिको अनुच्छेदमा सिर्जनलाई कस्तो अनुभूति भएको छ, भन्नुहोस् । तपाईं पनि आफूले अनुभव गरेका सुखदुःखलाई समेटी एउटा अनुच्छेद तयार पार्नुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. **तल दिइएको गद्यांश पढ्नुहोस् र त्यहाँ कुन कुन लेख्य चिह्न प्रयोग भएका छन्, भन्नुहोस् :**

आहा ! नगरकोट त ज्यादै राम्रो ठाउँ रहेछ । रमेश, नरेश, निर्मल र मुना

आज त्यहाँ घुम्न जाँदै छन् । के तिमी पनि उनीहरूसँग जान्छौ ? केटाकेटी पनि त्यहाँ वनभोज खान जान्छन् । त्यहाँ त विदेशी अतिथि पनि सूर्योदय हेर्न जान्छन् रे !

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

पूर्णविराम चिह्न	?
अल्पविराम चिह्न	!
योजक चिह्न	-
कोष्ठक चिह्न	।
उद्गार चिह्न	( )
प्रश्न चिह्न	,

३. 'स्वरोजगारीको महत्त्व' पाठबाट पूर्णविराम, अल्पविराम, उद्गार र प्रश्नवाचक चिह्न प्रयोग भएका दुई दुईओटा वाक्य टिप्नुहोस् ।

४. तल दिइएका वाक्यलाई उपयुक्त लेख्य चिह्नको प्रयोग गरी लेख्नुहोस् :

(क) छि यहाँ त धेरै फोहोर रहेछ ?

(ख) रचना सरोज सिर्जना र अनामिका पोखरा गए ।

(ग) कोभिड १९ ले गर्दा विश्वमा धेरै धनजनको क्षति भयो

(घ) के शारदा र भैरवी दिदी रारा घुम्न जानुहोला ।

(ङ) आहा कति सुन्दर हिमाल देखियो ?

५. 'स्वरोजगारीको महत्त्व' पाठबाट शब्दको सुरु, बिच र अन्तिममा ह्रस्व उकार (ु) लागेर बनेका तीन तीनओटा शब्द टिपी तिनलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

सुनाइ र बोलाइ

१. **सुनाइ पाठ ३ सुन्नुहोस् र तल दिइएका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :**

(क) टनेललाई संरक्षित संरचना भनिन्छ ।

(ख) नेपालमा बनेका टनेललाई चार भागमा वर्गीकरण गरिएको छ ।

(ग) कम्तीमा ८-१० वर्षसम्म उत्पादन लिन सकिने संरचना अर्धस्थायी हुन् ।

(घ) अनुकूल मौसममा उत्पादन लिन टनेलको निर्माण गरिन्छ ।

(ङ) बाँस वा युभी प्लास्टिक प्रयोग गरी बनाइएका संरचना अस्थायी हुन् ।

२. **सुनाइ पाठ ३ का आधारमा दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) नेपालमा कुन कुन किसिमका टनेल प्रचलनमा छन् ?

(ख) टनेलको स्थायी संरचनामा के के पर्छन् ?

(ग) टनेलको निर्माण किन गरिन्छ ?

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. **'वनजङ्गल संरक्षण' शीर्षकमा दुई पात्रबिचको संवाद लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।**

२. **परिवारका सहायताले तपाईँको समुदायमा भएका स्वरोजगारीका क्षेत्र पहिचान गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

पाठ ४

पूर्व पठन

अनुभव वा विचारको कलात्मक भाषिक अभिव्यक्ति साहित्य हो । साहित्यको लेखन इतिहास, पुराण वा समाजबाट विषयवस्तु लिएर गरिन्छ । यी विषयवस्तुका आधारमा तयार गरिएका कविता, कथा, उपन्यास, नाटक आदि पद्य वा गद्य रचनालाई साहित्यिक विधा भनिन्छ । यिनै विधामा साहित्यको रचना गर्ने स्रष्टा नै साहित्यकार हुन् । नेपाली साहित्यको क्षेत्रमा कलम चलाउने साहित्यकारका तस्बिर हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

मूल पाठ

४ साहित्यकार भूपि शेरचन

साहित्य समाजको ऐना हो । साहित्य सिर्जनामा लाग्ने व्यक्ति साहित्यकार हुन् । साहित्यकारले लोकप्रियता आर्जन गर्न पाठकको मन छुने र समाजको वास्तविकता देखाउने स्तरीय रचना थोरै मात्र लेखे पनि पुग्छ । थोरै तर स्तरीय साहित्य सिर्जना गरी नेपाली साहित्य जगत्मा नाम कमाउन सफल स्रष्टामध्ये भूपि शेरचन पनि एक हुन् । उनको जन्म गण्डकी प्रदेशमा पर्ने मुस्ताङ जिल्लाको थाकटुकुचेमा वि.सं. १९९२ पुस १२ मा भएको थियो । उनको साहित्यिक नाम भूपि भए पनि वास्तविक नाम भूपेन्द्रमान शेरचन हो । हितमान शेरचन र पद्मकुमारी शेरचनका सुपुत्र भूपि पाँच सन्तानमध्ये कान्छा थिए । पाँच वर्षको छँदा उनकी आमाको निधन भएकाले मातृस्नेहबाट उनी वञ्चित हुन पुगे । यसरी आमाको मायाबाट वञ्चित हुन पुगेका उनी सानैदेखि गम्भीर स्वभावका थिए । मातृवियोगका कारण उनको बाल्यकाल सङ्घर्षपूर्ण रह्यो ।

भूपिलाई घरमै शिक्षक राखेर अक्षर सिकाउने काम गरियो । पछि अध्ययनकै सिलसिलामा उनलाई नेपालको परासी पुऱ्याइयो । त्यस वेला उनका दाजु परासीमा माल अड्डाका हाकिम थिए । त्यहीँ बसेर उनले प्राथमिक तहको शिक्षा आर्जन गरे । उनी सानैदेखि पढाइमा रुचि राख्थे । केही समयपछि उनलाई भारतको नौतनवा लगियो । त्यहाँ बसेर उनले हिन्दी र अङ्ग्रेजी भाषा अध्ययन गर्न थाले । त्यहाँबाट दश वर्षको उमेरमा उनी बनारसको सेन्ट्रल हिन्दु विद्यालयमा भर्ना हुन

शब्दार्थ

स्तरीय : उच्चस्तरको, उत्कृष्ट
स्रष्टा : रचयिता, सृष्टि गर्ने
गम्भीर : शान्त, धीर

पुगे । उनले त्यहीँबाट मेट्रिक परीक्षा उत्तीर्ण गरे । त्यसपछि बनारसकै डी.ए.भी. कलेजमा भर्ना भई आई.एस्सीको अध्ययन गर्न थाले । विज्ञान विषयमा उनको त्यति रुचि नभएकाले एक वर्षको अध्ययनपछि उनी कला विषय पढ्न थाले । उनले भारतको इलाहाबादबाट आई.ए. परीक्षा उत्तीर्ण गरे । त्यसपछि उनले काठमाडौँको नेसनल कलेजमा स्नातक तहको अध्ययन गर्न थाले । व्यावहारिक कठिनाइले गर्दा उनले आफ्नो औपचारिक शिक्षा अगाडि बढाउन सकेनन् । यसपछि उनी बिस वर्षको उमेरमै वैवाहिक जीवनमा बाँधिए ।

भूपि अत्यन्त मिलनसार, सरल र मृदुभाषी थिए । साहित्यका अतिरिक्त चित्रकला, सङ्गीत र समाजसेवामा पनि उनको विशेष रुचि थियो । वि.सं. २०२० देखि करिब सात वर्षसम्म पोखराको बसाइमा रहँदा नेपाल रेडक्रस संस्थाको कोषाध्यक्षका रूपमा रही काम गरेका थिए । उनले त्यहाँ एक विद्यालयसमेत खोली शिक्षाप्रतिको आफ्नो मोह प्रकट गरेका थिए । स्वाभिमानी, स्वतन्त्रताप्रेमी र अरूको हकअधिकारका लागि लड्ने भूपि अन्याय, अत्याचार र शोषणका विरोधी थिए ।

राजनीतिक चेतनासमेत भएका भूपि एक प्रगतिवादी कवि थिए । थोरै कृति सिर्जना गरेर धेरै प्रसिद्धि कमाउन सफल भूपिका परिवर्तन (नाटक, २०१०), नयाँ झ्याउरे (कविता सङ्ग्रह, २०११), निर्झर (कविता सङ्ग्रह, २०१५), घुम्ने मेचमाथि अन्धो मान्छे (कविता सङ्ग्रह, २०२५) र भूपि शेरचनका कविताहरू (कविता सङ्ग्रह, २०५७) प्रकाशित भएका छन् । यीबाहेक अन्य थुप्रै कविता विभिन्न पत्रपत्रिकामा प्रकाशित भएका छन् । भूपि सरल भाषामा गहन भाव व्यक्त गर्ने प्रसिद्ध व्यङ्ग्यवादी कवि थिए । बिम्ब र प्रतीकको प्रयोग गरेर राम्रा राम्रा गद्य कविता रच्ने भूपि प्रकृतिप्रेमी, देशप्रेमी, राष्ट्रवादी, मानवतावादी र प्रखर युगबोध भएका प्रसिद्ध कवि थिए । उनको कवित्व शक्ति निकै सशक्त थियो । उनी कविका साथै एक प्रसिद्ध गीतकार पनि थिए । 'यो नेपाली शिर उचाली संसारमा

मृदुभाषी : मिठो बोल्ने
सशक्त : शक्तिशाली, बलियो

लम्किन्छ, जूनकिरी झैँ ज्योति बाली अन्धकारमा चम्किन्छ' भन्ने उनको राष्ट्रिय चेतनाले भरिएको गीत लोकप्रिय बनेको छ । 'हामी, सहिदहरूको सम्झनामा, मेरो देश, मैनबत्तीको शिखा, घण्टाघर, घुम्ने मेचमाथि अन्धो मान्छे' उनका निकै चर्चित कविता हुन् । समाजका विसङ्गति, विकृतिप्रति व्यङ्ग्य गर्दै समाज सुधारको चाहना राख्ने कवि भूपि एक बेजोड प्रतिभा थिए ।

नेपाली काव्य साधनामा झन्डै तीनदशक लामो समय बिताएका भूपिलाई वि.सं. २०२६ मा साझा पुरस्कारद्वारा सम्मान गरिएको थियो । उनको कवित्व शक्तिको उच्च प्रशंसा गर्दै तत्कालीन राजा महेन्द्रले स्याबासीसहित इनाम पनि दिएका थिए । उनी वि.सं. २०३७ मा तत्कालीन नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठानका सदस्यसमेत भएका थिए । उनले त्यहाँबाट प्रकाशन हुने 'कविता' र 'प्रज्ञा' नाम गरेका साहित्यिक पत्रिकाको सम्पादनसमेत गरेका थिए । उनले अन्तर्राष्ट्रिय युवा फेस्टिबलका सन्दर्भमा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै तत्कालीन सोभियत सङ्घको भ्रमणसमेत गरेका थिए ।

भूपि शेरचनको वि.सं. २०४६ जेठ १ गते ५४ वर्षको उमेरमा देहावसान भयो । नेपाली साहित्य जगत्ले एक होनहार प्रतिभा गुमायो । उनको भौतिक शरीर आज हाम्रो सामु नरहे तापनि उत्कृष्ट कृतिहरूले गर्दा उनी अमर भएका छन् ।

साधना : लामो समयसम्म कष्ट सही मनलाई एकाग्र राखेर कुनै सफलताका लागि गरिने काम
तत्कालीन : त्यसै बेलाको, उसै समयको
अमर : कहिल्यै नमर्ने, सधैँ बाँचिरहने

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्दको अर्थसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

शव	अन्डा
सब	कीर्ति
दिन	पुष्प
दीन	लास
यश	चौबिस घन्टाको समय
यस	सम्पूर्ण
फुल	दुःखी
फूल	यो
	काज

२. उदाहरणमा दिइए जस्तै तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

उदाहरण : शीत - जाडो महिनामा धेरै शीत पर्छ ।

सित - मसित एउटा कलम छ ।

कोश, कोस, खालि, खाली, नशा, नसा, पुरा, पूरा, जाति, जाती, फेरि, फेरी, पारि, पारी

३. दशओटा श्रुतिसमभिन्नार्थी शब्द खोजी तिनको अर्थ लेख्नुहोस् ।

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :**

सङ्घर्षपूर्ण, वञ्चित, प्राथमिक, अन्तर्राष्ट्रिय, तत्कालीन, विसङ्गति, प्रतिष्ठान, मृदुभाषी, सङ्गीत, व्यङ्ग्य

२. **'भूपि शेरचन' पाठ शिक्षकले तोकेको समयमा सस्वरवाचन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

३. **पाठका आधारमा ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :**

(क) भूपिको वास्तविक नाम भूपेन्द्रमान शेरचन हो ।

(ख) भूपि आफ्नो पिताका पाँचौँ सन्तानमध्ये माहिला थिए ।

(ग) भूपिको बाल्यकाल पोखरामै बित्यो ।

(घ) भूपिले सेन्ट्रल हिन्दु विद्यालयबाट मेट्रिक परीक्षा उत्तीर्ण गरे ।

४. **पाठको पाँचौँ अनुच्छेद मौन पठन गर्नुहोस् र तल दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) भूपिलाई कहिले साझा पुरस्कारद्वारा सम्मान गरिएको थियो ?

(ख) भूपिले सम्पादन गरेका दुई पत्रिकाको नाम के हो ?

(ग) भूपि कहिले तत्कालीन नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठानका सदस्य बनेका थिए ?

(घ) भूपिले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै कहाँको भ्रमण गरेका थिए ?

५. **तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) भूपि शेरचनको बाल्यकाल कसरी बित्यो ?

(ख) भूपि शेरचनका प्रमुख कृति कुन कुन हुन् ?

(ग) भूपिका रुचि र स्वभावगत विशेषता के के हुन् ?

(घ) भूपि शेरचनको जीवनीबाट के प्रेरणा पाइन्छ ?

६. **पाठका आधारमा घटनाक्रम मिलाई पुनर्लेखन गर्नुहोस् :**

(क) घरमै शिक्षक राखेर अक्षर सिकाइएको

(ख) वि.सं. २०४६ जेठ १ गते ५४ वर्षको उमेरमा निधन भएको

(ग) वि.सं. २०३६ मा तत्कालीन नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठानका सदस्य भएका

(घ) उनको बाल्यकाल सङ्घर्षपूर्ण रहेको

(ङ) वि.सं. १९९२ पुस १२ गते थाकटुकुचेमा जन्मिएका

(च) वि.सं. २०१३ मा तत्कालीन सोभियत सङ्घको भ्रमण गरेका

(छ) पाँच वर्षको उमेरमा मातृवियोग सहनुपरेको

(ज) वि.सं. २०२६ मा साझा पुरस्कारद्वारा सम्मानित भएका

७. **'भूपि शेरचन' पाठ पढ्नुहोस् र महत्त्वपूर्ण विषयवस्तु नछुटाई पाठको सार लेख्नुहोस् ।**

८. **तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक साहित्यकारको जीवनी तयार गर्नुहोस् ।**

९. **तपाईँ भविष्यमा के बन्न चाहनुहुन्छ ? किन, लेख्नुहोस् ।**

१०. **तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :**

हिजो कवि भूपि शेरचनको जन्मजयन्ती परेको थियो । उनको स्मृतिमा एउटा कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो । त्यस कार्यक्रममा धेरै साहित्यकार उपस्थित भएका थिए । वक्ता सबैले भूपिलाई एक स्वाभिमानी र प्रतिभाशाली

कविका रूपमा चित्रण गरे । उनको कवित्व शक्तिको मुक्तकण्ठले प्रशंसा गरे। एक जना वक्ताले त भूपि जस्ता कवि नेपाली साहित्यमा पाउन कठिन छ भन्ने विचार पनि व्यक्त गरे । उनी सरल भाषामा गहन भाव व्यक्त गर्ने प्रसिद्ध व्यङ्ग्यवादी कवि पनि हुन् भन्ने कुरा त्यहाँ सुन्न पाइयो । बिम्ब र प्रतीकको प्रयोग गरेर राम्रा राम्रा गद्य कविता रच्ने भूपि एक बेजोड प्रतिभा हुन् भन्ने धारणा पनि साहित्यकारले प्रकट गरे । त्यस कार्यक्रममा प्रकृतिप्रेमी, देशप्रेमी, मानवतावादी र प्रखर व्यङ्ग्यचेत भएका कविका रूपमा भूपिको सबैले उच्च प्रशंसा गरे ।

तपाईँको साथी वा अन्य व्यक्तिले राम्रो काम गर्दा त्यसको प्रशंसा कसरी गर्नुहुन्छ, भन्नुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. तल दिइएका वाक्य पढ्नुहोस् र सङ्गति पहिचान गर्नुहोस् :

(क) बहिनी कविता लेख्छ । — बहिनी कविता लेख्छे । (लिङ्ग सङ्गति)

(ख) उनीहरू काम गर्छ । — उनीहरू काम गर्छन् । (वचन सङ्गति)

(ग) तिमी घर गयो ? — तिमी घर गयौ ? (पुरुष सङ्गति)

(घ) तपाईं गीत गाउँछ । — तपाईं गीत गाउनुहुन्छ । (आदर सङ्गति)

२. तल दिइएका वाक्यको पदसङ्गति मिलाई पुनर्लेखन गर्नुहोस् :

(क) साथीहरू धेरै पढ्छ ।

(ख) भाइ र म विद्यालय जान्छु ।

(ग) तिमी पनि कथा पढ्छ ।

(घ) सरिता धेरै बाठो छ ।

(ङ) ठुलो दाजु आज आउँछ ।

(च) हरि र पवन मिलेर बस्छ ।

३. **तल दिइएको अनुच्छेदका वाक्यलाई सङ्गति मिलाई पुनर्लेखन गर्नुहोस् :**

ती मेरो भाइ हुन् । उनी निकै असल छ । उनी सबैसँग मिल्छ । ठुलो बहिनी पनि मिलनसार छन् । हाम्री आमाबुबा उनीहरूलाई निकै माया गर्नुहुन्छ । म सबैसँग मिल्छौँ ।

४. **तल दिइएका वर्णविन्यास नमिलेका शब्दको वर्णविन्यास मिलाएर लेख्नुहोस् :**

भुगोल, समूह, अपुर्ण, उर्जा, भुमि, आफु, विभुति, पूर्व, प्रतिकुल, शुन्य, मूल्य, स्थुल

५. **सुरु, बिच र अन्तिममा दीर्घ ऊकार (ू) लागेका तीन तीनओटा शब्द खोजी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

सुनाइ र बोलाइ

१. **सुनाइ पाठ ४ सुन्नुहोस् र ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :**

(क) जीवनमा मानिसले जीवनभर गरेका कामको अभिलेख राखिन्छ ।

(ख) जीवनीले व्यक्तिको समग्र प्रामाणिक चिनारी दिँदैन ।

(ग) जीवनीको भाषा जटिल हुनुपर्छ ।

(घ) जीवनीमा तथ्यहीन कुरालाई राख्नुहुँदैन ।

२. **सुनाइ पाठ ४ का आधारमा दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) जीवनीलाई अर्को शब्दमा के भनिन्छ ?

(ख) जीवनी लेख्दा लेखकले के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ग) जीवनी लेखनको भाषा कस्तो हुनुपर्छ ?

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. **तल दिइएका बुँदाका आधारमा जीवनी तयार पार्नुहोस् :**

नाम	:	विष्णुकुमारी वाइबा
साहित्यिक नाम	:	पारिजात
जन्ममिति	:	वि.सं. १९९० फागुन ३० गते
जन्मस्थान	:	भारतको दार्जिलिङ
आमा/बुबा	:	अमृत मोक्तान/के.एस्.वाइबा
शिक्षा	:	स्नातक (बी.ए.)
प्रकाशित कृति	:	शिरीषको फूल, महत्ताहीन, अनिदो पहाडसँगै जस्ता उपन्यास, आदिम देश, सडक र प्रतिभा जस्ता कथा सङ्ग्रह, आकाङ्क्षा, बैँसालु वर्तमान जस्ता कविता सङ्ग्रह, लालीगुराँसको फेदमा आत्मवृतान्त आदि
विशेषता	:	बहुमुखी प्रतिभा, विशिष्ट नारी स्रष्टा, प्रगतिवादी चेतना, नारीवादी चिन्तन, गरिबवर्गप्रति सहानुभूति, मानवतावादी दृष्टिकोण, सरल र सरस भाषा तथा प्रतीकात्मक शैली
संलग्ना	:	मानव अधिकार, प्रगतिशील लेखक सङ्घकी अभियन्ता, त्रि.वि. सभाको मनोनीत सदस्य
सम्मान/पुरस्कार	:	मदन पुरस्कार (२०२२), गङ्की वसुन्धरा पुरस्कार, सर्वश्रेष्ठ पाण्डुलिपि पुरस्कार, प्रज्ञा प्रतिष्ठानद्वारा विद्वत्वृत्ति
निधन	:	वि.सं. २०५० वैशाख ५ गते, काठमाडौँ

२. **तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक साहित्यकारको व्यक्तिगत विवरण तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

पूर्व पठन

तल दिइएका चित्र हेर्नुहोस् र त्यहाँ के गरिरहेका छन्, कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । यीमध्ये तपाईँलाई के गर्न मन पर्छ, भन्नुहोस् :

मूल पाठ

५ स्वस्थ जीवनका लागि योग

हामी स्वस्थ हुन चाहन्छौं, निरोगी हुन चाहन्छौं । भनिन्छ, स्वास्थ्य नै धन हो । निरोगी रहनका लागि हामी धेरै प्रयत्न गर्छौं, व्यायामशाला जान्छौं, बिहानै उठेर हिँड्छौं, कुद्छौं । स्वस्थ रहनकै लागि हामी खेलकुदमा सहभागी हुन्छौं । यी सबै हाम्रा राम्रा बानी हुन् । नियमित योग गर्नु पनि राम्रा बानीमध्ये एक हो । यसबाट हामी अझै स्वस्थ हुन सक्छौं ।

शरीर र मनका विकार हटाई तिनीहरूको मिलन गराउनु नै योग हो । योगको प्रतिपादन महर्षि पतञ्जलिले गरेका हुन् । उनले आफ्नो योगदर्शनमा योगका आठओटा अङ्गको उल्लेख गरेका छन् । जसमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि पर्छन् । यम भन्नाले अनुशासन बुझिन्छ । यसअन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह पर्छन् । अहिंसा भन्नाले मन, वचन र कर्मले कसैको पनि अहित नगर्नु हो । अस्तेयको अर्थ नचोर्नु हुन्छ । अर्थात् कसैको धन वा वस्तुमा लोभ नगर्नु भन्ने बुझिन्छ । ब्रह्मचर्य भनेको आफ्ना इन्द्रियलाई वशमा राखी जीवनमा अघि बढ्नु हो । अपरिग्रह भन्नाले

शब्दार्थ

व्यायामशाला : व्यायाम गरिने घर, कसरत गर्ने ठाउँ

प्रतिपादन : नयाँ विषय वा सिद्धान्तलाई खोज्ने, पत्ता लगाउने काम

आवश्यकभन्दा बढी वस्तुको सङ्ग्रह नगर्नु भन्ने बुझिन्छ । योगमा लाग्ने सबैले यमअन्तर्गतका यी शारीरिक र मानसिक अनुशासनको पालना गर्नु आवश्यक छ ।

योगको दोस्रो अङ्ग नियम हो । 'नियम' को अर्थ आत्मानुशासन हुन्छ । आत्मानुशासनबिना सच्चा योगी हुन सकिँदैन । यसअन्तर्गत शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वर प्रणिधान पर्छन् । शरीर र मनलाई शुद्ध राख्ने प्रक्रिया नै शौच हो भने जस्तोसुकै अवस्थामा पनि सन्तुष्ट रहन सक्नु नै सन्तोष हो । हाम्रो आत्मसंयम, धैर्य र दृढता तपभित्र पर्छन् । स्वाध्याय भनेको आत्मचिन्तन गर्नु हो । जीवनोपयोगी किताब वा शास्त्रको अध्ययन गर्नु हो । ईश्वर प्रणिधान भन्नाले ईश्वरप्रति आस्था वा श्रद्धा भन्ने बुझिन्छ । योगका आठओटा भागमध्ये यम र नियम हाम्रो दैनिक व्यवहारसँग सम्बन्धित छन् । यसले आफूभन्दा सानालाई माया गर्न र ठुलालाई आदर गर्न सिकाउँछ । कसैको पनि हिंसा नगर्न, लोभलालचमा नपर्न, जीवनमा सदैव सन्तुष्ट रहन जोड दिन्छ । कर्तव्यनिष्ठ हुने र सकारात्मक सोचको विकास गर्ने जस्ता राम्रा गुण सिकाउँछ ।

योगको तेस्रो अङ्ग आसन हो । शरीरलाई सुख र स्थिरतापूर्वक राख्ने अभ्यास नै आसन हो । योगका आसन धेरै प्रकारका छन् । विधि पुऱ्याएर योगासन गरेमा यसबाट अपेक्षित फाइदा लिन सकिन्छ । नियमित योगासन गर्नाले हाम्रो शरीर स्वस्थ हुन्छ, मन शान्त हुन्छ । यसबाट उत्साह, उमङ्ग र आत्मविश्वास बढ्छ । मनको चञ्चलता क्रमशः हट्दै जान्छ । हामी दीर्घजीवी हुन सक्छौँ । यसै गरी योगको चौथो अङ्ग प्राणायाम हो । श्वासप्रश्वासको गतिलाई नियन्त्रण गर्नु प्राणायाम हो । सास नै हाम्रो प्राण हो । यसैमा हाम्रो जीवन छ । हाम्रो सासको

आत्मानुशासन : आफूले आफैँलाई अनुशासनमा राख्ने काम
आत्मसंयम : मन तथा इन्द्रियलाई वशमा राख्ने काम
धैर्य : कठिनाइमा पनि शान्त रहने गुण
आत्मचिन्तन : आफ्नो चिन्तन, आत्माको चिन्तन
जीवनोपयोगी : जीवनका लागि उपयोगी
कर्तव्यनिष्ठ : काममा लागिपर्ने
अपेक्षित : आशा गरेअनुसार
दीर्घजीवी : लामो समय बाँच्ने

गति ठिक नभएसम्म मन शान्त हुँदैन । मनलाई राम्ररी सञ्चालन गर्न प्राणायाम गर्नु आवश्यक छ । अनुलोम विलोम, कपालभाति, भस्त्रिका आदि प्राणायामका प्रकार हुन् । नियमित प्राणायाम गर्नाले हाम्रो मानसिक अवस्थामा सुधार आउँछ । यसबाट दूषित सास बाहिर निष्कासन गर्ने र स्वच्छ अक्सिजन फोक्सोमा पुऱ्याउने काम गरिन्छ । प्राणायामका मुख्यत: तीन प्रक्रिया छन्, ती हुन्, पूरक, कुम्भक र रेचक । सास लिनु पूरक हो । सासलाई रोक्नु कुम्भक हो भने सासलाई बाहिर फाल्नु रेचक हो । हामीले राम्ररी सिकेर मात्रै प्राणायाम गर्नुपर्छ । नियमित प्राणायाम गर्नाले शारीरिक र मानसिक रूपमा धेरै फाइदा हुन्छन् ।

योगको पाँचौँ अङ्ग 'प्रत्याहार' हो । मन तथा इन्द्रियलाई नियन्त्रणमा राखी अन्तरमुखी हुनु प्रत्याहार हो । मानव जीवनमा जे जति समस्या देखापरेका छन् ती सबैको मूल कारण हाम्रा अनियन्त्रित इन्द्रिय नै हुन् । इन्द्रियको नियन्त्रणबाट नै हामीलाई शारीरिक र मानसिक सुख प्राप्त हुन्छ । योगको छैटौँ अङ्ग धारणा हो । कुनै पनि काममा अठोटका साथ एकाग्रतापूर्वक लागिरहनु नै धारणा हो । धारणाको मुख्य काम हाम्रो चञ्चल मनलाई स्थिर र शान्त गराउनु हो । एकाग्रताले जुनसुकै काममा सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ । योगका अन्तिम दुई अङ्ग भनेका ध्यान र समाधि हुन् । कुनै पनि विषयमा मनलाई पूर्ण रूपमा केन्द्रित गर्नु नै ध्यान हो । जुनसुकै परिस्थितिमा समान भावले नित्य निरन्तर मनमा आनन्दको अनुभूति भइरहनु नै समाधि हो । समाधि नै योगको अन्तिम अवस्था हो ।

नियमित योगासन र प्राणायाम गर्नाले हाम्रो रगतमा रहेको बाक्लोपना घटाई रक्त सञ्चारको गतिलाई सामान्य गराउँछ । यसबाट मुटुको धड्कन सामान्य हुनाका साथै मांसपेशी तन्दुरुस्त हुन्छन् । यसबाट हाम्रो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता

निष्कासन : निकाल्ने काम, बाहिर पठाउने काम
एकाग्रता : एउटै काममा ध्यानकेन्द्रित गर्ने काम
समाधि : पूर्ण आनन्दको अनुभूतिको अवस्था
मांसपेशी : मांसपिण्ड, शरीरका मासुको भाग
प्रतिरोधात्मक : प्रतिरोधका लागि तयार पारिएको

बढ्छ । शरीरमा ऊर्जाको सञ्चार हुन्छ । यसबाट शरीरको तौलमा सन्तुलन आउँछ । यसले हार्मोनको कार्यक्षमता बढाउने काम गर्नुका साथै मस्तिष्कको क्षमतामा अभिवृद्धि ल्याउँछ । यसैगरी नियमित योगबाट हाम्रो आत्मविश्वास बढ्छ। मानसिक डर, चिन्ता वा तनाव क्रमशः घट्दै जान्छन् । मनमा अनियन्त्रित विचार आउँदैनन् । प्रतिकूल परिस्थितिलाई पनि सहज रूपमा लिने क्षमतामा अभिवृद्धि हुन्छ । समस्याबाट भाग्ने होइन जुध्ने वा समाधान गर्ने क्षमतामा वृद्धि हुन्छ । यसले हामीलाई कुलत र कुसङ्गतमा लाग्न दिँदैन । सात्त्विक जीवनशैलीप्रति उत्प्रेरित गर्छ। यसले सहनशीलता, धैर्य र कार्यकुशलतामा अभिवृद्धि गर्छ। यसका साथै मानसिक शान्ति र चिरस्थायी सुखमा मन प्रवृत्त हुन्छ। सुधार बाहिरका कमजोरीमा होइन, आफैँमा खोज्ने बानीको विकास हुन्छ। दया, माया, करुणा, सेवा र परोपकार जस्ता मानवीय भावनामा अभिवृद्धि आउँछ। योगले हामीलाई शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक तीनओटै तहमा सुख प्रदान गरी जीवनलाई सार्थक बनाउन मदत गर्छ।

योग भनेको शारीरिक व्यायाम मात्र होइन, यो हाम्रो दिनचर्या हो। यो हाम्रो जीवन जिउने कला हो। योग गर्नलाई कुनै उमेरले छेक्दैन। बालकदेखि वृद्ध सबैले आआफ्नो शारीरिक क्षमता हेरेर योग गरी स्वास्थ्यलाभ गर्न सक्छन् । योगको महत्त्व आजभोलि संसारभरि नै बढिरहेको छ। संयुक्त राष्ट्र सङ्घले २१ जुनलाई विश्व योग दिवसका रूपमा प्रतिवर्ष मनाउने घोषणा गर्नु भनेको योगको महत्त्वलाई विश्वव्यापी बनाउनु हो । नेपालमा विभिन्न संस्थाले योगासन, प्राणायाम र ध्यानको अभ्यास गराउँदै आइरहेका छन् । यसबाट जनस्वास्थ्यमा सकारात्मक

ऊर्जा : शक्ति, क्षमता
अभिवृद्धि : बढाउने काम
प्रतिकूल : नराम्रो, खराब
सात्त्विक : सत्त्वगुणले भरिएको, सत्त्वगुण प्रधान
चिरस्थायी : लामो समयसम्म रहने
प्रवृत्त : कुनै काममा कुशलतापूर्वक लागेको, लीन
दिनचर्या : दैनिकी

परिवर्तन आएको तथ्यले बताउँछन् । जनसमुदायमा नियमित योग गरेर स्वस्थ हुनुपर्छ भन्ने धारणा विकास हुँदै आएको छ । विद्यालय तहका पाठ्यक्रममा योगलाई समावेश गरेर सानै उमेरदेखि विद्यार्थीलाई योगप्रतिको अभिरुचि बढाउने काम भएको छ ।

स्वस्थ रहनका लागि हामीले नियमित योगासन, ध्यान र प्राणायाम गर्नुका साथै हाम्रो दैनिक भोजनमा पनि सुधार गर्नु आवश्यक छ । हामीले घरमा बनाइएका ताजा र स्वस्थकर खाना खानु स्वास्थ्यका दृष्टिले निकै राम्रो हुन्छ । हामीले मौसमअनुसारका खानेकुरा खानुपर्छ । हरिया सागसब्जी, ताजा फलफूलको नियमित सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ । दुध, दही, मही, फलफूलको रस, मह, आदि खानाले हाम्रो शरीर स्वस्थ हुन्छ । आवश्यक मात्रामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, मिनरल्स आदि पनि खानुपर्छ । टुसा उम्रिएका गेडागुडी खानु निकै हितकर हुन्छ । पानी प्रशस्त खानुपर्छ । शाकाहारी भोजनलाई महत्त्व दिनुपर्छ । योगमा सात्त्विक आहारमा जोड दिइन्छ । आहारअनुसारको विचार उत्पन्न हुन्छ । स्वस्थ खाना खाइएन भने योग गर्न पनि कठिन हुन्छ । तसर्थ भोजन र स्वास्थ्यको घनिष्ठ सम्बन्ध छ ।

यसरी योग र स्वास्थ्य एउटै सिक्काका दुई भाग हुन् । यम र नियमले हाम्रो सत्चरित्रको विकास गर्छ । नियमित रूपमा योगासन, प्राणायाम र ध्यान गरेमा हाम्रो व्यक्तित्व विकास हुन्छ । पढाइका साथै अतिरिक्त क्रियाकलाप र सहक्रियाकलापमा पनि हामी अब्बल हुन सक्छौँ । स्वस्थ र सिर्जनशील नागरिक बन्नु हाम्रो कर्तव्य हो । स्वस्थ नागरिकबाटै समृद्ध राष्ट्र निर्माण हुन सक्छ र यस दायित्वलाई पूरा गर्न हामीले नियमित योग गर्नु आवश्यक छ ।

भोजन : *खाना*

अब्बल : *असल, उत्तम*

समृद्ध : *धनधान्य आदिले सम्पन्न, उन्नत*

शब्दभण्डार

१. **तल लेखिएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र समावेशक तथा समावेश्य शब्दका बारेमा जानकारी लिनुहोस् :**

समावेशक शब्द	समावेश्य शब्द
फूल	सयपत्री, मखमली, गुराँस, गुलाफ
फल	सुन्तला, केरा, नास्पाती, अम्बा
अन्न	धान, गहुँ, मकै, कोदो, फापर
नदी	मेची, कोसी, गण्डकी, महाकाली
जनावर	गाई, गोरु, भैँसी, बाख्रा, भेडा

माथिको तालिकामा दिइएका फूल, फल, अन्न, नदी, जनावर समावेशक शब्द हुन् । यिनले वस्तु, प्राणी आदिलाई साझा रूपमा बुझाएका छन् । यसैगरी सयपत्री, मखमली, सुन्तला, केरा, धान, गहुँ, मेची, कोसी, गाई, गोरु समावेश्य शब्द हुन् । यिनले वस्तु, प्राणी आदिका प्रकार वा अवस्थालाई बुझाएका छन् ।

२. **तल दिइएका शब्दबिच जोडा मिलाउनुहोस् :**

फूल	डाँफे
फल	नेपालगन्ज
नदी	काउली
हिमाल	मानिस
तरकारी	सुन्तला
पन्छी	सगरमाथा
सहर	गण्डकी
	सयपत्री

३. **कोष्ठकमा दिइएका मध्येबाट उपयुक्त शब्द भरी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :**

(क) फूलको समावेश्य शब्द .... हो । (भानु, जुनार, बेली)

(ख) बोडीको समावेशक शब्द .... हो । (तरकारी, फलफूल, साग)

(ग) अन्नको समावेश्य शब्द .... होइन । (कोदो, केरा, फापर)

(घ) रुखको समावेश्य शब्द .... हो । (कटुस, अम्रिसो, दुबो)

(ङ) जुनारको समावेशक शब्द .... हो । (अन्न, तरकारी, फल)

(च) नदीको समावेशक शब्द ..... होइन । (बाग्मती, सगरमाथा, नारायणी)

४. **तल दिइएका शब्द पढ्नुहोस् र तिनलाई समावेशक र समावेश्य गरी दुई भागमा वर्गीकरण गर्नुहोस् :**

तरकारी, बोडी, काउली, सुन्तला, फल, केरा, लिची, भुइँकटर, फूल, चमेली, सयपत्री, मखमली, गोदावरी, गुलाफ, अम्बा, साग, पारिजात, नदी, कोसी, गण्डकी, कर्णाली, धौलागिरी, अन्नपूर्ण, हिमाल, सगरमाथा, चरा, सुगा, मैना, ढुकुर, पशु, गाई, गोरु, भैँसी, सहर, जनकपुर, वीरगन्ज, विराटनगर, काठमाडौँ, बाख्रा

५. **तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

जीवनोपयोगी, प्राणायाम, ध्यान, योग, राष्ट्रनिर्माण, निष्कासन, अब्बल, मानसिक

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :**

इन्द्रिय, आत्मानुशासन, ऊर्जा, मांसपेसी, ब्रह्मचर्य, कर्तव्यनिष्ठ, चिरस्थायी, समृद्ध, दीर्घजीवी

२. **'स्वस्थ जीवनका लागि योग' पाठ कक्षामा पालैपालो सस्वरवाचन गरी सुनाउनुहोस् ।**

३. पाठका आधारमा ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) नियमित योग गर्नु पनि राम्रा बानीमध्ये एक हो ।

(ख) हामीले योग आफ्नै तरिकाले गर्दा राम्रो हुन्छ ।

(ग) महर्षि पतञ्जलि योगदर्शनका प्रतिपादक हुन् ।

(घ) योगका अङ्ग नौओटा छन् ।

(ङ) नियमित योग गर्नाले हाम्रो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ ।

(च) योग भनेको शारीरिक व्यायाम मात्र हो ।

(छ) योगसम्बन्धी अभिरुचि जगाउन विद्यालय तहको पाठ्यक्रममा योगलाई समावेश गरिएको छ ।

४. तल दिइएका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् :

(क) योगका आठ अङ्गमध्ये दोस्रो अङ्गको प्रसङ्ग कुन अनुच्छेदमा छ ?

(ख) हामीले निरोगी रहन के के गर्नुपर्छ ?

(ग) योग दर्शनको प्रतिपादन कसले गरेका हुन् ?

(घ) विश्व योग दिवस कहिले मनाइन्छ ?

(ङ) प्राणायामका कुनै तीनओटा प्रकार भन्नुहोस् ।

५. तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) महर्षि पतञ्जलिका अनुसार योगका अङ्ग कुन कुन हुन् ?

(ख) योगबाट हुने फाइदा के के हुन् ?

(ग) हामीले नियमित योगासन र प्राणायामको अभ्यास गर्नु किन आवश्यक छ ?

(घ) हामीले कस्ता खानेकुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ङ) यस पाठबाट हामीले के सन्देश पाउँछौँ ?

६. भाव विस्तार गर्नुहोस् :

(क) योगले हामीलाई शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक तीनओटै तहमा सुख प्रदान गरी जीवनलाई सार्थक बनाउन मदत गर्छ ।

७. तपाईँको विद्यालयमा योगासन, ध्यान र प्राणायामका अभ्यास गराइन्छ कि गराइँदैन ? यदि गराइँदैन भने यस्ता क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न तपाईँ के सुझाव दिनुहुन्छ, लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

८. तल दिइएको अनुच्छेद मनमनै पढी मुख्य चारओटा बुँदा टिपोट गर्नुहोस् :

स्वस्थ रहनका लागि हामीले नियमित योग, ध्यान र प्राणायाम गर्नुका साथै हाम्रो दैनिक भोजनमा पनि सुधार गर्नु आवश्यक छ । हामीले घरमा बनाइएका ताजा र स्वस्थकर खाना खानु स्वास्थ्यका दृष्टिले निकै राम्रो हुन्छ । हामीले मौसमअनुसारका खानेकुरा खानुपर्छ । हरिया सागसब्जी, ताजा फलफूलको नियमित सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ । दुध, दही, मही, फलफूलको रस, मह खानाले हाम्रो शरीर स्वस्थ हुन्छ । आवश्यक मात्रामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, मिनरल्स आदि पनि खानुपर्छ । टुसा उम्रिएका गेडागुडी खानु निकै हितकर हुन्छ । पानी प्रशस्त खानुपर्छ । शाकाहारी भोजनलाई महत्त्व दिनुपर्छ । योगमा सात्त्विक आहारमा जोड दिइन्छ । आहारअनुसारको विचार उत्पन्न हुन्छ । स्वस्थ खाना खाइएन भने योग गर्न पनि कठिन हुन्छ । तसर्थ भोजन र स्वास्थ्यको घनिष्ठ सम्बन्ध छ ।

९. पाठको तेस्रो अनुच्छेद शिक्षकबाट सुनेर लेख्नुहोस् ।

१०. तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :

एक दिन विद्यालयमा एक जना योग प्रशिक्षक आउनुभयो । उहाँले योगको महत्त्वका बारेमा धेरै कुरा बताउनुभयो । नियमित योग गर्दा हुने फाइदाबारे जानकारी दिनुभयो । महर्षि पतञ्जलिले प्रतिपादन गरेको योगदर्शनका बारेमा प्रवचन पनि दिनुभयो । उहाँका सबै कुरा हामीले त्यति बुझेनौँ ।

नेपाली विषयका शिक्षकलाई हामीले नबुझेका कुरा सोध्यौँ । उहाँले सरल भाषामा योग प्रशिक्षकले भन्नुभएका कुरा स्पष्ट पारिदिनुभयो । हामीले योग, ध्यान र प्राणायाम जस्ता विशिष्ट विषयलाई सरल र सामान्य रूपमा बुझ्यौँ । हाम्रो समस्या समाधान भयो ।

माथिको अनुच्छेदमा कक्षाका विद्यार्थीले योग दर्शनको विषयमा नजानेर समस्या पर्दा नेपाली विषयका शिक्षकले विषयवस्तुलाई सरल भाषामा बताइदिएपछि उनीहरूको समस्या समाधान भएको छ । कक्षाका कुनै दुई साथीले विज्ञान विषयको कुनै सन्दर्भ नबुझेर समस्या परेको परिस्थितिमा त्यसको समाधानका लागि तपाईं के गर्नुहुन्छ, कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. कोष्ठकमा दिइएको निर्देशनअनुसार वाक्य परिवर्तन गर्नुहोस् :

(क) उनी कक्षामा सधैँ उपस्थित हुन्छिन् । (भूत काल)

(ख) हामीले फुटबल खेल्यौँ । (वर्तमान काल)

(ग) मैले राम्ररी परीक्षा दिएँ । (भविष्यत् काल)

(घ) भाइ योग गर्न जान्छ । (भूत काल)

(ङ) हामीले ताजा खानेकुरा खायौँ । (भविष्यत् काल)

(च) केटाकेटीले योग सिक्ने छन् । (वर्तमान काल)

२. पाठबाट वर्तमान काल बुझाउने क्रियापद प्रयोग भएका कुनै पाँचओटा वाक्य टिपी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

३. जा, खा, पढ्, लेख्, भन् धातुका भविष्यत् काल बुझाउने क्रियापद बनाई तिनलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

४. उठ्छु, जान्छु, पढाउनुहुन्छ, खेल्छु, आउँछु क्रियापदको प्रयोग गरी पाँच वाक्यमा आफ्नो दैनिकी लेख्नुहोस् ।

५. **भूतकालका क्रियापद प्रयोग गरी पाँच वाक्यमा आफूले गरेका कामको वर्णन गर्नुहोस् ।**

६. **पाठको दोस्रो अनुच्छेदबाट 'ब' र 'व' वर्ण प्रयोग भएका शब्द टिप्नुहोस् ।**

७. **तलका मध्ये कुन शुद्ध रूप हो पहिचान गरी लेख्नुहोस् :**

(क)	(अ) विश्वब्यापी	(आ) विश्वव्यापी	(इ) विश्वव्यापी	(ई) विश्वब्यापी
(ख)	(अ) बन्दोबस्त	(आ) वन्दोवस्त	(इ) बन्दोवस्त	(ई) वन्दोबस्त
(ग)	(अ) बास्तविक	(आ) वास्तविक	(इ) बास्तबिक	(ई) वास्तबिक
(घ)	(अ) वेवारिस	(आ) बेबारिस	(इ) वेबारिस	(ई) बेवारिस

८. **तल दिइएका वाक्यलाई शुद्ध गरी लेख्नुहोस् :**

(क) बन्यजन्तुको संरक्षणमा सवैले ध्यान दिनु आबश्यक छ ।

(ख) बाताबरणको बिनाश भयो भने हामीलाई धेरै बेफाइदा हुन्छ ।

(ग) जव तिमी राम्ररी पढ्छौ तव तिमी बिद्यालयमा लिइने सवै परीक्षामा सफल हुन्छौ ।

सुनाइ र बोलाइ

१. **सुनाइ पाठ ५ सुन्नुहोस् र खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :**

(क) कपालभाति भन्नाले मस्तिष्कको .... बुझिन्छ । (तेज, शक्ति, तौल)

(ख) कपालभाति प्राणायाम गर्दा .... को गतिमा ध्यान दिनुपर्छ । (पेट, सास, आज्ञाचक्र)

(ग) यो प्राणायाम गर्दा ढाड, कम्मर र .... सिधा राख्नुपर्छ । (हात, खुट्टा, गर्धन)

(घ) कपालभाति प्राणायाम गर्दा मनको .... बढ्छ । (शक्ति, एकाग्रता, अशान्ति)

२. प्रशिक्षकबिना योग गर्न हुन्छ की हुँदैन, तपाईँका विचार कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. 'स्वास्थ्यको महत्त्व' विषयमा १५० शब्दसम्मको एउटा निबन्ध लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

२. तपाईँको समुदाय वा घरपरिवारमा हुने गरेका योगसम्बन्धी अभ्यास अभिभावक वा साथीसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

पूर्व पठन

तलका चित्र हेर्नुहोस् र चित्रका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :

मूल पाठ

६ भाइलाई चिठी

मिति २०७८।०१।०१
अस्ट्रेलिया

प्यारो भाइ राजन,
शुभ आशीर्वाद !

म यहाँ कुशल छु र त्यहाँ सबैमा कुशलताको कामना गर्दछु । तिमीले पठाएको चिठी पाएँ । आमाबुबा र आफ्नो सन्चोबिसन्चो अनि पढाइका बारेमा लेखेका रहेछौ । चिठी पढ्दा खुसीको सीमा रहेन । तिमीले पठाएको चिठी पाउनुभन्दा केही दिन पहिले बुबाले पनि एउटा चिठी पठाउनु भएको थियो । उहाँले त्यस चिठीमा "तिमीले पठाएको मोबाइल पाएदेखि भाइ पढाइमा भन्दा बढी मोबाइलमा अल्भिएर बस्छ" भनी लेख्नुभएको थियो । तिमीले पढाइमा अझै राम्रो गरौला भन्ने विश्वासले आफ्नो खर्च जोगाएर मैले तिमीलाई एउटा मोबाइल किनेर पठाएकी थिएँ । त्यो पाउँदा तिमी ज्यादै खुसी भएको खबर पनि पाएकी थिएँ । तिमीले मोबाइलबाट पढाइमा सहयोग लिई अझ राम्रो गर्ने छौ भन्ने कुरामा मलाई विश्वास पनि थियो । यसको विपरीत तिमी झन् दिन प्रतिदिन पढाइमा कमजोर हुँदै गइरहेका छौ रे । सुन्छु, मोबाइलको प्रयोग आवश्यकताभन्दा बढी गर्छौ रे ।

हेर भाइ, आजको युग विज्ञान र प्रविधिको युग हो । यसलाई हामी सबैले आत्मसात् गर्दै आएका पनि छौँ । हामी सबैलाई थाहा छ, प्रविधिको प्रतिस्पर्धाले आजभोलि नयाँ नयाँ सामग्री उत्पादन भइरहेका छन् । त्यसमध्ये मोबाइल पनि सूचना र प्रविधिको धेरै फाइदा लिन सकिने विद्युतीय सामग्री हो । 'बुझ्नेलाई श्रीखण्ड नबुझ्नेलाई खुर्पाको बिँड भने झैँ' यदि यसको दुरुपयोग गर्‍यौँ भने

शब्दार्थ

प्रतिस्पर्धा : होडबाजी

श्रीखण्ड : चन्दनको रुख वा काठ

यसबाट फाइदा होइन, नोक्सान हुन जान्छ । कुनै पनि वस्तुका राम्रा नराम्रा दुवै पक्ष हुन्छन् । हामीले नराम्रा पक्षलाई छाडेर राम्रा पक्षको अनुसरण गर्न जान्नुपर्छ । आजभोलि प्रायः हरेक मानिसका हातमा मोबाइल हुन्छ । यसले मानव जीवनलाई सहज मात्र होइन, संसारलाई नै निकट बनाएको छ ।

इन्टरनेटको प्रयोगले गर्दा आजभोलि तिमी जस्ता ससाना केटाकेटी मोबाइलमा रहेका कतिपय खेलमा घन्टौँ समय बिताउने गर्छन् । यस्ता खेलको लतमा परेपछि मानिस एकोहोरिने र पढाइ वा अन्य काममा ध्यान नदिने गर्न थाल्छन् । कतिपय केटाकेटी त यस्ता खेलको नशामा लागेर निद्रामै रुने, कराउने र उठेर हिँड्नेसमेत गरेका उदाहरण पनि भेटिन्छन् । हामीले सामाजिक सञ्जालको समुचित प्रयोग गर्न जान्यौँ भने मात्र धेरै फाइदा लिन सक्छौँ । त्यसै गरी तिमीले पनि सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरी विभिन्न नयाँ कुरा सिक्न सक्छौ । संसारका विविध विषयका बारेमा ज्ञान आर्जन गर्न सक्छौ । इमेलको प्रयोग गरेर महत्त्वपूर्ण सामग्री छिट्टै र सजिलै आदानप्रदान गर्न सक्छौ । आफ्ना सिर्जनात्मक रचना पत्रपत्रिकामा छाप्नका लागि पठाउन सक्छौ । इपुस्तकालयको समुचित उपयोग गरेर आफ्नो ज्ञानको क्षितिज फराकिलो पार्न सक्छौ ।

मोबाइलको प्रयोग व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्न, सूचना आदानप्रदान गर्न, ज्ञान बढाउन र मनोरञ्जन लिने उद्देश्यले गरिन्छ । यो बहुउपयोगी विद्युतीय सामग्रीका रूपमा मानव समाजमा देखापरेको छ । हेर भाइ ! तिमीले मोबाइलाई ज्ञान आर्जन गर्ने साधनमा रूपमा प्रयोग गर । बढी समय मोबाइलको प्रयोग गर्दा तिम्रा आँखा कमजोर हुँदै जान्छन् । यसबाट मस्तिष्कमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । यी कुरामा पनि ध्यान देऊ । कोठामा एक्लै बसेर घन्टौँ मोबाइल चलाउने बानीले मानिसलाई परिवारबाट एक्लो बनाउँछ । यस्तो बानीले गलत साथीको

निकट : नजिक
इपुस्तकालय : इन्टरनेटका माध्यमबाट विभिन्न सामग्री पढ्न मिल्ने पुस्तकालय
समुचित : सुहाउँदो, उपयुक्त
क्षितिज : चारैतिर पृथ्वी र आकाश जोडिए जस्तो देखिने ठाउँ

सङ्गतमा पार्न पनि सक्छ । समय निकै मूल्यवान् छ । यसलाई हामी पैसाले किन्न सक्दैनौँ । तिमीले समयको महत्त्वलाई बुझेर जीवनमा अघि बढ्नुपर्छ । उपलब्ध भएका यस्ता प्रविधिको उचित रूपमा उपयोग गर्न जान्नुपर्छ। आफूलाई सधैँ सिर्जनात्मक कार्यमा व्यस्त राख्नुपर्छ । मलाई विश्वास छ, तिमीले अब उप्रान्त मोबाइल, कम्प्युटर, ल्यापटप जस्ता अत्याधुनिक विद्युतीय सामग्रीको दुरुपयोग गर्ने छैनौ । यी सामग्रीबाट ज्ञानवर्धक र रचनात्मक विषय मात्र सिक्ने छौ । साथीभाइलाई पनि यस्तै राम्रा क्रियाकलापमा लाग्न सुझाव र सन्देश दिने छौ भन्ने आशा गरेकी छु । तिमीले आमाबुबालाई पिर पार्ने काम कहिल्यै नगर्नू । आफ्नो पढाइमा राम्ररी ध्यान दिएर घरका काममा पनि सघाउनू । मैले पनि दसैँमा आमाबुबाका हातको टीका नलगाएको र तिहारमा तिमीलाई भाइटीका लगाउन नपाएको पनि चार वर्ष पुगेछ। यस वर्षको दसैँमा घर आउने कोसिस गर्ने छु। विदेशमा आफ्नै खुट्टामा उभिएर प्रगति गर्न, पढाइ र कामको तालमेल मिलाउन निकै कठिन हुँदो रहेछ। शरीर विदेशमा भए पनि मन भने सधैँ आफ्नो देश, गाउँ, समाज र परिवारसँगै रम्न खोज्दो रहेछ। साँच्चै भन्नुपर्दा देशको माया त विदेशमा आएपछि पो बढी लाग्दो रहेछ ।

ओहो ! चिठी पनि निकै लामो भइसकेछ। आजलाई यत्ति नै, बाँकी कुरा आगामी चिठीमा लेख्दै गरुँला ।

उही तिमीलाई माया गर्ने दिदी

ममता अधिकारी

खामको नमुना

टिकट

पठाउने
ममता अधिकारी
डार्बिन,
अस्ट्रेलिया

पाउने
राजन अधिकारी
सूर्यविनायक नगरपालिका ६, भक्तपुर
बाग्मती प्रदेश, नेपाल

शब्दभण्डार

१. **तल दिइएका शब्दबाट शिष्टाचार र सम्बोधन जनाउने शब्द पहिचान गरी भन्नुहोस्:**

सभाध्यक्ष महोदय, नमस्कार, शुभाशिष्, पूजनीय, दण्डवत्, सादर प्रणाम, पूज्य, प्रधानाध्यापकज्यू, निर्णायक मण्डल, प्यारी, धेरै धेरै माया, असीम स्नेह, गुरुवर्ग, प्यारी बहिनी, आशीर्वाद

२. **मिल्दो शब्दसँग जोडा मिलाउनुहोस् :**

(क) ममतामयी	मित्र
(ख) श्रद्धेय	असल
(ग) आत्मीय	आमा
(घ) सम्माननीय	प्रधानाध्यापक
(ङ) श्रीमान्	प्रधानन्यायाधीश
	गुरुवर्ग

३. **कोष्ठकबाट उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) कार्यक्रममा .... प्रधानमन्त्रीको आगमन भयो । (श्रीमान्, माननीय, सम्माननीय)

(ख) आज .... सांसदले विद्यालयको भ्रमण गर्नुभयो । (आत्मीय, माननीय, महोदय)

(ग) .... भाइ शुभआशीर्वाद ! (आदरणीय, प्यारो, श्रद्धेय)

(घ) दसैँमा ठुलाले सानालाई .... दिन्छन् । (गाली, आदर, आशीर्वाद)

४. **तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

मोबाइल, कम्प्युटर, सूचना, प्रतिस्पर्धा, ल्यापटप, क्षितिज

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :**

आशीर्वाद, प्रतिस्पर्धा, विश्वास, प्रविधि, श्रीखण्ड, आत्मसात्, महत्त्वपूर्ण

२. **'भाइलाई चिठी' पाठ मौनवाचन गर्नुहोस् र तल दिइएका विषयमा सामूहिक छलफल गर्नुहोस् :**

(क) चिठीको संरचना

आदि भाग (मिति, ठेगाना, सम्बोधन, शिष्टाचार)

मध्य भाग/मुख्य भाग (कुशलकामना/विषय प्रवेश, मुख्य कुरा, टुङ्ग्याउनी)

अन्त्य भाग (सम्बोधितसँगको सम्बन्ध, हस्ताक्षर वा लेखकको नाम)

खामको नमुना (प्रेषक र प्रापकको नाम तथा ठेगानाको क्रम)

(ख) चिठीको विषयवस्तु तथा सन्देश

३. **तल दिइएका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) बुबाले दिदीलाई आफ्नो चिठीमा के लेख्नुभएको थियो ?

(ख) राजन पढाइमा किन कमजोर हुँदै गयो ?

(ग) 'बुझ्नेलाई श्रीखण्ड नबुझ्नेलाई खुर्पाको बिँड' भन्नुको तात्पर्य के हो ?

(घ) मोबाइलको प्रयोग धेरै गर्दा हाम्रो शरीरमा कस्तो असर पर्छ ?

४. **तल दिइएको अनुच्छेद मनमनै पढी चारओटा प्रश्न बनाउनुहोस् र ती प्रश्नको उत्तर साथीबाट खोज्नुहोस् :**

म यहाँ कुशल छु र त्यहाँ सबैमा कुशलताको कामना गर्दछु । तिमीले

पठाएको चिठी पाएँ । आमाबुबा र आफ्नो सन्चोबिसन्चो अनि पढाइका बारेमा लेखेका रहेछौ । चिठी पढ्दा खुसीको सीमा रहेन । तिमीले पठाएको चिठी पाउनुभन्दा केही दिन पहिले बुबाले पनि एउटा चिठी पठाउनु भएको थियो । उहाँले त्यस चिठीमा "तिमीले पठाएको मोबाइल पाएदेखि भाइ पढाइमा भन्दा बढी मोबाइलमा अल्झिएर बस्छ" भनी लेख्नुभएको थियो । तिमीले पढाइमा अझै राम्रो गरौला भन्ने विश्वासले आफ्नो खर्च जोगाएर मैले तिमीलाई एउटा मोबाइल किनेर पठाएकी थिएँ । त्यो पाउँदा तिमी ज्यादै खुसी भएको खबर पनि पाएकी थिएँ । तिमीले मोबाइलबाट पढाइमा सहयोग लिई अझ राम्रो गर्ने छौ भन्ने कुरामा मलाई विश्वास पनि थियो । यसको विपरीत तिमी झन् दिन प्रतिदिन पढाइमा कमजोर हुँदै गइरहेका छौ रे । सुन्छु, मोबाइलको प्रयोग आवश्यकताभन्दा बढी गर्छौ रे ।

५. **दिदीले भाइ राजनलाई मोबाइल वा अन्य विद्युतीय सामग्रीको प्रयोग कसरी गर्नुपर्छ भनेर सल्लाह दिनुभएको छ, पाठका आधारमा लेख्नुहोस् ।**

६. **'भाइलाई चिठी' पाठ पढेर तपाईँले के सन्देश पाउनुभयो, भन्नुहोस् ।**

७. **'भाइलाई चिठी' पाठका आधारमा चिठीको प्रत्युत्तर लेख्नुहोस् ।**

८. **सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग कसरी गर्नुपर्छ, आफ्ना विचार लेखेर सुनाउनुहोस् ।**

९. **तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :**

मामाले आफ्नो छोरालाई विदेशबाट आउँदा एउटा ल्यापटप ल्याइदिनुभएछ । उसलाई त्यो ल्यापटप चलाउन आएन । ऊ ल्यापटप बोकी म भएका ठाउँमा आयो । मैले ल्यापटप खोल्न र बन्द गर्न सिकाइदिएँ । उसले ल्यापटपको उपयोगिताका बारे सोध्यो । मैले उसलाई चिठीपत्रका लागि मेल पठाउने तरिका बताइदिएँ । पढाइसँग सम्बन्धित सामग्री खोज्ने तरिका पनि सिकाइदिएँ । उसले मलाई सोधेका र उसलाई पनि थाहा नभएका अन्य आवश्यक कुरा पनि सबै सिकाइदिएँ । वेला वेलामा

ल्यापटपलाई भाइरस तथा ह्याकरले समस्या पार्ने जस्ता कुरा पनि सिकाइदिएँ । आजभोलि मेरा मामाको छोरो ल्यापटपबाटै लेखपढ गर्न थालेको छ ।

तपाईँलाई जानकारी भएको तर तपाईँका साथीलाई त्यस विषयमा जानकारी नभएको कुरा तपाईँलाई सोध्यो भने उसको जिज्ञासालाई कसरी समाधान गर्नुहुन्छ, कक्षामा भन्नुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. **तलको तालिका पढ्नुहोस् र तपाईँ पनि यीबाहेक तीनओटै कालका अपूर्ण पक्षका पाँच पाँचओटा क्रियापदको सूची बनाउनुहोस् :**

वर्तमान काल : अपूर्ण पक्ष	भूत काल : अपूर्ण पक्ष	भविष्यत् काल : अपूर्ण पक्ष
खेल्दै छ	खेल्दै थियो	खेल्दै हुने छ
पढ्दै छु	पढ्दै थिएँ	पढ्दै हुने छु
लेख्दै छौ	लेख्दै थियौ	लेख्दै हुने छौ
हाँस्दै छिन्	हाँस्दै थिइन्	हाँस्दै हुने छिन्

२. **कोष्ठकमा दिइएको निर्देशनअनुसार वाक्य परिवर्तन गर्नुहोस् :**

(क) म दिदीलाई चिठी लेख्छु । (वर्तमान : अपूर्ण पक्ष)

(ख) उनीहरू पढ्न गए । (भूत : अपूर्ण पक्ष)

(ग) बहिनी गृहकार्य गर्ने छिन् । (भविष्यत् : अपूर्ण पक्ष)

(घ) बुबा कार्यालयबाट आउनुहुन्छ । (भूत : अपूर्ण पक्ष)

(ङ) तिमीले राम्ररी पढेका छौ । (भविष्यत् : अपूर्ण पक्ष)

(च) हामी वनभोजमा रमाउछौँ । (वर्तमान : अपूर्ण पक्ष

३. **तलका क्रियापद मनमनै पढ्नुहोस् र तिनलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

पढ्दै छन्, खेल्दै थिए, आउँदै हुने छन्, भन्दै थियो, गाउँदै छौ, नाच्दै छे, हाँस्दै हुनुहुने छ

४. कोष्ठकमा दिइएको सङ्केतका आधारमा खाली ठाउँ भरी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) ऊ गाउँ .... । (जा : वर्तमान : अपूर्ण पक्ष)

(ख) काका खाना बनाउँदै .... । (हु : भूत : अपूर्ण पक्ष)

(ग) मेरा साथी पोखरा .... । (घुम् : भविष्यत् : पूर्ण पक्ष)

(घ) केटाकेटी चउरमा .... । (खेल् : वर्तमान : अपूर्ण पक्ष)

(ङ) गुरुले व्याकरण .... । (पढ् : भूत : अपूर्ण पक्ष)

५. तालिकामा दिइएका द्वित्व शब्द पढ्नुहोस् र तपाईँ पनि यीबाहेक अन्य पाँच पाँचओटा द्वित्व शब्द लेख्नुहोस् :

समूह (क)	समूह (ख)	समूह (ग)
घर घर	ससानो	भुटभाट
वन वन	आआफ्नो	आलोपालो
गाउँ गाउँ	झैझगडा	पैसासैसा
मिठो मिठो	मरमसला	आनीबानी
तल तल	तात्तातो	चिठीसिठी

६. उदाहरण हेरी तलका द्वित्व शब्दको निर्माण प्रक्रिया देखाउनुहोस् :

उदाहरण : घर+घर=घर घर, सानो+सानो=ससानो, भात + भात =भातसात

ऐँचोपैँचो, चियासिया, खरखाँचो, बाटैबाटो, गरगहना, झैझगडा, छिटो छिटो, सरसहयोग, आआफ्नो, सरसल्लाह

७. तल दिइएका शब्द पढ्नुहोस् र 'य' र 'ए' वर्ण प्रयोग भएका पाँच पाँचओटा शब्द पाठबाट खोजेर लेख्नुहोस् :

'य' वर्ण प्रयोग भएका शब्द

यज्ञ, यक्ष, यान, यात्रा, नियम, विजय, जय, यज्ञस्थल, कार्य, विद्यालय, वर्गीय, द्वितीय, विधेयक, सौन्दर्य

'ए' वर्ण प्रयोग भएका शब्द

एक, एसिया, एघार, एकतारे, एकीकरण, एकीकृत, एउटा, एकता, एकोहोरो, एकाइ, एक्कासि, एकान्त, खाएर, एवम्, गएर

८. तल दिइएका वाक्य शुद्ध गरी लेख्नुहोस् :

(क) एसले मानव जीवनलाई सहज बनाएको छ ।

(ख) तिमीले पठायको मोबाइल पायदेखि पढाइमा भन्दा मोबाइलमा अल्झियर बस्छ ।

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ ६ सुन्नुहोस् र तल दिइएका प्रश्नको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :

(क) कृषिमलको प्रयोग किन गरिन्छ ?

(ख) कृषिमल कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ग) किसानलाई के कुराको ज्ञान हुनुपर्छ ?

(घ) प्राङ्गारिक मलका फाइदा के के हुन् ?

२. प्राङ्गारिक मल कसरी बनाइन्छ, भन्नुहोस् ।

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. गाउँमा बस्ने आफ्नो साथीलाई वनजङ्गलको महत्त्व दर्साई यसको संरक्षणमा लाग्ने सल्लाह दिँदै एउटा चिठी लेख्नुहोस् ।

२. पत्रमञ्जुषाको प्रयोग के कामका लागि गरिन्छ, अभिभावकसँग सोधेर वा सामाजिक सञ्जालबाट खोजेर लेख्नुहोस् ।

पूर्व पठन

तल दिइएका चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

मानिस एक कल्पनाशील, सिर्जनशील र जिज्ञासु प्राणी हो । त्यसमा पनि बालबालिका नयाँ नयाँ कुरामा रुचि राख्ने स्वभावका हुन्छन् । कोही चित्र कोर्न मन पराउँछन् भने कोही गायनमा रुचि राख्छन् । उनीहरूमा कुनै पनि विषयमा बुझ्ने र जान्ने चाहना हुन्छ । यस्तै स्वभावले गर्दा नै जीवनमा उनीहरूलाई सिर्जनशील बन्न प्रेरित गर्छ । हामी संसारका जति पनि कलाकारका बारेमा सुन्छौँ र पढ्छौँ । तिनीहरू बाल्यकालदेखि नै कल्पनाशील, सिर्जनशील र जिज्ञासु भएका पाउँछौँ । यस्तै स्वभावले गर्दा उनीहरूको ज्ञानको दायरा अझ फराकिलो हुन्छ । यी कुराका बारेमा थाहा पाउन तलको कथा पढौँ :

मूल पाठ

८ परिकल्पना

हरि प्रसाद

रजनी चित्र बनाउन असाध्यै सिपालु थिइन् । उनी नदीनाला, वनजङ्गल, हिमालपहाड र जीवजन्तुलाई चित्रमा उतार्थिन् । आफ्नो देश र गाउँ कस्तो हुनुपर्छ भनेर पनि उनी कल्पना गर्थिन् ।

एक साँझ उनले आफ्नो गाउँको चित्र बनाइन् । उनको चित्रको शीर्षक थियो 'अबको मेरो गाउँ' ।

राती अबेरसम्म उनले त्यसमा रङ भरिन् । रङ भरिसकेपछि त्यो चित्र झनै सुन्दर देखियो । उनले आफ्नो बुबालाई बोलाइन् र चित्र देखाइन् । बुबा छक्क पर्नुभयो । उनले बनाएका चित्रमध्ये त्यो ज्यादै सुन्दर थियो ।

"बुबा ! यो दश वर्षपछिको गाउँ हो । मेरो विचारमा हाम्रो गाउँलाई सुन्दर तथा समुन्नत बनाउने हो भने यी कुरा हुनुपर्छ भन्ने मेरो विचार हो । तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?" रजनीले सोधिन् ।

शब्दार्थ

समुन्नत : विकसित

"रजनी ! तिमी एक पटक तिम्रो कल्पनाको चित्र कस्तो हुन्छ भन त" बुबाले सोध्नुभयो । उनले चित्रको एक एक गर्दै व्याख्या गरिन् । सबैका घरमा बिजुलीबत्ती र टेलिफोनको व्यवस्था थियो । हरेक परिवारको घरमा खानेपानीको धारो, शौचालय, सौर्यऊर्जाको प्रयोगबाट बिजुलीबत्ती बाल्ने र खाना पकाउने व्यवस्थासमेत थियो । सबैका घर घरमा मोटरबाटो जोडिएको थियो । त्यस चित्रमा सुन्दर बाटो, बाटो छेउछाउमा हरियाली, फोहोर फाल्ने निश्चित ठाउँ, उत्पादनमा कम्पोस्टमलको प्रयोग आदिको प्रबन्ध देखाइएको थियो । चित्रमा मानिसका बिचमा सानालाई माया र ठुलालाई आदर सम्मान गरिएको दृश्यसमेत देख्न पाइन्थ्यो । यो सब दृश्य देखेर रजनीका बुबा ज्यादै खुसी हुनुभयो ।

रजनी ! तिम्रो चित्र सुन्दर छ । मलाई भन्न सक्छ्यौ यस्तो चित्र बनाउने विचार कसरी आयो ?

बुबा ! यो गाउँका धेरै मानिस ठुला भएपछि सहर पस्छन् । हाम्रै काकाहरू, तल्ला घरे ठुलाबा, माथ्ला घरे दाजुलगायत गाउँका धेरै मानिस सहरमा बस्छन् । बुबा पनि त धेरै समय उतै बिताउनुहुन्छ नि । हजुरहरू सबै जना यही गाउँमा जन्मेर हुर्किनुभएको होइन र ? यहींको माटामा जन्मने, खेल्ने र ठुलो हुने तर यस गाउँमा नै नबस्ने ? मलाई त यस्तो कुरा मन परेन बुबा । यो गाउँलाई नै सहर जस्तो बनाए के हुन्छ ? रजनीले भनिन् । रजनीको कुरा सुनेर उनका बुबा छक्क परेर रजनीको अनुहारमा मात्र हेरिरहनुभएको थियो ।

बुबा ! मेरो कुरा ठिक लागेन हजुरलाई ? किन केही बोल्नुभएन नि ? रजनीले सोधिन् ।

हैन छोरी । म आज यति खुसी भएको छु कि यो खुसीलाई कसरी सम्हालूँ भनेर सोचिरहेको छु । मेरी प्यारी छोरीमा यस्तो विचार आयो जुन हामी जस्ता ठुला भएका भनिएकामा पनि आएको थिएन । लाग्दैछ तिमी मेरो छोरीमात्र नभएर यो

कम्पोस्टमल : गाईवस्तुको मलमूत्रबाट बनाइएको मल

गाउँकै छोरी बन्दै छौ । तिमीले चित्रमा देखाएका कुरा असम्भव होइनन् । साँच्चै कसैले चाहेमा हामी हाम्रो गाउँलाई यस्तै बनाउन सक्छौं । कति सुन्दर र सभ्य गाउँको परिकल्पना गरेकी छौ तिमीले, रजनीलाई बधाई दिँदै बुबाले भन्नुभयो ।

बुबा ! के सुन्दर, विकसित र सभ्य गाउँ बन्न मैले चित्रमा देखाएका कुराले मात्र पुग्छ त ? रजनीले सोधिन् ।

मैले भन्दा तिमीले ज्यादा कल्पना गरेकी छौ छोरी । विकास निर्माणको कुनै सीमा हुँदैन तर पनि फोहोरमैला, अशिक्षा र गरिबीले घेरिएको यो गाउँ तिम्रो परिकल्पनाको गाउँ जस्तो बन्यो भने त्यो भन्दा बढी के नै चाहिन्छ र ? बुबाले भन्नुभयो ।

बेलुकीको खाना खाएपछि पनि रजनी चित्रकै विषयमा सोचिरहिन् । उनी रङ र कुची त्यसै छोडेर निदाइन् ।

रजनीको गाउँको मध्यभागमा एउटा पोखरी थियो । रजनी त्यस पोखरीमा पौडी खेल्न थालिन् । उनी साना साना माछासँग जिस्कँदै खेल्दै गरिरहिन् । पौडी खेलिसकेर उनी मन्दिरमा गइन् । मन्दिर ज्यादै आकर्षक थियो । कोही भक्तजन भजनकीर्तन गर्दै थिए त कोही पूजा गर्न व्यस्त थिए । रजनीले पनि मन्दिरमा पूजा गरिन् र सबैसँग बिदा भइन् । उनी खाना खाइसकेपछि विद्यालयतिर गइन् । विद्यालयको प्रवेशद्वार अत्याधुनिक थियो । घाँटीमा परिचयपत्र झुण्ड्याएर उभिएपछि आफैँ खुल्थ्यो र भित्र पसिसकेपछि आफैँ बन्द हुन्थ्यो । कक्षाकोठा आकर्षक थिए । जताततै पोस्टर र रमाइला किताब देखिन्थे । पढ्ने पुस्तक कम्प्युटरमा नै थियो । गुरुआमा आउनुभयो र कम्प्युटर र मल्टीमिडियाबाट त्यसदिनको पाठ देखाउनुभयो । विद्यार्थीले आफैँ पाठका विषयमा आआफ्ना कुरा गरे ।

स्याबास ! तिमीहरूले भनेका कुरा सबै ठिक छन् । केही समस्या पर्‍यो भने कम्प्युटरबाट म्यासेज गरेर पनि मलाई सोध्न सक्छौ तर म लाइनमा भेटिइनँ

परिकल्पना : पछि हुने कुराको पहिले नै गरिने अड्कल
कुची : चित्र बनाउने वा रङ भर्ने कलम
प्रवेशद्वार : भित्र पस्ने मूल ढोका

भने चाहिँ मेरो ठेगानामा इमेल गरिदिनू, गुरुआमाले भन्नुभयो । त्यसपछि विज्ञान विषय पढ्ने वेला आयो । गुरुसँग रजनी र साथीहरू बगैँचामा जानुभयो र बोटबिरुवालाई हेर्दै त्यसको विषयमा लेख्न लगाउनुभयो ।

दिनभरि विद्यालयमा पढेर रजनी घरमा फर्किन् । उनले धेरै गृहकार्य पनि गर्नु परेन । उनी गाउँकै पुस्तकालयमा पुगिन् । पुस्तकालय पनि आकर्षक थियो । त्यहाँ भिडियो, सञ्चार साधन, कम्प्युटरलगायत अनेकौँ पुस्तक थिए । बालकदेखि वृद्धसम्मका व्यक्ति आफ्नो रुचिअनुसारको पुस्तक पढेर वा चित्र हेरेर मन्त्रमुग्ध थिए । रजनीले पुस्तकालयमा बसेर कम्प्युटर खोलिन् र एउटा बालकथा पढेपछि घरतिर हिँडिन् । उनको घरनजिकैको पाटीमा प्रौढहरू भजनकीर्तन गर्दै थिए ।

रजनी ! आज किन अबेरसम्म सुतेकी हौ ? आमाको आवाजले उनको निद्रा टुट्यो ।

आमा ! मैले मेरो चित्रमा थप्नुपर्ने धेरै कुरा भेटेँ । कस्तो राम्रो सपना देखेकी थिएँ, उनले आँखा मिच्दै भनिन् । उनको कुरा सुनेर आमा मुसुक्क हाँस्नुभयो ।

सपनामा देखेर मात्र के गर्ने छोरी ?

सपनामा देख्नु भनेको कल्पना गर्नु हो । कल्पना गर्नु भनेको सिर्जना गर्ने क्षमता बढ्नु हो । त्यसैले सपना पनि देख्नुपर्छ रे, रजनीले भनिन् ।

ओहो ! मेरी छोरीले यस्तो कुरा भन्न कहाँबाट सिकेकी नि ?

आमा ! मैले यी कुरा गुरु र गुरुआमाबाट सिकेकी हुँ ।

यदि तिम्रो चित्रमा जस्तै यो गाउँको मुहार फेरियो भने त साँच्चै यो गाउँ सुन्दर सहर हुने छ छोरी, आमाले भन्नुभयो ।

आमा, अहिले त चित्र मात्रै बनाएकी छु तर ठुली भएपछि म यो गाउँलाई चित्रमा जस्तै बनाउने अभियानमा लाग्ने छु । गाउँले सबै एकजुट भएर अनि सरकारले पनि साथ दियो भने हाम्रो गाउँ साँच्चै मैले चित्रमा परिकल्पना गरेको जस्तै

मन्त्रमुग्ध : मोहित पारिएको
प्रौढ : पाको उमेरको

बन्छ । आमालाई रजनीको विचार अत्यन्त प्रिय लाग्यो । आमाले सही थाप्दै टाउको हल्लाइन् । रजनी भने आफूले सपनामा देखेका कुरा चित्रमा थप्न थालिन् ।

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्द र अर्थका बिच जोडा मिलाउनुहोस् :

अङ्क	कोसिस
जाल	धन
मास	मृत्यु
विरोध	महिना
अर्थ	सङ्ख्या
काल	षड्यन्त्र
	मतभेद

२. तल दिइएका शब्दको एकभन्दा बढी अर्थ खोजी लेख्नुहोस् :

पाल, साल, ताल, जाल, पत्र, दर

३. 'परिकल्पना' पाठबाट पाँचओटा अनेकार्थी शब्द खोजी तिनको फरक अर्थ लेख्नुहोस् ।

४. तल दिइएका टुक्काका अर्थ तालिकाबाट पहिचान गरी लेख्नुहोस् :

कुरा खेल्नु, खुट्टा तान्नु, सही थाप्नु, मुटुमा भक्कानो पर्नु, रिसले चुर हुनु, गुजरा गर्नु, हात थाप्नु

माग्नु, मनमा चोट पर्नु, सोचमा पर्नु, प्रगति गर्न नदिनु, सहमति जनाउनु, साह्रै रिसाउनु, जसरी पनि पेट पाल्नु

५. तल दिइएका उखानका अर्थ तालिकाबाट पहिचान गरी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

जसले मह काढ्छ उसले हात चाट्छ, अकबरी सुनलाई कसी लगाउनुपर्दैन, अचानाको पिर खुकुरीले जान्दैन, ढुङ्गा खोज्दा देउता मिल्नु, हुने बिरुवाको चिल्लो पात

सामान्य वस्तु खोज्दा मूल्यवान् वस्तु फेला पर्नु
परिश्रम गर्नेले फल पाउनु
राम्रो कुरालाई जाँच्नुपर्दैन
भोग्नेलाई मात्र वास्तविक पीडा थाहा हुनु
राम्रो मान्छेको लक्षण सानैदेखि राम्रो हुनु

बोध र अभिव्यक्ति

१. तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :

मन्त्रमुग्ध, परिकल्पना, प्रौढ, सभ्य, मुसुक्क, कम्पोस्ट, दृश्य

२. 'परिकल्पना' पाठ पालैपालो पढ्नुहोस् र पाठको शीर्षकअनुसार विषयवस्तु उल्लेख भए नभएका बारेमा शिक्षकको सहायता लिई कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

३. तल दिइएका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् :

(क) 'परिकल्पना' पाठमा कतिओटा अनुच्छेद छन् ?

(ख) पुस्तकालयमा रजनीले के गरिन् ?

(ग) आमालाई रजनीको विचार किन प्रिय लाग्यो ?

(घ) 'परिकल्पना' पाठ कुन विषयवस्तुमा लेखिएको छ ?

४. पाठको पाँचौँ अनुच्छेद मौन पठन गर्नुहोस् र त्यसबाट चारओटा प्रश्न निर्माण गर्नुहोस् ।

५. तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) रजनीको विद्यालयमा के के सुविधा उपलब्ध छन् ?

(ख) रजनीका स्वभावगत विशेषता के के छन् ?

(ग) कथामा रजनीले कस्तो गाउँको परिकल्पना गरेकी छन् ?

(घ) यस कथाबाट पाइने सन्देश के हो ?

६. भाव विस्तार गर्नुहोस् :

(क) सपनामा देख्नु भनेको कल्पना गर्नु हो । कल्पना गर्नु भनेको सिर्जना गर्ने क्षमता बढ्नु हो ।

.(ख) गाउँले सबै एकजुट भएर अनि सरकारले पनि साथ दियो भने हाम्रो गाउँ साँच्चै मैले चित्रमा परिकल्पना गरेको जस्तै बन्छ ।

७. रजनी एक कल्पनाशील र सिर्जनशील बालिका हुन् भन्ने भनाइलाई पाठका आधारमा तर्क दिनुहोस् ।

८. पाठको अन्तिम अनुच्छेद शिक्षकबाट सुनेर लेख्नुहोस् ।

९. तलको चित्र वर्णन गर्नुहोस् :

१० तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :

सबिना र सुमन एउटै कक्षामा पढ्ने साथी हुन् । छिमेकी भएकाले उनीहरू विद्यालय जाँदा र घर फर्कंदा सँगसँगै हुन्छन् । उनीहरूको रुचि प्रायः मिल्छ । पढ्दा पनि एकआपसमा छलफल गर्ने उनीहरूको बानी छ । यसरी सँगसँगै छलफल गर्दै पढ्ने गरे पनि सबिना पढाइमा उत्कृष्ट छिन् भने सुमन चाहिँ सामान्य छन् । पढाइमा दुवैले बराबर मिहिनेत गरे पनि उनीहरूको क्षमताको भिन्नताका कारण अन्तर आएको सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । सहक्रियाकलापमा भने यी दुवैको रुचि भिन्न छ । सबिना फुर्सदको समय गीत गाउन चाहन्छिन् भने सुमन चाहिँ फुटबल खेल्न चाहन्छन् । यसैले विद्यालयले आयोजना गरेका सहक्रियाकलापमा सहभागी हुँदा पनि आफ्नो रुचिको विषयमा नाम लेखाउने गर्छन् । रुचिको विषयमा लगनशील भएर मिहिनेत गर्दै उनीहरू आआफ्नो क्षेत्रमा विशिष्ट पहिचान बनाउन सफल भएका छन् । सबिना गला र कलामा समेत उत्कृष्ट छिन् भने सुमन चाहिँ फुटबलमा उत्कृष्ट छन् । यसरी यी दुवैको सहकार्य र सफलताको तुलना गर्दा के स्पष्ट हुन्छ भने कुनै पनि व्यक्ति सफल हुनुमा रुचि र क्षमता दुवैको समान भूमिका रहेको हुन्छ ।

माथिको अनुच्छेदमा सबिना र सुमन धेरै मिल्ने साथी भए पनि उनीहरूको रुचि भिन्न छ । यस्तै उनीहरूको क्षमता पनि फरक छ । तपाईं पनि कुनै दुई जना साथीको सिर्जनात्मक क्षमताको तुलना गर्नुहोस् र निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. तल दिइएको तालिका हेर्नुहोस् र पूर्ण पक्षको पहिचान गर्नुहोस :

भूत काल : पूर्ण पक्ष	वर्तमान काल : पूर्ण पक्ष	भविष्यत् काल : पूर्ण पक्ष
(क) हामीले खाना खाएका थियौँ ।	(क) हामीले खाना खाएका छौँ ।	(क) हामीले खाना खाएका हुने छौँ ।
(ख) ऊ घर गएको थियो ।	(ख) ऊ घर गएको छ ।	(ख) ऊ घर गएको हुने छ ।
(ग) भाइले पढेको थियो ।	(ग) भाइले पढेको छ ।	(ग) भाइले पढेको हुने छ ।

२. कोष्ठकमा दिइएका सङ्केतका आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) सुमनले भकुन्डो............. । (खेल् : वर्तमान, पूर्ण पक्ष)

(ख) नेपालले क्रिकेट .... । (जित् : भविष्यत्, पूर्ण पक्ष)

(ग) म हिजो घरमै .... । (बस् : भूत, पूर्ण पक्ष)

(घ) आकाशमा चरा .... । (उड् : वर्तमान, पूर्ण पक्ष)

(ङ) भाइहरू विद्यालय .... । (जा : भविष्यत्, पूर्ण पक्ष)

(च) हामी असल .... । (बन् : वर्तमान, पूर्ण पक्ष)

(छ) म अर्को वर्ष आठ कक्षामा .... । (पुग् : भविष्यत्, पूर्ण पक्ष)

३. पूर्ण पक्ष जनाउने फरक फरक क्रियापदको प्रयोग गरी सात वाक्यमा आफूले गरेको कामको वर्णन गर्नुहोस् ।

४. तल दिइएको तालिकाबाट 'ऋ' र 'रि' प्रयोग भएका शब्द पहिचान गरी लेख्नुहोस् :

रिबन, रिक्त, ऋषि, रित्तो, रिपोर्ट, ऋग्वेद, ऋचा, रिकापी, रिस, ऋषभ, ऋद्धि

५. दिइएका जोडा शब्दमध्ये सही शब्दमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

रिसी	ऋषि	रिचा	ऋचा
रिस	ऋष	ऋषभ	रिसभ
रितु	ऋतु	रिक्त	ऋक्त
ऋद्धि	रिद्धि	रिग्वेद	ऋग्वेद

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ ७ सुन्नुहोस् र तल दिइएका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :

(क) मानबहादुर घरको जेठो सन्तान थियो ।

(ख) मानबहादुरलाई अंशमा मटान परेको थियो ।

(ग) मानबहादुरका छोराको उमेरमा पाँच वर्षको फरक थियो ।

(घ) उनीहरूले एउटा पाडी पालेका थिए ।

२. सुनाइ पाठ ७ सुन्नुहोस् तल दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) मानबहादुरका कति भाइ छोरा थिए ?

(ख) गाउँलेहरू मानबहादुरलाई के भनी बोलाउँथे ?

(ग) ठुलो छोरा कस्तो स्वभावको थियो ?

(घ) मानबहादुर छोराहरूलाई कस्तो अर्ती दिन्थे ?

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त क्रियापद राखी कथा पूरा गर्नुहोस् र उपयुक्त शीर्षकसमेत दिनुहोस् :

किसानको घरमा एउटा राम्रो कुकुर हुनु .... कुकुरले इमान्दारपूर्वक घरको हेरचाह गर्नु .... किसानले कुकुरलाई निकै माया गर्नु .... कुकुर बुढो हुँदै गएपछि किसानले बेवास्ता गर्नु .... खानेबस्ने कुरामा ध्यान नदिनु .... उसले कुकुरलाई पिट्नसमेत थाल्नु .... कुकुर निराश भएर घर छाडेर हिँड्नु .... स्यालसँग भेट हुनु .... मित्रतासमेत हुनु ....कुकुरले आफ्नो कथा स्याललाई सुनाउनु .... चलाख स्यालले

जुक्ति निकाल्नु .... किसानकी श्रीमती खेतमा काम गर्दै गर्नु .... छोरालाई छेउमा सुताउनु .... स्याल त्यहाँ पुग्नु .... शिशुलाई लिएर जङ्गलतिर पुग्नु ....कुकुरले भुक्दै स्याललाई पछ्याउनु .... किसानकी पत्नी बेहोस हुनु .... कुकुरले एकैछिनपछि शिशुलाई लिएर आउनु .... आफ्नो बच्चालाई बचाएको ठानी किसानका पतिपत्नीले कुकुरलाई पहिलेभन्दा धेरै माया गर्नु .... कुकुर खुसी हुनु .... कसैलाई पनि हेला गर्न नहुने सन्देश

२. पत्रपत्रिकाबाट एउटा कथा खोजेर लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पूर्व पठन

मानिसले आफ्नो कल्पना, अनुभव र विचारलाई कलात्मक शैलीमा अभिव्यक्त गर्ने विषय नै सिर्जना हो । आफ्नो मनमा उत्पन्न भएका विचार र भावनालाई मिलाएर लेख्दै जाने बानीले नै मानिसलाई सर्जक बनाउँछ । कविता, गीत, कथा, निबन्ध, नाटक आदि सबै सिर्जनाका रूप हुन् । राष्ट्रकवि माधव घिमिरेले लेखेका छन् :

ढुङ्गाको काप फोरेर पनि उम्रन्छ पिपल

सिर्जनाशक्ति संसारमा कैल्यै हुँदैन विफल ।

वास्तवमा सिर्जनात्मक शक्तिलाई हामीले जति जगाउन सक्छौँ त्यो उति नै शक्तिशाली भएर देखापर्छ । जीवनमा असम्भव भन्ने कुरा केही पनि छैन । दृढ इच्छाशक्ति भएपछि सामान्य मानिस पनि सिर्जनशील बन्न सक्छ भन्ने कुरा जानकारीका लागि झमक घिमिरेको यो निबन्ध पढौँ :

मूल पाठ

सिर्जनाका कोपिला

८

झमक घिमिरे

म सुनौलो आगतको कल्पनामा डुब्दै थिएँ। विगतमा चुहिएका आँसु ओभाउने क्रममा थिए । आँसु देखिए, नदेखिए पनि कलिलो मनका चोट, घाउ, दर्द, पीडा उस्तै थिए । जसको काहीँ कतै निकास थिएन । यसको कतै निकास थियो भने आँसुको रूपमा बाहिर निकाल्नु थियो । कहिलेकाहीँ त रुँदा पनि मन हलुका हुँदो रहेछ। त्यो समयमा म आँसुको जिन्दगीबाट निकास खोजिरहेकी थिएँ ।

किताब पढ्दा मैले पनि यी कथा, कविताका पात्र जस्तै अलग पात्र खोजेर तिनका बारेमा लेख्न जान्न पाए कस्तो हुन्थ्यो ? ती चाहना मात्र सलबलाएर के गर्नू ? जान्नु छैन, घोत्लिएर घन्टौँसम्म भए पनि हेरिरह्यो । त्यसलाई दसौँ पटकसम्म पढ्यो । चन्चले दिमागले आफूअगाडि पुतली देखिए पुतलीकै बारेमा सोच्थ्यो। रुपी, भँगेरा, काग, गौँथली देखिए तिनकै बारेमा सोच्थ्यो । मान्छे देखिए मान्छेकै बारेमा सोच्थ्यो । मनले तिनका बारेमा विभिन्न कुरा कल्पना गर्थ्यो । यही कल्पना कल्पनैमा बने, तिनका बारेमा कैयौँ कथा थिए तर लेख्न चाहिँ लेखिएनन् ।

लेख्ने चाहना पनि साँच्चै उत्कण्ठासम्म पुगिसकेका रहेछन् क्यारे ! पहिला मैले आफूले देखेका पशुपन्छीका बारेमा लेखेँ । त्यो कसैलाई नदेखाई च्यातेर

शब्दार्थ

आगत : आउने, आइपुगेको
दर्द : पीडा, दुःख, वेदना
निकास : भित्रबाट बाहिर निकाल्ने ठाउँ
रुपी : एक जातको चरा, सारौँ
उत्कण्ठा: उत्सुकता, अत्यन्त इच्छा

फालेँ । कविता पनि भुइँमा दुईचार हरफ यसो लेखिहेर्थें तर राम्रो हुँदैनथ्यो र मेटिदिन्थेँ । यसो गर्दै निकै समय बित्यो । त्यति वेला कसैले राम्रो गाएको सुन्यो भने आफूलाई पनि गाउन मन लाग्थ्यो । कसैले राम्रो नाचेको देख्यो भने नाच्न मन लाग्थ्यो । कसैले राम्रो चित्र कोरेको, कसैले राम्रो लेखेको देख्यो भने आफूलाई पनि त्यही गर्न मन लाग्ने, कस्तो अस्थिर मन ? यही अस्थिर मनभित्र जानेर होस् वा नजानेर होस्, मैले सिर्जनाका बियाँ छर्न थालेकी थिएँ । ती बिस्तारै अङ्कुराउन थालेका रहेछन् । अगाडिदेखि नै साहित्यका पुस्तक पढ्ने र आफूलाई मन परेका सिर्जना कापीमा सारेर राख्ने बानी थियो । त्यसैले कलिलो मनमा साहित्यका बियाँ छरिएछन् । कुनै सङ्घर्षशील व्यक्तिका जीवनी, लेख, रचना पढ्दा आफू पनि त्यस्तै सङ्घर्षशील हुन मन लाग्थ्यो । मैले त्यही समयमा साहित्य सिर्जना गर्न पुगेकी थिएँ । ती सिर्जना राम्रा थिएनन् तर सुरुका सिर्जनाभन्दा थोरै राम्रा सिर्जना भएकाले उत्साहित हुँदै डेरामा बस्ने एक जना दाइलाई देखाएँ । उहाँको नाम अहिले मैले सम्झिन सकिनँ । उहाँले मलाई निकै माया गर्नुहुन्थ्यो । कुनै नयाँ पुस्तक ल्याउनुभयो भने यो पुस्तक तिमीले पढ्नैपर्छ भनेर पढ्न दिनुहुन्थ्यो । अहिले मलाई यति धेरै माया गर्ने मान्छेको नाम के हो ? घर कहाँ हो, सम्झना छैन । यसमा आफैँप्रति अफसोच छ । चाहे तपाईं जो हुनुहुन्छ, जुन ठाउँको हुनुहुन्छ, मलाई माफ गर्नुहोस् ल दाइ, मैले तपाईंलाई चिन्न सकिनँ ।

अँ, उहाँले खुसी भएर राम्रो छ, अझै राम्रो लेख भनिदिएपछि मेरो मन साह्रै फुरुङ्ङ भएको थियो । जिन्दगीमा त्यस्ता खुसीका पल बिरलै भोगेकी थिएँ । त्यो पल कहिल्यै बिर्सन सक्दिनँ किनभने मान्छेले जिन्दगीका सुनौला पल कहिल्यै बिर्सन सक्दैन । मैले पनि जिन्दगीकै सुन्दर पललाई के बिर्सिन सक्थेँ र ? जे जस्ता भए पनि सिर्जनाका बियाँ अङ्कुराउन पटपट फुट्दै थिए । टुसाउन थालेका थिए र जिन्दगीमा अब भने उत्साह, उमङ्गका रङ पनि बिस्तारै

अस्थिर : चञ्चल, स्थिर नभएको

बियाँ : बिउ

सिर्जना : रचना, बनाउने काम

अङ्कुराउनु : टुसाउनु, पलाउनु

पोखिन थालेका थिए । त्यसका छिर्का अलि अलि देखिन थालेका थिए । जुन रङसँगै आशाका पल्लव अङ्कुरित हुन थालेका थिए । लेख्ने र पढ्ने क्रम निरन्तर रूपमा चलिरह्यो । हाम्रा घरमा कामकाजले आउने जाने थोरै मान्छे मेरो क्रियाकलाप देखेर छक्क परेर जान्थे । उनीहरू विशेष गरेर मैले अक्षर लेखेकै हेरिरहन्थे र भन्थे, "यो केटीले अक्षर लेखेको देख्दा अचम्म लाग्यो । खुट्टाले कस्तो मज्जाले कलम पक्रिएर लेख्दी रहिछ । भगवान्को लीला पनि अपरम्पार छ ।" उनीहरूको विचारमा मलाई भगवान्ले लीला गर्न धरतीमा पठाएका थिए । जसलाई उनीहरू हाम्रो सानो दिमागले भगवान्को लीला बुझ्न सक्दैन भन्थे । सायद उनीहरूले नै बाहिर जगत्सम्म 'यस्ती केटी रहिछ' भन्ने समाचार पुऱ्याए होलान् । डेरामा बस्नेले पनि हामी बसेको घरकी केटी यस्ती छे भनेर कतै कुरा गरे होलान् । कसरी मान्छेको हुलमा खुट्टाले लेख्छे भन्ने खबर पुग्यो कुन्नि ! त्यो मलाई थाहा भएन । जे होस् हाम्रा घरमा फाट्टफुट्ट मलाई हेर्न भन्दै मान्छे आउन थाले ।

उनीहरू मैले लेखेको देखेर छक्क परेर जान्थे । समय आफ्नै गतिमा कुदिरह्यो । बिस्तारै बिस्तारै सिर्जनाका बियाँ उम्रिन थालेका थिए । केही समयपछि यो खबर यति छिटो फैलियो कि जसको मुख्य पात्र म थिएँ । यस अगाडिसम्म सुनसान मुर्दाघर जस्तो लाग्ने हाम्रो घरमा चलहपहल हुन थालेको थियो । मान्छेको आवतजावतले घरको रौनकै अर्कै बनेको थियो । त्यही समयदेखि हाम्रा घरमा जातीय पर्खाल भत्कियो । यो बसौँदेखि उभिएको विभेदको पर्खाल भत्किँदा मेरो मन साह्रै रमाएको थियो । म बसौँ अगाडिदेखि समताको चिन्तन बोक्दै आइरहेकी थिएँ । अहिले त्यही चिन्तनले जितेको थियो । साँच्चै आफूले जितेको अनुभूति भइरहेको थियो । हाम्रो घर मान्छेको साझा आस्था र विश्वासको स्थल बन्दै थियो । जहाँ जुनसुकै मान्छे आउन, जान सक्थे । जहाँ सबै जात, भाषा,

पल्लव : नयाँ निस्केको कलिलो पात, पालुवा
विभेद : भेदभाव गर्ने काम
समता : बराबरीको अवस्था, समान हुनाको भाव
अनुभूति : मनले अनुभव गर्ने क्रिया

वर्ग, लिङ्गका मान्छे सबैलाई समान व्यवहार गर्नुपर्थ्यो । कहिलेकाहीँ आमाबुबाको असन्तुष्टि भनूँ कि गुनासा भनूँ ममाथि पोखिन्थे । म आखिर मान्छेको जात मान्छे हो भनिदिन्थेँ । सिर्जनाका बियाँ उम्रिएर ससाना बोटका रूपमा परिणत हुन थालेका थिए । सिर्जनाका बगैँचामा ती बोट लहलहाउँदा हुँदै गए । अन्ततः ती वयस्क बनेर कोपिला लाग्न थाले अर्थात् मेरा सिर्जना सार्थक हुँदै गए । मैले सिर्जनाका कोपिला निकै पोटिला देख्न थालेँ । एक अर्थमा आफ्नो जिन्दगीलाई निकै सार्थक देख्न थालेँ । हो, लेख्ने क्रम रोकिएन । सायद जिन्दगी पनि त्यही त्यही अक्षरसँग लेखिँदै थियो । ती कलमका बान्कीसँग खुसीका रङ पोखिँदै थिए ।

वयस्क : *उमेर पुगेको, बालिग*

सार्थक : *अर्थयुक्त, अर्थपूर्ण*

बान्की : *कुनै वस्तुको आकारप्रकार, ढाँचा*

शब्दभण्डार

१. **खाली ठाउँमा उपयुक्त लघुतावाची शब्द भर्नुहोस् :**

(क) आज गाईलाई दिन एक .... पराल पनि छैन । (त्यान्द्रो, मुठो, भारी)

(ख) उसले एक .... भात पनि नराखी खायो । (डल्लो, गाँस, सितो)

(ग) आमाले मलाई एक .... अचार दिनुभयो । (थोपो, पित्को, छिटो)

(घ) तरकारी पकाउन एक .... तेल पनि छैन । (चम्चा, मुठी, तुर्को)

२. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

एक धरो	केरा
एक चानो	लुगा
एक छिटो	आलु
एक कोसो	पानी
एक त्यान्द्रो	चिया
एक चुस्को	घाँस

३. **तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

सितो, धरो, थोपो, छिटो, गेडो, थाली, लौरी, कोसो

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :**

उत्कण्ठा, सिर्जना, जिन्दगी, पल्लव, क्रियाकलाप, अनुभूति, सार्थक

२. **'सिर्जनाका कोपिला' पाठ कक्षामा सस्वरवाचन गर्नुहोस् र यसका विषयवस्तुबारेमा छलफल गर्नुहोस् ।**

३. **तल दिइएको पाठको अंश पढी सोधिएका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् :**

म सुनौलो आगतको कल्पनामा डुब्दै थिएँ । विगतमा चुहिएका आँसु ओभाउने क्रममा थिए । आँसु देखिए, नदेखिए पनि कलिलो मनका चोट, घाउ, दर्द, पीडा उस्तै थिए । जसको काहीँ कतै निकास थिएन । यसको कतै निकास थियो भने आँसुको रूपमा बाहिर निकाल्नु थियो । कहिलेकाहीँ त रुँदा पनि मन हलुका हुँदो रहेछ । त्यो समयमा म आँसुको जिन्दगीबाट निकास खोजिरहेकी थिएँ ।

प्रश्नहरू

(क) म पात्र कस्तो कल्पनामा डुब्दै थिइन् ?

(ख) कहिले चुहिएका आँसु ओभाउने क्रममा थिए ?

(ग) कलिलो मनका के के कुरा उस्तै थिए ?

(घ) 'रुँदा पनि मन हलुका हुँदो रहेछ' भन्नुको तात्पर्य के हो ?

(ङ) म पात्र कस्तो जिन्दगीबाट निकास खोज्दै थिइन् ।

४. **भावविस्तार गर्नुहोस् :**

(क) मान्छेले जिन्दगीका सुनौला पल कहिल्यै बिर्सन सक्दैन ।

(ख) म बर्सौं अगाडिदेखि समताको चिन्तन बोक्दै आइरहेकी थिएँ ।

५. **तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) किताब पढ्दा निबन्धकारको मनमा कस्ता विचार उत्पन्न हुन्थे ?

(ख) निबन्धकारको मन किन अस्थिर भएको थियो ?

(ग) निबन्धकारको मन रमाउनाको कारण के थियो ?

(घ) यस निबन्धको मूल भाव के हो ?

६. **तल दिइएका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) 'सिर्जनाका कोपिला' पाठमा निबन्धकारले आफ्नो जीवनको कस्तो अवस्थालाई दर्साएकी छन्, लेख्नुहोस् ।

(ख) यस पाठमा निबन्धकारको सिर्जनाप्रतिको मोह कसरी झल्किएको छ, स्पष्ट पार्नुहोस् ।

७. **पाठको दोस्रो अनुच्छेद मौन पठन गरी मुख्य मुख्य चारओटा बुँदा टिपी सारांश लेख्नुहोस् ।**

८. **तपाईँलाई झमक घिमिरेका बारेमा के के कुरा थाहा छ, कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।**

९. **यस पाठको शीर्षक 'सिर्जनाका कोपिला' किन राखिएको होला, तर्क दिनुहोस् ।**

१०. **'मेरो गाउँ' शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

११ **तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :**

अग्रिम आज वादविवाद प्रतियोगितामा प्रथम भएको मिठो अनुभव लिएर घर फर्के । अग्रिमले पाएको पदक र प्रमाणपत्र देखेपछि उनका आमाबुबा पनि धेरै खुसी हुनुभयो । बुबाले त खुसीको भाव व्यक्त गर्दै भन्नुभयो, "स्याबास छोरा ! तिमीले आज आफ्नो इच्छा पूरा गऱ्यौ । आज तिमीले जो मान्छे लगनशील भएर मिहिनेत गर्छ उसले अवश्य नै आफ्नो इच्छा पूरा गर्छ भन्ने प्रमाणित गरिदियौ । यतिमात्र होइन, तिमीले त हाम्रो अपेक्षासमेत पूरा गरिदियौ ।" अग्रिमले भने, "बुबा, मैले आज जे पाएँ यो सबै हजुरहरूले दिएको शिक्षा, आशीर्वाद र प्रेरणाको परिणाम थियो । हिजो हजुरले वादविवादको विषय नसिकाउनुभएको भए म आज कसरी सफल हुन्थेँ र ? जुन विद्यार्थीहरू आफ्ना अभिभावकले दिएको मार्गनिर्देशनको अनुसरण गर्दै कर्तव्यपथमा अग्रसर हुन्छन् तिनीहरू कहिल्यै विफल हुँदैनन् भन्नेमा मलाई आज पूरा विश्वास भएको छ ।" अग्रिमले भने को कुरा सुनेर मुसुक्क मुस्कुराउँदै बुबाले भन्नुभयो, "छोरा, तिमी सधैँ यस्तै

राम्रो गर्छौ भन्ने कुरामा हामीलाई पूरा विश्वास भएको छ।" बुबाको कुरा सुनेर अग्रिम पनि खुसीले गद्गद भए।

माथिको अनुच्छेदमा अग्रिमले आफ्ना आमाबुबाको अपेक्षा पूरा गरेका छन्। उनलाई र उनका अभिभावकलाई समेत लगनशील भएर मिहिनेत गर्ने व्यक्ति सफल हुन्छ भन्ने कुरामा पूरा विश्वास भएको छ। तपाईँ पनि आफ्ना अभिभावकको अपेक्षा र विश्वास कसरी पूरा गर्नुहुन्छ, कक्षामा सुनाउनुहोस्।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. तल दिइएको तालिका पढ्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

कारक	विभक्ति	चिह्न
कर्ता	प्रथमा	ले ϕ
कर्म	द्वितीया	लाई ϕ
करण	तृतीया	ले, द्वारा
सम्प्रदान	चतुर्थी	लाई
अपादान	पञ्चमी	देखि, बाट
	षष्ठी	को, का, की, रो, रा, री, नो, ना, नी
अधिकरण	सप्तमी	मा

कर्ता र कर्म कारकमा विभक्तिको प्रयोग नहुन पनि सक्छ। यस कुरालाई माथिको (ϕ) चिह्नले सङ्केत गरेको छ।

२. तल दिइएका वाक्य पढ्नुहोस् र रातो रङ लगाइएका शब्दको कारक र विभक्ति पहिचान गरी लेख्नुहोस् :

(क) म विद्यालय जान्छु।

(ख) झमक खुट्टाले कलम समाएर लेख्थिन्।

(ग) उसले गृहकार्य गरेको छ।

(घ) आमा बहिनीलाई पढाउनुहुन्छ।

(ङ) विद्यार्थी कलमले लेख्छन् ।

(च) रुखबाट फल झऱ्यो ।

३. **रातो रङ लगाइएका पदका कारक र विभक्तिको नाम लेख्नुहोस् :**

उनीहरू मैले अक्षर लेखेको हेरिरहन्थे । म खुट्टाले कलम समातेर लेख्थेँ । उनीहरूका विचारमा मलाई भगवान्ले लीला गर्न धरतीमा पठाएका थिए । डेरामा बस्नेले पनि मेरो कुरा गरे । हाम्रो घरमा मलाई हेर्न भनेर धेरै मानिस आउन थाले ।

४. **तल दिइएका विभक्ति चिह्नको प्रयोग गरी १० ओटा वाक्यको एउटा अनुच्छेद लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् :**

ले, बाट, द्वारा, देखि, मा, को, रो, ना, लाई, नो

५. **पाठको अन्तिम अनुच्छेदबाट कारक र विभक्ति लागेर बनेका पाँचओटा शब्द टिपी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।**

६. **तल दिइएका शब्द पढ्नुहोस् र 'क्ष' र 'छ' वर्ण प्रयोग भएका चार चारओटा अन्य शब्द लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् :**

'क्ष' वर्ण प्रयोग भएका शब्द

अक्षर, अध्यक्ष, मोक्ष, क्षमा, वक्ष, नक्षत्र

'छ' वर्ण प्रयोग भएका शब्द

छन्द, छत्र, छटा, छवि, खेल्छ, पढ्छ

७. **पाठको चौथो अनुच्छेदबाट क्ष र छ वर्ण प्रयोग भएका शब्द खोजी तिनलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।**

सुनाइ र बोलाइ

१. **सुनाइ पाठ ८ सुन्नुहोस् र तल दिइएका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :**

(क) हाम्रो देशको उत्तरपट्टि धेरै हिमाल शृङ्खलाबद्ध रूपमा रहेका छन् ।

(ख) हाम्रो हिमालको हाँसोमा कोही सगरमाथाको उपन्यास पढ्छन् ।

(ग) हाम्रो हिमालले संसारलाई लोभ्याएको छ ।

(घ) हिमाल नेपालीको स्वाभिमानको प्रतीक भएर ठडिएको छैन ।

२. **सुनाइ पाठ ८ का आधारमा तल दिइएका प्रश्नको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :**

(क) घामको झुल्कोसँगै यस धरतीमा छरिने कुरा के हो ?

(ख) सगरमाथाले के गरेको छ ?

(ग) सगरमाथा कसरी अग्लिएको छ ?

(घ) पर्यटकले गरिमा गाउने हिमाल कुन कुन हुन् ?

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. **'मेरो रमाइलो यात्रा' शीर्षकमा २०० शब्दसम्मको निबन्ध लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

२. **तपाईँले आफ्नो गाउँ समाजमा शारीरिक रूपमा कमजोर भएका तर मानसिक रूपमा सशक्त कुनै सिर्जनशील मानिस देख्नुभएको छ, यदि देख्नुभएको छ भने त्यस्ता मानिसलाई देखेर तपाईँको मनमा उत्पन्न भएका विचार लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।**

पूर्व पठन

नारीका विभिन्न रूपमध्ये आमा एक महत्त्वपूर्ण रूप हो । आमाबिनाको संसार कल्पनै गर्न सकिँदैन । आमा निःस्वार्थ देवी हुन् । सन्तानका लागि आमाले के के गर्छिन् भन्ने कुरा दिइएको तस्बिर हेरौँ र छलफल गरौँ :

मूल पाठ

९

आमा

कृष्णप्रसाद भट्टराई

झिकेर मुटुको टुक्रा आँखाभित्र अटाउँछिन्
भोकभोकै बसी आफू छाती चुस्न खटाउँछिन्
जिन्दगी बन्छ आमाले खाएको गाँस गाँसमा
सिर्जनामूल हुन् आमा स्रष्टाको इतिहासमा ।

कोखबाट निकालेर यो धर्ती टेक्न लाउँछिन्
ताते ताते भनी मिठो तोते बोली सिकाउँछिन्
राखेर काखमा नानी कहिले गीत गाउँछिन्
बालो सुतोस् भनी आमा हातले थुम्थुम्याउँछिन् ।

नानी उठ्छ भनी राती अल्प अल्प निदाउने
नानी रुन्छ भनी चाँडै अन्तबाट बिदा हुने
नानीकै साथमा खेल्छिन् काखकाखै नचाउँछिन्
आमाले नै विधाताको सृष्टिलाई बचाउँछिन् ।

को खा को खा भनी खाना नानीलाई खुवाउँछिन्
बगाई दुधको धारा शिशुलाई नुहाउँछिन्
मातृवात्सल्य रित्तिन्न जस्तै दु:ख भए पनि
बचरा गुँड छोडेर टाढा टाढा गए पनि ।

शब्दार्थ

स्रष्टा : सृष्टि गर्ने, निर्माता
धर्ती : पृथ्वी, धरती
बालो : सन्तान, बालक
विधाता : सृष्टि गर्ने
मातृवात्सल्य : आमाको सन्तानप्रति हुने ममता
बचरा : चराको बच्चा

आमाको रूप बिग्रन्छ सन्तान जन्मिएपछि
सन्तान पर भै जान्छन् डोलीमा अन्मिएपछि
तैपनि हुन्छ यो सारा आमाका निम्ति गौरव
आमा नि:स्वार्थ देवी हुन् कसरी नभनूँ अब ।

जिन्दगानी रहेसम्म आँखाले देख्न पाउलान्
आफ्नो शक्ति भए मान्छे सेवामा जुट्न आउलान्
धर्तीमै छ सबै चिज खोजे मिल्छ घरी घरी
तर जन्म दिने आमा पाइँदैन कसै गरी ।

डोली : मानिसद्वारा दुईतिरबाट बोकिने साधन

गौरव : महान् हुनुको अवस्था, गहकिलोपन

शब्दभण्डार

१. उपयुक्त समूहवाची शब्दसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

कमिला	बथान
बाँस	खलियो
घाँस	थुप्रो
दाउरा	चाङ
किताब	भारी
हात्ती	ताँती
	घारी

२. **खाली ठाउँमा उपयुक्त समूहवाची शब्द छानी भर्नुहोस् :**

(क) रुखमा बारुलाको .... देखेर सबै डराए । (घार, गोलो, जालो)

(ख) जात्रामा मानिसको .... भएकाले हिँड्ने ठाउँ थिएन । (बथान, फौज, भिड)

(ग) चोकमा फोहोरको .... थियो । (डङ्गुर, भारी, चाङ)

(घ) विद्यार्थी फूलको .... लिएर गुरुको स्वागत गर्दै थिए । (मुठा, थुँगो, गुच्छा)

(ङ) नेपालको उत्तरतर्फ हिमालको .... चाँदी झैँ टल्किएको छ । (चुचुरो, शृङ्खला, थुम्को)

३. **तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

विद्वान्, धुवाँ, फर्सी, पर्वत, साँचो, पराल, केरा, भक्त, सेना

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस :**

सिर्जनामूल, इतिहास, विधाता, शिशु, गौरव, मातृवात्सल्य, स्रष्टा

२. **'आमा' पाठ लय हालेर पालैपालो सस्वरवाचन गर्नुहोस् र आमाका सम्बन्धमा पाठमा भनिएका विषयवस्तुका बारेमा शिक्षकको सहायता लिई साथीबिच छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

३. **'आमा' पाठको पहिलो श्लोक लयबद्ध वाचन गर्नुहोस् र तल दिइएका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) बालकको जिन्दगी कसरी बन्छ ?

(ख) आमाले बच्चालाई के गर्न खटाउँछिन् ?

(ग) आमालाई सिर्जनाकी मूल किन भनिएको हो ?

४. छुटेका शब्द राखी कविताको श्लोक पुनर्लेखन गर्नुहोस् :

.... भनी खाना .... खुवाउँछिन्

बगाई दुधको .... नुहाउँछिन् ।

.... रित्तिन्न जस्तै दुःख ....

बचरा .... टाढा टाढा .... पनि ।

५. 'आमा' पाठको पाँचौँ श्लोक पढी त्यसलाई गद्यमा रूपान्तरण गर्नुहोस् ।

६. तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कविताको पहिलो हरफमा कति अक्षर छन् ?

(ख) आमाले शिशुको कसरी हेरचाह गर्छिन् ?

(ग) आमा कसरी निःस्वार्थ देवी हुन् ?

(घ) "जन्मदिने आमा पाइँदैन" भन्नुको तात्पर्य के हो, स्पष्ट पार्नुहोस् ।

७. व्याख्या गर्नुहोस् :

(क) धर्तीमै छ सबै चिज खोजे मिल्छ घरी घरी
तर जन्म दिने आमा पाइँदैन कसै गरी ।

(ख) जिन्दगानी रहेसम्म आँखाले देख्न पाउलान्
आफ्नो शक्ति भए मान्छे सेवामा जुट्न आउलान् ।

८. तल दिइएका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) 'आमा' कवितामा कविले आमाका सम्बन्धमा व्यक्त गरेका विचार कस्ता छन्, वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) 'मातृवात्सल्य रित्तिन्न जस्तै दुःख भए पनि' भन्ने भनाइलाई पाठका आधारमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

९. 'आमा' पाठको दोस्रो श्लोकबाट तीनओटा प्रश्न बनाउनुहोस् ।

१०. सन्ततिले आफ्नी आमाप्रति गर्नुपर्ने कर्तव्यका बारेमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

११. भानुजयन्तीका अवसरमा आज विद्यालयमा कविताबाचन प्रतियोगिता हुँदै छ। कार्यक्रम स्थलमा विद्यार्थी खचाखच भरिएका छन्। उनीहरू एकआपसमा कुराकानी गर्दै छन्। वातावरण अलि अशान्त भएको छ। मानौँ तपाईँ उक्त कार्यक्रमको उद्घोषक हुनुहुन्छ। यस्तो अवस्थामा श्रोताको ध्यानाकर्षण गर्दै तपाईँ कसरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहुन्छ, कक्षामा प्रस्तुत गरी सुनाउनुहोस्।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. **तल दिइएको अनुच्छेदमा रातो रङ लगाइएका पद तालिकामा छुट्याएर लेख्नुहोस् :**

आज भाइले मतिर घरी घरी टाउको घुमाएर हेऱ्यो । मैले ऊतर्फ नहेरेर किताबतिर सरसरती आँखा दौडाएँ। उसले मेरो कुममाथि हात राखेर मलाई सुस्तरी बोलायो । मैले ऊतिर फर्किएर खुसी हुँदै उसले भनेबमोजिम गरे पछि भाइ मुसुक्क हाँस्यो ।

नामयोगी	क्रियायोगी

हिजो, आज, बाहिर, पछिल्तिर, अलिकति, अत्यन्तै, बेसरी, सुटुक्क, पढेर, हुनाले जस्ता शब्दले क्रियाले गरेको कामको समय, स्थान, परिमाण, रीति, कारण आदि बुझाउँछन् । यस्ता शब्द क्रियायोगी हुन् । नामिक पदसँग पछाडि जोडिएर आउने सित, सँग, तिर, मार्फत, बाहेक, समेत, अन्तर्गत जस्ता शब्द नामयोगी हुन् ।

२. **तल दिइएको अनुच्छेद पढी क्रियायोगी र नामयोगी पद पहिचान गरी लेख्नुहोस् :**

हिजो आमा घरबाहिर जानुभएको थियो । बहिनी दाइसँग खेल्दै थिइन् । उनी धेरै भोकाइछन् । उनी भोकाएर एक्कासि रुन थालिन् । भान्साकोठाभित्र खानेकुरा रहेछ । दाइले तुरुन्त खानेकुरा झिकेर बहिनीलाई दिनुभयो । बहिनी खानेबित्तिकै दाइसित मुसुक्क हाँसिन् । दाइको काम देखेर आमा खुसीले फुरुङ्ङ हुनुभयो ।

३. **'आमा' पाठ पढ्नुहोस् र तीनओटा क्रियायोगी पद पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।**

४. **तल दिइएका क्रियायोगी र नामयोगी पदलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

उदाहरण : भोलि - दाजु भोलि गाउँ जानुहुन्छ ।
सित - गीता दिदीसित घुम्न गइन् ।

अनुसार, सुटुक्क, मध्ये, अगिल्तिर, बिना, अकस्मात्, बारे, बमोजिम, सामु, पछाडि

५. **तल दिइएका शब्द पढ्नुहोस् र शब्दकोश हेरी 'श' / 'ष' / 'स' वर्ण प्रयोग भई बनेका पाँच पाँचओटा शब्द लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् :**

'श' वर्ण प्रयोग भएका शब्द

श्लोक, निश्चय, आश्चर्य, शिशु, शशी, शशाङ्क, गणेश, शिशिर, शीत, शोभा, शान्ति

'ष' वर्ण प्रयोग भएका शब्द

पाषाण, पोषण, कृषक, कृषि, पुष्कर, कृष्ण, आषाढ, पुष्पा, औषधी, परिष्कार, उषा, हृष्टपुष्ट

'स' वर्ण प्रयोग भएका शब्द

संसद्, संस्कार, सफल, सुवास, सबल, संसार, संस्कृति, सतासी, पुरस्कार, संस्कृत, साधु

६. 'आमा' पाठबाट श/स वर्ण प्रयोग भई बनेका दुई दुईओटा शब्द खोजी तिनलाई वाक्यमा प्रयोग गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ ९ सुन्नुहोस् र तलका प्रश्नको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :

(क) अमृत के हो ?

(ख) सबैले खोज्ने गरेको सुख कहाँ छ ?

(ग) मानिसले खोजेको शान्ति कुन ठाउँमा पाइन्छ ?

२. सुनाइ पाठ ९ अनुसार मानिसले शान्ति खोज्नुको कारण पाँच वाक्यमा बताउनुहोस् ।

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. तल दिइएका शब्दको उपयुक्त प्रयोग गरी श्लोक पूरा गर्नुहोस् :

बोकी, साथी, किन, होला

कहाँ जाने होला .... पर्ख एकैछिन

सँगै खेल्ने साथीलाई बिर्सिएको ..... ?

पढ्न लेख्न भनिकन .... आएँ झोला

छुट्टिएर गयो भनी रिस उठ्यो .... ।

२. तपाईँको समुदायमा आमाबुबाको सम्मानमा के के गरिन्छ, सोधखोज गरी लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पूर्व पठन

तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् :

दिनदिनै भएगरेका कुरालाई शृङ्खलाबद्ध रूपमा प्रस्तुत गरिएको रचना दैनिकी हो । प्रत्येक दिन गरिएका महत्त्वपूर्ण काम, भएका घटना र तिनले दिएको सन्देश समावेश गरेर दैनिकी रचना गरिन्छ । दैनिकी लेखनबाट आफूले पहिले गरेका कामको मूल्याङ्कन गर्दै अघि बढ्न सहयोग पुग्छ । यसैले यसलाई बितेको समयका आधारमा भविष्यको बाटो देखाउने ऐनाका रूपमा लिने गरिन्छ । यसरी दिनहुँ दैनिकी रचना गर्दा पछि जीवनी तयार पार्न पनि सहज हुन्छ । दीपा कार्की पनि हरेक दिन राती सुत्नुअघि दिनभरिका सम्पूर्ण कुरा समेटेर दैनिकी लेख्ने गर्छिन् । उनी काठमाडौँको कीर्तिपुरमा बस्छिन् । उनको स्थायी घर कालीकोट हो । बुबाको जागिर काठमाडौँमा भएकाले उनी पनि विगत दुई वर्षदेखि आफ्नो परिवारका साथ कीर्तिपुरमा छिन् । उनी त्यहीँको विद्यालयमा सात कक्षामा पढ्छिन् । उनले २०७८ असोज १, २ र ३ गतेको दैनिकी तयार पारेकी छन् । उनले लेखेको दैनिकी कस्तो रहेछ, पढौँ र हामी पनि दैनिकी लेख्ने अभ्यास गरौँ :

मूल पाठ

अवसरको सदुपयोग

१०

२०७८ असोज १ गते शुक्रबार

चराहरूको सुमधुर चिरचिरसँगै आँखाका ढकनी खुलेपछि घडी हेर्दा बिहानको ५ बजिसकेको रहेछ । म बिस्तारै उठेँ र भाइलाई पनि उठाएँ । नित्यकर्म गरिसकेपछि हामी पढ्ने कोठामा बसेर पढ्न थाल्यौँ । आज महिनाको पहिलो शुक्रबार भएकाले मेरा लागि विशेष दिन थियो । हाम्रो विद्यालयमा हरेक महिनाको पहिलो शुक्रबार अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन हुने गर्छ । अतिरिक्त क्रियाकलापमा वक्तृत्वकला, वादविवाद, सिर्जनात्मक लेखन, हाजिरीजवाफ, चित्रकला जस्ता प्रतियोगिता हुने गर्छन् । आजको अतिरिक्त क्रियाकलापअन्तर्गत चित्रकला प्रतियोगिता र प्रदर्शनीको कार्यक्रम राखिएको थियो । चित्रकला खुब मन पर्ने भएकाले होला, अन्य दिनभन्दा आज म निकै खुसी र उत्साहित थिएँ । चित्रकलाप्रतिको अत्यधिक रुचिले नै होला, म आफ्नो

शब्दार्थ

चिरचिर - *चराको सुरिलो आवाज*

अत्यधिक - *ज्यादै बढी, एकदमै धेरै*

पढाइ सक्नेबित्तिकै प्रत्येक दिन चित्र कोर्ने अभ्यास गर्छु । चित्र कोर्दा मन एकाग्र र शान्त हुने भएकाले र चित्रले धेरै कुरालाई थोरैमा अभिव्यक्त गर्न सक्ने भएकाले मलाई चित्रकला निकै मन परेको हो । यसैले आज पनि गृहकार्य सक्नेबित्तिकै मैले चित्र कोर्ने अभ्यास गरेँ । चित्रकलामा म अब्बल छु भन्ने मलाई विश्वास थियो तर पनि प्रतियोगिता भनेपछि के हुने हो भन्ने आशङ्काले मन व्याकुल हुँदो रहेछ । मलाई लाग्छ, आफ्नो रुचिको विषयमा लगनशील भएर मिहिनेत गर्ने हो भन्ने पक्कै पनि सफल भइन्छ । यही निश्चयका साथ मैले पनि केही समय एकाग्र भएर पाठ पढेँ । भाइले पनि आफ्नो गृहकार्य पूरा गऱ्यो । यसपछि खाना खाएर म र भाइ दुवै जना नौ बजे विद्यालय गयौँ ।

सुरुका दुई घन्टीमा नेपाली र विज्ञान विषय पढिसेकपछि दिउँसो १२.१५ बजे अतिरिक्त क्रियाकलापका संयोजक सरको उद्घोषणसँगै कार्यक्रम सुरु भयो । छात्राछात्र गरी कार्यक्रममा २० जनाको सहभागिता थियो । चित्रकलाको मूल्याङ्कन गर्न चर्चित चित्रकार चेतन पनि कार्यक्रममा उपस्थित भइसक्नुभएको थियो । कार्यक्रम संयोजकले चित्रकला प्रतियोगिता सुरु हुनुपूर्व चित्रकलासम्बन्धी नियमका बारेमा जानकारी गराउँदा हामीले उहाँका कुरा ध्यानपूर्वक सुन्यौँ । उहाँले गराएको जानकारीअनुसार सहभागी सबै प्रतियोगीले नेपालको सांस्कृतिक विविधताभित्र एकता झल्किने चित्र कोर्नुपर्ने थियो । यस्तै चित्र कोरिसकेपछि सहभागी सबैका चित्र करिब आधा घण्टाका लागि प्रदर्शनी कक्षमा राखिने जानकारी गराइएको थियो । प्रतियोगिताका सहभागी, निर्णायकलगायत सबैले चित्र अवलोकन गरिसकेपछि मात्र नतिजा सुनाउने कार्यसूची रहेको थियो । संयोजकले कार्यक्रमसम्बन्धी नियम प्रस्तुत गरेपछि चित्रकला प्रतियोगिता प्रारम्भ भयो । हामी सबै चित्र कोर्न तल्लीन भयौँ । चित्र कोर्नका लागि एक घण्टाको समय दिइएको थियो । यसैबिचमा निर्णयका लागि आउनुभएका अतिथि चित्रकारले पनि चित्र कोर्नुभएछ । निर्धारित समयको समाप्तिसँगै कार्यक्रम संयोजकले सबैका चित्र जम्मा गर्नुभयो । यसको केही बेरमै उक्त सबै चित्र प्रदर्शनी कक्षमा टाँसिए । हामी

व्याकुल : आत्तिएको, हडबडाएको

सबैले पालैपालो सबै चित्र हेऱ्यौँ । चित्रकलाका लागि निर्धारित विषयवस्तु एउटै भएकाले कलात्मक मूल्यका दृष्टिले चित्र भिन्न थिए होलान् तर स्वरूपका दृष्टिले भने लगभग सबै मिल्दाजुल्दा देखिन्थे । प्रदर्शनी कक्षमा राखिएका चित्रमध्ये एउटा चित्र चाहिँ बिल्कुल फरक प्रकृतिको थियो । त्यो अनौठो चित्र प्रतियोगी साथीले नभई अतिथि चित्रकारले बनाउनुभएको हो भनेर सहजै अनुमान गर्न सकिन्थ्यो । यसैले हामी सबै त्यसका बारेमा जान्न अत्यन्तै उत्सुक थियौँ । त्यस चित्रमा एउटा यस्तो मानिस थियो जसको मुख कपालले छोपिएको थियो । उसका खुट्टामा दुईओटा पखेटा लागेका थिए । चित्र हेर्दै गर्दा हामी सबैका आँखा उक्त चित्रमा पर्थे । चित्रका बारेमा जिज्ञासा हुँदाहुँदै पनि हामी कसैले चित्रका बारेमा सोध्न सकिरहेका थिएनौँ । साथी डोल्माले चाहिँ नम्र भएर अतिथि चित्रकारलाई सोधिन्, "सर, यो चित्र कसको हो ? उसको मुख किन छोपिएको छ ? उसका खुट्टामा किन पखेटा छन् ?" डोल्माको प्रश्नबाट चित्रकारले खुसी हुँदै भन्नुभयो, "नानी, यो चित्र 'अवसर' को हो । साधारण मानिसले यसलाई देखे पनि चिन्न सक्दैनन् । त्यसैले यसको मुख छोपिएको छ । साथै 'अवसर' एकै स्थानमा बसिरहँदैन । यो उडेर अन्यत्र गइरहन्छ । त्यसैले यसको खुट्टामा पखेटा लागेका छन् । तसर्थ नानी, अवसरलाई देख्नासाथ त्यो उडेर अन्यत्र जानुअघि नै त्यसको सदुपयोग गरिहाल्नुपर्छ । अवसरलाई मौका पनि भनिन्छ । यसैले 'मौका आउँछ, पर्खंदैन' भन्ने कुरा पनि तिमीले सुनेकी छयौ होला नि । यसलाई तिमी 'विशेष समय' का रूपमा पनि चिन्न सक्छयौ । यही समयको महत्त्व बुझ्ने मानिस नै सफल हुन्छ ।" अतिथि चित्रकारको कुरा सुनेर हामी सबै प्रसन्न भयौँ । आज मैले समयको महत्त्व स्पष्टसँग बुझेँ ।

चित्र अवलोकन गरेको करिब आधा घण्टापछि सूचना पाटीमा प्रतियोगिताको नतिजा टाँसियो । म प्रथम भएँ । रविना द्वितीय र आसिफ तृतीय भए । सविनाले सान्त्वना स्थान प्राप्त गरिन् । चित्रकलामा प्रथम भएको मिठो अनुभव लिएर म र भाइ घर फर्क्यौँ । यो थाहा पाएर आमाबुबा पनि औधी खुसी हुनुभयो । केहीबेरको विश्रामपछि बेलुकाको खाना खायौँ र आआफ्नो कोठातर्फ लाग्यौँ ।

ओहो ! यी सबै कुरा समेट्दा त दैनिकी लामो पो भएछ । ठिकै छ । यसरी आफू सफल भएको दिनको दैनिकी केही लामो हुनु स्वाभाविकै हो नि ! दश बजिसकेछ । अब चाहिँ निद्रा पनि लाग्यो, सुत्छु ।

२०७८ असोज २ गते शनिबार

सदा झैँ आज पनि पाँच बजे उठी मैले झटपट आफ्नो नित्यकर्म गरेँ । भाइ आज मभन्दा पहिले नै उठिसकेको रहेछ । असोजको महिना भएकाले आकाश सफा थियो । व्यायाम गरेर चियाखाजा खाइसकेपछि भाइ र म दुवै जनाले आआफ्नो गृहकार्य गऱ्यौँ । आज कीर्तिपुरमै बस्ने हाम्रो कक्षाका केही साथी मिलेर पदयात्रा कार्यक्रमको आयोजना गरेका थियौँ । कोरोना सङ्क्रमण बढेपछि हामी बाहिर कतै पनि निस्केका थिएनौँ । यसैले धेरै दिनपछि आज बाहिर घुम्न जान पाउने भएकाले म पनि दङ्ग थिएँ । त्यसमा पनि आफूलाई मन पर्ने कार्यक्रम पदयात्रामा सहभागी हुन पाउने भएकाले त मेरो खुसीको सीमा थिएन । पदयात्रामा सहभागी हुनेमा म, डोल्मा, पासाङ, सोनम, अवधेश, रतिया, असीम, आसिफ र ब्रिजेन थियौँ । मार्गनिर्देशन गर्न भनेर मेरा बुबा हामीसँगै जानुहुने भएको थियो । आजको हाम्रो गन्तव्य काठमाडौँ उपत्यकाको शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जअन्तर्गत पर्ने तारकेश्वर क्षेत्रमा पदयात्रा र तारकेश्वर मन्दिरको दर्शन गर्नु थियो । हामीले तारकेश्वर नगरपालिकास्थित तीनपिप्लेसम्म बिहान पुऱ्याउने र बेलुका लिन आउने गरी गाडीको व्यवस्था गरेका थियौँ । हामी नौ बजे त्यहाँ पुग्दा गाडी हामीलाई कुरिरहेको थियो । सबै जना साथी भेला हुनेबित्तिकै गाडी बल्खु, कलङ्की र बालाजु माछापोखरी हुँदै अघि बढ्यो र तीनपिप्लेमा गएर रोकियो । बुबाले निर्देशन गरेअनुरूप हामी त्यहाँबाट उकालो लाग्यौँ । स्वच्छ आकाश, रुखका हाँगाबाट चियाइरहेको प्रकाश, हावाको चिसो स्पर्श र चराचुरुङ्गीका सुमधुर कलरवले हाम्रो स्वागत गरिरहेका थिए । वर्षा ऋतु सिद्धिएर भर्खर आएको शरद् ऋतुसँगै हिलोविहीन र सहरी कोलाहल एवम् धुलोधुवाँबाट पूर्णतः मुक्त त्यहाँको धरतीमा प्रवेश गर्दा कुनै दिव्य भूमिमा प्रवेश

सङ्क्रमण : फैँजिने काम, फैलावट

कलरव : मिठो र सुरिलो आवाज

गरे जस्तो मलाई लाग्यो । वास्तवमा प्रकृति त शान्त र स्वच्छ रहिछन्, मानवीय गतिविधिका कारण नै प्रकृतिमा प्रदूषण बढेको रहेछ भन्ने मलाई लाग्यो । हामी गफिँदै, रमाउँदै, बाटाका छेउछाउमा रहेका धारा, कुण्ड, हरियाली र विविध प्रजातिका बोटबिरुवा हेर्दै कहिले अलिअलि उकालो, कहिले सिँढी बनाइएको ठाडो उकालो उक्लिरहेका थियौँ । करिब दुई घण्टाको पदयात्रापछि हामी तारकेश्वर मन्दिर परिसरमा प्रवेश गऱ्यौँ । साथीहरूसँग रमाइलो गर्दै र बुबाले गरेका ज्ञानगुनका कुरा सुन्दै हिँडेर होला, बाटो काटेको पत्तै भएन । घना जङ्गलले घेरेको उच्च ठाउँमा तारकेश्वरको मूर्ति रहेछ । त्यहाँ दर्शन गर्न पनि फलामे ठाडो भऱ्याङ चढेर जानुपर्ने रहेछ । हामीले फलामे भऱ्याङ चढेर शिवको दर्शन गऱ्यौँ । फलामे भऱ्याङ चढेर मन्दिर दर्शन गर्न जाँदा र फर्कँदा बढो होसियार हुनुपर्दो रहेछ । सतीदेवीको मृत शरीर बोकेर हिँड्दा तिघ्रा पतन भएकाले सतीदेवीलाई साथ दिन शिव यस ठाउँमा तारकेश्वर रूपमा अवतरित भएको जनश्रुति रहेछ । शिव र शक्तिको साथ कहिल्यै नछुट्ने भएकाले अर्धनारीश्वर स्वरूप बनेको रहेछ । शिव र शक्तिको यही अर्धनारीश्वर स्वरूपले पनि नारी र पुरुषको सहकार्यबिना संसार अपुरो हुन्छ भन्ने सन्देश दिएको मैले बुझेँ ।

मन्दिरबाट फर्केपछि खुट्किलै खुट्किला भएको बाटाबाट ओर्लेर पोखरी हुँदै झरनातर्फ लाग्यौँ । बुबाको निर्देशनअनुसार हामीले झरनालाई मायाको भावले केवल स्पर्श मात्र गऱ्यौँ । उनको शीतल र आनन्दप्रद काखमा बस्न सकेनौँ । सधैँ समीपमा बसेर अघाउन्जेल सुमधुर सङ्गीत श्रवण गर्दै झरनाको सौन्दर्य नियालौँ भन्ने मन त थियो तर सोचे जस्तो कहाँ हुँदो रहेछ र ? झरनाको सौन्दर्यपानले मात्र पेटको भोक शान्त हुँदो रहेनछ । भोकले सताएपछि हामी खाजा खान भनेर हतारियौँ । यतिखेरै थाहा भयो, खाजा राखेको झोला चाहिँ गाडीमै छुटेछ । त्यस दिन त्यहाँ नजिकै पसल पनि थिएनन् । खानेकुराको नाममा अवधेशसँग भुटेका मकै मात्र रहेछन् । हामीले त्यही खाएर चित्त बुझाउनुपर्ने भयो । यत्तिले सबैको पेट कसरी भरिन्छ ? सबै एकआपसमा प्रश्न गर्दै थियौँ । बुबाले सबै कुरा सुनिसकेपछि भन्नुभयो, "ती भुटेका मकै एउटा पेपरमा राख । सबैले अलिअलि निकाल्दै खाँदै जाऊ । तिमीहरू सबै त्यति खाजाबाट

अघाउँछौं।" हामीले बुबाले भनेबमोजिम गर्‍यौं। यति खाएपछि सबैको पेट भरियो। "ओहो ! यति थोरै खानेकुराले सबैको पेट कसरी भरियो ?" असीमले आश्चर्य प्रकट गर्‍यो । आसिफले उत्तर दियो, "यो दीपाका बुबाको आशीर्वाद हो । हामीले आफ्ना आमाबुबा र गुरुलाई देवता मान्नुपर्छ भन्ने सुनेका थियौं, साँच्चै रहेछ।" आसिफको कुरा सुनेर मुसुक्क हाँस्दै मेरा बुबाले भन्नुभयो "यो तिमीहरूको मैत्री भावले भरिएको समझदारीको परिणाम हो। तिमीहरूले खोसाखोस गरेको भए वा एक्लै खाएको भए त्यति खानेकुराबाट सबैको पेट भरिन सम्भव थिएन। तिमीहरूले मिलेर खायौ, तिमीहरू सबैको पेट भरियो। जुन ठाउँमा सद्भावना, मेलमिलाप र सहकार्य हुन्छ त्यस्तो परिवार र साथीसँगीको समूहमा सबै खुसी र सुखी हुन्छन् ।" यसरी हामीले भएको कुरालाई बराबर भाग लगाएर खाएकाले हामी सबैलाई धेरै आनन्द भयो। सुरुमा मेरा बुबाको कुरामा विश्वास नगरेका सोनम र ब्रिजेन पनि यो कुरा सुनेर आश्चर्यमा परे। आजको यस घटनाबाट जहाँ सद्भावना र हार्दिक मित्रता छ त्यहाँ जस्तो परिस्थितिमा पनि आनन्दको अनुभव हुन्छ भन्ने अनुभव मैले गर्न पाएँ।

खाजा खाइसकेपछि केहीबेर त्यहाँ घुम्ने योजना बनाएका थियौं। तीन बजेतिर पश्चिमउत्तरको आकाश कालो भएर आयो। अघि बढ्दै जाँदा त्यसले वेला वेलामा आकार र रङ फेरिरहेको थियो । पानी परिहाल्छ कि भन्ने आशङ्काले हामी हतारिँदै ओरालो ओर्लन थाल्यौं। साँढे चार बजे हामी तीनपिप्ले आइसकेका थियौं। धन्न आज पानी परेन। निर्धारित समयभन्दा आधा घण्टाअघि हामी त्यहाँ आइसके पनि गाडी भने आइपुगेको थिएन। आधा घण्टाको प्रतीक्षापछि गाडी आइपुग्यो र हामी चढ्नासाथ गाडी पनि हुइँकियो। दिनभरि हिँड्दा शरीर लखतरान भइसकेको थियो। यसैले घर आउनेबित्तिकै हातखुट्टा धोयौं। केही बेरमा आमाले पकाएको मिठो खाना खायौं। खाना खाएर एकछिनको विश्रामपछि दैनिकी लेख्दा त रातीको १० बजिसकेछ। अब त सुत्नुपर्‍यो।

२०७८ असोज ३ गते आइतबार

हिजो पदयात्रामा सहभागी भएकाले ज्यादै थकित भएर होला, आज उठ्दा त घडीले सात बजाइसकेको रहेछ । भाइ पनि सुतिरहेको रहेछ । म उठिसके पछि भाइलाई उठाएँ । हामी दुवैले नित्यकर्म गऱ्यौँ । दुई दिन लगातार बिदा परेकाले गृहकार्य हिजो शनिबार नै गरिसकेका थियौँ । यसैले आज आफूलाई मन पर्ने काम चित्र कोर्ने अभ्यासमा म रमाएँ । चित्र कोर्ने काम सिद्धिएपछि भान्सामा गएर आमालाई पनि मैले सघाएँ । आज संयोगवश संविधान दिवस र इन्द्रजात्राको बिदा एकै दिन परेको थियो । मैले हिजै इन्द्रजात्रा हेर्न जाने प्रस्ताव राख्दा आमाबुबा दुवै जनाले सहमति जनाइसक्नुभएको थियो । बुबाको कार्यालयको काम परेकाले आज उहाँ हामीसँग जान पाउनुभएन । यसैले म, आमा र भाइ मात्र इन्द्रजात्रा हेर्न जाने भयौँ । खाना खाएर एकछिनको विश्रामपछि हामी दश बजेतिर घरबाट प्रस्थान गऱ्यौँ । कीर्तिपुरको नयाँ बजार पुगेपछि हामी गाडी चढ्यौँ । बल्खु, कालीमाटी, त्रिपुरेश्वर, न्युरोड हुँदै तलेजु भवानीलाई दाहिने पारेर हामी अघि बढ्यौँ । हामी वसन्तपुरमा अवस्थित कुमारी घरछेउ पुगेर रोकियौँ । हामी त्यहाँ पुग्नुपूर्व नै जात्रा हेर्न मान्छेको भिड उर्लिसकेको रहेछ । कोरोना महामारीको प्रकोप अझै कायमै रहेकाले त्यहाँ उपस्थित मानिसका मुहार चाहिँ छोपिएका थिए । हामीले पनि मास्कभित्र नै आफ्ना नाकमुख लुकाएका थियौँ, केवल आँखा मात्र जात्रा हेर्न आतुर देखिन्थे । यसैले कतिपय परिचित मान्छे भेटिँदा पनि चिन्ने अवस्था थिएन । जात्रा सुरु हुनुपूर्व कुमारी घरछेउमै जात्रा हेर्न प्रतीक्षारत एक जना वयस्क व्यक्तिसँग आमाले जात्राका बारेमा सोध्नुभयो । ती वयस्क व्यक्तिले दिएको सूचनाअनुसार इन्द्रजात्राको प्रमुख कार्य नै इन्द्रको सम्मानमा लिङ्गो स्थापना गर्नु रहेछ । भाद्रशुक्ल द्वादशीका दिन इन्द्रध्वजोत्थानबाट सुरु भई चौथी अर्थात् इन्द्रध्वजपातनसम्म गरी आठ दिन विभिन्न नाचगान एवम् रथयात्रा गरी यो जात्रा मनाइँदो रहेछ । लिङ्गो ठड्याइएको तेस्रो दिन सो क्षेत्रमा गणेश, भैरव र जीवित देवी कुमारीको समेत रथयात्रा गर्ने परम्परा

इन्द्रध्वजोत्थान : इन्द्रजात्रा सुरु गर्दा इन्द्रको सम्मानमा लिङ्गो ठड्याउने काम

इन्द्रध्वजपातन : इन्द्रजात्राको आखिरी दिन इन्द्रध्वजलाई पल्टाई नदीमा सेलाउने काम

रहेछ। यसैले यस दिनलाई कुमारी जात्रा पनि भनिँदो रहेछ। इन्द्रजात्रा अवधिका आठ दिनमध्ये सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण दिन यही भएकाले यसै दिनलाई इन्द्रजात्रा भनिएको रहेछ । यसै दिन राष्ट्रप्रमुख उपस्थित भई गणेश, भैरव र कुमारीको पूजा गरी हनुमान् ढोका गद्दी बैठकबाट जात्रा अवलोकन गर्ने प्रचलन रहेछ। हामीले जात्राका बारेमा कुरा सुन्दै गर्दा जात्रा त सुरु नै भइसकेछ । हामी रहेको कुमारी घरनजिकै सुसज्जित तीनओटा रथ आइपुगे। पहिलो रथमा गणेश, दोस्रोमा भैरव र तेस्रोमा जीवित देवी कुमारीलाई विराजमान गराइएको रहेछ। हामीले गणेश, भैरव र जीवित देवी कुमारीको दर्शन गर्ने अवसर एकैसाथ प्राप्त गऱ्यौँ । राष्ट्रपतिले पनि गणेश, भैरव र कुमारीको पूजा गरी हनुमान् ढोकास्थित गद्दी बैठकबाट जात्रा अवलोकन गर्नुभयो । त्यहाँ विविध वेशभूषामा सजिएका मानिसलाई देख्दा लाग्थ्यो, हाम्रो देश जातीय विविधताभित्र एकता भएको देशको ज्वलन्त उदाहरण हो । यहाँका मानिस संस्कृति मनाउँदा कति मिलजुली मनाउँदा रहेछन् भन्ने सन्देश विदेशी पर्यटकसमक्ष सम्प्रेषण भइरहेको थियो। निकै रमणीय वातावरणमा जात्रा हेरेर हामी घर फर्क्यौँ । बेलुकाको खाना खाएर एकछिन विश्राम गरिसकेपछि सदा झैँ आज पनि म दैनिकी लेख्न बसेकी हुँ । दैनिकी लेख्दालेख्दै निद्रादेवीले बोलाएको अनुभव भएपछि घडी हेरेको त दश बजिसकेको रहेछ । निद्रादेवीको आदेशलाई कसले अवहेलना गर्न सक्छ र ? मैले बितेका तीन दिनको पूर्ण सदुपयोग गरेछु । दिनहरू सधैँ यसरी नै बितुन् ।

अवहेलना : तिरस्कार, अपमान

शब्दभण्डार

१. **दिइएका अर्थ बुझाउने शब्द पाठबाट खोज्नुहोस् :**

(क) पैदल माध्यमबाट एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ पुग्ने वा घुम्ने काम

(ख) कुनै कुरा जान्ने इच्छा

(ग) मनलाई अन्त नडुलाई एउटै कुरामा मात्र केन्द्रित गरेको

(घ) दायाँ अङ्ग शिव र बायाँ अङ्ग पार्वतीको गरी दुवैका आधा आधा अङ्ग मिलेर बनेको रूप

(ङ) देशविदेश घुम्ने व्यक्ति

२. **उपयुक्त अर्थसँग जोडा मिलाउनुहोस् :**

अब्बल	मिठो
वातावरण	आराम गर्ने काम
समझदारी	वरिपरिको परिवेश
विश्राम	होसियारी
वेशभूषा	उत्तम
	पहिरन

३. **पाठबाट कुनै पाँचओटा पारिभाषिक शब्द पहिचान गरी तिनको अर्थ लेख्नुहोस् ।**

४. **तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

प्रदूषण, सङ्क्रमण, चित्रकला, व्यायाम, निर्णायक, वायुमण्डल, अक्सिजन

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :**

विविधता, एकता, देश, ज्वलन्त, उदाहरण, संस्कृति, सन्देश, विदेशी, पर्यटक, सम्प्रेषण

२. 'अवसरको सदुपयोग' पाठ तोकिएको समयमा पालैपालो सस्वरवाचन गर्नुहोस् र उक्त पाठको विषयवस्तुका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

३. तल दिइएका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् :

(क) दैनिकीमा कति दिनका विषयवस्तु समावेश छन् ?

(ख) विद्यालयमा अतिरिक्त क्रियाकलापअन्तर्गत कुन कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो ?

(ग) पुरस्कार वितरण कार्यक्रम कसको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो ?

(घ) चित्रकला प्रतियोगितामा को प्रथम भए ?

(ङ) दीपालाई किन चित्रकला मन परेको हो ?

४. तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अतिथि चित्रकारले बनाएको चित्र कस्तो थियो ?

(ख) अतिथि चित्रकारको चित्रले दिएको सन्देश के हो ?

(ग) वातावरण प्रदूषण बढ्नुको कारण के हो ?

(घ) थोरै खाजाले पनि पदयात्रामा सहभागी सबैले पेट भरिएको अनुभव गर्नुको कारण के हो ?

(ङ) परिवार वा समाजमा सबै जना सुखी र खुसी कसरी हुन सक्छन् ?

५. व्याख्या गर्नुहोस् :

(क) हाम्रो देश जातीय विविधताभित्र एकता भएको देशको ज्वलन्त उदाहरण हो ।

(ख) जुन ठाउँमा सद्भावना, मेलमिलाप र सहकार्य हुन्छ त्यस्तो परिवार र साथीसँगीको समूहमा सबै खुसी र सुखी हुन्छन् ।

६. 'अवसरको सदुपयोग' पाठको सार लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

७. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) 'अवसरको सदुपयोग' पाठमा 'म' पात्रले समयको सदुपयोग कसरी गरेकी छन्, लेख्नुहोस् ।

(ख) 'नेपाल प्राकृतिक दृष्टिले सुन्दर र सांस्कृतिक दृष्टिले समृद्ध देश हो' भन्ने भनाइलाई पाठका आधारमा तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

८. तपाईँको विद्यालयमा आयोजना गरिएको कुनै एक दिनको कार्यक्रमलाई समेटेर दैनिकी लेख्नुहोस् ।

९. 'अवसरको सदुपयोग' पाठबाट तपाईँले के सन्देश पाउनुभयो, १०० शब्दसम्ममा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

१०. तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :

हामीले दिनचर्यालाई नियमित बनाउँदै समयको सदुपयोग गर्नुपर्छ । समयको सदुपयोग भनेको समयअनुसार काम गरेर फाइदा लिनु हो । समयअनुसार उठ्ने, पढ्ने, लेख्ने, सुत्ने र परिआएका काम गर्ने व्यक्तिले नै समयको सदुपयोग गरेको ठहरन्छि । समयको सदुपयोग गर्ने व्यक्ति नै जीवनमा सफल र सन्तुष्ट हुन्छ ।

माथिको अनुच्छेदको निष्कर्ष समयको सदुपयोग हो । तपाईं पनि कुनै विषयमा निबन्ध लेख्दै हुनुहुन्छ भने त्यसको सुरुमा परिचय, बिचमा विषय विस्तार र अन्त्यमा निष्कर्ष वा उपसंहार हुनैपर्छ । यसै गरी तपाईं कुनै विषयमा बोल्दै हुनुहुन्छ भने अन्तिममा निष्कर्षपूर्ण अभिव्यक्ति दिनुपर्ने हुन्छ । यसरी तपाईंले लेख्दा वा बोल्दा अन्त्यमा आउने निचोड नै निष्कर्ष हो ।

तपाईँले पढेका कथामध्ये तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक कथाको निष्कर्ष कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

१. **तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र कुन कुन संयोजक प्रयोग भएका छन्, पहिचान गरी भन्नुहोस् :**

जहाँ इच्छा हुन्छ त्यहाँ उपाय हुन्छ । यो कुरा सबैलाई थाहा छ तैपनि मानिस अल्छी गर्छन् । जे कुरा सम्भव छैन त्यस कुरामा हामीले जिद्दी गर्नुहुँदैन । यस्ता कुरा सबैलाई जाती लाग्दैनन् किनकि तितो कुरा कसैलाई मन पर्दैन । साथी रिसाए पनि हामीले सत्य बोल्नुपर्छ किनभने सत्यको नै जित हुन्छ ।

२. **'अवसरको सदुपयोग' पाठको तेस्रो दिनका अनुच्छेदमा प्रयोग भएका संयोजक टिपोट गर्नुहोस् ।**

३. **तलका वाक्य पढ्नुहोस् र भिन्नता थाहा पाउनुहोस् :**

(क)	सधैँ यसै गरी राम्ररी पढ्नुपर्छ ।	स्याबास ! सधैँ यसै गरी राम्ररी पढ्नुपर्छ ।
(ख)	यहाँ त फोहोर रहेछ ।	छि ! यहाँ त फोहोर रहेछ ।
(ग)	मैले त भुसुक्कै बिर्सिएछु ।	ज्या ! मैले त भुसुक्कै बिर्सिएछु ।
(घ)	तिम्रो परिश्रम सफल भएछ ।	धन्य ! तिम्रो परिश्रम सफल भएछ ।
(ङ)	बाबु त ठुलो पो भएछ ।	आम्मै ! बाबु त ठुलो पो भएछ ।

४. **तल दिइएका वाक्यमा निपात पहिचान गर्नुहोस् :**

(क) खै, त्यो कुरा त मलाई केही थाहा भएन ।

(ख) छिटो काम सक क्या, अबेर भइसक्यो ।

(ग) एक जुगमा एक दिन एक पटक आउँछ रे ।

(घ) उनलाई भेट्न आउनेको त भिड नै लाग्ने गर्थ्यो रे ।

५. वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

त, क्या, आहा, आत्था, तर, किनभने, जुन, र, अथवा, जसरी, अनि, पनि, जो

६. तल दिइएका जोडा शब्दमध्ये शुद्ध शब्द पहिचान गरी गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

ज्ञात- ग्याँत	ज्ञास - ग्याँस	आग्या - आज्ञा	प्रग्याँ - प्रज्ञा
प्रतिग्या - प्रतिज्ञा	ग्याँतव्य - ज्ञातव्य	यज्ञ - यग्यँ	ग्यानी - ज्ञानी

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ १० सुन्नुहोस् र खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) ....सुन्दर र अनुशासित थिए ।

(ख) कौरवले पाण्डवसँग ....योजना बनाए ।

(ग) पाँच पाण्डव पिता पाण्डु, ... र माद्रीका पुत्र थिए ।

(घ) .... सत्यवादी, धर्मात्मा र कर्तव्यपरायण थिए ।

२. सुनाइ पाठ १० का आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) पाँच पाण्डवका आमाको नाम के थियो ?

(ख) नकुल र सहदेवकी आमा को थिइन् ?

(ग) युधिष्ठिर कस्ता स्वभावका थिए ?

(घ) पाण्डवले इन्द्रप्रस्थ कसरी प्राप्त गरेका थिए ?

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. तपाईँले मनाएको कुनै पर्वका बारेमा एक दिनको दैनिकी तयार पार्नुहोस् ।

२. तपाईँको समुदायनजिकै पदयात्राका लागि कुन कुन क्षेत्र उपयुक्त छन्, शोधखोज गरी लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पूर्व पठन

तल दिइएका चित्रका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् :

मूल पाठ

अबोध

११

किशोर पहाडी

टेलिभिजनमा आइसक्रिमको विज्ञापन आइरहेका वेला उदयकी सानी छोरी उमाले सोधी, "बुबा ! हामीले त्यस्तो आइसक्रिम कहिले खाने ?"

"खाने नि, किन नखाने र ! जहिले भन्छौ त्यही वेला खाने ।"

"अँऽऽऽ बुबा खालि भन्नुहुन्छ मात्र । त्यहाँ साथीले खाजा खाने समयमा सधैँ खान्छन् ।" उदयको काखमा बस्दै उमाले भनी ।

"ल, जाऔँला नि त । यही शनिबार दिउँसो खान जाऔँला है ? घुमौँला पनि ।" उदयले उमालाई माया गर्दै भने ।

"आमा ! आमा ! शनिबार बुबाले मलाई आइसक्रिम खान लैजानै रे !" उमाले खुसी हुँदै भनी ।

उमाकी आमाले यो कुरा पत्याइनन् । बुबाले फकाएको मात्र होला भन्ठानेर उनी चुप लागिन् । उदयलाई आफ्नी छोरीलाई घुमाउने, आइसक्रिम ख्वाउने जस्तो पारिवारिक कामका निम्ति समय नै थिएन ।

उदय कर्मचारी थिए । उनी आफ्नो जिम्मेवारीप्रति अति सजग थिए र लगनशील भएर काम गर्थे । शनिबारका दिन साथीसँग बसेर रमाइलो गर्नमा उनलाई पनि रुचि थियो । वेला वेलामा अफिसभन्दा बाहिर बैठक वा विशेष काममा पनि जानुपर्थ्यो ।

उदयले त्यसै भनेको होस् या नहोस्, उमाले चाहिँ यो कुरा पत्याई, "शनिबार बुबाले आइसक्रिम ख्वाउन लैजानुहुन्छ ।"

भोलि पल्ट बिहान उठ्नासाथ आमालाई सोधी, "आज कुन बार हो ?"

"आज बिहीबार ।" आमाले छक्क पर्दै भनिन्, "किन र आज एकाबिहानै बार सोधेकी नानी ?"

उमाले उत्साहित हुँदै भनी, "कहाँ र आमा, म त शनिबार हो कि भनेर ।"

आमा एक टकले उमातिर हेर्न थालिन्र भनिन्, "ल ल, विद्यालय जाने वेला भइसक्यो । दाँत माझ्न जाऊ । बुबा तिमीलाई पुऱ्याइदिन तयार भइसक्नुभयो ।"

विद्यालयमा पनि उमाले आफ्ना साथीलाई भनी, "थाहा छ ? शनिबार मलाई बुबाले आइसक्रिम ख्वाउन लैजानुहुन्छ ।"

"कहाँ ?" साथीहरूले सोधे ।

"पसलमा नि ! त्यो टिभीमा देखाएको जस्तै ठाउँमा खाने म त आइसक्रिम ।"

"के कोनमा भनेको ? त्यो बेफर बिस्कुट त हो नि, मैले कति खाइसकेँ ।" एउटी साथीले भनी ।

"मैले त एक दिन खानै नसकेको आइसक्रिम, कस्तो लुगाभरि लागेको" अर्की साथीले भनी ।

उमा ट्वाल्ल परेर हेर्दै आफूले आइसक्रिम खाएको सम्झन थाली । खान

शब्दार्थ

लगनशील	:	काममा दत्तचित्त रहने
उत्साहित	:	उत्साह पाएको, हौसिएको

नसकेको अनि तपतप चुहिएर लुगाभरि लागेको आदि । सम्भँदासम्भँदै खुसीले ऊ फुर्कन थाली ।

पर्सि पल्ट बिहान पनि ब्यूँभनासाथ उसले आमासँग "आज कुन बार ?" भनेर सोधी ।

"आज शुक्रबार ।"

"शनिबार कहिले आउँछ त ? धत्तेरी !" उमा वाक्क भई ।

"भोलि त शनिबार । आज शुक्रबार भएपछि भोलि शनिबार भएन ?"

"भोलि शनिबार, त्यसो भए भोलि त क्या मज्जा हुन्छ ।" उसले केही नभएको हातले आइसक्रिम खाएको अभिनय गरी ।

आमालाई उसले त्यसो गरेको मन पऱ्यो र आफ्नी अबोध छोरीलाई समातेर च्वाप्प म्वाइँ खाइन् ।

त्यो दिन पनि उसले विद्यालयमा आफ्ना साथीसँग आइसक्रिम खाने कुरा गरी । कक्षामा अचानक के सुर चढेछ कुन्नि, गुरुआमालाई सोधी, "गुरुआमा ! आज के बार हो ?"

"आज शुक्रबार ।"

"भोलि के बार हो नि ?"

"भोलि शनिबार । किन र उमा ?"

"आमाले पनि भोलि शनिबार भनेको । तपाईंले पनि शनिबार भनेको ठिक रहेछ ।"

"अनि भोलि शनिबार त हो नि !"

भोलि पल्ट बिहान उमा सबेरै उठी । त्यस्तो सबेरै उठ्दा पनि बुबा उदय बाहिर जाने लुगा लगाएर तयार भइसकेका थिए ।

अभिनय : नक्कल, देखासिकी
अबोध : केही पनि नबुझ्ने, केही नजान्ने

"बुबा ! आज के बार ?" उमाले आँखा मिच्दै सोधी ।

"आज शनिबार नि छोरी ! किन र ?" छोरीको कपाल मुसार्दै उदयले सोधे ।

"अनि शनिबार आइसक्रिम खान जाने भनेको होइन त ? तपाईं टाढै जान लाग्नु भएको ?"

छोरीको कुरा सुनेर उदय झस्किए, आइसक्रिम ! उनले त्यो कुरा बिर्सिसकेका थिए । उसले आज बनाएको कार्यक्रममा यो काम परेको थिएन । आज त बिहान बैठकमा जाने, फर्केर खाना खान आउने अनि आइसक्रिम खान जाने उदयको योजना थियो । उदयले भने, "धत् नानी ! बिहान पनि कसैले आइसक्रिम खान्छ ? बिहान आइसक्रिम खायो भने त पेट दुख्छ, खाना खान सकिँदैन ।"

"अनि कहिले खाने त ?" उमाले ओठ लेप्र्याउँदै भनी ।

"दिउँसो नि, अहिले म बैठकमा गएर आउँछु अनि दिउँसो आइसक्रिम खान जाउँला है ।" छोरीलाई मुसार्दै उदय बाहिर हिँडे । बैठक सकेर उदय घर फर्केर आएका वेलामा उमा छिमेकीकहाँ खेल्न गएकी थिई ।

भान्छामा उदयलाई खाना पस्किँदै उनकी श्रीमतीले भनिन्, "आज तपाईंले आइसक्रिम ख्वाउन लैजाने भनेर उमा खुसी भई हिँड्दै छे ।"

"अँ, सम्झिराकी रहिछ ।" उदयले भातको गाँस मुखमा हाल्दै भने, "म अहिले खाना खाइसकेपछि फेरि बैठकमा नै जान्छु, काम सकेर दुई बजेतिर फर्केर आउँछु त्यसपछि उमालाई आइसक्रिम ख्वाउन लैजानुपर्ला । लुगासुगा लगाइदिएर ठिक पारेर राख्नू है !"

उता छिमेकका साथीसँग पुतलीको खेल खेल्दै गरेकी उमा आत्तिँदै उठी र भनी, "ए घरमा बुबा आइसक्नुभयो होला ।"

"किन र उमा ?" साथीले सोधी ।

"आज बुबाले आइसक्रिम ख्वाउन लानुहुन्छ ।" आफ्नो बुबासँग बाहिर घुम्न जाने

सोचाइ मात्रले पनि उमा उत्फुल्ल भई र खेललाई अधुरै छोडेर घरतिर कुदी । उमा घर पुगुन्जेल उदय विनोदकहाँ गइसकेका थिए ।

"बुबा खोई ? आउनुभएको छैन आमा ?" उमाले सोधी ।

"बुबा त आएर खाना खाएर गइसक्नुभयो ।"

"ल, मसँग जाने भनेको !" उमा खिन्न भई ।

"अहिले दुई बजे आउनुहुन्छ अनि लैजाने रे तिमीलाई !" आमाको यस कुराले फेरि त्यो अबोध, सानी नानी जस्तै भई र रित्तो हातमै आइसक्रिम चाटे जस्तो अभिनय गरी र सोधी, "अहिले कति बज्यो त ?"

"अहिले साढे बाह्र बज्यो । देखिनौ कस्तो घाम लागेको ?"

"दुई बजिसक्यो होला ?"

"बजेको छैन । भर्खर त साढे बाह्र बज्यो ।"

एकछिन उमा चुप लागी । केही समयपछि उसले फेरि सोधी, "अहिले कति बज्यो नि आमा ?"

पौने दुई बज्यो, आमाले भनिन्, "अब दुई बज्नै लाग्यो छोरी ! आऊ लुगा लगाऊ ।"

उमा खुसी भएर बुद्रुकबुद्रुक उफ्रन थाली ।

"आज म त्यो रातो फ्रक लगाउने है" भन्दै रातो फ्रक लगाई ।

आमाले गाजल लगाइदिन आँटिन् ।

"नाइँ, म गाजल नलगाउने ।"

"टीका त लगाऊ ।"

आमाले निधारमा गाजलको कालो टीका लगाइदिइन् ।

उत्फुल्ल : प्रसन्न, हर्षित
खिन्न : दिक्दार, खेद मानेको

मोजा, जुत्ता लगाइसकेपछि उसले फेरि सोधी, "अब दुई बज्यो आमा ?"

"बज्यो ।" आमाले घडी हेर्दै भनिन् ।

उमा टक्क ढोकामा उभिन गई ।

"त्यसरी ढोकाको सँघारमा उभिइरहनु हुन्न छोरी, खुट्टा दुख्छ ।" आमाले भन्न त भनेकी हुन् तर उमाले ढोका छोडिन । ढोकामै बसेर बुबालाई कुर्न थाली । उता काम विशेषले बैठकमा गएका उदय पनि वेला वेलामा घडी हेर्दै थिए ।

विनोद, मोहन, सुरेश, राधिका र उदयसहित बैठकमा जम्मा पाँच जना थिए । त्यो बैठक विशेष किसिमको थियो ।

यसरी साँझ सात बजे मात्र बैठक टुङ्गियो । बैठक सकिएपछि डिनरको कार्यक्रम बन्यो । खानपिन सकिँदा रातको नौ बज्यो । घर फर्कँदा उमा ओछ्यानमा त्यही रातो रङको फ्रक र जुत्ता लगाएर कुक्रुक्क परेर निदाइरहेकी थिई ।

घर पुगेको उदयले भने, "ए ! उमा सुतिछ ?"

"सुती नि ! ढोकामा बसेर तपाईंलाई कति कुरिरही । दुई बजेदेखि कुरेको पाँच बजेतिर छतमा गएर टाढा टाढासम्म हेरी । खिन्न भई यही बाहिर जाने लुगा लगाएरै सुती । लुगा, जुत्ता फुकाल्न पनि मानिन । बुबा आउनुहुन्छ, बुबा आउनुहुन्छ भन्दै सुती ।" आमाले उमाको जुत्ता फुकाल्दै भनिन् ।

भोलि पल्ट बिहान उमा ब्युँझँदा उदय ट्वालट्वालती उमालाई स्नेहपूर्ण आँखा लिएर हेरिरहेका थिए ।

बुबाले आफूतिर हेरिरहेको देखेर उमा मुसुक्क हाँसी । उसको त्यो अबोध मुस्कानले उदयको मनमा तीव्र प्रहार गऱ्यो, "उमा ! आऊ उठ । आइसक्रिम खान जाऊँ ।"

उमा जुरुक्क उठी । पुलुक्क झ्यालबाहिर हेरी र आँखा झिमझिम गर्दै भनी, "नाइँ बुबा, बिहान आइसक्रिम खानुहुन्न, बिहान आइसक्रिम खायो भने पेट दुख्छ भन्नुभएको होइन र हजुरले ?"

शब्दभण्डार

१. **तल दिइएका शब्द र अर्थको जोडा मिलाउनुहोस् :**

विज्ञापन	एक्कासि
बुबा	माता
स्नेह	प्रचार
अचानक	माया
आमा	पिता
	छड्के हेराइ

२. **तल दिइएका शब्दको दुई दुईओटा अर्थ तालिकाबाट पहिचान गरी लेख्नुहोस् :**

माया, समय, पैसा, विद्यालय, लुगा

वेला	काल	स्नेह	ममता	धन
कपडा	पोसाक	पाठशाला	शिक्षालय	रकम

३. **'अबोध' पाठबाट पाँचओटा अनुकरणात्मक शब्द खोजी तिनलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।**

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको शुद्ध उच्चारण गर्नुहोस् :**

आइसक्रिम, ट्वालट्वालती, च्वाप्प, सल्लाह, कुक्रुक्क, विज्ञापन

२. **'अबोध' पाठ पालैपालो सस्वरवाचन गर्नुहोस् ।**

३. **तल दिइएका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) पाठमा कति जना पात्र छन् ?

(ख) टेलिभिजनमा केको विज्ञापन आएको थियो ?

(ग) उदयलाई किन फुर्सद थिएन ?

(घ) विद्यालयमा उमाले साथीहरूलाई के कुरा भनी ?

४. **तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) उदय किन समयमै घर आउन सकेनन् ?

(ख) उमाको आइसक्रिम खाने रहर किन पूरा भएन ?

(ग) तपाईंलाई उदय कस्तो व्यक्ति लाग्यो ?

५. **बालबालिकाको चाहना पूरा गर्न अभिभावकको भूमिका कस्तो हुनु आवश्यक छ, आफ्ना विचार लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

६. **'अबोध' पाठको पहिलोदेखि चौथो अनुच्छेदबाट चारओटा प्रश्न बनाई तिनको उत्तर साथीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।**

७. **'अबोध' पाठ मनैमन पढी सार लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।**

८. **दिइएको कथांश शिक्षकबाट सुनेर लेख्नुहोस् :**

छोरीको कुरा सुनेर उदय झस्किए, आइसक्रिम ! उनले त्यो कुरा बिर्सिसकेका थिए । उसले आज बनाएको कार्यक्रममा यो काम परेको थिएन । आज त बिहान बैठकमा जाने, फर्केर खाना खान आउने अनि आइसक्रिम खान जाने उदयको योजना थियो । उदयले भने, "धत् नानी ! बिहान पनि कसैले आइसक्रिम खान्छ ? बिहान आइसक्रिम खायो भने त पेट दुख्छ, खाना खान सकिँदैन ।"

९. 'अबोध' पाठका आधारमा घटनाक्रम मिलाएर सार्नुहोस् :

(क) टेलिभिजनमा आइसक्रिमको विज्ञापन आइरहनु

(ख) उमाकी आमाले कुरा नपत्याउनु

(ग) उमाले आइसक्रिम खाने रहर गर्नु

(घ) उमाले बजार जान नयाँ लुगा लगाउनु

(ङ) उमा ढोकामा बसेर बुबा आउने बाटो हेर्नु

(च) बिहान खानुहुँदैन पेट दुख्छ भन्नुभएको होइन भन्नु

(छ) उदय राती अबेर घर फर्किनु

(ज) बुबाले उमालाई भोलि पल्ट बिहान आइसक्रिम खाना जाऔँ भन्नु

१०. तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :

बेलुकाको खाना खाइसकेपछि म र भाइ बैठक कक्षमा बसेर समाचार हेर्न थाल्यौँ । आज दोस्रो त्रैमासिक परीक्षा सकिएको दिन थियो । बुबाले परीक्षा सकिएपछि घुमाउन लाने भन्नुभएको थियो । त्यसैले हामी घुम्न जाने ठाउँ थाहा पाउन धेरै उत्सुक थियौँ । घुम्न जाने ठाउँ थाहा पाउने उत्सुकताले हामीलाई निकै चञ्चल बनाइरहेको थियो । केही बेरमै बुबा र आमा पनि बैठकमा आउनुभयो । एकछिनको कुराकानीपछि बुबा आफैँले यसपालिको जाडो बिदामा पोखरा घुम्न जाने बताउनुभयो । प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण पोखरा सहर घुम्न जान पाउने भइयो भनेर हामी खुसीले गद्गद भयौँ ।

माथिको अनुच्छेदमा 'म' पात्रको मनमा घुम्न जाने ठाउँ कुन होला भन्ने उत्सुकता उत्पन्न भएको छ । कुनै रमाइलो ठाउँ घुम्न जाने थाहा पाएपछि तपाईँको मनमा कस्तो उत्सुकता पैदा भयो, कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. तल दिइएका वाक्य पढ्नुहोस् र भिन्नता बुझ्नुहोस् :

पुलिङ्ग	स्त्रीलिङ्ग
केटो असल छ ।	केटी असल छे ।
मामा घर आउनुभयो ।	माइजू घर आउनुभयो ।
गोरु घाँस खान्छ ।	गाई घाँस खान्छ ।

२. तल दिइएका वाक्य पढ्नुहोस् र भिन्नता बुझ्नुहोस् :

एकवचन	बहुवचन
म सिन्धुली हुँदै उदयपुर जान्छु ।	हामी सिन्धुली हुँदै उदयपुर जान्छौँ ।
तिमी सात कक्षामा पढ्छौ ।	तिमीहरू सात कक्षामा पढ्छौ ।
भाइ घर जान्छ ।	भाइहरू घर जान्छन् ।
त्यो पहाड अग्लो छ ।	ती पहाड अग्ला छन् ।
बहिनी मामाघर जान्छिन् ।	बहिनीहरू मामाघर जान्छन् ।

३. कोष्ठकमा दिइएको निर्देशनअनुसार वाक्य परिवर्तन गर्नुहोस् :

(क) मेरो छोरो डाक्टर भयो । (स्त्रीलिङ्ग)

(ख) ऊ घुम्न गई । (पुलिङ्ग)

(ग) त्यो हिमाल अग्लो छ । (बहुवचन)

(घ) आमा गीत गाउनुहुन्छ । (पुलिङ्ग)

(ङ) भाइहरू कथा पढ्छन् । (एकवचन)

(च) उनीहरूले काम गरेका छन् । (एकवचन)

४. तल दिइएका शब्द पढ्नुहोस् र भिन्नता बुझ्नुहोस् :

हलन्त	अजन्त
बृहत्, संसद्, अकस्मात्, संवत्, अहम्, शुभम्, श्रीमान्, धनवान्	भात, उठ, पढ्न, जून, असल, राम, इमानदार, सरर, सम्म, आमा

५. तल दिइएका शब्द हलन्त र अजन्त के हुन्, छुट्याएर तालिकामा लेख्नुहोस् :

संरचना, छलफल, पठन, जान्छन्, बस, पद, वाक्य, मूल्यवान्, पढाइ, धनवान्, श्रीमान्, इमानदार, अर्थ, पहिचान, सङ्कट, स्वयम्

हलन्त	अजन्त

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ ११ सुन्नुहोस् र तल दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) पासाङ र रामलखन कस्ता साथी थिए ?

(ख) पासाङ र रामलखन कस्ता विद्यार्थी थिए ?

(ग) पासाङका बुबा र रामलखनका बुबाबिचको सम्बन्ध कस्तो थियो ?

(घ) पासाङ र रामलखनका बुबाको पेसा के के थियो ?

२. पासाङ र रामलखनको बानी तपाईँलाई कस्तो लाग्यो, कारणसहित भन्नुहोस् ।

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. 'मेरो साथी' शीर्षकमा एउटा कथा लेख्नुहोस् ।

२. तपाईँ आफ्ना अभिभावकप्रति पूरा विश्वास गर्नुहुन्छ । तपाईँले अभिभावकलाई भनेको कुरा अभिभावकले पूरा गरिदिने वचन दिनुभएको थियो तर पूरा गर्नुभएन, त्यति वेला तपाईँलाई कस्तो लाग्यो, तपाईँको अनुभव १५० शब्दसम्ममा लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पूर्व पठन

तलका चित्र हेर्नुहोस् र यी व्यक्तिका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

मूल पाठ

१२ मदर टेरेसा

आफ्ना लागि बाँच्ने यो संसारमा त सबै हुन्छन् । दीनदुःखी र असहायहरूका लागि आफ्नो तन, मन र धन लगाएर सेवामा समर्पित हुनेहरू भने यो जगत्मा थोरै हुन्छन् । तिनै सीमित व्यक्तिमध्ये महान् समाजसेवी मदर टेरेसा पर्छिन् । उनी मानव समाजमा सेवाको प्रतिमूर्तिका रूपमा संसारभरि चिनिएकी छन् । परोपकार र सेवाको अनुपम उदाहरण बन्ने मदर टेरेसा त्याग र समर्पणकी प्रतिमूर्ति हुन् ।

मदर टेरेसाको जन्म युगोस्लाभियामा पर्ने मेसेडोनियाको स्कोप्ज भन्ने ठाउँमा सन् १९१० अगस्त २६ मा भएको थियो । वास्तविक नाम एग्नेस गोन्छा बोजाछिउ भएकी टेरेसाका बुबाको नाम निकोला र आमाको नाम ड्रानाफाइल थियो । उनका बुबा एक व्यापारी थिए भने आमा सामाजिक एवम् धार्मिक अभियन्ता थिइन् । नौ वर्षकै उमेरमा पितृवियोगको पीडा सहन विवश टेरेसाको लालनपालन उनकी आमाको रेखदेखमा भएको थियो । सानैदेखि आमाको समाजसेवी भावनाबाट प्रेरित भएर दीनदुःखी र असहायको सेवामा लाग्न थालिन् । कुनै पनि प्राणीको दुःख देख्न नसक्ने मदर टेरेसा तिनको सेवामा मन, वचन र कर्मले तल्लीन हुन्थिन् ।

शब्दार्थ

समर्पित : समर्पण गरिएको, सुम्पिएको
अभियन्ता : अभियानको नेतृत्व गर्ने व्यक्ति
बिवश : आफ्नो इच्छा बिपरीत कुनै काम गर्न बाध्य पारिएको
असहाय : एक्लो, मदत गर्ने कोही नभएको
तल्लीन : कुनै काममा हुने एकाग्रता

सन् १९२९ मा समाजसेवा गर्ने अठोटका साथ टेरेसा भारतको कलकत्तामा पुगिन् । उनी त्यहाँको सडक किनारमा अनाथ र भोकानाङ्गा बालबालिका, दीनदुःखी तथा अशक्तलाई देखेर निकै दुःखी भइन् । त्यहाँ रहेर त्यस्ता व्यक्तिको सेवा र भलाइमा कसरी लाग्न सकिन्छ भन्ने योजना बनाउनमा व्यस्त भइन् । कलकत्तामा परोपकारी संस्था स्थापना गरी असहाय र रोगीको सेवा र उपचारमा अहोरात्र खट्न थालिन् । उनले खोलेको त्यही संस्थाबाट असहाय तथा गरिब बालबालिकाले संरक्षण र सेवा पाइरहे । त्यस संस्थालाई सहयोग गर्ने दाता निकै भए । उनको यस किसिमको परोपकारी संस्था भारतका अन्य ठाउँमा पनि विस्तार हुँदै गए । उनले कलकत्तामा अनाथ बालबालिकाका लागि छुट्टै भवनको स्थापना गरेर उनीहरूको स्याहारसुसार र शिक्षादीक्षामा लाग्न थालिन् । असहाय, रोगी एवम् गरिबको सेवामा समर्पित हुँदै जाँदा टेरेसाको कार्य अझ विस्तार हुँदै गयो । आफ्नो समाजसेवाको कार्यलाई स्थायित्व दिन भारतका तत्कालीन राजनेता, उद्योगपति, समाजसेवी सङ्घसंस्थाको साथ र सहयोगबाट आफ्नो परोपकारी संस्थालाई अझ विस्तार गर्दै लगिन् ।

समयको गतिसँगसँगै टेरेसाद्वारा सञ्चालित परोपकारी संस्था भारतबाहेक अन्य मुलुकमा पनि विस्तार हुँदै गए । सन् १९६५ पछि भेनेजुएला, इटाली, इथियोपिया, अस्ट्रेलिया, फिलिपिन्स, बेल्जियम, जर्मनी, हल्यान्ड, अमेरिका, कोलम्बिया, पेरु, रुस, पोल्यान्डलगायत विभिन्न देशमा यस्ता संस्था खोलिए ।

उनले सन् १९५६ मा भारतको गोवामा कुष्ठरोगीका लागि उपचार केन्द्र स्थापना गरी सञ्चालनमा ल्याइन् । उनले 'कुष्ठरोगीलाई दयापूर्वक स्पर्श गरौँ' भन्ने नारासहित 'लेप्रोसी कलेक्सन डे' कार्यक्रमसमेत आयोजना गरिन् । उनको परोपकारी संस्थाले संसारका धेरै देशमा मान्यता पायो । उनको यस अभियानलाई सफल पार्न विश्वभरबाट धेरै रकम सङ्कलन हुन थाल्यो । त्यस सङ्कलित रकमबाट उनले एउटा कोष खडा गरेर विश्वभरि विभिन्न परोपकारी गतिविधि सञ्चालन गर्न थालिन् ।

अहोरात्र : दिन र रात, सधैँभरि
तत्कालीन : त्यसै बेलाको, त्यतिखेरको

मदर टेरेसाले मानव सेवाका क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदानको संसारभरि मुक्तकण्ठले प्रशंसा गर्न थालियो । यसको परिणामस्वरूप उनलाई विभिन्न देशबाट सम्मान र पुरस्कारको ओइरो आउन थाल्यो । उनी व्यक्तिगत, संस्थागत, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरका धेरै पुरस्कारबाट सम्मानित हुन थालिन् । उनलाई भारत सरकारले सन् १९६२ मा 'पद्मश्री' पुरस्कार प्रदान गऱ्यो । सोही वर्ष उनले फिलिपिन्सबाट 'रोमन म्यागासेसे' पुरस्कार पनि प्राप्त गरिन् । यसै गरी उनलाई सन् १९७० मा अमेरिकाद्वारा 'शान्ति पुरस्कार' र सन् १९७१ मा 'जोसेफ केनडी जनरल पुरस्कार' समेत प्रदान गरियो । सन् १९७२ मा भारत सरकारबाट 'नेहरू पुरस्कार' र सन् १९७९ मा 'नोबेल शान्ति पुरस्कार' बाट समेत उनी सम्मानित भइन् । यसरी समाजसेवाको क्षेत्रमा योगदान गरेवापत मदर टेरेसा जत्तिकै सम्मानित हुने यो संसारमा अरू मानिस विरलै पाइन्छन् ।

मानिसको जन्म र मृत्यु हुनु प्राकृतिक सत्य हो । जीवनको अवधि निश्चित छ । अनिश्चित जीवनमा निश्चित उद्देश्य लिई अमरत्व प्राप्त गर्ने र अरूको प्रेरणाको स्रोत बन्ने थोरै मात्र व्यक्ति हुन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिमध्ये मदर टेरेसा एक थिइन् । 'जब म कुष्ठरोगीहरूको घाउ सफा गर्छु तब मलाई भगवान्‌लाई मलमपट्टी गरेको महसुस हुन्छ' भन्ने विचार मदर टेरेसाको थियो । उनी सबै प्राणीलाई दया र माया बाँड्दै हिँड्ने निस्वार्थ समाजसेवी थिइन् । महान् समाजसेवी मदर टेरेसाको निधन सन् १९९७ सेप्टेम्बर ५ तारिखका दिन ८७ वर्षको उमेरमा भारतको कलकत्तामा भयो । भौतिक रूपमा मदर टेरेसाले यस संसारबाट बिदा लिए पनि आफ्नो निस्वार्थ समाजसेवाका कारण उनी अमर छिन् ।

मुक्तकण्ठ : खुला हृदयले बोल्ने वा प्रशंसा गर्ने
विरलै : सोचेभन्दा थोरै, दुर्लभ

शब्दभण्डार

१. **तल दिइएका शब्दका बिच जोडा मिलाउनुहोस् :**

जीवन	जटिल
पुरस्कार	निन्दा
प्रशंसा	पराइ
सरल	निःस्वार्थ
आफन्त	दण्ड
स्वार्थ	मरण
	जीवनी

२. **तल दिइएका शब्दका विपरीतार्थी शब्द पाठबाट खोजेर लेख्नुहोस् :**

सीमित, सशक्त, धनी, सहयोग, दण्ड, स्वार्थ

३. **तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

सफल, सेवा, सम्मानित, समर्पित, स्याहारसुसार, संस्था, सक्रिय

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :**

सम्पादन, मानवहित, प्रमाणित, अनुकरणीय, प्राथमिकता, उपलब्ध, अशक्त, बाह्य

२. **'मदर टेरेसा' पाठ पालैपालो पढ्नुहोस् र मदर टेरेसाले गरेका कामका बारेमा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।**

३. तल दिइएका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् :

(क) मदर टेरेसाले पाएका पुरस्कारको प्रसङ्ग कुन अनुच्छेदमा आएको छ ?

(ख) मदर टेरेसाको जन्म कहाँ भएको थियो ?

(ग) मदर टेरेसाका आमाबुबाको नाम के थियो ?

(घ) मदर टेरेसा कति वर्षको उमेरमा भारत पुगेकी थिइन् ?

(ङ) मदर टेरेसाको मृत्यु कहिले भयो ?

४. 'मदर टेरेसा' पाठको दोस्रो अनुच्छेद शिक्षकले तोकेको समयभित्र पठन गरी ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) मदर टेरेसाको जन्म युगोस्लाभियामा पर्ने मेसेडोनियाको स्कोप्जमा भएको हो ।

(ख) सन् १९२९ मा टेरेसा भारतको कलकत्तामा पुगेकी थिइन् ।

(ग) टेरेसाका बुबा जागिरे थिए भने आमा वकिल थिइन् ।

(घ) बुबाको समाजसेवी भावनाबाट प्रेरित भई टेरेसा समाजसेवामा लागेकी थिइन् ।

५. उपयुक्त मितिसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) मदर टेरेसाको जन्म	सन् १९७९
(ख) शान्ति पुरस्कार	सन् १९२९
(ग) मदर टेरेसाको निधन	सन् १९१० अगस्त २६
(घ) पद्मश्री पुरस्कार	सन् १९९७ सेप्टेम्बर ५
(ङ) नोबेल शान्ति पुरस्कार प्राप्त	सन् १९७२

(च) नेहरू पुरस्कार प्राप्त सन् १९६२

६. तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मदर टेरेसाको बाल्यकाल कसरी बितेको थियो ?

(ख) टेरेसाको स्वभाव कस्तो थियो ?

(ग) टेरेसा कसरी संसार प्रसिद्ध भइन् ?

(घ) मदर टेरेसा कस्तो कार्यमा समर्पित थिइन् ?

(ङ) टेरेसाको जीवनीबाट हामी के प्रेरणा पाउँछौँ ?

७. तल दिइएका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मदर टेरेसाले समाजसेवाको क्षेत्रमा कस्तो योगदान पुऱ्याएकी थिइन् ?

(ख) 'सेवा नै धर्म हो' भन्ने भनाइलाई यस पाठका आधारमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

८. भाव विस्तार गर्नुहोस् :

जब म कुष्ठरोगीहरूको घाउ सफा गर्छु तब मलाई भगवान्लाई मलमपट्टी गरेको महसुस हुन्छ ।

९. पाठको तेस्रो अनुच्छेदको सार लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१०. पाठको दोस्रो अनुच्छेद मनमनै पढी चारओटा प्रश्न बनाउनुहोस् ।

११. तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :

सानो छँदा बुबाले गाएको गीत मैले धेरै पटक सुनेको छु । बुबाले गाएको गीत सुन्दा मलाई निकै रमाइलो लाग्थ्यो । आनन्दकै अनुभूति भएर होला, बुबाले

गाउँदा मैले पनि सँगसँगै गीत गुनगुनाउन थालें । बुबाले मेरो स्वर सुनेर तिमी पनि राम्रो गीत गाउन सक्छौ, गाउने गर भनेर प्रेरणा दिनुभयो । यसरी बुबाको प्रेरणा पाएपछि मैले गीत गाउन थालेको हुँ । गीत गाउने क्रममा मैले रेडियोबाट बज्ने गीत पनि सुन्न थालें । तीमध्ये स्वरसम्राट् नारायणगोपालका गीतबाट म निकै प्रभावित भएँ । यस्तै गीत मैले पनि गाउनुपर्छ भनेर म दिनहुँ अभ्यास गर्न थालें । अहिले म पनि राम्रो गायक बनेको छु । धेरै मानिसले मेरो गला र कलाको प्रशंसा गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले गरेको प्रशंसा सुन्दा म खुसीले गद्गद हुन्छु । यतिखेर मलाई गायनमा प्रेरणा दिने प्रमुख व्यक्ति मेरा आफ्नै बुबा र स्वरसम्राट् नारायणगोपाललाई सम्झन्छु र उहाँहरूको सम्मानमा श्रद्धाले शिर निहुराउँछु ।

माथिको अनुच्छेदमा 'म' पात्रले गायनमा आफ्नै बुबा र स्वरसम्राट् नारायणगोपालबाट प्रेरणा प्राप्त गरेका छन् । तपाईँले पनि 'म' पात्रले जस्तै पक्कै पनि आफ्नो जीवनकालमा कुनै न कुनै काममा कसै न कसैबाट प्रेरणा प्राप्त गर्नुभएको होला । तपाईँले ककसबाट के के कामका लागि प्रेरणा प्राप्त गर्नुभएको छ, कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् :

पुरुष	एकवचन	बहुवचन
प्रथम	म बस्छु ।	हामी बस्छौँ ।
द्वितीय	तँ पौडी खेल्छस् । तिमी जान्छौ । तपाईँ पढ्नुहुन्छ ।	तिमीहरू पौडी खेल्छौ । तपाईँहरू जानुहुन्छ ।
तृतीय	ऊ हिँड्छ । त्यो कविता पढ्छ ।	उनीहरू हिँड्छन् । तिनीहरू कविता पढ्छन् ।

२. तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् :

निम्न आदर	मध्यम आदर	उच्च आदर
तँ पढ्छस् ।	तिमी पढ्छौ	तपाईं पढ्नुहुन्छ ।
ऊ पढ्छ ।	उनी पढ्छन् ।	उहाँ पढ्नुहुन्छ ।

३. तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

म र हरि पोखरा गयौँ । त्यहाँको वातावरणमा खुब रमायौँ । त्यसै वेला हरिका मामासँग भेट भयो । उहाँले हामीलाई पोखराका रमाइला ठाउँमा घुमाउनुभयो। मैले हरिलाई भनें, "हरि तँ घुम्न पाउँदा कति खुसी छस् ।" उसले भन्यो, "म त धेरै खुसी छु ।" फेरि मामाले भन्नुभयो, "तिमीहरूलाई मैले धेरै रमाइला ठाउँ घुमाइदिएँ। अब भोक लाग्यो होला, के खान्छौ ?" मामाका कुरा सुनेर हामीले भन्यौं, "तपाईंलाई जे मन पर्छ हामी पनि त्यही खान्छौं ।"

प्रश्नहरू

(क) माथिको अनुच्छेदबाट प्रथम, द्वितीय र तृतीय पुरुषका वाक्य पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

(ख) माथिको अनुच्छेदबाट निम्न, मध्यम र उच्च आदरका एक एकओटा वाक्य पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

४. कोष्ठकको निर्देशनअनुसार तल दिइएका वाक्य परिवर्तन गर्नुहोस् :

(क) म विद्यालय जान्छु । (तृतीय पुरुष)

(ख) तँ पत्रिका पढ्छेस् । (उच्च आदर)

(ग) तिमी राम्ररी पढ । (प्रथम पुरुष)

(घ) उहाँ पुस्तक पढ्नुहुन्छ । (निम्न आदर)

(ङ) ऊ पढ्छ । (मध्यम आदर)

(च) तँ लेख्छस् । (मध्यम आदर)

(छ) उनीहरू खेल्छन् । (द्वितीय पुरुष)

५. तल दिइएका शब्दको बनोट प्रक्रिया हेर्नुहोस् :

वि + मान = विमान	आ + शङ्का = आशङ्का
बे + काम = बेकाम	प्र + कृति = प्रकृति
अधि + कार = अधिकार	अ + चल = अचल

६. तल दिइएका उपसर्गबाट दुई दुईओटा शब्द निर्माण गर्नुहोस् :

प्र, अप, अनु, नि, वि, आ, प्रति, सु, बे, बद, अ

७. शुद्ध शब्द छानेर लेख्नुहोस् :

अध्याँरो	अध्यारोँ	अँध्यारो	....
पिँउदै	पिउदैँ	पिउँदै	....
जाँदे	जादैँ	जाँदैँ	....
गाँउँ	गाँउ	गाउँ	....

८. ठिक ठाउँमा चन्द्रबिन्दु प्रयोग गरी तल दिइएका शब्द शुद्ध पार्नुहोस् :

आप, घास, हिड्दै छ, खादै छ, आट, आखा, अगार

९. 'मदर टेरेसा' पाठबाट चन्द्रबिन्दु प्रयोग भएका शब्द पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ १२ सुन्नुहोस् र खाली ठाउँमा ठिक शब्द भर्नुहोस् :

(क) नारायणगोपालको जन्म .... गते भएको हो ।

(ख) उनको वास्तविक नाम .... हो ।

(ग) नारायणगोपाल विशिष्ट .... हुन् ।

(घ) उनले गाएका गीत उत्तिकै .... र सबैको मन छुने खालका छन् ।

(ङ) उनको मृत्यु ....मा भयो ।

२. **सुनाइ पाठ १२ सुन्नुहोस् र मौखिक उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) नारायणगोपालको जन्म कहाँ भएको हो ?

(ख) उनका मातापिताको नाम के हो ?

(ग) नारायणगोपाललाई कुन उपाधि दिइएको छ ?

(घ) उनले कुन क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याए ?

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. **दिइएका बुँदाका आधारमा कवि भैरव अर्यालको जीवनी तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :**

नाम : भैरव अर्याल

जन्ममिति र स्थान : वि.सं. १९९३, असोज ५, कुपन्डोल, ललितपुर

पिता/माता : होमनाथ/खेमकुमारी अर्याल

शिक्षा : एम. ए.

प्रमुख कृति : काउकुती (२०१९), जयभुँडी (२०२२), गलबन्दी (२०२६), प्रवेशिका निबन्ध (२०२७) इतिश्री (२०२८), दश औतार (२०३३) जस्ता उत्कृष्ट निबन्ध सङ्ग्रह, विरही राम (काव्य २020), लगायत कृतिहरू प्रकाशित

विशेषता : – हास्यव्यङ्ग्य निबन्धका प्रमुख स्रष्टा

– नेपाली साहित्यका कथा, कविता, समालोचना, व्यङ्ग्य आदि विधामा सशक्त रूपमा कलम चलाउने साहित्यकार

– सामाजिक विसङ्गति, अन्याय, अत्याचार र शोषण, दमनप्रति तीव्र आक्रोश

– अनुप्रासयुक्त भाषा र कलात्मक शैलीमा च्वास्स मुटुमा बिझ्ने गरी शिष्ट व्यङ्ग्य प्रहार

संलग्नता : शिक्षण र पत्रकारिता

मृत्यु : वि.सं. २०३३, असोज, काठमाडौँको गोकर्ण

२. **आफ्ना आमा वा बुबाको व्यक्तिवृत्त तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

पूर्व पठन

तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् :

वक्तृता भनेको बोल्ने कला हो । यसलाई अर्को शब्दमा वाक्कला पनि भनिन्छ। यसमा बोलीको खुबी वा चतुऱ्याइँ प्रस्तुत हुन्छ। यसैले यो बोलाइको महत्त्वपूर्ण रूप हो । कुनै पनि विषयमा आफ्ना विचारलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रस्तुत गरिने भएकाले यसलाई वक्तृत्वकला पनि भनिन्छ । यस किसिमको अभिव्यक्ति दिँदा सम्बोधन, विषयवस्तुको उठान, विषयवर्णन, व्याख्या, तर्क वा विचार र निष्कर्षको शृङ्खलामा प्रस्तुत गर्नुपर्छ । यसमा वादविवादमा जस्तो आफ्ना विचार वा तर्क राख्दा कसैका अभिव्यक्ति वा तर्कको खण्डन गर्नुपर्दैन । वक्तृतामा मनगढन्ते र काल्पनिक भनाइ राख्नुहुँदैन, तथ्य कुरा मात्र प्रस्तुत गर्नुपर्छ । यसमा भाग लिँदा घोकेर वा कण्ठ गरेर बोल्ने बानी राम्रो मानिँदैन। विषयवस्तुको सङ्कलन गरी त्यसलाई मौलिक रूपमा शारीरिक हाउभाउसहित आत्मविश्वासका साथ प्रस्तुत गरिनु उपयुक्त मानिन्छ। यसमा निश्चित समयसीमामा रहेर आफ्ना भनाइ वा विचार राख्नुपर्छ । आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्दा कसैलाई पनि आक्षेप लाग्ने खालका शब्दको प्रयोग गर्नुहुँदैन। पहिलो वक्ताले बोलेका विषयवस्तुलाई अर्को वक्ताले दोहोऱ्याउनु राम्रो मानिँदैन । 'ज्येष्ठ नागरिकप्रति हाम्रो दायित्व' विषयमा तयार पारिएको प्रस्तुत वक्तृता पाठ पढौँ :

मूल पाठ

१३ ज्येष्ठ नागरिकप्रति हाम्रो दायित्व

(आज अन्तर्राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक दिवस हो । यस अवसरमा विद्यालयमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिताको आयोजना हुँदै छ। यो प्रतियोगिता आधारभूत तहका विद्यार्थीबिच सञ्चालन गर्न लागिएको हो । यस प्रतियोगितामा सहभागी हुन विभिन्न चरणबाट छनोट भई आइपुगेका लालीगुराँस र जानकी सदनका दुई जना विद्यार्थी मञ्चमा आएर बसिसकेका छन्। प्रतियोगिताको अध्यक्षता विद्यालयका प्रधानाध्यापकले गर्नुभएको छ । मञ्चमा निर्णायक मण्डलको पनि उपस्थिति भइसकेको छ । प्रतियोगिताको सञ्चालन सात कक्षाकी छात्रा फतिमा खातुनले गरेकी छन्। समय हेर्ने जिम्मा हिराकाजी श्रेष्ठलाई दिइएको छ ।)

उद्घोषक

यस कार्यक्रमका सभाध्यक्ष महोदय, आदरणीय शिक्षकवर्ग र उपस्थित साथीहरू ! सबैमा सर्वप्रथम म स्वागत अभिवादन गर्दछु। म अब यस कार्यक्रममा प्रतियोगी वक्ताले पालना गर्नुपर्ने नियमका सम्बन्धमा जानकारी गराउँछु ।

(क) वक्ताले पाँच मिनेटसम्म मात्र बोल्न पाउने छन् । बोल्न सुरु गरेको

चार मिनेटमा जनाउ घन्टी लाग्ने छ । त्यसको एक मिनेटमा अन्तिम घन्टी बजेपछि वक्ताले आफ्नो भनाइ रोक्नुपर्ने छ ।

(ख) वक्ताले बोल्दा कुनै पनि धर्म, जातजाति, वर्ण, लिङ्ग, संस्कृतिप्रति आक्षेप लगाउन पाइने छैन ।

(ग) वक्ताले कुनै पनि प्रकारको लिखित सामग्री हेरेर बोल्न पाइने छैन ।

(घ) प्रतियोगीको मूल्याङ्कनमा निर्णायक मण्डलको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुने छ ।

अब म प्रथम वक्ताका रूपमा लालीगुराँस सदनकी प्रतियोगी मित्र अंशु उप्रेतीलाई आफ्नो भनाइ राख्न मञ्चमा आमन्त्रण गर्दछु ।

सभाध्यक्ष महोदय,
निर्णायकमण्डल,
उपस्थित गुरुवर्ग एवम्
सम्पूर्ण साथी !

आज विद्यालयले आयोजना गरेको 'ज्येष्ठ नागरिकप्रति हाम्रो दायित्व' विषयक वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा बोल्न पाउँदा म ज्यादै खुसी छु । यस किसिमको कार्यक्रम आयोजना गरेकामा आयोजकलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

कानुनी मान्यताअनुसार ६० वर्ष वा सोभन्दा माथि उमेर पूरा गरेका व्यक्तिलाई ज्येष्ठ नागरिक भनिन्छ । उमेरले पाका देखिने, ज्ञान, सिप र अनुभवले खारिएका परिपक्व व्यक्ति नै ज्येष्ठ नागरिक हुन् । ज्येष्ठ नागरिक परिवार, समाज र राष्ट्रका गहना हुन् । कुनै पनि राष्ट्रको सामाजिक प्रचलन र राष्ट्रिय मूल्यमान्यतालाई

शब्दार्थ

मूल्याङ्कन : कुनै वस्तु वा कार्यको मूल्य वा महत्त्व तोक्ने काम

दायित्व : कुनै कामकुरामा जवाफदेही हुनाको अवस्था

परिपक्व : व्यवहारमा खारिएको, माझिएको

स्थापित गराउनुमा ज्येष्ठ नागरिकको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । ज्येष्ठ नागरिकका अनुभवपूर्ण उपदेशले भावी पुस्तालाई मार्गनिर्देशन गरेको हुन्छ । यसैले 'आगो ताप्नु मुढाको, कुरा सुन्नु बुढाको' भन्ने लोकोक्ति चलेको हो । जुन सभा समारोहमा यस्ता ज्येष्ठ नागरिकको उपस्थिति हुन्छ त्यो सभा कुनै पनि कुराको सही निर्णय गर्नमा सफल हुन्छ । यसैले नीतिशास्त्रमा पनि भनिएको छ, "न सा सभा यत्र न सन्ति वृद्धाः" अर्थात् त्यो सभा सभा नै होइन जुन सभामा वृद्धवृद्धाको उपस्थिति छैन । यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने ज्येष्ठ नागरिकलाई हाम्रो समाजमा उच्च कदर गरिन्छ । उनीहरूका ज्ञान, सिप र अनुभव भावी पुस्ता र समाजका लागि अनुकरणीय हुन्छन् । ज्येष्ठ नागरिकले नयाँ पुस्तालाई नेतृत्व दिन्छन् र भविष्यको बाटो देखाउँछन् । यस्ता जिउँदो इतिहासका धरोहर मानिने ज्येष्ठ नागरिकप्रति हाम्रा कर्तव्य धेरै छन् ।

सर्वप्रथम हामीले ज्येष्ठ नागरिकको आदर र सम्मान गर्नुपर्छ । आदर र सम्मान भन्नाले उहाँहरूलाई गरिने अभिवादन, नम्रतापूर्ण बोली, सेवाशुश्रूषा, शिष्ट व्यवहार गर्नु भन्ने बुझिन्छ । यस किसिमको व्यवहार गर्नाले उनीहरूबाट आशीर्वाद प्राप्त हुन्छ । ज्येष्ठ नागरिकलाई हामीले सदैव श्रद्धाका साथ मायालु व्यवहार गर्नुपर्छ । परिवारका हरेक सदस्यले आफ्ना ज्येष्ठ नागरिकको शारीरिक र मानसिक अवस्थामा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । उनीहरू स्नेहका भोका हुन्छन् । उनीहरूको शारीरिक अशक्तताको सहारा बन्नु परिवारका सदस्यको दायित्व हो । उनीहरूलाई हामीले उचित हेरचाह गर्दै सम्मानको व्यवहार गर्नुपर्छ । उनीहरूको भावनामा चोट पुऱ्याउने काम कहिल्यै गर्नुहुँदैन ।

उपस्थित श्रोतागण, कुनै पनि सभ्य समाजमा ज्येष्ठ नागरिकलाई उच्च सम्मान गर्दै परिवार, समाज र राष्ट्रले आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्मका सेवा सुविधा प्रदान गरेको हुन्छ । हाम्रो देशमा पनि राज्यकोषबाट ज्येष्ठ नागरिकलाई प्रदान

लोकोक्ति : लोकको अनुभवमा सँगालिएको भनाइ

नेतृत्व : अगुवाइ गर्ने काम

गरिएको सुविधामा समयानुकूल वृद्धि गर्नुपर्छ । ऐन कानुनमा अधिकार दिएर मात्र पुग्दैन, त्यसलाई कार्यान्वयन गर्नु पनि अत्यावश्यक हुन्छ । आमाबुबाबाट सम्पत्ति लिने तर सहाराको आवश्यकता पर्ने वेलामा उनीहरूलाई उचित हेरचाह नगर्नु गलत हो ।

हाम्रो मुलुक सङ्घीयतामा गएको छ । केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय गरी तीन भिन्न सरकारको व्यवस्था गरिएको छ । यस्तो अवस्थामा सबै प्रदेश तथा स्थानीय तहमा आफ्ना सन्तान वा संरक्षक नभएका ज्येष्ठ नागरिकलाई बस्नका लागि सुविधा सम्पन्न र आकर्षक संरक्षण गृहको निर्माण गर्नु आवश्यक छ भन्ने मलाई लाग्छ । ज्येष्ठ नागरिकमैत्री अस्पताल, उद्यान, व्यायामशाला, योग तथा ध्यान केन्द्रको निर्माण गरी उनीहरूको रुचि र आवश्यकता पूरा गर्नु आवश्यक छ ।

(जनाउ घन्टी बज्छ)

सभाध्यक्ष महोदय ! सर्वप्रथम हरेकले आफ्नै घरपरिवारबाट ज्येष्ठ नागरिकप्रति सम्मान र आदर गर्न सुरु गर्नुपर्छ । टोल समाजले ज्येष्ठ नागरिकका हक अधिकारबारे सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ । हरेक तहका राज्यले पनि ज्येष्ठ नागरिकको आनन्दपूर्ण जीवनका लागि विभिन्न किसिमका योजना बनाउनुपर्छ । ज्येष्ठ नागरिक भत्तामा वृद्धि, निःशुल्क स्वास्थ्य उपचार, यातायातमा पर्याप्त छुटको सुविधालगायतका सामाजिक सुरक्षाका अत्यावश्यक कुराको प्रबन्ध मिलाउनु जरुरी छ भन्दै आफ्ना विचार यही अन्त्य गर्दछु । धन्यवाद !

(घन्टी बज्छ)

उद्घोषक :

आफ्ना सारगर्भित मन्तव्यका लागि प्रतियोगी साथी अंशु उप्रेतीलाई म हार्दिक धन्यवाद दिन्छु । अब म अर्का वक्ता अखिलेश पासवानलाई आफ्नो भनाइ राख्न मञ्चमा आमन्त्रण गर्दछु ।

कार्यान्वयन : लिखित वा मौखिक रूपबाट गर्न ठहर भएको कामलाई व्यवहारमा ल्याउने कार्य
सारगर्भित : भित्र सार वा गहन कुरा भएको, गहकिलो

सभाध्यक्ष महोदय,

निर्णायक मण्डल,

उपस्थित आदरणीय गुरुवर्ग एवम्

साथीहरू !

'ज्येष्ठ नागरिकप्रति हाम्रो दायित्व' विषयक वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा आफ्ना विचार अभिव्यक्त गर्न पाउँदा मलाई गौरव महसुस भएको छ। छ दशकभन्दा बढी उमेरले परिपक्व, ज्ञान र विवेकले सम्पन्न, बुद्धिले खारिएका हाम्रा अग्रज जनशक्ति नै ज्येष्ठ नागरिक हुन् । कामबाट अवकाश पाएका, जेठो वा बढी उमेर भएका त्यस्ता नागरिकप्रति आदर, सत्कार र उचित रेखदेख गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । बुढेसकालमा अपहेलना होइन माया, स्याहार र रेखदेख गरेर हामीले आफ्नो दायित्व पूरा गर्न सक्छौँ । ज्येष्ठ नागरिक निश्चल स्वभावका हुन्छन् । उनीहरू सधैँ नै सबैका भलो मात्र चाहन्छन् । कसैप्रति उनीहरू शारीरिक, मानसिक र वाचिक हिंसा गर्दैनन् । उनीहरूको सोचाइ र व्यवहार परोपकारका लागि मात्र हुने गर्छन् । यसैले उनीहरू स्वच्छ चरित्रका हुन्छन् । नीतिमा पनि भनिएको छ, 'वृद्धास्ते न विचारणीयचरित्राः' अर्थात् वृद्धवृद्धाका चरित्रमा शङ्कै नगरे हुन्छ ।

सभाध्यक्ष महोदय ! विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको तथ्याङ्कअनुसार सन् २०५० सम्म विश्वमा ज्येष्ठ नागरिकको सङ्ख्या कुल जनसङ्ख्याको २२ प्रतिशत पुग्ने अनुमान गरिएको छ । नेपालमा पनि ज्येष्ठ नागरिकको सङ्ख्या दिन प्रतिदिन बढ्दै जानुमा म कुनै अस्वाभाविकता देख्दिनँ । शिक्षा, स्वास्थ्य, विज्ञान तथा प्रविधिको पहुँच बढ्नाले पनि मानिसको औसत आयु वृद्धि भई ज्येष्ठ नागरिकको सङ्ख्या बढ्न गएको देखिन्छ। सेवा र सुविधासहित स्वस्थ र सुखी जीवन बाँच्ने उनीहरूको अधिकार हो । यही अधिकारको रक्षाका लागि व्यक्ति, समाज र राष्ट्रले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ ।

आमाबुबाले आफ्नो तन, मन, धन सबै समर्पित गरी सन्तानको पालनपोषण गरेका हुन्छन् । यस्ता आदर्शका पर्याय ज्येष्ठ नागरिलाई बुढेसकालमा हामीले

हेरचाह गर्नु दायित्व हुन आउँछ । कतिपय ज्येष्ठ नागरिक परिवारजनको उचित हेरचाह नहुँदा समाजमा सम्मानजनक जीवन बिताउन पाइरहेका छैनन् । उनीहरू रोगका कारण पनि सहज जीवन जिउन सकिरहेका हुँदैनन् । ज्येष्ठ नागरिकमा मुटुरोग, अल्जाइमर, पार्किन्सन, बाथ, मधुमेह जस्ता रोग देखिन्छन् । यस्ता रोगबाट उनीहरूलाई वेलैमा उपचार गरी स्वस्थ जीवन बाँच्ने अवस्था सिर्जना गरिनुपर्छ ।

विकसित मुलुकमा ज्येष्ठ नागरिकका लागि पर्याप्त आर्थिक, सामाजिक र स्वास्थ्यसम्बन्धी सुरक्षाको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । यसैले गर्दा त्यहाँका ज्येष्ठ नागरिकले खाने, बस्ने, उपचार गर्ने र पैसाको अभावमा समस्या भोल्नुपर्दैन । आफ्ना सन्तति टाढिए पनि राज्यले प्रदान गर्ने सेवासुविधाका कारण सुखी जीवन बाँचिरहेका हुन्छन् । हाम्रो देशको सन्दर्भमा भने यस्तो अवस्था पूर्ण रूपमा सिर्जना भइसकेको छैन तर भविष्यका दिनमा आशा गर्न भने सकिन्छ । राज्यबाट प्राप्त हुने सुविधा पर्याप्त छैन । यसतर्फ सरकारको ध्यान जान आवश्यक छ । हाम्रो देशमा कतिपय असहाय वृद्धवृद्धाका लागि भनेर वृद्धाश्रम खोलिएका छन् । तिनीहरूको विद्यमान भौतिक अवस्थालाई सुधार गर्दै ज्येष्ठ नागरिक मैत्री बनाई सुधार गरिनु समाज र राष्ट्रको दायित्व हो । समय समयमा समाजले ज्येष्ठ नागरिकलाई भेला गराउने र उनीहरूका ज्ञानवर्धक कुरा सुन्ने र उनीहरूसँग हासखेल गर्ने जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। राष्ट्रले उनीहरूको सुखद जीवन यापन गर्ने वातावरण तयार गर्नका लागि दीर्घकालीन योजना तर्जुमा गरी लागु गर्नुपर्छ । उनीहरूको सुरक्षा, हेरचाह, सुविधा आदिका लागि कानुनको निर्माण र त्यसको कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । उनीहरूको स्वास्थ्य, मनोरञ्जन, खानपान जस्ता अत्यावश्यक कुराको उचित प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ । (जनाउ घन्टी बज्छ)

सभाध्यक्ष महोदय ! ज्येष्ठ नागरिक परिवार र राष्ट्रका प्रेरणाका स्रोत हुन् । उनीहरूको खारिएको ज्ञान र अनुभव हाम्रा लागि मार्गदर्शन हुन् । व्यक्तिवादी बन्दै गएको आजको पुस्तालाई हाम्रा सनातन संस्कृतिको 'मातृदेवो भव, पितृदेवो

दीर्घकालीन : लामो समयका लागि बनाइएको

भव' भन्ने आदर्श उक्तिको पाठ सिकाउनुपर्छ । उनीहरूको ज्ञान र अनुभवलाई पुस्तान्तरण गर्न सके समृद्ध र सुसंस्कृत समाज तथा असल नागरिक निर्माणमा टेवा पुग्ने देखिन्छ । अन्त्यमा ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान र समुचित हेरचाह गर्नु परिवार, समाज र राष्ट्रको गहन दायित्व हो भन्ने कुरामा जोड दिँदै मेरा विचार यहीँ अन्त्य गर्दछु । धन्यवाद !

(घन्टी बज्छ)

(उद्घोषक : 'ज्येष्ठ नागरिकप्रति हाम्रो दायित्व' विषयक वक्तृत्वकला प्रतियोगिताको यो अन्तिम चरणको प्रतियोगिताका वक्ताले बोल्ने पालो समाप्त भएको छ । अब निर्णायक मण्डलबाट निर्णय सुनाइने छ । सभाध्यक्षबाट विजेतालाई पुरस्कार प्रदान गरिने छ । अन्त्यमा मन्तव्यसहित सभाध्यक्षबाट सभा विसर्जन हुने छ । म उद्घोषक फतिमा खातुन पनि बिदा हुन्छु । धन्यवाद !)

समुचित : उचित, सुहाउँदो

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका अर्थ र तीसँग मिल्ने शब्दको जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) बेकाममा यताउति हिँडिरहने	पेवा
(ख) औंला केही कुप्र्याई दुई उत्ताना हत्केला जोड्दा बन्ने मुद्रा	क्षितिज
(ग) आधा नयाँ र आधा पुरानो	अँजुली
(घ) मुर्दालाई ढाक्ने र बेर्ने सेतो कपडा	बुइँगल
(ङ) चारैतिर आकाश र पृथ्वी जोडिए जस्तो देखिने ठाउँ	आकाश
(च) घरको सबैभन्दा माथिल्लो तला	अर्धानो
(छ) निजी, व्यक्तिगत	कात्रो
	अल्लारे

२. **तल दिइएका अर्थसँग मिल्ने शब्द पाठबाट खोजेर लेख्नुहोस् :**

(क) ६० वर्ष उमेर पार गरेका वृद्धवृद्धा

(ख) कर्तव्य अकर्तव्यबारे लेखिएको शास्त्र

(ग) अरूको भलो हुने काम

(घ) विशेष काम नभएको समय, फुर्सद

३. **तल दिइएका शब्दको अर्थ भन्नुहोस् :**

नाबालक, लैनो, बकेर्नो, मझेरी, मैतालु, लमी, बिस्कुन, पोगटो, नुवागी

४. **तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

समाज, प्रतियोगिता, नागरिक, अन्तर्राष्ट्रिय, सभाध्यक्ष, जन्मदिन

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :**

मनोरञ्जन, दायित्व, सङ्ख्या, ज्येष्ठ, व्यतीत, समृद्धि, पहुँच

२. **'ज्येष्ठ नागरिकप्रति हाम्रो दायित्व' पाठ हाउभाउसहित पालैपालो सस्वरवाचन गर्नुहोस् ।**

३. **'ज्येष्ठ नागरिकप्रति हाम्रो दायित्व' पाठका सुरुका दुई अनुच्छेद मनमनै पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) 'अधिकारको रक्षाका लागि व्यक्ति, समाज र राष्ट्रले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ ।' भन्ने प्रसङ्ग कुन अनुच्छेदमा छ ?

(ख) वक्तृत्वकला प्रतियोगिता कहिले हुँदै छ ?

(ग) वक्तृता कार्यक्रमको विषय के हो ?

(घ) कार्यक्रम कुन कुन सदनबिच हुँदै छ ?

(ङ) वक्ताले पालना गर्नुपर्ने नियम के के हुन् ?

४. **पाठका आधारमा तल दिइएका भनाइका वक्ता पहिचान गर्नुहोस् :**

(क) ज्येष्ठ नागरिक परिवार, समाज र राष्ट्रका गहना हुन् ।

(ख) विश्वमा प्रतिसेकेन्ड दुई जना ज्येष्ठ नागरिकले आफ्नो साठिऔँ जन्मदिन मनाउँछन् ।

(ग) त्यो सभा सभा नै होइन जुन सभामा वृद्धवृद्धाको कुनै उपस्थिति नै छैन ।

(घ) वृद्धवृद्धाका चरित्रमा शङ्कै नगरे हुन्छ ।

५. **तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) ज्येष्ठ नागरिकप्रति हाम्रो दायित्व कस्तो हुनुपर्छ ?

(ख) तपाईंले आफ्नो समाजमा ज्येष्ठ नागरिकले भोगेका कस्ता कस्ता समस्या देख्नुभएको छ ?

६. **पाठमा पहिलो वक्ताले भनेको अन्तिम अनुच्छेदको सार लेख्नुहोस् ।**

७. **'अपाङ्गताप्रति हाम्रो दायित्व' शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा भाग लिनका लागि आवश्यक मुख्य मुख्य बुँदा तयार पार्नुहोस् ।**

८. **वृद्धावस्थामा पुगेका आफ्ना आमाबुबाप्रति छोराछोरीले निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिकाका सम्बन्धमा आफ्ना विचार लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

९. **पाठमा भएको अंशु उप्रेतीको भनाइलाई जस्ताको त्यस्तै लेख्नुहोस् ।**

१०. **तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :**

मोबाइलको घन्टी बज्यो । पढ्दै गरेको सुभवको ध्यान फोनको घन्टीले

भङ्ग गरिदियो । उसले फोनतिर हेऱ्यो । त्यो फोन आमाको रहेछ । उत्सुक हुँदै उसले हत्तपत्त फोन उठायो । "आमा, ढोग गरेँ !" "चिरञ्जीवी भए बाबू ! तिम्रो पढाइ कस्तो चल्दैछ अनि तिमीलाई कस्तो छ ?" आमाले एकै सासमा सबै कुरा सोध्नुभयो । "ममतामयी आमाको शुभाशिष् र ईश्वरको कृपाले मलाई सन्चै छ ।" सुभवले भन्यो । "बुबा, हजुर र सानी बहिनीलाई कस्तो छ नि ?" सुभवले खबर सोध्यो । "घरतिर सबैलाई सन्चै भएको र घरको चिन्ता नगरी पढाइमा लागेर असल मानिस बन्नू ।" आमाले सम्झाउनुभयो । "आज बुबा तिमीलाई केही खर्च र तिम्रा लागि घिउ र कुराउनी पठाइदिन माझघरे गोविन्दलाई भेट्न तल गाउँमा जानुभएको खबर भन्न तिमीलाई फोन गरेकी हुँ ।" आमाले भन्नुभयो । आफ्नो पढाइ सकेपछि डाक्टर बनेर गाउँमै बसेर सेवा गर्ने प्रण गर्दै आमालाई चिन्ता नलिई बस्न अनुरोध गरी फोन राख्न अनुमति माग्यो । यसरी दुवै आमाछोराले फोनबाट आपसमा विचार आदानप्रदान गरे ।

माथिको अनुच्छेदमा सुभव र उनकी आमाले फोनबाट कुराकानी गरे जस्तै तपाईँ पनि आफ्नो मनमा लागेका विचार फोनमार्फत सम्प्रेषण गर्दै दुई जनाबिच भएको कुराकानी हाउभाउसहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. तल दिइएका वाक्य पढ्नुहोस् र भिन्नता बुझ्नुहोस् :

करण	अकरण
(क) विद्यार्थी पाठ पढ्दै छन् ।	(क) विद्यार्थी पाठ पढ्दै छैनन् ।
(ख) ऊ गीत गाउन सिपालु छ ।	(ख) ऊ गीत गाउन सिपालु छैन ।
(ग) उनीहरू वराहक्षेत्र घुम्न जालान् ।	(ग) उनीहरू वराहक्षेत्र घुम्न नजालान् ।
(घ) हामी इलामको चियाबगान पुग्यौँ ।	(घ) हामी इलामको चियाबगान पुगेनौँ ।

२. तल दिइएका वाक्यलाई करण भए अकरण र अकरण भए करणमा बदल्नुहोस् :

(क) उनीहरू जाँगरिला छन् ।

(ख) मैले कन्काई नदी देखेको छैन ।

(ग) बहिनीले दाइलाई चिठी लेखिछ ।

(घ) साथी पाथिभरा जान्छन् ।

(ङ) उनीहरू हाम्रा छिमेकी हुन् ।

(च) विद्यार्थीले गृहकार्य गरेनछन् ।

३. कोष्ठकमा दिइएका सङ्केतका आधारमा वाक्य परिवर्तन गर्नुहोस् :

(क) हामीले माइखोलामा नुहायौँ । (अकरण)

(ख) तीर्थालुले हलेसीको दर्शन गरेनछन् । (करण)

(ग) म साथीहरूसँग डोटी जाँदै छैन । (करण)

(घ) मजदुर कन्याममा चिया टिप्दै थिए । (अकरण)

(ङ) तपाईं कामप्रति लगनशील हुनुहुन्छ । (अकरण)

(च) पर्यटकले कोसीटप्पुमा अर्ना देखेनछन् । (करण)

(छ) दिदीहरू उदयपुरको रौताह पोखरी पुग्नुभएछ । (अकरण)

४. तल दिइएका धातु र शब्दसँग एर, आलु, आहा, ओट, पन, ली, आडी, ईय, इक प्रत्यय लगाई दुई दुईओटा शब्द निर्माण गर्नुहोस् :

पाल्पा, दुध, गफ, समाज, आत्मा, बन्, पिर्, गाँस्, जुम्सो

गोर्खा, खर्च, अर्थ, केन्द्र, लेख्, भद्दा, मिच्, सुत्, खेल्

५. पाठबाट प्रत्यय लागेर बनेका दशओटा शब्द खोजेर तिनको निर्माण प्रक्रिया देखाउनुहोस् ।

६. तल दिइएका शब्दको आधारपद र प्रत्यय देखाउनुहोस् :

जस्तै : सिपालु (सिप+आलु), पढेर (पढ्+एर)

स्वर्गीय, बौद्धिक, रिसाहा, खर्चालु, मोटोपन, हेपाहा

रोल्पाली, गफाडी, मानवीय, लेखोट, हाँसेर, डोल्पाली

७. तल दिइएका जोडी शब्दबाट शुद्ध शब्द टिपोट गर्नुहोस् :

हंस-हङ्स, संज्ञा-सङ्ज्ञा, अंशु-अम्शु, सन्सार-संसार, संलग्न-सम्लग्न,संहार-सम्हार, सँस्था-संस्था, संस्कार-सँस्कार

८. पाठबाट शिरबिन्दु (ं) लागेका शब्द टिप्नुहोस् ।

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ १३ सुन्नुहोस् र तल दिइएका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :

(क) गाउँका केटाकेटी नयाँ लुगा लगाएर सुतिरहेका थिए ।

(ख) लालवीर उठेर धारोतिर गयो ।

(ग) बिहान धनमतीले लालवीरलाई घचघचाएर उठाई ।

(घ) कहरेका बुबाको निधार पनि रातै रहेछ ।

२. सुनाइ पाठ १३ का आधारमा दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) आँखा खुलेपछि हेर्दा लालवीरले आफ्नो अघि कसलाई देख्यो ?

(ख) मुसेको निधारमा कस्तो टीका थियो ?

(ग) लालवीरलाई केको याद आयो ?

(घ) लालवीरलाई किन चसचस घोचे जस्तो लाग्यो ?

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. 'बालबालिकाको शिक्षामा अभिभावकको भूमिका' भन्ने विषयमा वक्तृता तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईँको गाउँसमाजमा कस्ता किसिमका घरेलु हिंसा हुने गरेका छन् ? खोजी गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् र समाधानका उपायबारे छलफल गर्नुहोस् ।

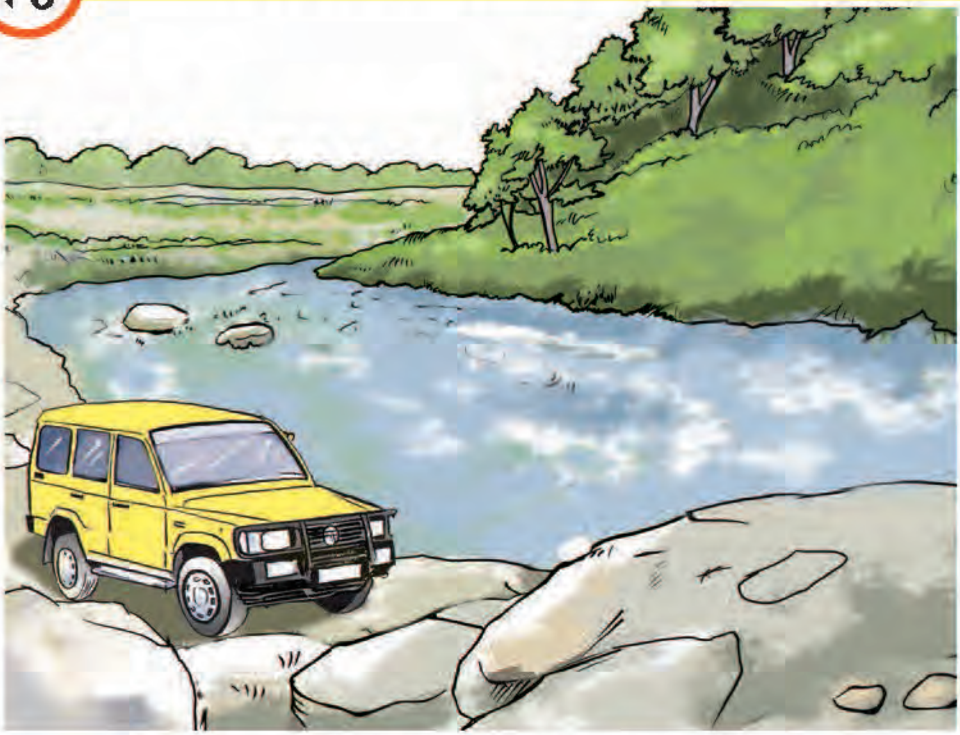
पूर्व पठन

तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् :

यात्रा वर्णनबारे कथात्मक शैलीमा लेखिएको रचना नै नियात्रा हो । यसलाई यात्रा निबन्ध पनि भनिन्छ । यात्राका क्रममा लेखक आफूले देखेभोगेका विभिन्न दृश्य, घटना, अनुभव आदिलाई साहित्यिक शैलीमा वर्णन गरी नियात्रा लेख्ने गरिन्छ । सामान्यतः नियात्रा भूतकालीन क्रियापदमा लेखिन्छ । सन्दर्भअनुसार कहिलेकाहीँ वर्तमान कालका क्रियापदको प्रयोग पनि हुन्छ । नियात्रा लेख्नुभन्दा अगाडि यात्रामा भोगेका र देखेका विषयवस्तुलाई टिप्नुपर्छ । यात्राका क्रममा भएका रमाइला र नरमाइला सबैखाले अवस्थालाई जस्तो छ त्यस्तै रूपमा उतार्नुपर्छ । नियात्रामा सम्बन्धित क्षेत्रको सामाजिक, सांस्कृतिक, भौगोलिक, प्राकृतिक अवस्थाको जानकारी दिनुपर्छ । पाठकलाई आफू पनि लेखकसँगै यात्रा गरिरहेको छु भन्ने अनुभूति दिलाउने गरी नियात्रा तयार गर्नुपर्छ । तपाईँले पनि लामा तथा छोटा दुरीका कुनै न कुनै यात्रा गर्नुभएको होला । यही सन्दर्भमा नेपालको गण्डकी प्रदेशमा पर्ने मुक्तिक्षेत्र भ्रमणको 'कालीगण्डकीको किनारै किनार' शीर्षकमा लेखिएको यो नियात्रा पढौँ :

मूल पाठ

१४ काली गण्डकीको किनारै किनार



सायद अनुभव, शिक्षा र मनोरञ्जन यी तीनै कुरा एकै पटकको एउटै यात्रामा उपलब्ध हुने भएकाले होला, यात्रा गर्ने रहर सबैलाई हुन्छ । यात्राबाट हुने यिनै उपलब्धिमा लोभिएर होला, मलाई पनि प्राकृतिक सौन्दर्यले सजिएका रमणीय स्थलको यात्रा गर्न निकै मन लाग्छ । यसैले यात्राको अवसर आउँदा प्रायः म सहभागी भएकै हुन्छु । अझ त्यसमा पनि आफूले मन पराएको ठाउँको यात्रा त मैले गरेकै हुन्छु । यस्तै आफ्नै चाहनाबमोजिम आयोजना गरिएका यात्रामध्ये धार्मिक पर्यटन र प्राकृतिक सौन्दर्यको दृश्यावलोकनका दृष्टिले अविस्मरणीय

शब्दार्थ

दृश्यावलोकन : दृश्य हेर्ने काम

अविस्मरणीय : बिर्सन नसकिने, सम्झनै पर्ने

र रोचक यात्रा थियो, काली गण्डकीको किनारै किनारको यात्रा । धेरै पहिले राष्ट्रकवि माधव घिमिरेको 'काली गण्डकी' शीर्षकको कविता पढेको थिएँ। त्यही समयदेखि मलाई ज्योतिको दिव्य धाम र प्रकृतिको सुन्दर क्रीडास्थलका रूपमा रहेको मुक्तिनाथको यात्रा र दर्शन गर्ने रहर जागेको थियो । त्यही रहरलाई पूरा गर्न म र मेरा आफन्तजनले २०७६ सालको जेठ महिनामा सम्पन्न गरेको पाँच दिने यात्रा थियो त्यो ।

जेठ १९ गतेको मिर्मिरे उज्यालोसँगै हाम्रो यात्रा सुरु भयो । भक्तपुरको सूर्यविनायकबाट हामी दुई र काठमाडौँको चाबहिलबाट पाँच जनासमेत जम्मा सात जनालाई बोकेर हाम्रो गाडी थानकोट हुँदै अघि बढ्यो । त्रिशूली र मर्स्याङ्दीको किनारै किनार कैयौँ नागबेली घुम्ती पार गर्दै हाम्रो गाडी निरन्तर दौडिरह्यो । तनहुँको डुम्रेमा पुग्दा पेटले आहारा मागे जस्तो प्रतीत भएपछि हामी एउटा होटेलमा खाना खान पस्यौँ । खानापछि केही समय सुस्ताएर हामी पुनः हरिया डाँडापाखा, रमणीय खेतबारी र आकर्षक गाउँबस्तीको सौन्दर्यपान गर्दै पोखरातर्फ लाग्यौँ । त्यस दिन कम्तीमा म्याग्दीको तातोपानी पुग्ने लक्ष्य राखेर हामी अघि बढ्यौँ । गाडीमा घन्केको सुमधुर सङ्गीत र वेला वेलामा हामीबिच हुने रमाइला कुराकानीले गर्दा यात्रा निकै रोचक बनेको थियो । रसिक प्रकृतिका चालकको उन्मुक्त हाँसो त मेरो स्मृतिपटमा अझै ताजा छ। पोखराबाट बेनीसम्म त हामी उज्यालामै पुग्यौँ। मलाई बेनीमा पुगेपछि 'बेनीको बजार जता माया उतै छ नजर' भन्ने प्रसिद्ध लोकगीत गुनगुनाउन मन लाग्यो । म्याग्दीको सदरमुकाम बेनी बजार निकै रमाइलो ठाउँ रहेछ । त्यहाँ चिया खाएपछि

दिव्य : *चहकिलो, प्रकाशमान्*
धाम : *पुण्यस्थान, तीर्थ*
प्रतीत : *आभास भएको, भान भएको*
रसिक : *रस वा स्वाद लिने*
उन्मुक्त : *मुक्त गरिएको, स्वतन्त्र*
स्मृतिपट : *मस्तिष्क, दिमाग*

वरिपरिका दृश्यलाई आँखाभरि सजाउँदै गोधूलि साँझसँगै हामी अघि बढ्यौँ । घना अन्धकारले राज गर्न थालेपछि केवल कालीगण्डकी सुसाएको आवाज मात्र कानमा गुन्जिरह्यो । ग्राबेल गरेको बाटामा गुडिरहेको गाडी दायाँ र बायाँ ढल्कँदा हामीलाई गाडीमै पिङ खेलेको अनुभव हुन्थ्यो । यही नौलो अनुभव छताछुल्ल भएर गलल्ल हाँसोमा परिणत हुँदा त अझ छुट्टै मज्जा आउँथ्यो । यसरी बाटोसँग मितेरी गाँस्दै र रमाउँदै रातको नौ बजेतिर हामी तातोपानी पुग्यौँ। त्यहाँ पुग्न त पुग्यौँ तर होटेलको प्रबन्ध नगरेकाले केही दुःख पनि पायौँ । बल्लबल्ल एउटा होटेलमा कोठा लिई खानाको व्यवस्था गरेर हामी तातोपानीमा नुहाउन भनी टर्च बालेर कुण्डतिर झर्‍यौँ। हामीले निर्धारित शुल्क तिरेर तातोपानीमा डुबुल्की मार्‍यौँ। लामो यात्राका कारण लखतरान भएको शरीरले दिव्य आनन्दको अनुभव गरिरहेको थियो । पहिलेको भन्दा केही फुर्तिलो शरीर लिएर हामी होटेलमा फर्क्यौँ र खानपिन गरेर सुत्ने यत्न गर्नतिर लाग्यौँ । एकनासले सुसाइरहेको कालीगण्डकीको आवाज निरन्तर कानमा गुन्जिरहँदा मलाई धेरै बेरसम्म निद्रा लागेन । झ्याल खोलेर केही देखिन्छ कि भनेर बाहिर हेरेँ । केवल घना अन्धकार मात्र देखेँ । कालीगण्डकीको सुसाइमा आफूलाई समाहित गरेँ । निकै मिठो अनुभूति भयो र सुत्ने प्रयत्नमा केही प्रहर बिताएँ ।

दोस्रो दिन हामी बिहानको नित्यकर्म सकेर मिरमिरे उज्यालोसँगै चराको चिरबिरमा रम्दै छ नबज्दै गाडी चढ्यौँ। कालीगण्डकीको प्रवाहलाई नियाल्दै हामी केही बेरमै घासा हुँदै सात बजेतिर लेते भन्ने ठाउँमा पुग्यौँ। 'श्रेयांसि बहुविघ्नानि' अर्थात् कल्याणप्रद कार्य धेरै विघ्नबाधाले घेरिएका हुन्छन् भने झैँ बाटो निर्माण कार्य भइरहेकाले हाम्रो यात्रा अवरुद्ध भयो । यात्राको अवरोधक भए पनि निर्माण कार्य चाहिँ पक्कै पनि हामी जस्ता यात्रुका लागि सुखप्रद नै थियो । यसैले सबै विघ्नबाधा कष्टकर हुँदैनन् भन्ने अनुभव पनि हामीले त्यतिखेर नै गर्न पायौँ ।

गोधूलि : बेलुका घाम डाँडामा बस्ने बेला भएको समय

प्रबन्ध : बन्दोबस्त, चाँजोपाँजो

यत्न : कोसिस, प्रयास

दश नबजी त्यहाँबाट जान नपाइने भन्ने सुनेपछि हामीले पनि यसलाई सुखद अवसरका रूपमा लिँदै केही बेर फोटो खिच्नतिर लाग्यौँ । चारैतिर ठुला ठुला पहाड, कतै हरिया डाँडा त कतै फुङ्ग उडेका पाखा हेर्दै केही समय बितायौँ । नजिकै कालीगण्डकीको विशाल बगर र त्यसको प्रवाह देखेपछि मलाई शालिग्राम खोज्ने रहर जाग्यो । कवि माधव घिमिरेको 'काली गङ्गा ! भनन कसरी कुँद्दछ्यौ शालिग्राम ?' भन्ने कवितांशको उत्तर खोज्न मन लाग्यो । म र सहयात्री साथीहरू कालीको बगरतिर झऱ्यौँ । बाढीका कारण पानी धमिलो भएकाले नदीभित्रका ढुङ्गा हेर्न र त्यहाँ जान सकिने स्थिति नहुँदा बगरका ससाना काला ढुङ्गा हेर्दै र खोज्दै हामी निकै पर पर पुग्यौँ । 'साँच्चिकै शालिग्राम भेट्टायौँ' भन्दै हामीले केही ढुङ्गा बटुलेर गोजीमा हालेर ल्यायौँ । ती शालिग्राम हुन् कि होइनन् पत्ता लगाउन भने सकिएन । आखिर विश्वास न हो, आस्था भए ढुङ्गामा पनि देवता भेटिन्छ, नभए मन्दिरमा पनि भेटिँदैन । केही समयपछि गाडीले हर्न दिँदा थाहा भयो, बाटो खुलिसकेको रहेछ । हस्याङफस्याङ गर्दै हामी गाडीमा चढ्नेबित्तिकै चालकले गाडी हुइँक्याइहाले ।

कालीगण्डकीको बगरै बगर हिँडेको हाम्रो गाडी बाटो बिराएर खोलामा फस्यो । अब पऱ्यो फसाद, कति प्रयास गर्दा पनि गाडी खोलाबाट ननिस्किएपछि चालकले गाडी ठेल्नुपऱ्यो भने । म र साथीहरू हत्त न पत्त खोलामा पसेर गाडी ठेल्न थाल्यौँ । चिसो पानीले गोडा कटक्क काटे जस्तो भयो । केही समयको प्रयासपछि बल्ल बल्ल हाम्रो गाडी निस्कियो । त्यसपछि खुसीको सास फेर्दै हामी अघि बढ्यौँ । बाटामै प्रसिद्ध कवि भूपि शेरचनको जन्मस्थल थाकटुकुचे पर्दो रहेछ । त्यहाँ बनाइएको उनको सालिकलाई श्रद्धाले शिर झुकाउँदै अघि बढेका हामी झन्डै बाह्र बजेतिर मुस्ताङको सदरमुकाम जोमसोम पुग्यौँ । त्यहाँ बेलुकाको खानबस्नका लागि होटेलको प्रबन्ध गरी हामी केही बेरमै कागबेनी पुग्यौँ । दामोदर कुण्डबाट बग्दै आएको कालीगण्डकी र कागखोलाको

प्रवाह : गति, बहाव

सङ्गममा रहेको कागबेनीमा तर्पणश्राद्ध गरी मुक्तिनाथको दर्शन गर्दा पितृको उद्धार हुन्छ भन्ने मान्यता रहेछ । सोहीअनुरूप हामीले पनि त्यहाँ श्राद्ध गर्‍यौँ । त्यहाँ सरर चलेको हावाको स्पर्श पाएपछि स्वस्फूर्त रूपमा सामूहिक स्वरबद्ध भएर निस्केको 'जोमसोमै बजारमा बाह्र बजे हावा सरर' भन्ने कर्णप्रिय गीतले त्यो क्षेत्र नै सङ्गीतमय बन्यो । चिसो हावाको स्पर्शसँगै साङ्गीतिक माहोलमा रमाउँदै झन्डै एक घण्टा कागबेनीमा बिताएर हामी मुक्तिनाथको दर्शन गर्न आतुर हुँदै अघि बढ्यौँ । बाटामा चिया र फलफूलबाहेक अरू केही नखाएकाले केही गाह्रो महसुस पनि भएको थियो । कागबेनीदेखि मुक्तिनाथसम्मको बाटो निकै राम्रो रहेछ । कच्ची र बगरको बाटो हिँड्दा हिँड्दा वाक्क भएका हामीले एकछिनका लागि भए पनि पक्की बाटो भेट्टायौँ । त्यहाँ बाटो मात्र होइन, प्रकृति नै निकै सुन्दर रहेछ । हरियालीविहीन डाँडा निकै मनमोहक र कलात्मक देखिन्थे । नजिकै रहेका धवलागिरि र नीलगिरि यात्रुलाई स्वागत गर्नकै लागि भनेर नित्यनिरन्तर खडा भइरहेका जस्ता देखिन्थे ।

हामी हिमालपारिको जिल्लामा पुगेका थियौँ । धवलागिरि हिमाल मुक्तिनाथतिर बाट हेर्दा त दक्षिणतिर पो रहेछ । मन्दिर बन्द हुन्छ कि भनेर हामी हतारिँदै अघि बढ्यौँ । मन्दिर पुग्न कि घोडा चढ्नुपर्ने कि पैदल नै हिँड्नुपर्ने रहेछ । हामी सबैले पैदल यात्रा नै रोज्यौँ । उकालो बाटो, त्यसमा पनि अक्सिजनको कमी हुने हिमाली क्षेत्र परेकाले हिँड्दा केही कठिनाइ पक्कै भयो । बेलुका चार बजेतिर हामी मुक्तिनाथ पुग्यौँ । एक सय आठ धाराको चिसो पानीमा दौडँदै नुहायौँ । हामी मुक्तिनाथको मन्दिरको प्राङ्गणमा रहेका दुईओटामा कुण्डमा स्नान गरेपछि दर्शनका लागि लाइनमा बस्यौँ । मुक्तिनाथको सुन्दर मूर्तिको दर्शन गर्न पाउँदा मन नै आनन्दित भयो ।

मुक्तिनाथ धार्मिक सहिष्णुताको सङ्गमस्थल पनि रहेछ । मुक्तिनाथ हिन्दु र बौद्धमार्गी दुवैको एक महत्त्वपूर्ण तीर्थस्थल रहेछ । हिन्दुहरू यसलाई भगवान् नारायणको अवतारका रूपमा पुज्दा रहेछन् । बौद्ध धर्मावलम्बीहरू चाहिँ भगवान्

मनमोहक : मनलाई तान्ने

बुद्धको प्रतीक आर्यावलोकितेश्वरका रूपमा पूजा गर्दा रहेछन् । यहाँको नित्यपूजा बौद्धधर्मावलम्बी झुमा र हिन्दु धर्मावलम्बी ब्राह्मण दुवैले गर्दा रहेछन् । मन्दिरको नजिकै ज्वालादेवीको मन्दिर र प्राङ्गणमै रहेका दुईओटा ससाना जलकुण्डले मन्दिरको शोभा बढाएका रहेछन् । निकै कलात्मक रहेको त्यस मन्दिरको दर्शन गर्न छिमेकी देश भारतबाट पनि धेरै श्रद्धालु भक्तजन आउँदा रहेछन् । यो ठाउँ एउटा पर्यटकीय स्थल पनि भएकाले यहाँ आन्तरिक र बाह्य पर्यटकको घुइँचो नै लाग्दो रहेछ । केहीबेर त्यहाँका रमाइला दृश्यलाई क्यामेरामा कैद गरेर बुद्धगुम्बा र मूर्तिको अवलोकन गर्दै हामी ओरालो झऱ्यौँ । केही तल रहेको पसलमा चिया खाएर गाडी चढी प्रकृतिका सुन्दर दृश्य आँखाभरि सजाएर जोमसोमतिर लाग्यौँ ।

यहाँको दृश्य देखेर नेपाल प्राकृतिक र सांस्कृतिक रूपले धनी देश हो भन्ने कुरा झनै महसुस भयो । यहाँको सुन्दर प्रकृतिलाई भौतिक पूर्वाधारले पनि सजाउन पाए कति राम्रो हुन्थ्यो होला भन्ने मलाई लाग्यो । लाखौँ पर्यटकलाई भित्र्याएर मुलुकलाई समृद्ध पार्न सके युवाशक्ति किन विदेशतिर पलायन हुन्थ्यो होला भन्ने विचार पनि मनमा उत्पन्न भए । यिनै विचार अनि शान्त र स्वच्छ प्रकृतिलाई मनभरि सजाएर झमक्क साँझमा जोमसोममा बास बस्यौँ ।

होटेलमा बास बस्न पुगेपछि मलाई त्यस क्षेत्रका बारेमा केही बुझ्ने उत्सुकता पैदा भयो । म होटेलका सञ्चालक थकाली दाइसँग केही बेर कुराकानी गर्न थालेँ । यस क्षेत्रमा सल्लो, धुपी, भोजपत्र, लालीगुराँस जस्ता वनस्पति र यार्चागुम्बा, पाँचऔँले, चुत्रो जस्ता जडीबुटी पाइँदा रहेछन् । यस क्षेत्रमा भेटिने हिउँचितुवा, घोरल, कस्तूरी, खरायो आदि वन्यजन्तु, डाँफे, मुनाल, कालिज जस्ता पन्छी र याक, चौँरी, भेडा, च्याङ्ग्रा, घोडा, खच्चड आदि घरपालुवा जनावरले 'पृथ्वी सबैको साझा घर हो' भन्ने भनाइलाई पूर्णता प्रदान गरिरहेको थियो । विभिन्न जातजातिको बसोबास भएको यस क्षेत्रमा थकाली र गुरुङ समुदायको बाहुल्य रहेछ ।

अवलोकन : सूक्ष्म रूपमा हेर्ने काम
पूर्वाधार : कुनै पनि कार्यको पहिलो आधार, मुख्य आधार
बाहुल्य : धेरै हुनाको भाव, अधिकता

तेस्रो दिन बिहान सबेरै उठी बाहिर हेर्दा हामीलाई नै देखेर हिमाल मुसुक्क मुस्कुराइरहेको जस्तो अनुभूति भयो । त्यति नजिकैबाट मैले हिमाल कहिल्यै देखेको थिइनँ । त्यो सुन्दर प्रकृति अनि ती सेता हिमालको मृदु मुस्कानले मलाई मोहनी लगायो। हिमालमा परेको झुल्के घामको दिव्य आनन्दको अनुभव गर्न पाइने जोमसोम प्रकृतिको सुन्दर क्रीडास्थल रहेछ। एयरपोर्टसमेत भएकाले हवाईमार्गबाट पनि कतिपय पर्यटक यस क्षेत्रको भ्रमण गर्न आउँदा रहेछन्। विशेष गरी थकाली समुदायको बाहुल्य रहेको यो क्षेत्र त्यस जातिको जीवनशैलीको सङ्ग्रहालय नै जस्तो लाग्यो । त्यहाँका सुन्दर दृश्यलाई मानसपटलमा कैद गरेपछि हामी गाडी चढ्यौँ। मार्फामा गाडी रोकेर चिया खाँदै त्यहाँको सुन्दरतामा पनि एकछिन लट्ठै पर्‍यौँ। जताततै स्याउका हरिया बोट देख्दा मलाई 'क्या राम्रो स्याउबारी मार्फा गाउँमा' भन्ने गीत सम्झना भयो। ती स्याउका बोटले मलाई पाकेका स्याउ खान भोलिपर्सि आउन डाके झैँ लाग्यो। त्यहाँको सुन्दर परिवेशलाई आँखाभरि सजाएर चिया खाने क्रममै ती दृश्यलाई फोटो र भिडियोमा कैद गर्‍यौँ। जति खिचे पनि आखिर प्रकृतिको सुन्दरता नघट्ने रहेछ। मार्फाको शान्त प्रकृति र त्यहाँको हरियालीले मलाई मोहनी लगायो । हामी कालीगण्डकीको किनारै किनार गाडीमा हुइँकिरह्यौँ। बाटामा पर्ने प्रसिद्ध रुप्से झरना देख्नेबित्तिकै एकछिन त्यहाँ रोकिएर सबैले आहा! भन्दै फोटो खिच्न थाल्यौँ। मनमोहक र आकर्षक त्यति ठुलो झरना मैले पहिले कहिल्यै देखेको थिइनँ । हामीले बाटामा पर्ने गलेश्वर महादेवको दर्शन गरी म्याग्दीको सदरमुकाम बेनीमा आएर खाना खायौँ। त्यसपछि बाग्लुङ कालिकाको दर्शन गरेर पोखरातिर लाग्यौँ । बेलुका झमक्क साँझ परेपछि हामी पोखरामा बास बस्न पुग्यौँ।

चौथो दिन हामी बिहानै उठेर गुल्मी, पर्वत र स्याङ्जाको सङ्गममा पर्ने कालीगण्डकीको किनारमा अवस्थित ठुलो शालिग्रामको दर्शन गर्ने उद्देश्यले त्यसतर्फ लाग्यौँ। त्यो दिन बिहानैदेखि पानी पर्न थालेको थियो। बिच बाटामा पुगेपछि त मुसलधारे पानी पर्न थाल्यो । कालीगण्डकीमा डुङ्गा चढेर त्यहाँ जाने रहर भने पूरा हुन सकेन। बर्खा लागेपछि त्यस ठाउँमा डुङ्गा चल्दा रहे

नछन् । कालीगण्डकीको भीषण रूप देख्दा डर पनि लाग्यो । भर्खरै बनाउँदै गरेको कच्ची सडकमा निकै कष्टका साथ सेतीबेनी स्थित शालिग्रामको दर्शन गर्न पुग्यौँ । त्यसै दिन पोखरा आएर पुनः त्यही होटेलमा बास बस्यौँ ।

पाँचौँ दिन बिहान नित्यकर्म सकेर हामी पोखराका प्रसिद्ध स्थलको भ्रमणमा निस्क्यौँ । सबैभन्दा पहिले हामीले विन्ध्यवासिनी मन्दिरमा पुगेर देवीको पूजाआराधना गऱ्यौँ । त्यहाँ एकछिन बसेर बिहानी पखको पोखराको सुन्दरतालाई मानसपटलमा सजाएपछि हामीले के.आई.सिंह पुलमा आएर सेती नदीको प्रवाहलाई नजिकैबाट नियाल्यौँ । दुध जस्तै सेतो पानी सलल्ल बगेको देख्दा लाग्थ्यो, प्रकृति माता सेतीका रूपमा अवतरित भएर आफ्नो निरन्तर प्रवाहशील दुग्धधाराबाट आफ्ना समग्र सन्ततिको पालनपोषणमा व्यस्त छिन् । सेतीका रूपमा अवतरित प्रकृति माताको वात्सल्यमय स्वरूपको दर्शन गर्दै हामी पोखराका प्रसिद्ध गुफामध्ये गुप्तेश्वर गुफामा पुग्यौँ । आश्चर्यलाग्दो त्यस गुफाको बनोट देखेर प्रकृतिको लीला कति विचित्र रहेछ भन्ने लाग्यो । त्यसपछि नजिकै रहेको पाताले छाँगामा पुग्यौँ । जमिनभित्र झरेको फेवातालको अजस्र जलप्रवाहलाई डेभिड फल्स पनि भनिँदो रहेछ । त्यहाँबाट हामी पोखराकै प्रमुख आकर्षण मानिने फेवातालतर्फ लाग्यौँ । त्यहाँ गरिएको नौकाविहार, तालबाराहीको दर्शन र माछापुच्छ्रे हिमालको दृश्यावलोकन हाम्रा लागि अविस्मरणीय रहे । त्यसै दिन घरतिर फर्कने योजना भएकाले प्रकृतिका विभिन्न र विचित्र स्वरूपको साक्षात्कार गराउने पोखरासँग बिदाइ हुने निर्णयमा पुग्यौँ । महेन्द्रगुफा, शान्तिस्तुपा, बेगनासताल, चमेरेगुफा, सराङ्कोट जस्ता स्थलमा अर्को पटक घुम्न आउने निधो गऱ्यौँ। साथ साथै त्यहाँका रमणीय दृश्यलाई पनि फोटामा कैद गऱ्यौँ । त्यहाँबाट पोखराको सुन्दरतालाई दृश्यमा अटुन्जेल मनभरि सजाएर हामी काठमाडौँतर्फ प्रस्थान गऱ्यौँ । त्यसै दिन झन्डै मध्यरातमा आआफ्नो निवासमा आइपुग्यौँ । यसरी मुक्तिनाथ जाने धोको पूरा हुन पाएका मा र सकुशल यात्रा गर्न सकिएकामा हामी निकै खुसी भयौँ ।

अजस्र : लगातार, निरन्तर

प्रस्थान : एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने क्रिया, यात्रा

शब्दभण्डार

१. **तालिकामा दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । मौलिक र आगन्तुक शब्दका बारेमा जानकारी लिनुहोस् :**

आज विज्ञानको आविष्कारले विद्युतीय सञ्चार क्षेत्रको प्रभाव बढ्दै गएको छ । सहरका युवा त अझ कम्प्युटर, ल्यापटपमा बसी इन्टरनेटमार्फत नयाँ नयाँ सूचनाको खोजीमा आफूलाई लगाइहेका हुन्छन् । हिजोआज घरका छानामा टिभीको एन्टिना झुन्ड्याएको देख्न सकिन्छ । प्रविधिका कारण टाउकामा नाम्लो, पिठिउँमा डोको र काँधमा खर्पन बोक्ने चलन हराउँदै गएको छ ।

मौलिक शब्द		आगन्तुक शब्द
तत्सम शब्द	तद्भव	
विज्ञान, आविष्कार, विद्युतीय, सञ्चार, क्षेत्र, प्रभाव, युवा, सूचना, प्रविधि, चलन	आज, अझ, नयाँ, हिजो, घर, छाना, टाउको, पिठिउँ, डोको, नाम्लो, काँध	कम्प्युटर, इन्टरनेट, टिभी, एन्टिना, सहर, ल्यापटप, खर्पन

२. **तल दिइएका शब्द कुन कुन मौलिक र कुन कुन आगन्तुक हुन्, पहिचान गर्नुहोस् :**

घर, गाउँ, विद्यालय, धर्मशाला, टाइ, सरकार, मन्दिर, पुस्तक, विद्यार्थी, कलम, स्कुल, चाउमिन, खाना, पर्वत, हिमाल, मुक्तिक्षेत्र, प्रदेश, रमणीय, अखबार

३. **पाठको पहिलो अनुच्छेदबाट पाँचओटा मौलिक शब्द टिपी तिनलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।**

४. **पाठबाट कुनै सातओटा आगन्तुक शब्द टिपी ती कुन कुन भाषाबाट आएका हुन्, शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।**

बोध र अभिव्यक्ति

१. तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :

रमणीय, दृश्यावलोकन, पर्यटन, सुमधुर, प्रभात, प्रवाह, पलायन

२. 'काली गण्डकीको किनारै किनार' पाठ कक्षामा पालैपालो सस्वरवाचन गर्नुहोस् र पाठको विषयवस्तुका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

३. यात्राको दोस्रो दिनका बारेमा लेखिएको पहिलो अनुच्छेद पढी तल दिइएका प्रश्नको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :

(क) के कारणले लेते भन्ने ठाउँबाट यात्रुलाई अघि बढ्न दिइएन ?

(ख) लेखकलाई कहाँ के खोज्न रहर लाग्यो ?

(ग) कालीगण्डकीको पानी किन धमिलो थियो ?

(घ) किन लेतेमा धेरै बेर कुर्न परेन ?

४. व्याख्या गर्नुहोस् :

(क) मुक्तिनाथ धार्मिक सहिष्णुताको सङ्गमस्थल पनि रहेछ ।

(ख) कल्याणप्रद कार्य धेरै विघ्नबाधाले घेरिएका हुन्छन् ।

५. तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) म पात्रको पहिलो दिनको यात्रा कसरी टुङ्गियो ?

(ख) म पात्रको दोस्रो दिनको यात्रा अनुभव कस्ता रहे ?

(ग) जोमसोम र त्यस वरपरका दृश्यको वर्णन नियात्रामा कसरी गरिएको छ ?

(घ) ठुलो शालिग्रामको दर्शन गर्न जाँदा कस्ता कठिनाइ उत्पन्न भए ?

(ङ) पाठमा मुक्तिनाथ मन्दिरको वर्णन कसरी गरिएको छ ?

६. **लामो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) 'काली गण्डकीको किनारै किनार' पाठमा लेखकले धार्मिक पर्यटकीय स्थलको वर्णन कसरी गरेका छन्, लेख्नुहोस् ।

(ख) 'नेपाल प्राकृतिक र सांस्कृतिक रूपमा धनी देश हो' भन्ने भनाइलाई यस पाठका आधारमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

७. **'काली गण्डकीको किनारै किनार' पाठबाट मुख्य मुख्य घटना टिपोट गरी साथीलाई सुनाउनुहोस् ।**

८. **तपाईँले भ्रमण गरेको कुनै रमणीय स्थलका बारेमा १५० शब्दसम्मको यात्रा वर्णन लेख्नुहोस् ।**

९. **'काली गण्डकीको किनारै किनार' पाठ पढ्दा तपाईँको मनमा कस्ता भावना वा कल्पना उत्पन्न भए, कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।**

१०. **'काली गण्डकीको किनारै किनार' पाठबाट तपाईँले कुन कुन स्थानको जानकारी पाउनुभयो, लेख्नुहोस् ।**

११ **तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :**

बाल्यअवस्थामा म निकै छुकछुके स्वभावको थिएँ । छुकछुके स्वभाव भएकैले होला, मेरो अधिकांश समय चल्न र खेल्नमै बित्थ्यो । म पढाइमा त्यति ध्यान दिँदैनथेँ । यसैले म छ कक्षामा गणित विषयमा असफल भएँ । बुबाले पहिल्यै थाहा पाइसक्नुभएको रहेछ । त्यस दिन विद्यालयबाट घर फर्कनेबित्तिकै बुबाले 'यसले त आज मेरो नाकै काटिदियो' भन्नुभयो । बुबाको यस भनाइबाट मेरो मनस्थिति एकाएक परिवर्तित भयो । मलाई अब चाहिँ पढ्नु पनि पर्छ भन्ने लाग्यो । मैले आफ्नो दिनचर्यालाई परिवर्तन गरेँ । समय तालिकाअनुसार उठ्ने, पढ्ने, खेल्ने र सुत्ने बानी बसालेँ ।

ममा आएको परिवर्तन देखेर विद्यालयका गुरु खुसी हुनुभयो । उहाँहरूले मेरो पढाइ राम्रो हुनाको कारण किशोरअवस्थाको परिवर्तन मान्नुभएको थियो । म चाहिँ मनमनै किशोराअवस्थाका कारण नभई बुबाको एउटै वाक्यले ममा परिवर्तन आएको हो भन्थेँ । यसपछि म पढाइमा अब्बल बन्दै गएँ । अहिले म छात्रवृत्तिमा चिकित्सा विषय अध्ययन गर्दै छु । भविष्यमा सफल चिकित्सक भएर अशक्तको सेवा गर्ने सपना मैले लिएको छु ।

माथिको अनुच्छेदमा 'म' पात्रका बाल्य अवस्था र किशोर अवस्थाको स्वभाव र दिनचर्यामा भिन्नता रहेको छ । तपाईँ पनि बाल्य अवस्थामा कस्तो स्वभाव र बानीको हुनुहुन्थ्यो ? अहिले किशोर अवस्थामा प्रवेश गरेपछि तपाईँको स्वभाव र बानीमा परिवर्तन आएको छ कि छैन, कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. **तल तालिकामा दिइएका शब्द पढ्नुहोस् र त्यस्तै अन्य पाँच पाँचओटा शब्दको सूची तयार पार्नुहोस् :**

नाम	सर्वनाम	विशेषण	क्रियापद
हरि	म, हामी	असल	जान्छ
रमा	तँ, तिमी, तपाईँ	खराब	खान्छ
सुरुचि	ऊ, उनी	राम्रो	खेल्छ
लेखाइ	उनीहरू	नराम्रो	गयो
माया	ती, यी	मिठो	हुने छ
दया	-	तितो	खेल्दै छ
सुख	-	एक, दुई, सयौँ, हजारौँ	लेख्दै थिएँ
दु:ख	-	हाम्रो, उसको	आएको हुने छ

२. तालिकामा दिइएका कम्तीमा दशओटा शब्द प्रयोग गरी एउटा यात्रावर्णन लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् :

नामयोगी	क्रियायोगी	संयोजक	विस्मयादिबोधक	निपात
सँग, सित, तिर, तर्फ, पट्टि, प्रति, झैँ, जस्तै, अनुसार, बमोजिम, बारे	अघि, पछि, तल, माथि, भित्र, बाहिर, हिजो, आज, भएर, खाएर, थचक्क, पिटिक्क, निकै, बेसरी, राम्ररी	र, पनि, तर, किनकि, त्यसैले, अनि, जब, तब, नत्र, भने, किनभने	ओहो, आहा, छि, धत्, हरे, कठै, स्याबास्, आम्मै, थुक्क,	र, पो, त, नि, है, क्यारे, ब्यारे, लौ, खै,

३. तल दिइएका शब्द कुन कुन शब्द वर्गमा पर्छन्, पहिचान गरी लेख्नुहोस् :

बेसरी, सँग, सित, अनुसार, पनि, अनि, तर, पर्यन्त, हस्याङफस्याङ, कटक्क, ओहो, है, धत्, आत्था, क्यारे, ब्यारे, मुसुमुसु, उनी, हाम्रो, तिम्रो, आफ्नो, रमणीय, हिमाली, पहाड, मुक्तिक्षेत्र, भएर, निकै, राम्ररी, ल, धत्, नदी, प्रकृति, दयालु, दया, नेपाल, सुन्दर, उसलाई, पढ्छु, जाने छ, लेख्दै थियो

४. पाठको अन्तिम अनुच्छेदबाट तीन तीनओटा नाम, सर्वनाम, विशेषण र क्रियापदको पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

५. तल दिइएको अनुच्छेदबाट रातो रङ लगाइएका शब्दको पदवर्ग छुट्याई लेख्नुहोस् :

आहा ! कति स्वच्छ वातावरणमा हाम्रो विद्यालय छ । म त्यस विद्यालयमा सात कक्षामा पढ्छु । त्यहाँ मेरा धेरै साथी छन् । म उनीहरूसित मिलेर बस्छु । म गृहकार्य सधैँ गर्छु । म पढाइ र खेलकुद दुवैमा रुचि राख्छु । हाम्रा गुरु भन्नुहुन्छ, "किताबी ज्ञान र व्यावहारिक सिप दुवै भए पो तिमी जीवनमा सफल हुन्छौ त !"

६. तलको तालिका हेर्नुहोस् र तपाईं पनि यसै गरी सबै काल र पक्षमा 'पढ्' र 'आउ' धातुका क्रियापदका रूपहरू लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :

काल	पूर्ण पक्ष	अपूर्ण पक्ष	अज्ञात	अभ्यस्त
म खेल्छु ।	मैले खेलेको छु ।	म खेल्दै छु ।		
मैले खेलें ।	मैले खेलेको थिएँ ।	म खेल्दै थिएँ ।	मैले खेलेछु ।	म खेल्थें ।
म खेल्ने छु ।	मैले खेलेको हुने छु ।	म खेल्दै हुने छु ।		

७. कोष्ठकमा दिइएका सङ्केतका सहायताले वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) म मुक्तिक्षेत्र जान्छु । (तृतीय पुरुष)

(ख) उनीहरू विद्यालयको सरसफाइ गर्छन् । (एक वचन)

(ग) रामलखन फुटबल खेल्छ । (उच्च आदर)

(घ) बुबाले मलाई खाजा दिनुभयो । (स्त्रीलिङ्ग)

(ङ) तिमी निबन्ध लेख । (प्रथम पुरुष)

(च) पासाङ नाम्चे बजार घुम्यो । (मध्यम आदर)

८. तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् र त्यस्तै ङ, ञ्, ण्, न्, म् वर्ण प्रयोग भएका दशओटा शब्द लेख्नुहोस् :

मञ्जु, सङ्ग्रह, सम्भावना, सञ्चयकोष, चिरञ्जीवी, पञ्चामृत, झन्डा, घण्टा, घन्टी, पङ्खा, वन्यजन्तु, पाण्डव, ताण्डव, संयोग, संवाद

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ १४ सुन्नुहोस् र तल दिइएका प्रश्नको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :

(क) लुम्बिनी कहाँ पर्छ ?

(ख) लुम्बिनी कुन धर्मावलम्बीको प्रमुख तीर्थस्थल हो ?

(ग) वैशाख पूर्णिमा किन महत्त्वपूर्ण छ ?

(घ) लुम्बिनीको महत्त्व बढ्नुको मुख्य कारण के हो ?

(ङ) नेपाल सरकार के गर्न प्रयासरत छ ?

२. लुम्बिनीलाई पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्न के के गर्नुपर्ला, कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. 'नेपालको प्राकृतिक सुन्दरता' शीर्षकमा १५० शब्दसम्मको निबन्ध लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. तपाईँले भ्रमण गरेकामध्ये कुनै एक ठाउँको यात्राअनुभव समेटी नियात्रा लेख्नुहोस् ।

पूर्व पठन

प्रकृति सृष्टिको मूल आधार हो । पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश यी पञ्चतत्त्वबाट नै प्रकृतिको उत्पत्ति भएको छ। प्रकृतिबिना प्राणीको अस्तित्व नै छैन । वर्षभरि दुई दुई महिनाका दरले फेरिने प्रकृतिको वातावरणिक स्थितिलाई ऋतु भनिन्छ। वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद्, हेमन्त र शिशिर गरी ऋतु छओटा छन्। ऋतुले प्रकृतिमा परिवर्तन ल्याई जीवन र जगत्मा सन्तुलन राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ। हरेक ऋतुका आआफ्ना विशेषता छन्। तिनले जीव र वनस्पतिको अस्तित्वलाई जोगाउन मदत गर्छन्। जाडो, गर्मी, वर्षा, हिमपात, असिना, हुरी, शीतलहर आदि सबै ऋतु परिवर्तनका सङ्केत हुन्।

कसरी चैत्र वैशाख महिनामा पर्ने वसन्त ऋतुले धरतीमा सुन्दरता ल्याउँछ। हरियालीले पृथ्वीलाई सिँगारेर बहुरङ्गी फूलले धर्तीलाई घुम्टो ढाकेर दुलही झैँ सजाउने गर्छ। कोइलीको सुरिलो आवाज र रङ्गीबिरङ्गी फूलको बासनाले धर्तीलाई मगमगाउने गराउँछ। यी विषयवस्तु बुझ्नका लागि तलको कविता पढौँ :

१५ वसन्त

लेखनाथ पौड्याल

हिमालमा गयो जाडो लोक सानन्द देखियो
उदायो रसिलो राम्रो ऋतुराज वसन्त यो ।

नाम शेष भयो सारा पुरानो शिशिर स्थिति
लियो वसन्तले अर्कै नयाँ गौरव पद्धति ।

ऋतु हुन् अरु पाँचोटा वसन्त ऋतुराज हो
लोक गौरवले भर्नु यसैको मुख्य काज हो ।

बर्बर लतावृक्ष लावा झैँ फूल छर्दछन्
पुतली नर्तकीतुल्य नाचँदै अघि सर्दछन् ।

सारा वन बगैँचामा सजाएको छ आसन
ऋतुराज उतैबाट गर्छ त्यो शुभ शासन ।

आँकुरा, पिपिरा साना, काइना, चिउला, टुसा
निस्के झपक्क सर्वत्र साह्रै कलकलाउँदा ।

पृथिवी छिन् सुगारङ्गी पिपिराहरुले गरी
हरियो रेसमी सारी लाएकी प्रमदा सरि ।

शब्दार्थ

शेष	:	बाँकी रहेको
गौरव	:	महान् हुनाको अवस्था
लतावृक्ष	:	लहरा र रुख
नर्तकी	:	नाच्ने पेसा भएकी स्त्री, अभिनेत्री
तुल्य	:	बराबर, समान
काइना	:	ठूला पात र फूल धेरैजसो झरिसकेपछि रहलपहल रहेका ससाना पात र फूल
चिउला	:	टुसा, मुना
प्रमदा	:	सुन्दर स्त्री

प्रत्येक पुष्पको रूप रेखा रङ्ग अनेक छ
तर सौन्दर्यको ज्योति उनमा भित्र एक छ ।

बेली, जाई, जुही, चम्पा, चमेली, मधुमाधवी
सबैमा भरिएको छ भरिलो मोहिनी छवि ।

पृथ्वीको दिव्य सौन्दर्य नअटाएर पट्ट भै
फुटी बाहिर निस्क्यो कि पुष्पका रूपमा सबै ?

दिव्य : अति राम्रो, अलौकिक

सौन्दर्य : सुन्दर हुनाको भाव, सुन्दरता

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका लय मिल्ने शब्द पढ्नुहोस् र अन्य यस्तै शब्द लेख्नुहोस् :

उदाहरण : बहर = रहर - सहर - कहर

रात, चार, आसन, जालो, हार, छाल, छर्दछन्, गरी

२. माधव घिमिरेको दिइएको कवितांश पढ्नुहोस् र लय मिल्ने शब्दको सूची तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् :

पहाडी नानी घैँटामा पानी लिएर बसेकी
तिर्खाको वेला स्वर्गको गङ्गा भुइँमा खसेकी ।
कि पानी मिठो उबाई खाको हरियो पातले
कि पानी मिठो सारेर ल्याको कलिलो हातले ।

३. तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

गौरव, रसिलो, मोहिनी, आँकुरा, रेसमी, शासन

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :**

सानन्द, ऋतुराज, दिव्य, प्रमदा, पुष्प, आँकुरा, स्थिति

२. **'वसन्त' पाठ लय हालेर वाचन गर्नुहोस् र वसन्त ऋतुका सम्बन्धमा पाठमा भनिएका विषयवस्तुमाथि समूहमा छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

३. **छुटेका शब्द पूरा गरी कविताको श्लोक पुनर्लेखन गर्नुहोस् :**

............अरु पाँचोटा वसन्त .... हो

लोक .... भर्नु यसैको ......काज ...... ।

............लतावृक्ष लावा .... छर्दछन्

पुतली .... नाचदै अघि .... ।

४. **'वसन्त' पाठको दोस्रो श्लोकलाई गद्यमा लेख्नुहोस् ।**

५. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) 'ऋतुराज उतैबाट गर्छ त्यो शुभ शासन' भन्ने प्रसङ्ग कविताको कुन हरफमा छ ?

(ख) 'पृथिवी छिन् सुगारङ्गी' भन्नुको तात्पर्य के हो ?

(ग) वसन्त ऋतुमा कस्ता फूल फुल्छन् ?

(घ) वसन्त ऋतुमा पुतली रमाउनाको कारण के हो ?

(ङ) वसन्तलाई किन ऋतुराज भनिएको हो ?

६. **व्याख्या गर्नुहोस् :**

(क) पृथ्वीको दिव्य सौन्दर्य नअटाएर पट्ट भै
फुटी बाहिर निस्क्यो कि पुष्पका रूपमा सबै ।

(ख) प्रत्येक पुष्पको रूप, रेखा, रङ्ग अनेक छ
तर सौन्दर्यको ज्योति उनमा भित्र एक छ ।

७. 'वसन्त' पाठमा कविले वसन्त ऋतुको वर्णन कसरी गरेका छन्, लेख्नुहोस् ।

८. 'वसन्त' पाठका अन्तिमका दुई हरफ सुनी तीनओटा प्रश्न बनाउनुहोस् ।

९. तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :

एक दिन शिक्षक कक्षामा नेपाली विषय पढाउन आउनुभयो । त्यो दिन गीति कविता पढाउने पालो थियो । शिक्षकले त्यो गीति कवितालाई लयबद्ध वाचन गरेर सुनाउनुभयो । विद्यार्थीले पनि पालैपालो लयवाचन गर्न थाले । प्रतिमाको पालो आयो । उनको लयबद्ध वाचनकलाबाट सबै प्रभावित भए । तालीले कक्षाकोठा गुन्जियो । शिक्षकले प्रतिमाको प्रशंसा गर्न थाल्नुभयो । उहाँले प्रतिमालाई भविष्यमा महान् गायिका बन्ने खुबी रहेको बताउनुभयो । यस कुराले प्रतिमा खुसी भइन् । उनी भविष्यमा सफल गायक बन्ने मिठो कल्पनामा चुर्लुम्म डुबिन् ।

माथिको अनुच्छेदमा गुरुले प्रतिमामा सफल गायक बन्ने क्षमता रहेको बताएपछि उनी मिठो कल्पनामा डुबेकी छन् । तपाईँलाई मन पर्ने कुनै गीत कक्षामा गाउँदा सबैले ताली बजाएपछि के कल्पना गर्नुभयो, कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. तल दिइएका वाक्यलाई एउटै वाक्यमा संश्लेषण गर्नुहोस् :

(क) उमेशले धेरै परिश्रम गऱ्यो । उमेश सफल भयो ।

(ख) वनमा काफल पाक्यो । चरा रमाउन थाले ।

(ग) गाउँलेले श्रमदान गरे । गाउँलेले विद्यालय बनाए ।

(घ) अमृता आज विद्यालय आइन् । अमृताले रमाएर पढिन् ।

(ङ) पूर्वमा उज्यालो देखियो । चरा चिरबिर गर्न थाले ।

२. तल दिइएका वाक्यलाई दुई भिन्न वाक्यमा विश्लेषण गर्नुहोस् :

(क) किसानले परिश्रम गरे तर धेरै धान फलेन ।

(ख) जब साहनाले विज्ञान पढिन् तब उनी वैज्ञानिक बनिन् ।

(ग) गाउँमा वृक्षरोपण गरियो त्यसैले हरियाली भयो ।

(घ) म गृहकार्य सक्छु अनि आमाबुबालाई काम सघाउँछु ।

(ङ) पासाङका धेरै साथी छन् किनभने उनी मिलनसार छन् ।

३. तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

आज बुबा भान्साघरमा हुनुहुन्छ । आमा भने पानीघट्ट जानुभएको छ । हाम्री चन्द्रमुखी भाउजू गाईगोठ जानुभएको छ। हामी दिदीबहिनी फूलपाती टिप्दै छौँ ।

समस्त शब्द	विग्रह
भान्साघर	भान्साको घर
पानीघट्ट	पानीको घट्ट
चन्द्रमुखी	चन्द्र जस्तो मुख भएकी
गाईगोठ	गाईको गोठ
दिदीबहिनी	दिदी र बहिनी
फूलपाती	फूल र पाती

४. तल दिइएका शब्द समास भए विग्रह र विग्रह भए समास गर्नुहोस् :

उदाहरण :	वनमा भोज	वनभोज
	पूजासामग्री	पूजालाई सामग्री

वारि पारि, भान्दाइ, अन्न र पानी, पञ्चामृत, लामो छ पुच्छर जसको, त्रिवेणी, अघि वा पछि, वनपाले

५. तल दिइएका समस्त शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

गहुँगोरो, पढेलेखेको, हात्तीपाइले, नुनतेल, नवयुवक, कोसीपारि, चरणकमल, लोकलाज, चौबाटो

६. तल तालिकामा दिइएका वाक्य पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

अशुद्ध वाक्य	शुद्ध वाक्य
(क) उत्तर तर्फ हिमाल छन् ।	(क) उत्तरतर्फ हिमाल छन् ।
(ख) उसले पूजा लाई फूल टिपी ।	(ख) उसले पूजालाई फूल टिपी ।
(ग) हामी मधेस तिर साथी सँग डुल्न गयौँ ।	(ग) हामी मधेसतिर साथीसँग डुल्न गयौँ।
(घ) भाइ ले इनार बाट पानी झिक्यो ।	(घ) भाइले इनारबाट पानी झिक्यो ।
(ङ) आमा छोरी बैठककोठा मा छन् ।	(ङ) आमाछोरी बैठककोठामा छन् ।

७. तल दिइएका वाक्यलाई शुद्ध गरी पुनर्लेखन गर्नुहोस् :

(क) हरि अरू भन्दा काम गर्न जाँगरिलो छ ।

(ख) सानोभाइ मेला बाट साँझपख घर तिर हिँडे छ ।

(ग) साथीले मिठो गीत भाकाहाली गाउँदै गरेको देखेर सबै जना चकित भए ।

(घ) हामी साथी सँग पढ्न जाँदा साह्रैनै रमाएका थियौँ भनी दिदीले भन्नुहुन्थ्यो ।

(ङ) उनी कविता लेख्न भने सिपालु भएको कुरा हामी लाई आजै मात्र थाहा भयो नित ।

सुनाइ र बोलाइ

१. सुनाइ पाठ १५ सुन्नुहोस् र तलका वाक्य ठिक भए ठिक भन्नुहोस् र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :

(क) पानीको ठोस रूप हिउँ हो ।

(ख) पानीमा केही पनि घुल्दैन ।

(ग) पृथ्वीमा एक भाग पानी र तीन भाग माटो छ ।

(घ) स्वच्छ पानीका लागि वातावरणको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

२. **सुनाइ पाठ १५ का आधारमा दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) पानी कस्तो पदार्थ हो ?

(ख) पानीमा के के वस्तु घुल्छन् ?

(ग) जलचक्र भनेको के हो ?

(घ) स्वच्छ पानी किन आवश्यक छ ?

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. **कुनै एउटा प्रकृतिपरक कविता रचना गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **प्राकृतिक सुन्दरताले भरिएको कुनै एक रमाइलो ठाउँको भ्रमण गरेपछि तपाईंको मनमा उब्जिएका विचार लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

पूर्व पठन

तल दिइएको सन्दर्भ पढी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

सम्मानपत्र

नेपाली महिला उद्यमी व्यवसायीका रूपमा मुलुकको औद्योगिक क्षेत्रको विकासमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याउन सफल भई उत्कृष्ट महिला उद्यमी भएकामा तपाईं ... . लाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै कदर स्वरूप यो सम्मानपत्र प्रदान गरिएको छ ।

....	....	....
सचिव	प्रमुख अतिथि	अध्यक्ष

व्यावहारिक लेखनको एउटा स्वरूप सम्मानपत्र हो । समाजका विविध क्षेत्रमा विशेष योगदान पुऱ्याउने व्यक्ति वा संस्थालाई यस्तो पत्र प्रदान गरिन्छ। समाजमा मानिसले विभिन्न राम्रा काम गरेर महत्त्वपूर्ण योगदान गरेका हुन्छन् । विज्ञान, प्रविधि, शिक्षा, स्वास्थ्य, कला, साहित्य आदि क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्ति वा संस्थालाई सम्मानपत्र दिने चलन छ। यो व्यक्ति वा संस्थाको प्रतिष्ठा, मान र इज्जत बढाउने पत्र हो। कदरपत्र, प्रशंसापत्र, अभिनन्दनपत्र पनि सम्मानपत्रकै रूप हुन् । शिक्षा क्षेत्रमा विशेष योगदान पुऱ्याएका शिक्षकलाई दिइएको यो सम्मानपत्र पढौँ :

गुरूको सम्मान

१६

जानकी माध्यमिक विद्यालय
पूर्व विद्यार्थी समाज
जनकपुर उपमहानगरपालिका ९, धनुषा
सम्मानपत्र

श्री कुशेश्वर झाज्यू
जनकपुर उमनपा ३, धनुषा

यस जानकी माध्यमिक विद्यालयमा दुई दशकभन्दा बढी एक इमानदार शिक्षकका रूपमा र एक दशकभन्दा बढी प्रधानाध्यापकको भूमिकामा रही कुशल व्यवस्थापकका रूपमा यहाँले पुऱ्याउनु भएको योगदानको हामी उच्च सम्मान गर्दछौँ । शिक्षण जस्तो पवित्र पेसामा आफ्नो जीवन समर्पण गर्नुहुने तपाईंका कार्य हाम्रा लागि सदैव प्रेरणाका स्रोत बनेका छन् । केही वर्ष अघिसम्म भौतिक रूपमा पछि परेको यस विद्यालयलाई यहाँले आवश्यक सम्पूर्ण पूर्वाधार तयार पार्दै विद्यार्थीमैत्री सिकाइ वातावरण तयार गर्नमा यहाँको प्रयास उल्लेखनीय रह्यो । शिक्षक, कर्मचारी, विद्यार्थी, अभिभावक तथा नागरिक समाज सबैको मन जित्न सक्ने तपाईंको कार्यशैलीको जति प्रशंसा गरे पनि कमी नै हुन्छ । विद्यालयमा गुणस्तरीय पठनपाठनका लागि यहाँले पुऱ्याउनुभएको योगदान कदरयोग्य छ । विद्यालयको शैक्षिक छवि र यहाँकै कुशल नेतृत्वले गर्दा यस विद्यालयमा अध्ययन गरेका विद्यार्थी आज राष्ट्रका उच्च राजनीतिक, प्रशासनिक एवम् प्राविधिक

शब्दार्थ

दशक	:	*दश दश वर्षको समूह*
कुशल	:	*कुनै पनि काम राम्ररी गर्न जान्ने, निपुण*
समर्पण	:	*श्रद्धासाथ कसैलाई कुनै चिज दिने वा चढाउने काम*
उल्लेखनीय	:	*उल्लेख गर्न योग्य*
छवि	:	*आकर्षक शोभा*

क्षेत्रमा रही राष्ट्रसेवा गरिरहेका छन् । एक आदर्श शिक्षकमा हुनुपर्ने यहाँका विशेषताले हामीलाई एक असल नागरिक बन्ने प्रेरणा दिइरहन्छ । यहाँका यिनै गुणले नै समाजमा सबैले मुक्तकण्ठले प्रशंसा गरेका छन् । हामीलाई योग्य, इमानदार, कर्तव्यनिष्ठ र देशभक्त नागरिक तयार पार्ने कार्यमा उल्लेख्य योगदान गर्नुहुने यहाँ जस्ता आदरणीय व्यक्तित्वको सुख, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दै पूर्व विद्यार्थी समाजद्वारा यो सम्मानपत्र प्रदान गरिएको छ ।

....	....	....
प्रधानाध्यापक	प्रमुख अतिथि	अध्यक्ष
जानकी माध्यमिक विद्यालय	नगर प्रमुख	पूर्व विद्यार्थी समाज

जनकपुर उपमहानगरपालिका

मिति : २०७८।०२।२३

मुक्तकण्ठ : खुला हृदयले बोल्ने

उत्तरोत्तर : क्रमशः बढ्दै, एकपछि अर्कोमा

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका अनुकरणात्मक शब्दको जोडा मिलाउनुहोस् :

टुलुटुलु	गर्नु
मुसुमुसु	हिँड्नु
अल्याङमल्याङ	पढ्नु
फटाफट	दौडनु
खरखरती	बग्नु
खुर्र	हाँस्नु
सलल	हेर्नु
	सुत्नु

२. **तल दिइएका शब्दसँग मिल्ने शब्द तालिकाबाट खोज्नुहोस् :**

थुचुक्क, ढकमक्क, धपधप, कुरुमकुरुम, झलमल्ल, फनफनी, चसचसी, पिटिक्क

भाँचिनु, घुम्नु, बल्नु, चपाउनु, घाम लाग्नु, फुल्नु, बस्नु, घोच्नु

३. **तल दिइएको अनुच्छेदबाट अनुकरणात्मक शब्द पहिचान गरी टिपोट गर्नुहोस् :**

म बिहान जुरुक्क उठेँ । फटाफट नित्यकर्म सकेँ । एक गिलास दुध भुलुक्क उमालेँ । दुध घुटुघुटु पिएँ । अस्तिको पाठ सरसर्ती एक पल्ट पढेँ । केही कुरा भुसुक्क बिर्सेको रहेछु । त्यसपछि फटाफट लुगा लगाएँ । प्रवेशपत्र र कलम टप्प टिपेर सरक्क झोलामा हाली फुत्त बाहिर निस्केँ । सरासर हिँडेर बस बिसौनी पुगेँ । हर्र मोटर आएर मेरो अगाडि टक्क अडियो । यात्रुले टम्म भरिएपछि चालकले सर्रर्र बस कुदाए । विद्यालयअगाडि बस घ्याच्च रोकियो अनि म बसबाट खुत्रुक्क ओर्लिएँ ।

४. **तल दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

प्रशंसा, योगदान, राष्ट्रसेवा, प्राविधिक, वातावरण, पूर्वाधार

बोध र अभिव्यक्ति

१. **तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :**

सुस्वास्थ्य, प्रशंसा, छवि, मुक्तकण्ठ, समृद्धि, उत्तरोत्तर

२. **'गुरुको सम्मान' पाठ पालैपालो सस्वरवाचन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

३. **'गुरुको सम्मान' पाठ मौन पठन गरी सोधिएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) कुशेश्वर झाले कति वर्षसम्म शिक्षक भएर काम गरेका हुन् ?

(ख) यस सम्मानपत्रमा प्रमुख अतिथिको रूपमा को रहेका छन् ?

(ग) कुशेश्वर झालाई कसले सम्मान गरेको हो ?

(घ) कुशेश्वर झा कार्यरत विद्यालयको नाम के हो ?

४. **तल दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) विद्यालयमा कुशेश्वर झाले आफ्नो कस्तो पहिचान बनाएका छन् ?

(ख) विद्यालयको चौतर्फी विकासमा कुशेश्वर झाले कस्ता कार्य गरेका छन् ?

(ग) कुशेश्वर झाबाट पाइने प्रेरणा के के हुन् ?

५. **पाठमा सम्मानपत्र पाउने व्यक्ति कुशेश्वर झाले आफूलाई सम्मान गर्ने पूर्व विद्यार्थी समाजलाई आफ्ना तर्फबाट धन्यवाद दिनका लागि तयार पारिने मन्तव्य लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

६. **'गुरुको सम्मान' पाठबाट चारओटा प्रश्न निर्माण गर्नुहोस् ।**

७. **तपाईँको समुदायमा साहित्य वा कलाक्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउनु हुने कुनै एक व्यक्तिलाई प्रदान गरिने सम्मानपत्रको नमुना तयार पार्नुहोस् ।**

८. **तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :**

अंशुको घर पूर्वी पहाडी जिल्लामा पर्छ । उनको घरनजिकै ठुलो खोला छ । गाउँका केटाकेटी त्यसै खोलामा नुहाउँछन् । सबै जना त्यसै खोलामा लुगा धुन्छन् । गोठाला गाईभैँसीलाई पानी खुवाउन त्यही खोलामा लैजान्छन् । गाउँका केटाकेटी त्यसै खोलामा पौडी खेल्छन् । कोही कोही त पौडिएर खोला वारपार पनि गर्छन् । कोही अरूको सिको गरेर पौडन खोज्छन् । पौडन नजानी अर्काको सिको गर्ने केटाकेटी खोलामा बगेर पनि बेपत्ता हुने गरेका छन् । त्यस खोलाले बर्सेनि धेरै दुःख दिँदै आएको छ । हालका दिनमा गाउँलेले मिलेर खोलाको पानी बोरिङ गरेर घर घरमा धारो पुऱ्याएका छन् । आजभोलि त्यो खोलामा कोही जाँदैनन् । गोठाला र केटाकेटीलाई खोलामा गएर नुहाउन र गाईभैँसी लैजान गाउँलेले प्रतिबन्ध लगाएका छन् ।

तपाईँ बस्नुभएको गाउँ/सहरमा पनि अंशुको गाउँमा जस्तै कुनै समस्या हुन सक्छ । ती समस्याबाट बच्न तपाईँ कस्तो सावधानी अपनाउन सल्लाह दिनुहुन्छ, कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. **तल दिइएका वाक्य पढ्नुहोस् र तिनका क्रियापदको भाव वा अर्थबारे बुझ्नुहोस् :**

तिमी खेल्छौ । - सामान्य जानकारी दिइएको

तिमी राम्ररी पढ । - आज्ञा गरिएको

तिमी राम्ररी गए । - इच्छा व्यक्त गरिएको

तिमी राम्ररी पढौला । - सम्भावना व्यक्त गरिएको

२. **तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

म बिहान सबेरै उठ्छु । हातमुख धुन्छु । एकछिन पढ्छु र लेख्छु । त्यसपछि विद्यालय पुग्छु । म जस्तै अरू साथी पनि बिहानै उठुन् । आआफ्ना काम गरुन् । त्यसपछि हामी सबै जनाको विद्यालयमा भेट होओस् । दिउँसो छुट्टीमा हामीहरू मिलेर खेलौँला । सँगै खाजा खाऔँला । विद्यालय छुट्टि भएपछि घर पुगौँला । घर पुगेपछि आमाबुबाले भन्नुहुने छ, "हातमुख धोऊ, खाजा खाऊ अनि पढ्न बस ।"

प्रश्नहरू

(क) माथिको अनुच्छेदबाट सबै प्रकारका भाव/अर्थका क्रियापद पहिचान गरी तालिकामा भर्नुहोस् :

सामान्यार्थ	आज्ञार्थ	इच्छार्थ	सम्भावनार्थ

३. **कोष्ठकमा दिइएका सङ्केतका सहायताले खाली ठाउँ भरी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :**

(क) सबै विद्यार्थीले 'मुनामदन' .... । (पढ् : इच्छार्थ)

(ख) भोलि उनीहरू सिन्धुलीगढी .... । (पुग् : सम्भावनार्थ)

(ग) सौराहामा पर्यटक .... । (आउ : सामान्यार्थ)

(घ) हर्क थुलुङ गाउँमै........... । (बस् : इच्छार्थ)

(ङ) तिमी राम्ररी पढेर असल व्यक्ति .... । (बन्: सम्भावनार्थ)

(च) तिमीहरू कमलामाईको दर्शन गर्न .... । (जा : आज्ञार्थ)

४. **पाँचओटा फरक फरक इच्छार्थ क्रियापदको प्रयोग गरी आफ्नो भाइका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।**

५. **तल दिइएका वाक्य पदयोग वा पदवियोग गरी लेख्नुहोस् :**

सलिम साथी सँग क्रिकेट खेल्छन् । क्रिकेट बारे उनले धेरै लाई बताएका छन् । उनी सित म सधैँ क्रिकेट खेल्छु । उनी हामी भन्दा निकै फुर्तिला छन् । म पनि उनी बाट क्रिकेट सिक्दैछु ।

सुनाइ र बोलाइ

१. **सुनाइ पाठ १६ सुन्नुहोस् र तल दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) बुढाबुढी र केटाकेटी किन अलपत्र पर्थे ?

(ख) लवले के सङ्कल्प गरे ?

(ग) गाउँलेले लवलाई के दिन्थे ?

(घ) लव कस्तो स्वभावका थिए ?

२. लव जस्तै समाजको हितका लागि तपाइँले के काम गर्ने सोच बनाउनुभएको छ, भन्नुहोस् ।

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. तल दिइएका बुँदाका आधारमा सम्मानपत्र तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

नाम : पारस खड्का

ठेगाना : बानेश्वर, काठमाडौँ

योगदान : लामो समयदेखि नेपाली खेलकुद जगत्मा सक्रिय भई नेपाली क्रिकेटलाई विश्वभर चिनाउन सक्रिय योगदान दिएका, खेलबाट नेपाल र नेपालीको इज्जत र गौरव बढाएका, खेलाडीका प्रेरणाका स्रोत बनेका, नेपाली क्रिकेट टिमका क्याप्टेनसमेत रहेका, बलिङ र ब्याटिङ दुवै क्षेत्रमा सफल

२. तपाइँको टोलछिमेकका कुनै एक वरिष्ठ समाजसेवीलाई प्रदान गरिएको सम्मानपत्रको नमुना खोजी त्यसलाई कापीमा सारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पूर्व पठन

मानिसका मनमा असीमित इच्छा हुन्छन् । जीवनमा ती सबै इच्छा पूरा हुन सक्दैनन् । असम्भव इच्छा वा चाहनाले हामीलाई दुःख दिन्छ । जुन इच्छा पूरा गर्न सकिँदैन त्यस्तो इच्छा मनमा लिएर बस्नु राम्रो होइन । घाँटी हेरेर हाड निल्नु भने झैँ आफ्नो औकातअनुसार इच्छा वा चाहना गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ। हामीले आफ्ना इच्छालाई पूरा गर्न कर्म पनि राम्रो गर्नुपर्छ। मनमा चाहना राखेर मात्र हुँदैन, तिनलाई सार्थक पार्ने प्रतिबद्धता पनि हुनुपर्छ। जीवनमा त्यही व्यक्ति सफल हुन्छ, जसले योजना बनाएर काम गर्छ। बिना योजना जीवनमा केवल इच्छा मात्र गरेमा त्यसले मानसिक पीडा उत्पन्न गराउँछ । धन नहुनेले धनको इच्छा गर्नु स्वाभाविकै हो तर त्यसलाई प्राप्त गर्न मिहिनेत गर्नुपर्छ भन्ने कुरा हामीले बिर्सनुहुँदैन। घर नहुने मानिसले एउटा बास बनाउन खोज्नु स्वाभाविकै हो। त्यसको निर्माण गर्न सम्पूर्ण आवश्यक पूर्वाधार नजुटाई र दृढ इच्छाशक्ति नभई मनमा मात्र कुरा खेलाएर आफ्नो इच्छा वा चाहना पूरा गर्न सकिँदैन भन्ने कुरा बुझ्न 'स्थायी बास' कथा पढौँ :

मूल पाठ

स्थायी बास

१७

लीलबहादुर क्षत्री

आज ७५ वर्षको लामो उमेर बिताएर रोगाक्रान्त भई ओछ्यानमा लाग्दा पनि जुँगे जम्दारको एउटा धोको भने पुग्न आँटेन । उनको त्यो धोको हो, एउटा सबैतिरबाट पाइक परेको ठाउँमा आफ्नो स्थायी बास बनाउने । शस्त्रधारी पुलिसमा जागिर खाने, लामा जुँगा राख्ने भएकाले जुँगाकै निम्ति छुट्टै भत्ता

पाउने जुँगे जम्दारको असली नाम शमशेरबहादुर हो । उनका पछाडि सिपाहीहरू उनलाई जुँगे जम्दार भन्थे । अवकाशको पछि पनि उनी यही नामले परिचित भए, यद्यपि उनका सामु भने सबै जना 'जम्दार बा' भनेर उनको सम्मान राख्छन् ।

जागिरमा छउन्जेल जुँगे जम्दारलाई आवासको कुनै चिन्ता भएन । उनी

शब्दार्थ

रोगाक्रान्त	:	रोगबाट पीडित
शस्त्रधारी	:	हतियार लिएर वा भिरेर हिँड्ने
आवास	:	बस्ने ठाउँ

सरकारी आबास पाउने गर्थे । जागिरबाट अवकाश ग्रहण गर्ने समय निकट आउँदै जाँदा 'भविष्यमा कहाँ बसोबास गर्ने' भन्ने कुराले उनको मन पिरलिन थाल्छ ।

पहिले त उनी आफ्नो पुर्ख्यौली थलोतिरै लाग्ने विचार गर्छन् । सेवामा छउन्जेल उनले कहिल्यै पुरानो थलोको खोजी खबर गरेनन् । यतिका वर्षपछि एक्कासि जहान परिवार लिएर त्यहाँ पुग्दा उनलाई कसले पो स्वागत गर्ला । अहिलेसम्म त्यहाँ के अवस्था छ उनलाई थाहा छैन । उनको पुर्ख्यौली जग्गाजमिन पनि दाजुभाइले उपभोग गरिराखेका हुनन् । यतिका वर्ष उनीहरूका दखलभोगमा रहेको जमिन उनीहरूले सहजै के छोड्लान् ? कति झैझगडा गर्नुपर्ने हो ? फेरि त्यो नौलो परिवेशमा यतै जन्मीहुर्की गरेका जहान केटाकेटी कहाँ टिक्न सक्लान् र ?

"भो, यतै कतै अलि असल ठाउँ लिएर एक टुक्रा जमिन लिनुपर्ला र एउटा राम्रो घर बनाउनुपर्ला ।" उनी विचार गर्छन् । अब त्यो असल ठाउँको चिन्ता गर्न थाल्छन् जहाँ उनी अवकाशको जीवन शान्तिसँग बिताउन सकुन् । उनका सन्तति आफूलाई सुरक्षित अनुभव गर्न सकुन् ।

असल ठाउँको विषयमा उनको आफ्नै तर्क छ, "आजको युगमा केटाकेटीलाई राम्रो शिक्षा दिनैपर्छ । त्यसैले राम्रो पाठशाला, महाविद्यालय नभएको भित्री गाउँमा बास गर्दा पनि उति सरेक पर्दैन । केटाकेटीलाई आफूदेखि टाढाको विद्यालयमा राखेर शिक्षा दिनु आफ्नो सामर्थ्य बाहिरको कुरा हो । फेरि अभिभावकबाट टाढा रहेका केटाकेटीको रेखदेख पनि त राम्रो हुँदैन ।

अर्कातिर सहर बजारको बिच कचकच र झकझकमा पनि बास राम्रो हुँदैन ।

अवकाश : कामबाट छुटकारा लिएको
दखलभोग : भोग अधिकार
महाविद्यालय : उच्च शिक्षा दिने विद्यालय, क्याम्पस
सरेक : पाइक
सामर्थ्य : क्षमता, योग्यता

आवास त सहरदेखि केही टाढै राम्रो । केही शान्त ठाउँ होस्, जनकोलाहलबाट टाढा । केही फराकिलो जग्गा होस् जसमा यसो बोटबिरुवा पनि लगाउन पाइयोस् ।

त्यसैले उनको चाहना झन्डै दैत्यराज हिरण्यकशिपुले ब्रह्मासँग वरदान मागे जस्तो छ । उसले ब्रह्मासँग भनेको थियो रे, "प्रभु ! मेरो मरण न दिनमा होस्, न रातमा, न आकाशमा होस्, न धर्तीमा, न नरको हातबाट म मरूँ, न पशुपन्छीको, न कुनै अस्त्रले मेरो मृत्यु होस् न कुनै शस्त्रले ।" जुँगे जम्दारको पनि विचार झन्डै यस्तै छ । उनी बास चाहन्छन्, सहरको माझ पनि होइन, सहरदेखि टाढा गाउँमा पनि होइन, होहल्लामा पनि होइन, सुनसान निर्जन ठाउँमा पनि होइन । सहर र गाउँ दुवै कुराको आभास पाइने ठाउँमा बस्ने उनको विचार छ ।

यसरी स्थायी टुङ्गाको विचारै विचारमा थाहै नपाई समय बितेर गयो र उनको सेवामुक्त हुने वेला पनि नजिकै आइपुग्छ । जुँगे जम्दार तत्कालीन व्यवस्थाको निम्ति केही त गर्नै पर्‍यो सोचेर आफूले काम गर्दै गरेको ठाउँमा अलिकति भेटीको जमिन लिएर एउटा सानो झुप्रो बनाउँछन् । अवकाश प्राप्त भएपछि सपरिवार यसै झुप्रामा सर्छन् । अवकाश प्राप्त भएपछिका चानचुन तिस वर्ष जुँगे जम्दारले यसै झुप्रामा बिताउँदै आएका छन् । उनले आफ्नो इच्छाअनुसार राम्रो घर अझ बनाएका छैनन् । कष्टले जीवन बिताउँदै आएका छन् यसै झुप्रामा ।

एउटा राम्रो घर बनाऊँभन्दा नसक्ने स्थितिमा पनि उनी छैनन् । यो ठाउँ उनलाई मन परेको छैन । उनको अघिपछि दुवैतिरका छिमेकी राम्रा छैनन् । सुरुदेखि नै छिमेकीसित उनको कलह सुरु हुन्छ । एउटा छिमेकी सधैँ उसको चियोचर्चो गर्छ । कुरैकुरामा विवाद खडा गर्छ । अर्को चाहिँ रक्स्याहा छ, सधैँजसो आधी रातसम्म कराइरहन्छ । उनी विचार गर्छन्, यस ठाउँमा बास हुँदैन । सरेक नपरुन्जेल गुजारा गरौँ तर छिट्टै एउटा राम्रो ठाउँ हेरेर सर्नुपर्छ । यस ठाउँमा धेरै पैसा खर्चेर घर बनाउनु व्यर्थ हो ।

स्थायी बासकै खोजीमा उनी एउटा नजिकैको गाउँमा पुग्छन् । त्यहाँको परिवेश उनलाई निकै मन पर्छ । आफ्ना आफन्त धेरै भएको ठाउँ । मर्दापर्दा

आफ्ना मानिस चाहिन्छन् नै । गाउँको स्वच्छ र स्वस्थ हावापानी, फराकिलो ठाउँ । यसो फलफूल लगाउन पनि मिल्ने । छेउछाउमै यसो अलिकति धानखेत जोड्न सके आफ्नै खेतीको चामल खान पाइयो । सबै कुरा विचार गरेर उनी आफ्नो बास त्यहीँ बनाउने विचार गर्छन् । एउटा सानो घर पनि बनाउँछन् ।

घर त बनाउँछन्, तर उनलाई समस्या के पर्छ भने यहाँ बस्छ को ? उनको छोरो भर्खरै सहरमै नोकरीमा लागेको छ । नाति केटो उहीँ सहरकै विद्यालयमा पढ्दै छ । उनलाई छोडेर बुढाकी बुहारी आउने कुरै भएन । जुँगे जम्दारकी पत्नीले पनि बुढेसकालमा गाउँको दुखेसो गर्न नसक्ने भई र छोरा बुहारीसँग सहरमै बस्न रोजी । जम्दार बुढा एक्लो परे ।

बुढाकी छोरी एउटी बिहे भएर आफ्नै घरमा बस्छे । उसका एउटा छोरो र एउटी छोरी पनि छन् । छोरीज्वाइँको आफ्नो माटोबारी केही पनि छैन । ज्वाइँले बनिबुतो गरेर पेट पालेका छन् र बहालको घरमा बस्छन् । उनीहरूलाई दुःखैदुःख छ ।

जम्दार विचार गर्छन्, "छोरीज्वाइँलाई बरु ल्याएर एक टुक्रा जमिन दिई छेउमा राख्नुपऱ्यो । अधियाँ ठेक्का गरेर पनि छोराछोरी पाल्छन् । मलाई पनि सहारा हुन्छ ।" त्यसैअनुरूप छोरीज्वाइँलाई एक टुक्रा जमिन दिएर झुप्रो बनाई छेउमै राख्छन् ।

यता बुढाका ज्वाइँको नियत भने राम्रो हुँदैन । 'औँलो दिँदा डुँडुल्नो निल्ने' भन्ने नेपाली उखान छ । जम्दारका ज्वाइँले त्यस्तै चाल झिक्छन् । छोरी पनि श्रीमान्कै पक्ष लिन्छे । दुवै मिलेर बुढालाई निकै पिर पार्न थाल्छन् । बुढाले आफ्नो जमिनजेथो हामीलाई जिम्मा लगाएर आफू सहरतिर गइदिए हुँदो हो भन्ने उनीहरूको भित्री मनसाय छ । एकदुई चोटि मुख फोरेर भनिसकेका पनि छन्, "बाले यो बुढेसकामा यत्रो भुक्तमान खेप्नु सहरमा आफ्नो घर छँदै छ । सबै परिवारसँग एक मुठी खाएर उतै बस्दा त भइहालेको छ नि । यहाँ एक्लै, एक मुठी बनाएर दिनेसम्म कोही छैन । हामीलाई बनीबुतो गर्दा ठिक्कै छ । सरकारले पेन्सन दिएकै छ, केको लागि यत्रो कष्ट खेप्नु, घरजमिनको रेखदेख गर्न हामी यहाँ छँदै छौ नि ।"

भुक्तमान : *ज्यादै ठुलो कष्ट, सास्ती*

परोक्ष रूपमा उनीहरू यसरी दबाब दिन थाल्छन्, जसले गर्दा जुँगे जम्दार आफ्नो जग्गाजेथो छोडेर त्यहाँदेखि हिँड्न् । नभन्दै त्यस्तै हुन्छ ।

उनीहरू सफल हुन्छन् । जम्दार बुढा तिक्त भएर त्यहाँको घरजग्गा छोरीज्वाइँलाई जिम्मा लगाएर आफू आफ्नो उही पुरानो थाँतीमा फर्कन्छन् । यसरी उनको स्थायी बासको यो प्रयत्न विफल हुन्छ ।

एक पटक जुँगे जम्दारलाई एक जना भाइ पर्ने आफन्ती एक जनाका छोराको बिहेमा निम्तो पठाउँछन् । ती भाइ पर्ने व्यक्ति सधैँ भनिरहन्थे, "होइन दाइ ! यतै आउनुहोस्, सँगै बसौँ । हाम्रो गाउँ नै भए पनि सहरको सबै सुबिस्ता छ । विद्यालय कलेज नजिकै छन् । आफन्तको ठुलो समाज छ ।"

जम्दार बुढा विचार गर्छन्, बिहेको निम्तो मान्ने निहुँमा ठाउँ पनि हेरिहालिन्छ । स्थायी बसोबासका निम्ति योग्य रहेछ भने भेटीको जमिन लिइराखौँला ।

उनी भाइ पर्नेको छोराको बिहेमा सामेल हुन जान्छन् । उनको भित्री उद्देश्य छ, त्यहाँको ठाउँ निरीक्षण गर्ने ।

बिहेघरमा निकै चहलपहल हुनुपर्ने । झन्डै चारपाँच सय घर, सबै आफन्तका घर छन् यहाँ । जन्ती जाने वेला भइसक्यो, वल्लोपल्लो घरका दुईचार जनाबाहेक मानिस ठ्याम्मै छैनन् ।

"होइन भाइ, तिमीले गाउँघरका सबैलाई निम्तो दिएका थिएनौ ? खोइ जन्त जाने मान्छे भेला भएनन् अहिलेसम्म ?" जम्दार भाइ पर्नेलाई सोध्छन् ।

"खोइ निम्तो त दिएकै हो, आउँदैनन् । पल्लो टोलका मानिस यो टोलमा आउँदैनन् । दुई टोलका माझ झगडा छ र बहिष्कार गरेका छन् । हाम्रा गाउँका

तिक्त : तितो, नमिठो
थाँती : थितो, थरौटी
भेटी : आश्रम वा मन्दिरमा अर्पण गरिएको
निरीक्षण : हेरचाह, रेखदेख

मानिस पनि अस्ति चन्दा दिएन भनेर मसित रिसाएका छन्, आउँदैनन् होला, नआए हामी दुईचार जना जे जति छौँ जानुपर्छ।" भाइले उत्तर दिन्छ।

जम्दारलाई कुरो सुनेर अचम्म लाग्छ । "यत्रो ठुलो गाउँ, सबै आफ्ना आफ्ना। त्यसमा पनि यस्तो विभाजन ? जिउँदाको जन्ती मर्दाको मलामी भन्छन्। आफ्ना छरछिमेकी र आफन्ती यस्ता वेलामा काम नलागे कहिले लाग्नु ? यो भन्दा त सहरै राम्रो नि ? यस्तो भेदभाव त त्यहाँ कदापि हुन्न।"

बुढाको मन मर्छ । यस ठाउँमा आफ्नो स्थायी बास पाउने विचार त्याग्छन्। बिहे सकिएपछि भोलि पल्ट उनी भाइ पर्नेसँग बिदा हुन्छन्। स्थायी बासको यो योजना पनि सफल हुँदैन।

यसरी स्थायी बास रोज्ने क्रममा धेरै ठाउँ डुलिसकेपछि अब जुँगे जम्दार एउटा पहाडी ठाउँ रोज्छन् । उनी त्यसै ठाउँमा बास बनाउने विचार गर्छन् । पछि उनलाई थाहा हुन्छ, त्यहाँ त डाकाको महा जगजगी रहेछ । आफ्नै गाउँ वरिपरिकाले डाका गर्दा रहेछन् । जीवन नै सुरक्षित रहेनछ । रातभरि गाउँले पालो बसेर पहरा दिने गर्छन् । यो थाहा पाएपछि त्यहाँ बस्ने कुरै भएन । उनले रोजेको सुरक्षा हो। जहाँ सुरक्षा नै छैन, त्यहाँ स्थायी बसोबास कसरी हुन सक्छ ?

अब जुँगे जम्दारले दलालको चक्करमा एउटा नदीको छेउमा जमिन किन्छन् । उनलाई लाग्छ, नदीको किनार, स्वच्छ र चिसो वायु हरदम पाइने ठाउँ। पानीको कहिल्यै अभाव हुँदैन। बास यस्तैमा राम्रो हुन्छ। जमिन किनेर उनी फर्कन्छन्।

अर्को पटक घर बनाउने विचारले जब उनी त्यहाँ पुग्छन्, आफ्नो जमिन नै उनी फेला पार्दैनन् । उनको जमिन त नदीले निलिसकेछ । त्यस जमिनमा त नदी पो बग्दै छ। त्यति वेला उनलाई थाहा हुन्छ नदीको छेउ बाढी आउने ठाउँ हुनाले दलालले उनलाई हतार हतार त्यो जमिन किनाएको थियो । उनी कसरी लट्ठिएछन् दलालको कुरामा।

अवकाश ग्रहण गरेको तिस वर्ष बितिसक्यो तर जम्दार बुढा आफ्नो त्यो मन नपरेको झुप्रो त्यागेर अन्यत्र जान सकेका छैनन्। उनको स्थायी बासको कल्पना

साकार हुन सकेको छैन । आज ७५ वर्षको उमेरले ल्याएको वार्धक्यले नै उनी रोगाक्रान्त छन् । खाटमा लडेर स्मृतिपटमा विगतका पाना पल्टाइरहेका छन् । उनलाई अब लाग्छ, यो जीवन नै स्थायी छैन । बास त केवल जीवन बिताउने एउटा छाप्रो हो । त्यो स्थायी कहाँ हुन्छ र ? यहाँ सबै कुरा क्षणिक छन् । केही स्थायी छैन । स्थायी बास बनाउने मेरो जीवनको धोको त अब पुग्ला, जीवनको अवशेषमा, मृत्युपछि ।

स्थायी बासको खोजीमा म त व्यर्थ कुदेको रहेछु । केवल भ्रान्तिमा रहेछु म । स्थायी बास त मेरो निकट रहेछ । म त्यसको छेउ पुगिसकेको थाहै पो भएन छ । उनी बल्ल ढुक्कको सास फेर्छन् ।

साकार : कार्यरूपमा परिणत भएको
वार्धक्य : वृद्धावस्था, बुढ्याइँ
स्मृतिपट : सम्झनामा

शब्दभण्डार

१. तालिकामा दिइएका पद र पदावली भिन्नता बुझ्नुहोस् :

पद	पदावली
हिमाल	त्यो हिमाल
घर	रामको घर
मिठो	निकै मिठो
सुन्दर	अति सुन्दर
हाँस्दै	खुब हाँस्दै
छिटो	निकै छिटो
बिर्सेर	चटक्कै बिर्सेर
थाकेँ	ज्यादै थाकेँ
निदाएँ	भुसुक्कै निदाएँ

२. तल दिइएका पदावलीलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

बिहेको निम्तो, राम्रो ठाउँ, धेरै पैसा, भित्री मनसाय, नेपाली उखान, स्थायी बास, नदीको किनार

बोध र अभिव्यक्ति

१. तल दिइएका शब्दको उच्चारण गर्नुहोस् :

शस्त्रधारी, पुर्ख्यौली, रोगाक्रान्त, विद्यालय, हिरण्यकशिपु, ब्रह्मा, अधियाँ, उद्धार

२. 'स्थायी बास' पाठ पालैपालो सस्वरवाचन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तल दिइएका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् :

(क) जम्दारलाई जागिर छउन्जेल केको चिन्ता थिएन ?

(ख) जुँगे जम्दार कति वर्षका थिए ?

(ग) जुँगे जम्दारको विचारमा केटाकेटीलाई कस्तो शिक्षा दिनुपर्छ ?

(घ) जुँगे जम्दारको कुन धोको पूरा हुन सकेन ?

४. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जुँगे जम्दार कस्तो ठाउँमा आफ्नो स्थायी बास बनाउँन चाहन्थे ?

(ख) जुँगे जम्दारका छिमेकी कस्ता स्वभावका थिए ?

(ग) जम्दारले आफ्नो निम्ति स्थायी बास जोड्न किन सकेनन् ?

(घ) 'स्थायी बास' कथाको मूल सन्देश के हो ?

५. जुँगे जम्दारलाई कस्तो पात्रका रूपमा चित्रण गरिएको छ ? पाठका आधारमा समीक्षा गर्नुहोस् ।

६. 'स्थायी बास' पाठको सार लेख्नुहोस् ।

७. **भाव विस्तार गर्नुहोस् :**

(क) आफ्ना छरछिमेकी र आफन्ती यस्ता वेलामा काम नलागे कहिले लाग्नु ?

(ख) बास त केवल जीवन बिताउने एउटा छाप्रो हो । त्यो स्थायी कहाँ हुन्छ ?

८. **शिक्षकबाट पाठको कथावस्तु सुनी कक्षामा साथीसँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।**

९. **'स्थायी बास' पाठका मुख्य मुख्य घटना टिपोट गर्नुहोस् :**

१०. **पाठका सुरुका तीन अनुच्छेद मौन पठन गरी प्रत्येक अनुच्छेदबाट एक एकओटा प्रश्न बनाउनुहोस् ।**

११. **जुँगे जम्दारको ठाउँमा तपाईँ हुनुभएको भए के गर्नुहुन्थ्यो, पाठका आधारमा तर्क दिई लेख्नुहोस् ।**

१२. **तल दिइएको सन्दर्भ पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :**

समीर कक्षामै मिहिनेती र प्रतिभाशाली विद्यार्थीका रूपमा चिनिएका छन् । मिहिनेत र प्रतिभाको अपूर्व सङ्गम भएकैले उनी परीक्षामा सधैँ उत्कृष्ट हुन्छन् । पढाइमा मात्र होइन, गीत गाउन र कविता लेख्न पनि उनी निकै निपुण छन् । पेले उनका मन पर्ने खेलाडी हुन् भने लेखनाथ पौड्याल उनका मन पर्ने साहित्यकार हुन् । सबै बानी राम्रा हुँदाहुँदै पनि उनको नराम्रो बानी भनूँ या कमजोर पक्ष के छ भने उनी स्वास्थ्यलाई त्यति ध्यान दिँदैनन् । खेलकुद र व्यायाममा उनी सहभागी हुँदैनन् । स्वास्थ्यलाई ध्यान नदिएरै होला, बिरामी भएर एक महिना विद्यालय जान नसक्दा उनको परीक्षा छुट्यो । सधैँ सफल हुने विद्यार्थी यसपालि असफल हुने भए । मैले उनको सबै बानी नजिकैबाट नियालेको थिएँ । सधैँ सफल हुने विद्यार्थी एउटै कमजोरीले गर्दा असफल हुन लागेकामा मलाई नमिठो अनुभव भएको थियो । उनमा भएको एउटै कमजोरी हटाएर उनलाई सुधार्ने मैले योजना बनाएँ । यही उद्देश्यले म उनको घरमा गएँ । मलाई देखेर उनी पनि खुसी भए । केही बेरको कुराकानीपछि मैले भनेँ, "हेर समीर, मान्छेमा उनान्सय गुण भए पनि एउटा मात्र बैगुन छ भने ऊ सफल हुन सक्दैन । तिमी पनि

एउटै कमजोरीले गर्दा परीक्षामा असफल हुने भयौ ।" मेरो कुरा उनलाई चित्त बुझ्यो । उनले पनि अब नियमित रूपमा खेलकुदमा सहभागी हुने र व्यायाम गर्ने प्रतिबद्धता जनाए । म पनि खुसी भएर घर फर्कें ।

माथिको अनुच्छेदमा 'म' पात्रले समीरको गुणदोष थाहा पाएर दोष हटाउन उनलाई सुझाव दिएका छन् । समीर जस्तै धेरै गुण भएर पनि एउटै बैगुनले असफल हुन लागेको साथीलाई सफल बनाउने कार्यमा प्रेरणा दिन तपाईँ के गर्नुहुन्छ, कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. तलको तालिकामा दिइएका वाक्य पढ्नुहोस् र भिन्नता बुझ्नुहोस् :

कर्तृवाच्य	कर्मवाच्य	भाववाच्य
(क) भाइ काम गर्छ ।	भाइबाट काम गरिन्छ ।	
(ख) बहिनी घर जान्छे ।		(बहिनीबाट) घर गइन्छ ।
(ग) गायकले गीत गाए ।	गायकबाट गीत गाइयो ।	
(घ) बिरामी राम्ररी सुत्यो ।		(बिरामीबाट) राम्ररी सुतियो ।
(ङ) सानी पाठ पढ्ने छे ।	सानीबाट पाठ पढिने छ ।	
(च) लाक्पा घरमा बस्ने छ ।		(लाक्पाबाट) घरमा बसिने छ ।

कर्ता, कर्म र भाव (क्रियार्थ) मध्ये कुनै एकलाई प्रधान मानेर भनिएको कथन वाच्य हो । कर्ताको लिङ्ग, वचन, पुरुष र आदरअनुसार क्रियाको रूप बदल्ने वाच्य कर्तृवाच्य हो । माथि पहिलो तालिकामा दिइएका वाक्य कर्तृवाच्य हुन् । वाक्यमा कर्मको लिङ्ग, वचन, पुरुष र आदरअनुसार क्रियाको रूप बदल्ने वाच्य कर्मवाच्य हुन् । माथि दोस्रो तालिकामा दिइएका वाक्य कर्म वाच्य हुन् । यसै गरी वाक्यमा क्रियाको भाव मुख्य मानी रूप बदल्ने वाच्य भाववाच्य हुन् । माथि तेस्रो तालिकामा दिइएका वाक्य भाव वाच्य हुन् ।

२. कोष्ठकमा दिइएका सङ्केतका आधारमा वाच्य परिवर्तन गर्नुहोस् :

(क) उनीहरू काम गर्छन् । (कर्मवाच्य)

(ख) सौरभले आँप खायो । (कर्मवाच्य)

(ग) लाक्पाबाट हिमाल चढियो । (भाववाच्य)

(घ) साथीहरू गाउँ जाने छन् । (कर्तृवाच्य)

(ङ) मिङ्माद्वारा भात खाइयो । (भाववाच्य)

३. **तलका शब्दमा 'र' को भिन्न प्रयोगको अवस्था बुझ्नुहोस् :**

अर्पण	क्रिया	गर्	राष्ट्र	ऱ्याल
सर्वत्र	राम्रो	पार्	ट्राफिक	भऱ्याङ
धर्म	क्रमशः	हार्	ड्राइभर	पऱ्यो
पर्खाल	प्रचार	झार्	ट्रली	ऱ्याइँऱ्याइँ
पूर्ण	गाग्रो	टार्	ट्रक	ऱ्वाम्म

६. **पाठबाट 'र' को भिन्न प्रयोग भएका कुनै पाँचओटा शब्द खोजी तिनलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।**

सुनाइ र बोलाइ

१. **सुनाइ पाठ १७ सुन्नुहोस् र तल दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) प्रकृतिलाई केको भण्डार भनिन्छ ?

(ख) हामीले बालबालिकालाई केसँग रम्न सिकाउनुपर्छ ?

(ग) बालबालिकाले कुन कुन क्षेत्रबाट ज्ञान आर्जन गर्छन् ?

(घ) कस्तो सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ ?

२. **'मानिसले सिक्ने भनेको समाज, वातावरण वा प्रकृतिबाटै हो' भन्ने कथनलाई सुनाइ पाठ १७ का आधारमा वर्णन गर्नुहोस् ।**

सिर्जना र परियोजना कार्य

१. **तपाईँले सुनेको वा पढेको एउटा पौराणिक कथा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

२. **तपाईँको गाउँ समाजमा प्रचलित कुनै एउटा लोककथा सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

सुनाइ पाठ १

कवि र कविता

कविद्वारा गरिएको रचना वा सिर्जना नै 'कविता' हो । कविको कल्पना, भावना र अनुभूतिबाट नै कविताको जन्म हुन्छ। साहित्यमा काव्य, कविता र कवि शब्द परस्पर अन्तरसम्बन्धित मानिन्छन्। यो साहित्यको लोकप्रिय विधा पनि हो। कविद्वारा कविताको सिर्जना गरिने हुँदा कवितालाई कविको कर्म मानिन्छ । कविता रचना गर्ने व्यक्तिलाई 'कवि' भनिन्छ । कविता वार्णिक, मात्रिक, लोक र मुक्त लयमा लेखिन्छ। वार्णिक, मात्रिक र लोक छन्दमा लयको स्वरूप स्पष्ट हुन्छ। मुक्त छन्दमा लय आन्तरिक रूपमा रहेको हुन्छ। वार्णिक र मात्रिक कवितालाई छन्दोबद्ध कविता भनिन्छ भने मुक्त लयको कवितालाई गद्य कविता भनिन्छ। भाव र लय कविताका मुख्य तत्त्व हुन्। लयले नै कवितालाई कथा, निबन्ध जस्ता विधाबाट अलग गराउँछ। सबै किसिमका कवितामा लयात्मकता हुन्छ। लयका कारणले नै सबैले कविता वाचन गर्न मन पराउँछन्।

सुनाइ पाठ २

कछुवा र खरायो

एकादेशमा एउटा नदी थियो । नदीपारि घना जङ्गल थियो । नदीबाट कछुवा निस्केर चउरमा घाम ताप्ने गर्थे । एक दिन एउटा कछुवा घाम ताप्न आउँदै थियो । चउरमा चरिरहेको खरायोले कछुवालाई देख्यो । खरायोले कछुवालाई दौडमा हराउने विचार गऱ्यो । उसले दौड प्रतियोगितामा भाग लिन कछुवालाई उक्सायो ।

कछुवा र खरायो दुवै दौडन तयार भए। मृगलाई रेफ्री बनाइयो। रेफ्रीले सिटी फुकेपछि दुवै कुद्न सुरु गरे । खरायो कतै पनि नहेरी तीव्र गतिमा कुद्यो । खरायो सीमामा पुग्न लाग्दा कछुवा भने अलिकति मात्र अगाडि बढेको थियो । अचानक जङ्गलबाट निस्केर स्यालले खरायोलाई आक्रमण गर्न खोज्यो । खरायो डरले पहिला आफू आएतिरै फनक्क फर्कियो ।

कछुवाले टाढैबाट खरायोको जीवन सङ्कटमा परेको देख्यो। कछुवा खरायोको नजिकै गयो र आफ्नो पिठ्यूँमा चढ्न भन्यो। आत्तिएको खरायो हत्तपत्त कछुवाको जिउमा चढ्यो। स्यालले भेट्न मात्र के आँटेको थियो, कछुवा नदीमा हामफाल्यो। कछुवा पानीमा छिटो कुद्ने भएकाले एकैछिनमा नदीपारि पुग्यो। कछुवाले खरायोको ज्यान बचायो। स्याल नदीको किनारमा बसेर हेरेको हेऱ्यै भयो। त्यस दिनदेखि उनीहरू असल मित्र भए।

सुनाइ पाठ ३

टनेल

टनेललाई प्राविधिक भाषामा संरक्षित संरचना भनिन्छ । बोटबिरुवाका लागि पूर्ण वा आंशिक रूपमा अनुकूल वातावरण बनाई प्रतिकूल मौसममा समेत उत्पादन लिन यस्तो संरचना बनाइन्छ । मुख्यत: उत्पादकत्व वृद्धि गर्न, बेमौसमी उत्पादन लिन र सङ्क्रमणरहित बाली उत्पादन गर्न टनेलको प्रयोग हुन्छ । नेपालमा अस्थायी, अर्धस्थायी र स्थायी गरी तीन किसिमका टनेल प्रचलनमा छन् । कम लागत र वर्षायाममा तरकारीलाई पानीबाट जोगाई उत्पादन लिन सकिने पाँचदेखि छ मिटर चौडाइ तथा १२ देखि २५ मिटरसम्म लम्बाइ भएका टनेल अस्थायी हुन् । यस्ता टनेलमा बाँस वा युभी प्लास्टिक प्रयोग गरिन्छ । यस्ता टनेलबाट दुईतीन वर्षसम्म उत्पादन लिन सकिन्छ । जिआई पाइपको प्रयोग गरी संरचनाका मुख्य खाँबा र धुरी निर्माण गरिएका कम्तीमा ८-१० वर्षसम्म उत्पादन लिन सकिने संरचना अर्धस्थायी हुन् । यसअन्तर्गत जिआई पाइप प्लास्टिक घर र डोम आकारका प्लास्टिक घर पर्छन् । जिआई पाइपका प्लास्टिक घर मध्यपहाडी क्षेत्रमा उपयुक्त मानिन्छन् । स्थायी संरचनाअन्तर्गत जालीघर, प्राकृतिक हावादार हरितगृह र उच्च प्रविधियुक्त हरितगृह पर्छन् । बाह्रै महिना उत्पादन लिन जिआई पाइप र युभी प्लास्टिकबाट निर्मित हरितगृह उपयुक्त हुन्छन् ।

सुनाइ पाठ ४

जीवनी

कुनै व्यक्तिको जीवनलाई स्पष्ट पार्ने गरी लेखिएको क्रमबद्ध लेख जीवनी हो । यसमा मानिसले जीवनभरि गरेका कामको अभिलेख राखिन्छ । साहित्यको एउटा अङ्ग मानिने जीवनीलाई जीवन चरित्र वा जीवन चरित पनि भनिन्छ । राष्ट्र र मानव समाजको उन्नति र भलाइका लागि महत्त्वपूर्ण एवम् विशिष्ट योगदान दिने व्यक्तिका बारे लेखिने लेख जीवनी हो । जीवनीले व्यक्तिको समग्र प्रामाणिक चिनारी दिन्छ । त्यसैले जीवनी लेख्दा लेखकले सम्बन्धित व्यक्तिका बारे आधिकारिक तथ्य र प्रामाणिक विषयवस्तुमा ध्यान दिनुपर्छ । जीवनीमा अनुमान र तथ्यहीन कुरालाई राख्नुहुँदैन । जीवनी लेख्दा सम्बन्धित व्यक्तिको दैनिकी, चिठी, अभिलेख, उसका साथीसँगको संस्मरण, उसले लेखेका पुस्तक, फोटो, अन्तर्वार्तालगायत प्राप्त अभिलेखलाई आधार मान्नुपर्छ । यसमा जन्म, बाल्यकाल, पारिवारिक जीवन, प्रमुख कार्य, योगदान, पुरस्कार, सम्मानलाई आधार मानी लेखिन्छ । जीवनीको भाषा सरल र मिठासपूर्ण हुनुपर्छ ।

सुनाइ पाठ ५

कपालभाति

कपालभाति भन्नाले मस्तिष्कको तेज वा प्रकाश भन्ने बुझिन्छ । प्राणायामका विभिन्न प्रकारमध्ये कपालभाति एक हो । यो प्राणायाम गर्दा दुई आँखाका बिच भागमा ध्यान केन्द्रित गरी नाकबाट सास फाल्ने काम गरिन्छ । यस प्रक्रियामा सास फोक्सोमा पस्ने र बाहिर निस्कने हुन्छ । यसमा सास लिनेभन्दा फाल्ने प्रयास गर्नुपर्छ । यो प्राणायाम नियमित गर्दा मस्तिष्क सुदृढ हुनुका साथै अनुहारमा तेज बढ्छ । यो प्राणायाम पाँचदेखि तिस मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ । यसमा सासको गतिमा निकै ध्यान दिनुपर्छ । कपालभातिमा सास छोड्दा पेट भित्र पस्छ । यो प्राणायाम गर्दा ढाड, कम्मर र गर्धन सिधा राख्नुपर्छ । कपालभाति गर्नाले कफ, दम, एलर्जी, पिनास, छाती, पेट र मस्तिष्कसम्बन्धी रोग क्रमशः हट्दै जान्छन् । मोटोपना, कब्जियत, मधुमेह, अम्लपित्त, मिर्गौलासम्बन्धी रोगमा यसले निकै फाइदा पुऱ्याउँछ । मन शान्त, स्थिर र प्रसन्न हुन्छ । यो प्राणायाम गर्नाले हामीमा रहेका नकारात्मक विचार हटाई मनको एकाग्रता बढाउँछ । जीवनलाई सक्रिय र सकारात्मक बनाउन यस प्राणायामले विशेष मदत गर्छ ।

सुनाइ पाठ ६

कृषिमल

बालीनालीमा उत्पादन बढाउन प्रयोग गरिने मल कृषिमल हो । खेतबारीमा बालीनालीलाई हुर्काउन र धेरै उत्पादन लिन कृषिमलको उपयोग गरिन्छ । यसको उचित प्रयोगबाट बोटबिरुवा सप्रन्छन् । कति जमिनमा, कुन बालीमा, कति मात्रामा मल प्रयोग गर्ने भन्ने ज्ञान किसानलाई हुनुपर्छ । माटो, पानी र मल सबै कुरा मिलेको जमिनमा बढी उब्जनी हुन्छ । यसका लागि उन्नत बिउ, मलजल, गोडमेल, उर्वर माटो, घामपानी आदिको आवश्यकता पर्छ । मानिसलाई पौष्टिक आहाराको आवश्यकता परे जस्तै बोटबिरुवालाई मलको खाँचो पर्छ । प्राङ्गारिक र रासायनिक गरी कृषिमल दुई प्रकारका हुन्छन् । गाईवस्तुको मलमूत्रबाट घरमा नै बनाइने मल प्राङ्गारिक मल हो । प्राङ्गारिक मल पातपतिङ्गर तथा सडेगलेका फोहोर कुहाएर पनि बनाउन सकिन्छ । यस मलको प्रयोगबाट माटाको उर्वराशक्ति बढ्नुका साथै उब्जनी पनि बढ्छ । यो मलको प्रयोगबाट उत्पादन भएका कृषिबाली स्वास्थ्यका हिसाबले स्वस्थकर मानिन्छ । विभिन्न रसायनको प्रयोग गरी कलकारखानाबाट उत्पादन गरिने मल रासायनिक मल हो । उत्पादन बढी लिन रासायनिक मलको प्रयोग गरिन्छ । यस मलको बढी प्रयोगले माटाको उर्वराशक्ति घटाउँछ । त्यसकारण हामीले रासायनिक मलको तुलनामा प्राङ्गारिक मलको प्रयोगमा जोड दिनुपर्छ ।

सुनाइ पाठ ७

मानबहादुर

कुनै गाउँमा मानबहादुर नाम गरेको व्यक्ति थियो । ऊ माइलो सन्तान भएकाले गाउँलेहरू उसलाई माइला भनेर बोलाउँथे । दाजुभाइका बिचमा अंशबन्डा हुँदा उसको भागमा मटान परेकाले ऊ त्यहीँ बस्थ्यो । गाउँलेहरू उसलाई मटाने माइला भनेर बोलाउँथे । मटाने माइलाका दुई छोरा थिए । जेठो छोरोलाई ठुले र कान्छोलाई साने भनेर बोलाउने गरिन्थ्यो । तिनीहरूको उमेरमा दुई वर्षको मात्र फरक थियो । बुबाले दुवै छोरालाई सधैँ मिलेर बस्नुपर्छ र इमानदार हुनुपर्छ भनेर अर्ती दिन्थे । बुबाले भने झैँ साने मिलनसार, इमानदार, मिहिनेती र फुर्तिलो थियो । दाजु ठुले चाहिँ अलि अल्छी र डाढे स्वभावको थियो । मटाने माइलो दुवै छोरालाई साथमा लिएर खेतबारीमा काम गर्न जान्थ्यो । उनीहरूलाई काम गर्न सिकाउँथ्यो । उनीहरूले एउटा पाडी पालेका थिए । ठुले र साने पालो पालो पाडी चराउँथे । बिहान बेलुका घाँस काटेर पाडीलाई खुवाउँथे । दुवै भाइ मिलेर गोठ सफा गर्थे । अरू काममा पनि एकले अर्कालाई सघाउँथे ।

सुनाइ पाठ ८

हिमालको हाँसो

हाम्रो देशको उत्तरपट्टि धेरै हिमाल शृङ्खलाबद्ध रूपमा रहेका छन् । घामको झुल्कासँगै हिमाली सौन्दर्य यस धरतीमा छरिन्छ । त्यो सौन्दर्य अलिकति पानी बनेर तराईतिर बग्छ । अलिकति पहाडी झरनासँग मिसिएर झर्झराउँछ । विश्वको सर्वोच्च हिमाल सगरमाथा सबैको सम्मान पाएर झन् अग्लिएको छ । हामी नेपालीको स्वाभिमानको प्रतीक भएर ठडिएको छ । सगरमाथाले नेपालको उचाइ बढाएको छ । नेपाल र नेपालीलाई संसारमा चिनाएको छ । हाम्रो हिमालको हाँसामा कोही सगरमाथाको कथा पढ्छन् । कोही कञ्चनजङ्घा, मकालु, मनास्लु र माछापुच्छ्रेका कविता रच्छन् । कोही गौरीशङ्कर, अन्नपूर्ण र धवलागिरिको गरिमा गाउँछन् । कोही ल्होत्से र लाङटाङको सुन्दरतामा रमाउँछन् । यसरी हाम्रो हिमालले संसारलाई लोभ्याएको छ ।

सुनाइ पाठ ९

प्रश्नोत्तर

के हो अहो ! अमृत त्यो सुरदेव पान ?
सच्चा कमाइ गरिखानु भनेर जान ।
खोज्छन् सबै सुख भनी सुख त्यो कहाँ छ ?
आफू मिटाइ अरुलाइ दिनू जहाँ छ ।

पाइन्न शान्ति किन हो ? कुन ठाउँ मिल्छ ?
तर्किन्छ त्यो रुखमनी, जुन साथ मिल्छ ।
देखिन्छ ईश कुन मन्दिरमा पसेर ?
त्यो हाँस्छ शुद्ध मन आसनमा बसेर ।

लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा

सुनाइ पाठ १०

पाण्डव र कौरव

धृतराष्ट्र र पाण्डु दाजुभाइ थिए । धृतराष्ट्र र गान्धारीका दुर्योधन, दुशासनलगायतका सय भाइ छोरा थिए । यिनैलाई कौरव भनिन्थो । पिता पाण्डु तथा माता कुन्ती र माद्रीका पाँच पुत्र थिए । ती पाँच पुत्रलाई पञ्च पाण्डव भनिन्थ्यो । कुन्तीका पुत्र युधिष्ठिर, भीम र अर्जुन थिए । माद्रीका पुत्र नकुल र सहदेव थिए । उनीहरूमा आआफ्नै प्रकारका विशेषता थिए । युधिष्ठिरमा सत्य र आदर्श, भीममा शक्ति र साहस थियो भने अर्जुनमा सिप र जाँगर थियो । नकुल ज्ञानी र बुद्धिमान् थिए भने सहदेव सुन्दर र अनुशासित थिए । सत्य, साहस, जाँगर, ज्ञान र अनुशासन जस्ता विशेष गुण उनीहरूले बाल्यकालमा नै हासिल गरेका थिए । आफ्नै शक्ति र बाहुबलको भरमा पाण्डव इन्द्रप्रस्थ नाम गरेको राज्य कायम गर्न सफल भए । कौरवहरू अहङ्कारी र ईर्ष्यालु थिए । उनीहरू कसैको उन्नति देख्न सक्दैनथे । पाण्डवको उन्नति कौरवले देखि सहेनन् । पाण्डव सत्यवादी, धर्मात्मा र कर्तव्यपरायण थिए । कौरवमा भने स्वार्थ, घमण्ड र धुर्त्याइँ थियो । एक दिन कौरवले पाण्डवसँग पासा खेल्ने योजना बनाए । त्यस खेलमा उनीहरूले कपटपूर्ण ढङ्गबाट पाण्डवलाई हराए ।

सुनाइ पाठ ११

पासाङ र रामलखन

पासाङ र रामलखन असाध्यै मिल्ने साथी थिए । उनीहरूको घर छुट्टाछुट्टै गाउँमा थियो । उनीहरूको विद्यालय एउटै थियो । विद्यालय जाँदा एकअर्कालाई बाटामा पर्खन्थे अनि सँगसँगै विद्यालय जान्थे । दुवै एउटै कक्षामा पढ्थे । उनीहरू दिनभर सँगै हुन्थे । दिनभर सँगसँगै पढ्ने र खेल्ने गर्थे । उनीहरू शनिबारका दिन सँगै घुम्न निस्कन्थे । उनीहरू खेल खेल्दा पनि मिलेर खेल्थे । बेलुका घर फर्कँदा पनि सँगै फर्कन्थे । उनीहरू आफ्नो सरसफाइ आफैँ गर्थे । पासाङका बुबा र रामलखनका बुबाबिच राम्रो सम्बन्ध थियो । उनीहरू एकअर्कालाई सम्मान गर्थे । पासाङका बुबा गलैँचा बुन्थे । गलैँचा बेचेर आम्दानी गर्थे । रामलखनका बुबा व्यापार गर्थे । उनको व्यापार राम्रो थियो । पासाङ र रामलखन आफ्ना बुबाको काममा सहयोग गर्थे । पासाङ र रामलखन खेलकुद र पढाइमा पनि उत्तिकै ध्यान दिन्थे । यी दुवै अनुशासित विद्यार्थी थिए । ठुलालाई आदर र सानालाई माया गर्ने उनीहरूको बानी थियो । पासाङ र रामलखन घरायसी काममा पनि आफ्ना आमाबुबालाई सहयोग गर्थे ।

सुनाइ पाठ १२

नारायणगोपाल

नारायणगोपालको जन्म वि.सं. १९९६ असोज १८ गते काठमाडौँमा भएको हो । उनको वास्तविक नाम नारायणगोपाल गुरुवाचार्य हो । उनका पिताको नाम आशागोपाल गुरुवाचार्य हो भने आमाको नाम रामदेवी गुरुवाचार्य हो । नारायणगोपालको बाल्यकाल काठमाडौँमै बित्यो । उनले एम.ए. सम्मको शिक्षा हासिल गरेका थिए । नारायणगोपाल विशिष्ट गायक हुन् । उनले धेरै उत्कृष्ट र कालजयी गीत गाएका छन् । गायनका अतिरिक्त उनले थुप्रै गीतमा सङ्गीत पनि भरेका छन् । उनले गाएका केही उत्कृष्ट गीतमा 'एउटा मान्छेको मायाले कति फरक पर्दछ जिन्दगीमा' 'यो सम्झने मन छ म बिर्सूँ कसोरी' 'दुइटा फूल देउरालीमा', 'म त लालीगुराँस भएछु', 'केही मिठो बात गर', 'झरेको पात झैँ भयो उजाड मेरो जिन्दगी' आदि पर्छन् । उनले गाएका गीत उत्तिकै कर्णप्रिय र सबैको मन छुने खालका छन् । गीत सङ्गीतको क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदानको कदर गर्दै उनलाई 'स्वरसम्राट्' को उपाधिले सम्मान गरिएको छ । उनको मृत्यु २०४७ मङ्सिर १९ गते काठमाडौँमा भयो ।

सुनाइ पाठ १३

टिका

बिहान धनमतीले घचघचाएर उठाई । लालवीरलाई रातीको धङधडी अझै थियो । आँखा खुले पछि हेर्दा उसले आफ्नो अघि मुसेलाई देख्यो अनि ऊ पहिलो चोटि एक पटक झस्क्यो । मुसेको निधारभरि चामलको सेतो टीका थियो । आज टीकाको दिन भन्ने त्यसले थाहा पायो । मुसेले हाँसेर भन्यो, "कसो दाइ, जाँदैनौ नाचमा ?" लालवीर झोक्रिएर आफ्नै ध्यानमा मग्न थियो । यस्तै टीकाको दिन धूपको मगमग बासना, दियोकलश, दुनामा दहीचामल अनि राम्रा राम्रा लुगा लगाएर दाजुभाइ सुकुलमा बसेका अनि पालैपालो टीका लगाइदिएर आमाले हातमा पैसा हालिदिएको धेरै वर्षअघि सानाको याद त्यसलाई झट्ट भयो । यस्तै के के सम्झन लागेको थियो । मुसेले कोट्याइदियो, "हन किन नबोलेको ? जान्नौ ?" लालवीरले कपाल समात्दै भन्यो, "मेरो त कपाल चड्किरहेछ । आज तिमीहरू जाऊ, म जान्नँ ।" अनि ऊ उठेर धारातिर गयो ।

घाम छिप्पिसकेको थियो । गाउँका केटाकेटी नयाँ लुगा लगाएर घुमिरहेका थिए । कहरेको बुबाले मुसुमुसु हाँस्दै भन्यो, "कसो कान्छा, के मेलो छ ? आज ढिला पो उठ्यौ त ?" लालवीरले झस्केर हेऱ्यो । कहरेका बुबाको निधार पनि सेतै रहेछ । अनि किन हो कुन्नि त्यसलाई साह्रै नमिठो लाग्यो । यी शब्द त साधारणै थिए, तर सायद मुसुमुसु हाँसेकाले होला त्यसलाई चसचस घोचे जस्तो लाग्यो ।

शिवकुमार राई

सुनाइ पाठ १४

लुम्बिनी

लुम्बिनी रुपन्देही जिल्लामा पर्छ । लुम्बिनीकै नामबाट प्रदेशको नामकरण गरिएको छ । यो एक पवित्र धार्मिक स्थल हो । यसलाई बौद्धधर्मावलम्बीको प्रमुख तीर्थस्थल मानिन्छ । यस पुण्यस्थलमा बर्सेनि हजारौँ पर्यटक आउँछन् । वैशाख पूर्णिमाका दिन गौतम बुद्धको जन्म भएको थियो । त्यस दिन यहाँ ठुलो मेला लाग्छ । उनले ज्ञान र निर्वाण प्राप्त गरेको दिन पनि यही हो । यस दिन लुम्बिनीमा दर्शनार्थीको विशेष घुइँचो लाग्छ । पुरातात्त्विक र ऐतिहासिक महत्त्वले भरिएको यस ठाउँमा आउँदा सबैलाई आनन्द लाग्छ । शान्तिको भाव जागृत हुन्छ । शान्तिका अग्रदूत गौतमबुद्धको जन्मस्थल भएकै कारणले यस ठाउँको महत्त्व बढेको हो । स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू यस स्थलको भ्रमण गर्न चाहन्छन् । आवश्यक पूर्वाधारको निर्माण गरी लुम्बिनीलाई विश्वकै एक धार्मिक र पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्न आवश्यक छ । स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटक यस स्थलको भ्रमण गर्न चाहन्छन् । आवश्यक पूर्वाधारको निर्माण गरी लुम्बिनीलाई विश्वकै एक धार्मिक र पर्यटकीय गन्तव्यको रूपमा विकास गर्न नेपाल सरकार प्रयासरत छ ।

सुनाइ पाठ १५

पानी

पानी पृथ्वीको एक मुख्य तत्त्व हो । यसले प्रकृति र जीवलाई बचाइराखेको हुन्छ । पानीले सबैलाई जीवन दिन्छ । यो सम्पूर्ण प्राणी तथा वनस्पतिको आधार हो । पृथ्वीमा तीन भाग पानी र एक भाग माटो छ । हाम्रो शरीरलाई पनि प्रशस्त मात्रामा पानी चाहिन्छ । पानी घोलक द्रव्य हो । यसमा रङ, नुन, चिनी, माटो घुल्छ । पानी तरल रूप हो । पानीको ठोस रूप बरफ हो । पानी तातेपछि बाफ बन्छ । हिमालको हिँउ पग्लेर खोलानाला, नदी हुँदै समुद्रमा पुग्छ । समुद्रको पानी बाफ बनेर फेरि वायुमण्डलमा पुग्छ । त्यही बाफ चिसिएपछि धरतीमा वर्षा हुन्छ । पानीको यही चक्र पृथ्वीमा चलिरहन्छ । यसलाई जलचक्र भनिन्छ । पानी जहाँ हुन्छ त्यहाँ जीवनको सम्भावना हुन्छ । सबै प्राणी तथा वनस्पतिका लागि पानी अत्यावश्यक हुन्छ । स्वच्छ पानीका लागि वातावरणको संरक्षण गर्नु अपरिहार्य छ ।

सुनाइ पाठ १६

लवको साहस

लवको असल बानीले गर्दा उनी आँखाका नानी झैँ थिए । लव पढ्नमा पनि तेजिला थिए । उनको गाउँनजिकै एउटा सानो खोलो थियो । त्यस खोलामा पुल थिएन । हिउँदमा त साँघु हालेर मान्छे आवतजावत गर्थे । बर्सातको पानीले साँघु बगाउँदा बुढाबुढी र केटाकेटी खोला तर्न नसकेर अलपत्र पर्थे । लवले सानै उमेरदेखि त्यो दृश्य देख्दै आएका थिए । लवले अलि ठुलो भएपछि मनमनै सङ्कल्प गरे, "अब म पौडिन सिकेर खोला तर्न नसक्नेलाई खोला तार्छु ।" नभन्दै लव पौडिन सिके । खोला तर्न नसक्नेलाई वारिपारि गराउँदै उनको समय बित्थ्यो । लवको साहस देखेर सबै छक्क पर्थे । तेह्रचौध वर्षका लवको साहसलाई कदर गर्दै गाउँलेले किताब, कापी, कलम र खानेकुरा दिन्थे । लवको पौरखको चर्चा गर्दैमा बुढाबुढीको समय बित्थ्यो । उनीहरू भन्थे, "छोराछोरी हुनु त लव जस्तो पो, कुमारले मोती नै जन्म दिएका रहेछन् ।" लवको विद्यालय टाढा थियो । अर्को विद्यालयमा पढ्ने लवका साथी उनीसँग खेल्नका लागि कुरेर बस्थे । उनी साथीहरूको गल्तीलाई आफूले लिएर भए पनि साथी साथीबिच झगडा हुन दिँदैनथे । ठुलालाई आदर र सानालाई माया गर्ने उनको स्वभाव थियो । यस्तै स्वभावले गर्दा उनी गाउँमा सबैका प्रिय बनेका थिए ।

ललिता 'दोषी'

सुनाइ पाठ १७

प्रकृति

प्रकृति ज्ञानको भण्डार हो । यो एउटा खुला पुस्तक पनि हो । वातावरण पनि आफैँमा एक महत्त्वपूर्ण विषय हो । हामीले आफ्ना बालबालिकालाई प्रकृति र वातावरणमा रम्न सिकाउनुपर्छ । यसका लागि प्रकृति र वातावरणलाई नजिकबाट हेर्ने, अध्ययन गर्ने वा भ्रमण गर्ने अवसर उनीहरूलाई दिइनुपर्छ । समाजमा रम्ने कला र सुन्दर पक्षको पहिचानबाट बालबालिकाको मानसिक अवस्थामा वातावरणप्रति सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ । यसबाट बालबालिकाहरू वातावरणको संरक्षण गर्दै संस्कृतिको जगेर्ना गर्न सक्षम हुन्छन् । यसले उनीहरूमा आफूलाई एउटा जिम्मेवार नागरिकको रूपमा स्थापित गराउने सम्भावना पनि बढ्छ । आखिर उनीहरूले सिक्ने भनेकै समाज, वातावरण वा प्रकृतिबाटै हो । किताबी ज्ञानबाट भन्दा बढी अनुभवबाट सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ ।